

# POSTURA SCORRETTA?

## *allena la fascia!*

Servizio di Annarita Carbone.



Con la consulenza di **Maria Cristina Ferri**, Slings Myofascial Training educator (formatore del metodo per l'Italia) a Piacenza, e di **Giovanni D'Amato**, operatore olistico professionale, responsabile HaraBenessere e Istituto europeo di Shiatsu a Roma.



Studi recenti in materia di movimento corporeo hanno dimostrato che la fascia (o sistema fasciale) è parte integrante del sistema motorio umano e svolge un ruolo determinante per quel che riguarda le funzioni vitali del corpo. Si tratta, infatti, di una specie di rete tridimensionale che stringe, avvolge e protegge tutti gli organi del corpo, i muscoli e i nervi, lavorando in correlazione con loro. Se la fascia è rigida il muscolo che si trova sotto non scorre e non funziona bene con conseguenti limitazioni di movimento e di funzionalità degli arti. Vediamo come mantenerla elastica.

### UNA "BENDA" FONDAMENTALE

Il termine "fascia" deriva dal latino e significa benda. La fascia è costituita da uno strato di tessuto connettivo fibroso e ricca di collagene, che cambia nome a seconda della zona. Esistono fascie in zone più superficiali del corpo e altre più profonde, che si chiamano fascie viscerali. Un tempo si pensava che il sistema fasciale fosse un contenitore inerte con il solo scopo di proteggere gli organi. Da pochi anni si è scoperto che svolge un ruolo fondamentale per il corpo.

È un sistema di sostegno che si trova proprio sotto la nostra pelle e, se si ispessisce, può creare molti problemi. Ecco gli sport e i massaggi che aiutano a mantenerla efficiente



## SE FUNZIONA BENE, SI MIGLIORA...

### ●●● la propriocezione

Oltre a permettere una maggiore fluidità ed elasticità del corpo, la fascia migliora la capacità di riconoscere la **posizione del proprio corpo nello spazio** perché è ricca di recettori sensoriali del movimento.

### ●●● l'interocezione

Grazie alla presenza di interocettori, cioè dei recettori sensoriali sensibili agli stimoli interni dell'organismo, la fascia permette di avvertire in anticipo le probabili **sensazioni di dolore in una zona del corpo** che precedentemente ha subito un trauma.

### ●●● la coordinazione motoria

Se il corpo è ben allenato e la fascia funziona bene, le informazioni che **partono dal cervello scorrono in maniera fluida** e il corpo si muove al meglio. Al contrario, se la fascia è danneggiata le informazioni arrivano con più difficoltà e il corpo si muove male.

## UNA RELAZIONE A DOPPIO SENSO

Una fascia idratata e ben funzionante permette ai muscoli di muoversi senza grandi sforzi, mentre se è danneggiata, si ispessisce o si addensa, quella parte del corpo **risulterà più rigida** e si avranno **conseguenze negative** per la postura.

\* Ma è vero anche il contrario: atteggiamenti posturali scorretti portano a un ispessimento e a un **malfunzionamento** della fascia. I danni possono derivare anche da traumi, interventi, alimentazione scorretta, cattive abitudini come la sedentarietà o il superallenamento, stress, cure con determinati farmaci.

## PREVENZIONE PRIMA DI TUTTO

Lavorare sul sistema fasciale è fondamentale non solo per curare determinate problematiche muscolari, ma anche e soprattutto per prevenire dolori come lombalgie, lombosciatalgie e altri problemi legati alla postura.

\* Lo studioso americano Thomas Myers è riuscito a mappare i meridiani miofasciali, cioè quei percorsi di muscoli ricoperti dalla fascia che influiscono sulla postura e sulle posizioni scorrette del corpo, sui quali si deve concentrare il lavoro.

## Gli esercizi in palestra

Per allenare la fascia bisogna innanzitutto muoversi. Qualsiasi tipo di movimento la aiuta a restare elastica, reattiva e allungata, ma alcune tecniche nuove sono particolarmente adatte al sistema fasciale: ecco quali sono.

### Garuda®

Il metodo è stato elaborato dall'ex ballerino professionista James D'Silva, con l'aiuto di alcuni tra i più importanti osteopati londinesi esperti di sistema fasciale. È una disciplina olistica, che concilia tra loro diverse tecniche: il Tai chi, l'antica arte marziale cinese, le asana dello yoga, gli esercizi del Pilates, la danza e il Gyrotonic.

\* Il lavoro è **concentrato sui sistemi fasciali di tutto il corpo**, dai più superficiali ai viscerali grazie ai movimenti eseguiti con archi, flessioni frontali, flessioni laterali e spirali per l'apertura della gabbia toracica. L'allenamento tende a migliorare la potenza e la mobilizzazione con esercizi di flessibilità che creano spazio tra le articolazioni.

### Pilates barre

È la ginnastica che viene dall'Inghilterra e che unisce i movimenti delle braccia e delle gambe tipiche della danza alla fluidità e al controllo del Pilates. L'ampiezza e la precisione dei movimenti mira a lavorare sulla fascia in generale, ma in maniera più specifica sulle fasce degli arti e del busto.

