



Quadrimestrale di Scienze Motorie
Unione Nazionale Chinesiologi

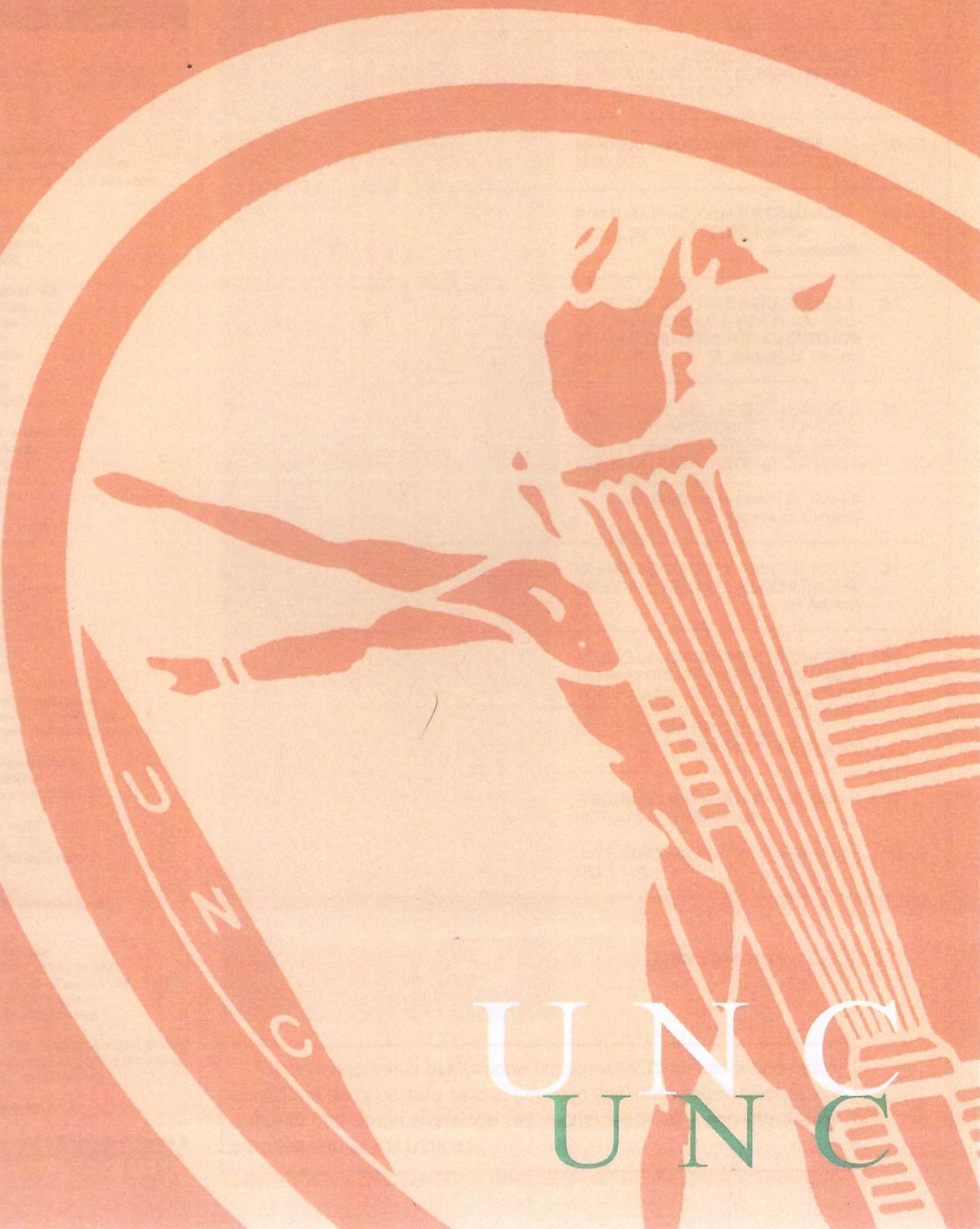
ISSN 1824-7911

anno XXV - n° 2 - 2007

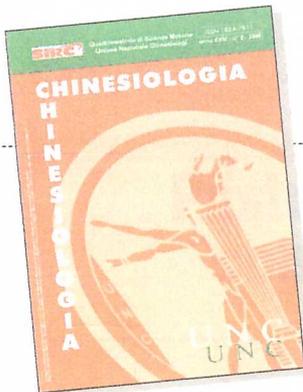
CHINESIOLOGIA

H
I
N
E
S
I
O
L
O
G
I
A

In caso di mancato receipt rinviare all'Agenzia P.T. di Vicenza COP detentore del conto per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la relativa tariffa.
Reg. Trib. Cuneo n. 465 del 2.3.92 - Poste Italiane SpA - Spedizioni in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27.02.2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB Vicenza - Una copia € 0,10 - Contiene I.P.



U N C
U N C



ANNO XXV N. 2 - 2007

Rivista della
UNIONE NAZIONALE CHINESIOLOGI
Via Quintino Sella, 5/7 - 12100 Cuneo
Tel. 0171/63.44.26
Fax 0171/63.17.80

Direttore responsabile
Giorgio Berloffia (*berloffia@unc.it*)
tel. 0171 634426 cell. 335 5651309

Condirettore
Antonio Cosentino
Gianfranco Scarpa
Maurizio Sibilio

Comitato scientifico
Stelvio Becchetti
Renato Manno
Valter Parodi
Paolo Raimondi
Raul Saggini
Marco Valenti
Leonardo Vecchiet

Comitato di redazione
Giuseppe Artico
Lorenzo Bertacco
Maurizio Bertollo
Aldo Casamento
Stelvio Dal Piaz
Benvenuto De Ponte Conti
Fabrizio Lucchesi
Enrico Mele
Luigi Musacchia
Alessandro Palazzotti
Vinicio Prosperini
Roberto Rosetti
Eduardo Rossi
Claudio Tentoni
Claudio Zignin

Responsabili di redazione
Vinicio Prosperini (*prosperini@unc.it*)
Paolo Raimondi (*raimondi@unc.it*)

Direzione, Redazione e Amministrazione
UNC - Via Quintino Sella, 5/7
12100 Cuneo
Tel. 0171/63.44.26
Fax 0171/63.17.80
e-mail: *segreteria@unc.it*

Realizzazione
Centro Attività Motorie/Cuneo

Editore
Editrice Veneta Sas
Via Ozanam, 8 - 36100 Vicenza
Tel. 0444/56.75.26 - Fax 0444/56.49.01
Http: *www.editriceveneta.it*
E-mail: *info@editriceveneta.it*

Poste Italiane Spa - Spedizione in Abb. Postale
- D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1, comma 1, DCB Vicenza

Una copia € 0,10

Registrato presso il Tribunale di Cuneo il
2.3.92 al n. 465 del registro della Stampa

sommari

Editoriale	PROPOSTA DI LEGGE SULLA RIFORMA DELLA FIGURA PROFESSIONALE DEL CHINESIOLOGO	3
Norme per gli autori		4
Atti parlamentari	PROPOSTA DI LEGGE D'INIZIATIVA DEI DEPUTATI NARDUCCI, CESARIO BRUNO, PELLEGRINO, LI CAUSI	5
Articolo 1	MENNEA: UN'OCCASIONE, FORSE, MANCATA <i>(M. Torrusio, G. Bova)</i>	10
Articolo 2	POSTURA FUNZIONALE E DINAMICA CON IL METODO FELDENKRAIS® <i>(M. Cancedda)</i>	15
Articolo 3	LO SCI DI FONDO PER PERSONE ADULTE CON DISABILITÀ PSICHICA: PROGRAMMA D'INTERVENTO ED EVIDENZE VALUTATIVE <i>(A. Giuliani, M. Valenti)</i>	21
Articolo 4	VALUTAZIONE DELLA FORZA ESPLOSIVA DEGLI ARTI INFERIORI E IL RAPPORTO TRA LA FORZA E LA PROBABILE INSORGENZA DI LESIONI NEGLI ATLETI DELLA GINNASTICA ARTISTICA <i>(P. Kirialanis, G. Dallas, D. Tsopani, S. Kazaka, B. Gurgulis)</i>	25
Articolo 5	GLI INVESTIMENTI A FAVORE DELLO SPORT-SALUTE DELLE REGIONI ITALIANE <i>(G. Artico)</i>	31
Articolo 6	STUDIO DEI CAMBIAMENTI BIOMETRICI NEI RAPPORTI TRIDIMENSIONALI TRA IL SOLLEVAMENTO DELL'ARTICOLAZIONE TIBIO-ASTRAGALICA E DEL CALCAGNO NELLA SCARPA FEMMINILE <i>(P. Raimondi, V. Prosperini)</i>	39
Seminario	RIEDUCAZIONE VERTEBRALE CON IL METODO FELDENKRAIS®	47
Corso di aggiornamento	"LA RIEDUCAZIONE CHINESIOLOGICA DEL L.C.A.	53



ISSN 1824-7911

Si avvisano i soci dell'Unione Nazionale Chinesiologi che l'assicurazione dà copertura sino al gennaio dell'anno solare successivo a quello dell'ultima iscrizione (es. iscrizione 2007 - copertura assicurativa fino al 31/1/2008).

ARTICOLO 2

Postura funzionale e dinamica con il metodo Feldenkrais®

MAURIZIO CANCEDDA

Centro di rieducazione vertebrale "Il Ginnasio", Genova

Riassunto

L'Autore espone nell'articolo il Metodo Feldenkrais® e i principi teorici e metodologici che stanno alla base della sua applicazione nell'educazione posturale. Partendo da un approccio sistemico e multidisciplinare, espone la concezione dinamica e biologica della postura di un metodo che si è affermato in tutto il mondo, con notevoli risultati e in numerosi campi di applicazione. La funzionalità della postura viene migliorata attraverso un programma educativo basato sul movimento consapevole, combinando sedute individuali con sedute di gruppo. Al termine dell'articolo è possibile sperimentare una lezione sulla posizione seduta per ottenere grandi risultati in modo facile e piacevole.