\* Questo lavoro, in abbinamento ai movimenti che si fanno in libertà seguendo la musica, permette alla mente di allontanare i cattivi pensieri e liberare le emozioni. Ballare, infatti, fa diminuire i livelli di cortisolo, anche chiamato "ormone dello stress" e **aumenta la produzione di ossitocina e serotonina**, gli ormoni del benessere.

\* Con lo stretching, poi, la fascia si allunga, si distende, il corpo si scioglie e si libera dalla tensione nervosa con la conseguenza di migliorare non solo l'umore ma anche il sistema naturale di difesa dell'organismo.



### Gyrotonic®

È un sistema di allenamento basato sulla tecnica del movimento pluridirezionale con esercizi ampi e morbidi, particolarmente adatto per stimolare e trattare la fascia degli arti superiori e della schiena.

\* Questi esercizi permettono alla fascia di essere non solo allenata ma addirittura **rafforzata con uno sforzo minimo**, anche grazie ai continui e repentini cambi di direzione in cui c'è sempre un'espansione e un'apertura alla fine di ogni movimento.

\* Per la lezione si utilizzano **appositi macchinari** studiati e ideati dal ballerino ungherese Juliu Horvath. Una particolare macchina funziona anche come una sorta di guida: stringendo con le mani le apposite maniglie, infatti, si effettuano ampie circonduzioni, cambiando continuamente l'angolo di movimento.

## traumi

QUELLI EMOTIVI LA  
FANNO ISPESSIRE

LA FASCIA HA UNA "MEMORIA" ED È CONNESSA ANCHE ALLE EMOZIONI

## » *Pancafit*<sup>®</sup>

Si pratica sull'apposita panca, in posizione supina, e prevede l'allungamento muscolare globale decompensato, lavorando sulle fasce e sulle catene muscolari posteriori.

\*\*\* È una delle **discipline migliori per lavorare sulla postura**. Non si tratta di un semplice stretching, ma piuttosto di un allungamento muscolare fatto in postura corretta che non comporta i cosiddetti "compensi", cioè quei meccanismi antalgici che il corpo mette in atto per sfuggire alle tensioni e ai dolori. Ai movimenti di allungamento e stretching si abbinano anche tecniche di respirazione che tendono a sbloccare il diaframma.

## *Sling myofascial training*

È un allenamento che arriva dalla Svizzera e che prevede il lavoro a corpo libero con lo scopo di stimolare l'elasticità e l'idratazione fasciale grazie a **movimenti ritmici**, dinamici e fluidi. Si lavora su una sorta di coreografia con figure che conferiscono forza, coordinazione e resilienza.

## *Gyrokinesis*<sup>®</sup>

È una disciplina che lavora in maniera molto fluida su tutto il corpo. Unisce la ginnastica alle arti marziali, allo yoga e alla danza, basando tutto sull'**apertura dei canali energetici**, sulla stimolazione dei sistemi fasciali e anche di quelli circolatorio, linfatico e nervoso.

\*\*\* La sessione inizia con esercizi delicati che risvegliano i sensi, per poi passare a una serie di movimenti fluidi che mobilizzano la colonna vertebrale e preparano il corpo per esercizi più complessi. Le **posture non vengono mantenute a lungo**, ma sono unite in maniera armoniosa tra loro grazie anche alla respirazione. Ai movimenti della colonna si aggiungono, in maniera graduale, delle sequenze che coinvolgono fianchi, spalle, ginocchia, anche, mani e piedi.



## LE TECNICHE DEGLI ESPERTI

Anche se non tutti gli operatori sanitari sono formati sul tema sistemi fasciali, alcune figure come il fisiatra, il fisioterapista e il posturologo possono essere dei punti di riferimento importanti per chi soffre di postura scorretta e dolori muscolari.

\*\*\* Osteopati e massaggiatori esperti di tecniche di manipolazione fasciale intervengono sulla fascia: vediamo di che cosa si tratta.

### *Rolfing*<sup>®</sup>

Ideato dalla statunitense Ida Pauline Rolf, prevede una particolare manipolazione con la quale si mira ad **isolare la fascia** che verrà poi allentata per permettere al muscolo migliore capacità di movimento.

### *Shiatsu*

Di recente il lavoro sulla fascia è stato introdotto anche nello shiatsu. I massaggiatori shiatsu infatti hanno iniziato a operare prima facendo degli **stiramenti e degli allungamenti** della fascia per poi lavorare sul muscolo attraverso la digitopressione.

### *Stretching fasciale*

È una nuova tecnica di stretching. Maria Crivellini, insegnante di manipolazione e di manipolazione fasciale, ha ideato l'allungamento fasciale, un'utilizzazione simile a quella dei corsi di stretching circensi.

\*\*\* Con l'esperienza dell'operatore, la manipolazione della periferia del corpo ha lo scopo di creare nuove aree mi-

### *Metodo*

Ideato da Ida Rolf, è un tipo di manipolazione fasciale che mira a migliorare le più importanti capacità del corpo, come la digitopressione, che può essere utilizzata anche per il stretching e che mira a migliorare la mobilità e la scor-