Parole chiave: Educazione posturale, Metodo Feldenkrais®, approccio globale e psicomotorio, postura e "attura", automatismi consapevoli, processi di movimento, integrazione funzionale, aspetto biologico, gravità, ambiente, atteggiamento emotivo.

Summary

In the article the Author exposes the Feldenkrais Method® and the cultural bases of the proposed methodology. Widespread all over the world, the Feldenkrais Method® is used in many application fields and with remarkable results. Author says how he applies it in postural education. Such a application, of multidisciplinary and global nature, shows a dynamic and biological conception of movement and posture. The functionality of the attitude gets improved through an educational program based on the aware movement, combining individual lessons with group working. At the end of the article it is possible to experience a lesson on the sitting position in order to obtain great success in easy and pleasant way.

Key words: Postural education, Feldenkrais Method®, Global and psychomotor approach, posture and 'acture', awareness of automatism, movement processes, functional integration, static and dynamic awareness, biological aspect, gravity, environment, emotional attitude.

PREMESSE TEORICHE: L'educazione posturale

Lo studio della postura, il modo di organizzare i



segmenti del corpo nello spazio e in rapporto alla gravità e l'ambiente, rappresenta un affascinante settore di ricerca e di collaborazione multidisciplinare⁽⁵⁾.

Le implicazioni biomeccaniche, fisiologiche, psicologiche e anche sociali rendono l'educazione della

postura un terreno veramente complesso⁽⁷⁾.

Il modo di atteggiare il corpo presenta infatti problemi "ingegneristici", soprattutto da quando la nostra evoluzione ci ha permesso di "conquistare" la postura eretta e di affrontare la nuova sfida con la gravità⁽³⁾.

Ma esistono anche dei problemi biologici, psicologici e sociali della postura legati alla nostra sopravvivenza e al rapporto con l'ambiente e con gli altri.

L'atteggiamento posturale di una persona non è accidentale, ma significativa espressiono delle sue motivazioni e della sua maniera di essere.

Educare la postura in modo scientifico significa quindi utilizzare un approccio sistemico e psicomotorio che consideri le interdipendenze tra struttura, personalità e ambiente, integrando la componente biomeccanica con quella neuro-motoria e psicomotoria⁽⁴⁾.

PRESENTAZIONE DELLA TECNICA: Il Metodo Feldenkrais®

Tra le varie scuole che hanno dato spazio all'educazione posturale, una particolarmente sistemica (e che ha affascinato chi scrive) è rappresentata dal Metodo Feldenkrais®.



Attraverso la pratica di questo approccio le persone, senza sforzo, si ritrovano con una postura più comoda, più efficiente e più funzionale⁽¹⁾.

Il Metodo Feldenkrais® è un sistema educativo che utilizza il movimento equilibrato, la respirazione ed il rilassamento neuro-muscolare per aiutare le persone a conoscere se stesse, a migliorare le proprie funzioni e a raggiungere un equilibrio psicosomatico. Il miglioramento della funzionalità individuale viene sviluppata attraverso l'espansione del patrimonio motorio perfezionando la relazione dinamica all'interno dell'organismo e in rapporto con la gravità e l'ambiente.

Il metodo, utilizzato in tutto il mondo con molteplici campi di applicazione, si è rivelato molto efficace nella rieducazione posturale: il suo approccio permette di cambiare i comportamenti responsabili di tensione o dolore cronico⁽¹²⁾.

Il Metodo prende il nome da Moshe Feldenkrais (di seguito Moshe), geniale studioso russo-israeliano appassionato di psicomotricità e rieducazione, che lo mise a punto per riabilitarsi da un incidente al ginocchio e, una volta guarito, pensò di diffondere i suoi benefici in tutto il mondo.

Offre la possibilità di migliorare la propria efficienza e di sviluppare le proprie potenzialità mediante lezioni di gruppo, chiamate processi di "Consapevolezza attraverso il movimento"⁽⁹⁾ (CAM) e lezioni individuali, dette di "Integrazione funzionale"⁽⁸⁾ (IF).

Le lezioni di CAM consistono in sequenze motorie gentilmente esplorative, organizzate intorno ad una specifica funzione umana (il camminare, il piegarsi, il protendersi, il sedersi, etc.). Nelle lezioni viene considerato tutto il patrimonio mo-



torio umano, sia nelle fasi dello sviluppo ontogenetico che in quello filogenetico. Nell'esame di ogni funzione sono coinvolti il pensiero, la percezione e l'immaginazione.

L'allievo, guidato dalla voce dell'insegnante, esegue movimenti inusuali in modo lento e rilassante, ascoltando le sensazioni che li accompagnano. Come fanno i bambini quando imparano a muoversi, si esplorano le molteplici possibilità, si modificano gli schemi abituali e si ritrova l'intima saggezza del corpo.



Nelle *Integrazioni funzionali* l'insegnante presta la sensibilità delle proprie mani e la propria consapevolezza motoria per aiutare la persona ad

ampliare e riorganizzare quei movimenti e quelle posture abituali non funzionali. Le mani guidano un dialogo di tipo non verbale.

Si creano delle condizioni ambientali favorevoli, affinché il soggetto abbia la possibilità di effettuare appropriate esperienze di apprendimento⁽¹⁵⁾.

La concezione globale, dinamica e biologica della postura nel Metodo Feldenkrais®

L'idea di Moshe è che la configurazione fisica delle nostre articolazioni, gli atteggiamenti posturali, il nostro modo di agire con il suolo e con la gravità, in breve, i nostri abituali schemi neu-



ro motori, sono fusi con le nostre abitudini emotive e mentali. Atteggiamento corporeo e movimento, emozione e pensiero sono solo aspetti e funzioni diverse di una stessa realtà, cosicché l'evocazione di uno degli elementi richiama e riattiva immediatamente tutti quelli che fanno parte della stessa costellazione.

La postura corretta non significa molto se non si tiene conto dello stato di maturità, della situazione, delle risorse emotive e delle condizioni fisiche dell'individuo⁽¹⁰⁾. Essa è legata alla crescita emotiva e all'apprendimento e non la si acquisisce con il semplice esercizio meccanico basato sullo sforzo.

L'apprendimento consiste nel riconoscere nella situazione totale (ambiente, mente e corpo) una relazione. Esplorando le possibilità di muoversi ed agire che ha il nostro corpo, nel numero enorme di contrazioni muscolari possibili, si impara lentamente a ricono-

scere e a sentire le posizioni che hanno un rapporto con il mondo esterno di cui il nostro corpo fa parte.

Per tali motivi "è sbagliato dire ad un bambino di stare seduto diritto, se non lo fa da solo è perché è già stato fatto deviare da uno sviluppo appropriato; allora bisogna fare qualcosa perché si senta bene soltanto nella postura giusta. Il pungolare o punire possono soltanto alterare o deformare lo schema emotivo, forzando il bambino a nascondere il sintomo che è la causa dei suoi problemi⁽¹¹⁾."

Com'è noto la postura è in gran parte regolata dal sistema extrapiramidale, quindi da un "programma automatico".

I muscoli volontari rispondenti alla nostra intenzione reagiranno allo stesso tempo anche agli ordini delle altre parti inconse del sistema nervoso. In condizioni normali agisce il controllo automatico, sebbene il controllo volontario possa giungere in ogni momento desiderato. Quando è necessaria un'azione il più veloce possibile, come quando c'è il pericolo di cadere o un'improvvisa minaccia alla sopravvivenza, allora il sistema automatico farà tutto il lavoro prima che abbiamo il tempo di capire che cosa stia accadendo.

In questo contesto emerge un altro aspetto considerato da Moshe: l'aspetto biologico della postura intesa come modalità di sopravvivenza.

Finché consideriamo la posizione eretta e seduta come posizioni statiche è difficile descriverle in modo che possano essere migliorate. Dobbiamo inserire la descrizione all'interno di un contesto dinamico. Da un punto di vista dinamico ogni posizione stabile fa parte di una serie di posizioni che costituiscono un movimento.

Secondo Moshe la postura umana deve soddisfare due necessità biologiche ugualmente importanti: la stabilità (il sentirsi protetti e sicuri) e la mobilità (la capacità di far fronte a situazioni nuove e imprevedute). Essa si riferisce comunque all'azione e non al

mantenimento di una posizione statica. Dato che implica il "mettere in atto", Moshe preferisce usare il termine di "attura" e nell'osservarla non prescinde dal contesto dell'azione.

Uscire dall'ottica della correzione: non esiste una postura ideale

Nel Metodo Feldenkrais® non esiste una postura ideale, esiste una postura personale⁽¹⁰⁾.

Durante le lezioni l'insegnante non dimostra i movimenti da svolgere o le posizioni da assumere e l'allievo non cerca di uniformarsi a un modello ideale. Ogni persona viene guidata verbalmente a trovare i movimenti più adatti alla sua organizzazione. Il sistema di apprendimento è maggiormente basato sulla consapevolezza dei propri schemi, sulla sperimentazione di percorsi alternativi e sull'applicazione di continui aggiustamenti. Sarà la parte più antica del sistema nervoso a decidere le modifiche possibili in base agli stimoli ricevuti.

Nella maggior parte dei casi la persona all'inizio non sa e non sente che la sua postura è inefficiente o impropria, a meno qualcuno non glielo faccia osservare dall'esterno o non avverta dei dolori osteo-articolari o muscolari. Per tale motivo migliorare una postura "scorretta" è un'impresa impossibile se non si rende la persona consapevole e le si fa sentire che sono possibili altri modi di stare in piedi e di muoversi. E che questi modi possono essere più gradevoli, più facili e persino più estetici per lei.



La postura comoda e gli automatismi consapevoli

Gli elementi che permettono di definire una postura "efficiente" sono secondo l'approccio Feldenkrais:

- l'assenza di sforzo;
- l'assenza di resistenza;
- la presenza della reversibilità;
- una respirazione libera.

"Se dovessimo aumentare il grado di consapevolezza dello sforzo muscolare quando i muscoli stanno lavorando per azione volontaria, potremmo riconoscere gli sforzi muscolari che, a causa dell'abitudine, sono normalmente nascosti alla nostra mente conscia.

Se potessimo liberarci da tali sforzi superflui riconosceremmo con maggiore chiarezza la posizione stabile ideale. Allora saremmo ri-



Le lezioni di consapevolezza attraverso il movimento®

Se sai quello che fai, puoi fare ciò che vuoi

Gli obiettivi in pratica

Il rilassamento, Via il dolore
La consapevolezza del corpo in movimento
L'educazione respiratoria
La mobilizzazione vertebrale
La tonificazione mirata

I principi metodologici:

Le sette regole d'oro
La regola del piacere, della respirazione, dell'ascolto, della lentezza, delle pause, del comfort, dell'organizzazione



Le lezioni di integrazione funzionale®

Insegnare con il tocco gentile delle mani

L'approccio sistemico

Movimento, sensazione, pensiero e immaginazione



La valutazione chinesiológica posturale

Programmare un lavoro individuale



Applicazioni

Rachialgie
Tensioni muscolari
Artrosi e Osteoporosi
Discopatie
Alterazioni posturali

tornati allo stadio in cui tutto lo sforzo muscolare conscio per mantenere l'equilibrio scompare, poiché questo equilibrio è mantenuto unicamente dalle parti più vecchie del nostro sistema nervoso, che troverà la migliore posizione possibile compatibile con la ereditata struttura fisica dell'individuo.

Una buona posizione eretta è quella in cui un minimo sforzo muscolare muoverà il corpo con uguale facilità in ogni direzione desiderata.

Nella posizione eretta non ci deve essere alcuno sforzo muscolare derivante dal controllo volontario, senza importanza se questo sforzo è conosciuto e deliberato o nascosto alla coscienza dall'abitudine⁽⁸⁾.

Le parole di Moshe sottolineano la sua concezione "comoda" della postura, molto lontana da quella statica dello "stare dritti" attraverso lo sforzo e la volontà⁽²⁾.

La postura corretta nel Metodo Feldenkrais⁽⁹⁾ è quella che permette alla persona di rapportarsi con la gravità senza sforzo, sfruttando l'allineamento delle articolazioni nella catena articolare degli arti inferiori, del bacino, della colonna e del capo, con gli arti superiori liberi e una massima disponibilità al movimento. Quando si raggiunge questa organizzazione, anche il respiro diventa più ampio.

Tale postura è il risultato di un apprendimento che permette alla parte più antica del sistema nervoso di riappropriarsi del suo ruolo posturale senza tensioni parassitarie.

Quando esiste una resistenza esterna la sensazione di sforzo è massima e il rendimento è minimo. La sensazione di resistenza in una postura inefficiente è dovuta al fatto che ai muscoli involontari scheletrici arrivano impulsi conflittuali ed esistono tensioni parassitarie e superflue.

"Nella «attura» corretta, quale che sia il movimento in questione (alzarsi, sedersi, spingere o tirare) la forza viene trasmessa dal bacino alla testa, attraverso la spina dorsale. Le contrazioni lungo la spina dorsale sono solo sinergiche (sufficienti solo a mantenere la colonna nella posizione adeguata per trasmettere la forza); non vi è contrazione volontaria dei muscoli del collo, salvo nel caso in cui appunto questo sia l'obiettivo dell'azione. La sensazione di resistenza nasce quando le membra, il torace, le spalle o un'altra parte del corpo sono costretti a fare il lavoro dei muscoli pelvici e addominali"⁽¹⁰⁾.

Un'altra caratteristica fondamentale nella postura corretta derivante da un atto volontario è rappresentata dalla reversibilità. Se l'atto è corretto, si può in qualsiasi momento interromperlo, abbandonarlo del tutto o invertirne l'esecuzione, senza dover mutare l'atteggiamento e senza sforzo alcuno.

Anche trattenere il respiro è il segno più evidente di una postura o attura impropria.

Moshe fa osservare che anche le fibre del sistema nervoso autonomo (o vegetativo) innervano quasi

tutti i muscoli così che i visceri influiscono sulla configurazione del corpo, e ne subiscono l'influenza.

Veniamo adesso ad un punto di capitale importanza nella comprensione della postura (o "attura") nell'approccio Feldenkrais: quella dell'automatismo consapevole.

"Se nella stazione eretta eliminiamo tutte le contrazioni dovute ad impulsi delle aree corticali (a prescindere dalla presenza o meno della consapevolezza) il corpo sarà mantenuto tonicamente dalle parti più antiche del nostro sistema nervoso. Via via che il soggetto prende coscienza e corregge lo stato dei muscoli volontari e delle articolazioni, acquista la capacità di non compiere quei particolari atti di cui in passato non aveva coscienza; ebbene egli potrà constatare che di pari passo il corpo si allunga, sta maggiormente eretto, mentre articolazioni, spina dorsale e testa tendono verso la configurazione ideale. Ci si sente più leggeri, sembra quasi di camminare sull'aria. Per ottenere la postura eretta ideale non si deve fare qualcosa di particolare, ma si deve, letteralmente non fare niente, cioè eliminare tutti gli atti di origine volontaria dovute a motivazioni diverse da quelle di stare eretti, ormai divenute automatiche e parte integrante della postura personale dello stare eretti"⁽⁹⁾.

Migliorare la postura seduta: una breve esperienza pratica

Un esempio di quanto sia importante una buona postura, è dato dalla posizione seduta. Alcune persone devono lavorare per tante ore in tale posizione e spesso, alla fine della giornata, hanno dolori alla schiena, alle spalle e al collo⁽⁶⁾.

La posizione seduta non è l'ideale per la nostra colonna: sia per l'immobilità che comporta, sia per la perdita delle sue curve naturali, sia perché il carico sui dischi intervertebrali (gli ammortizzatori delle vertebre) è addirittura del 40% superiore rispetto al carico stando in piedi⁽¹⁴⁾.

Utilizzare una sedia comoda ed ergonomica può aiutare, ma non è sufficiente. È più importante trovare la postura più funzionale per noi, in modo da stare seduti in equilibrio sullo scheletro, riducendo al massimo l'impegno muscolare e la fatica.

Nella prossima sequenza di movimento verificheremo come questo sia possibile, sfruttando l'intelligenza del nostro sistema nervoso e la sua capacità di aggiustamento⁽¹³⁾⁽¹⁶⁾.



Stare seduti in posizione comoda

Per questa lezione avrete bisogno di uno sgabello o di una sedia con il sedile abbastanza rigido, in modo da non sprofondare con il sedere. Mettete anche un tappetino e un cuscinetto per la testa davanti alla sedia, in modo da potervi distendere nelle pause.

Se potete, togliete gli occhiali o le lenti a contatto prima di iniziare.

Sedetevi sul bordo anteriore del sedile, con le due piante dei piedi appoggiate comodamente a terra. State seduti in modo naturale, senza forzarvi a stare dritti.

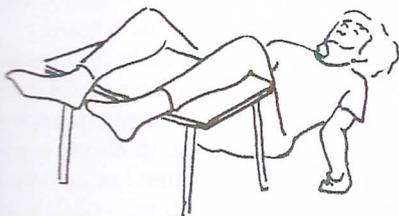


aprirsi e allo sguardo di andare verso il cielo, quando il peso va indietro, lasciate cadere le spalle e guardate in basso. Ripetete un po' di volte questa coordinazione e poi riposare sulla schiena con i polpacci appoggiati al sedile.



Disegnate nella mente il profilo della vostra schiena, dal sedere fino alla testa, come se doveste tracciarlo su un foglio di carta. Come sono le curve nella parte bassa, la zona lombare, e nella parte alta, la regione toracica? Come sono orientate le spalle? Qual è la posizione della testa rispetto al busto? La sentite in asse o più avanti? Ricordate il disegno della vostra postura per un confronto che faremo più tardi.

Distendetevi sulla schiena, con le gambe piegate e i polpacci appoggiati sopra il sedile. Come abbiamo visto, questa è un'ottima posizione per riposare la colonna: il carico sui dischi intervertebrali è minimo. È molto utile anche per la circolazione delle gambe.



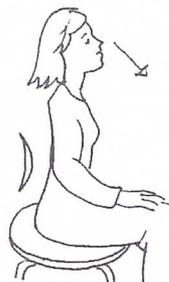
In questa posizione fate muovere il bacino, lasciando l'osso sacro appoggiato a terra, in modo che la zona lombare si inarchi e si appiattisca.

Quando la lombare si inarca e si allontana dal pavimento, il peso va più nella parte bassa dell'osso sacro, verso il coccige. Quando la zona lombare si appiattisce e aumenta il contatto con il suolo, il peso va verso la parte alta del bacino. Muovetevi in modo leggero e piacevole. Permette al movimento del bacino di propagarsi lungo la colonna. Poi lasciate andare e riposare. Ritornate come prima, in posizione seduta sul bordo anteriore del sedile e con le piante dei piedi a terra.

Muovete delicatamente il bacino in modo da portare il peso, alternativamente, sul davanti e sul retro degli ischi. Quando portate il peso sul davanti la schiena si inarca, quando portate il peso indietro la schiena si ingobbisce. Fate movimenti lievi e piacevoli. Quando il peso va avanti, permettete al torace di

Ritornate seduti sul bordo anteriore del sedile e riprendete il movimento di spostare il peso sul davanti e sul retro degli ischi. Quando portate il peso davanti la schiena si inarca, quando portate il peso indietro la schiena si ingobbisce. Questa volta, però, invertite la direzione dello sguardo. Quando il peso va avanti e inarcate la schiena guardate verso il basso, quando il peso va indietro e la schiena si arrotonda, guardate verso l'alto. Il movimento è lo stesso di prima, cambia solo la coordinazione degli occhi che è diventata non abituale. Come abbiamo visto, le coordinazioni inusuali rappresentano un ottimo stimolo per il nostro sistema nervoso. Ricordate che non è necessario fare movimenti grandi.

Quando avete bisogno, distendetevi sulla schiena e riposare. Ascoltate il vostro respiro.



Ritornate, per un'ultima volta, seduti sul bordo anteriore del sedile, con le due piante dei piedi appoggiate comodamente a terra. Mantenete una postura naturale, senza forzarvi a stare dritti. Verificate l'impegno per mantenere la posizione seduta. È cambiato qualcosa rispetto all'inizio del processo? Riuscite a stare così più a lungo? Qual è l'espansione del vostro respiro?

Risentite l'appoggio sulle due ossa del sedere, i due ischi. Il peso è più centrale?

Disegnate, mentalmente il profilo della vostra schiena, dal sedere fino alla testa: è lo stesso di prima? Come sono le curve? Qual è la posizione della testa rispetto al busto? La sentite più in asse?

Risultati e discussione

I risultati dell'esperienza esposta sono in via di sistematizzazione in un progetto di ricerca, tuttora in corso, sulla base delle evidenze scientifiche.

Attualmente, nella stragrande maggioranza dei casi trattati con una certa continuità, sono emersi i seguenti risultati:

1. aumento della consapevolezza e della qualità di movimento da parte delle persone che hanno seguito il programma;
2. riduzione e scomparsa dei sintomi algici e di fastidio;
3. acquisizione di una postura più funzionale;
4. riduzione dell'assunzione di farmaci antinfiammatori, miorilassanti e antidolorifici.

Le persone trattate hanno acquisito la consapevolezza che solo una cura di sé, della propria schiena e della propria postura, costante nel tempo, fornisce risultati stabili in termini d'efficienza e di benessere.

Rispetto ad altri approcci la seguente esperienza ha puntato su due aspetti fondamentali: in primo luogo una concezione della rieducazione posturale secondo un approccio globale, in cui la componente biomeccanica sia integrata da quella neuromotoria e psicomotoria.

L'autore ha trovato nel Metodo Feldenkrais® un sistema di educazione del movimento al servizio dell'equilibrio e della salute della persona. La linea seguita è stata quella di migliorare la consapevolezza corporea in modo da abbandonare l'ottica della terapia circoscritta nel tempo per seguire quella dell'educazione e della cura di sé. L'obiettivo è quello di insegnare alle persone ad essere gli interpreti e non gli spettatori passivi della propria salute vertebrale e posturale.

Il secondo aspetto riguarda lo svolgimento del programma in un clima di collaborazione multidisciplinari, l'unico, a parere dell'Autore, in grado di risolvere una problematica come quella della rachialgia, che interessa diversi ambiti scientifici.

Navighiamo in un settore di ricerca in cui si incontrano competenze mediche, fisioterapiche, psicologiche e, non ultime, competenze che riguardano l'educazione motoria e posturale. Per tali motivi il lavoro si è avvalso della preziosa collaborazione di molti specialisti insieme con i quali ci si è occupati della salute, anche vertebrale, delle persone coinvolte nella ricerca.

Conclusioni

L'esposizione dell'idea operativa e dell'esperienza effettuata, evidenzia come sia possibile creare condizioni strutturali e metodologiche in cui le persone, in un clima favorevole e positivo possano risolvere

problemi a volte invalidanti come quelli della rachialgia e delle alterazioni posturali.

Nell'approccio Feldenkrais, sistemico e psicomotorio, il miglioramento della postura avviene mediante un intervento globale, dinamico e rispettoso delle esigenze personali.

Non si ricerca una postura ideale che debba uniformarsi a meri principi biomeccanici.

Attraverso le lezioni di movimento e attraverso le lezioni individuali di integrazione funzionale, l'allievo diventa consapevole dei suoi schemi posturali dinamici e del rapporto tra questi ed il suo essere. In un clima di apprendimento favorevole sperimenta, attraverso piccoli aggiustamenti, nuove opzioni che arricchiranno il suo patrimonio senso-motorio.

La postura diventa più efficiente, più comoda e più plastica.



Bibliografia

1. ALON R., *Vincere il mal di schiena con il metodo Feldenkrais*, Red Edizioni, Milano, 1993.
2. AMBROSIO F., *Il metodo Feldenkrais*, Xenia Edizioni, Milano, 2004.
3. BERSI G., *Il dolore lombare. Guida alla comprensione, prevenzione e cura*, UTET, Milano, 1995.
4. CANCEDDA M., *L'approccio psicomotorio in educazione posturale*, La ginnastica medica, 1-2, 1996.
5. CANCEDDA M., *Rieducazione vertebrale - Metodo Feldenkrais®*, Il Ginnasio Edizioni, Genova, 2002.
6. CANCEDDA M., *Corso di ginnastica vertebrale con il Metodo Feldenkrais®* (audio), Il Ginnasio Edizioni, Genova, 2003.
7. FISK J.R., *Back schools: passato, presente, futuro*, Clinical Orthopaedics and related research, 179, 1983.
8. FELDENKRAIS M., *Conoscersi attraverso il movimento*, Celuc, Milano, 1978.
9. FELDENKRAIS M., *Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1991.
10. FELDENKRAIS M., *Il Metodo Feldenkrais*, Red Edizioni, Milano, 1991.
11. FELDENKRAIS M., *Il corpo e il comportamento maturo*, Ed. Astrolabio, Roma, 1996.
12. GOLDFARB L.W. (1993), *Felden... cosa?*, in Teoria e prassi del Metodo Feldenkrais, AIIMF, Firenze, 2001.
13. HEGGIE J., *The use of the eyes in movement*, Woodstone Books, Boulder, CO, USA, 1985.
14. NACHEMSON A.L., *La colonna vertebrale - una sfida ortopedica*, Spine, 1, 1976.
15. RYWERANT Y., *Integrazione funzionale. Teoria e pratica del metodo Feldenkrais*, Ed. Astrolabio, Roma, 1993.
16. ZEMACH-BERSIN D. & K., REESE M., *Rilassarsi con il Metodo Feldenkrais*, Red Edizioni, Milano, 1990.



Seminari 2007-08

RIEDUCAZIONE VERTEBRALE con il Metodo Feldenkrais®

UNIONE
NAZIONALE
CHINESIOLOGI

Il corso è valido per la certificazione di professionista certificato "CTF".

SEMINARI INTENSIVI

Il corso, composto da sei seminari, ha carattere **prevalentemente pratico**: le lezioni teoriche, che verranno svolte il sabato mattina, saranno funzionali al lavoro operativo e curate da medici specialisti che affrontano quotidianamente le patologie vertebrali e le alterazioni posturali. I Seminari sono particolarmente utili a chi, per motivi professionali, si occupa della cura della schiena attraverso il movimento. L'obiettivo è quello di fornire una **formazione operativa**, con un programma di lavoro completo, da utilizzare personalmente o nel proprio ambito professionale.

COSA FAREMO

20-21 Ottobre 2007

- La mappa della schiena • Le posizioni antalgiche
- La funzione dell'alzarsi • Movimenti semplici per la mobilizzazione globale • Le gambe al servizio della schiena • Le sette regole d'oro

17-18 Novembre 2007

- Mobilizzazione lombare • The pelvic clock (l'orologio sacrale) • Il respiro del diaframma e l'apertura della gabbia • Mobilizzazione toracica • Liberare le spalle
- Il rotolo per sbloccare le vertebre

15-16 Dicembre 2007

- Mobilizzazione cervicale • Gli occhi e la schiena
- La mandibola morbida • La schiena forte
- Tonificazione mirata • Il rilassamento neuro-muscolare

19-20 Gennaio 2008

- Migliorare la postura • Camminare con la schiena libera • La funzione dello stare seduti • Salvare la schiena nella vita quotidiana • L'ergonomia

16-17 Febbraio 2008

La scoliosi:

- Valutazione chinesiologicala e posturale
- Sequenze per la percezione statica e dinamica
- Rieducazione tridimensionale • Tonificazione e stabilizzazione • Analisi e intervento su casi concreti

15-16 marzo 2008

L'osteoporosi:

- Valutazione clinica e strumentale • Prevenzione e stimolazione del tessuto osseo • Allineamento delle articolazioni • Gravità e sollecitazioni di carico • Prevenzione delle cadute • Equilibrio e propriocettività

I DOCENTI

Dott. Bruno Bernardini, Fisiatra, Neurologo e Gerontologo. *Sem. 15-16 marzo 2008.*

Prof. Mario Canepa, docente di Scienze motorie, Facoltà di Medicina. *Sem. 16-17 febbraio 2008.*

Prof. Giacomo Dagnino, Ortopedico e Medico dello sport. *Sem. 19-20 gennaio 2008.*

Dott. Giovanni Sereni, Fisiatra e Medico dello Sport. *Sem. 20-21 ottobre 2007.*

Dott. Giovanni Zandonini, Fisiatra e Ortopedico. *Sem. 17-18 novembre 2007.*

Dott. Gianluigi Zona, Neurochirurgo. *Sem. 15-16 dicembre 2007.*

Dott. Maurizio Cancedda, laureato in Scienze motorie rieducative e Insegnante del Metodo Feldenkrais®. *Condurrà la parte pratica di tutti i Seminari.*

COME PARTECIPARE

Sede e Iscrizioni

I seminari avranno luogo presso il Centro di Rieducazione Vertebrale "Il Ginnasio" in via Maddaloni, 1/1 16129 Genova Foce. Il Centro, è facilmente raggiungibile sia in treno (a circa 300 metri dalla stazione Brignole), che in macchina (vicino all'uscita della sopraelevata nella zone Foce).

Per informazioni telefonare al n. 010/531114 o visitare il sito www.ilginnasio.it alla pagina "formazione tecnici"