

Armonia del *corpo*

di Pierre Etienne Liechti

NOVITÀ FITNESS *Una guida per migliorare i nostri movimenti*

Da questo mese la rubrica si rinnova con un nuovo «acquisto» di Vita & Salute: il fisioterapista Pierre Etienne Liechti. Gli argomenti trattati si baseranno sui principi di alcuni metodi di esercizio e di tecniche riabilitative, alcuni già noti ai nostri lettori, come il metodo **Pilates**, la tecnica **Mckenzie**, protocolli riabilitativi di **Lexington**, ecc. Tutto questo senza entrare nello specifico di ognuna di queste metodiche, ma attingendo ad esse per dare consigli utili e proporre esercizi di facile apprendimento ed esecuzione. Queste metodiche, pur essendo diverse fra di loro, hanno in comune alcuni principi, e in particolare:

1. La presa di coscienza o consapevolezza del proprio corpo.
2. Una visione più globale del corpo.
3. Semplicità di apprendimento ed esecuzione dell'esercizio.
4. Possibilità di essere eseguiti in autonomia con l'aiuto di semplici attrezzature.

Sappiamo che le attività fisiche a cui sottoponiamo giornalmente il nostro fisico sono la causa di tanti malesseri e disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico. È ormai appurato che la maggior parte di questi disturbi e patologie (mal di schiena, ernie discali, periartriti, epicondiliti, ecc.) non sono causati da un unico episodio traumatico (incidente o caduta) ma sono il risultato della somma di tanti microtraumi ripetuti all'infinito quotidianamente: è come il logorio della goccia che lentamente perfora la pietra. Questa rubrica desidera quindi venire incontro alle esigenze di tutti coloro che intendano stare meglio con il proprio corpo e la propria mente, senza peraltro sostituirsi a terapie specifiche da effettuarsi sotto il controllo specialistico medico o riabilitativo fisioterapico.

VALUTIAMO LA NOSTRA POSTURA

La corretta postura è uno degli elementi chiave che accomuna tutte le metodiche di cui parleremo e da cui trarremo spunto per la nuova rubrica. Una corretta postura, oltre a risparmiarci fastidiosi mal di schiena, e spiacevoli conseguenze su tutto il nostro apparato muscolo-scheletrico, ci farà sentire meglio con l'ambiente circostante e, perché no, anche più rilassati e belli.

1. La postura in piedi e a sedere evidenzia, quando è scorretta (figg. a e c), un'alterazione delle normali curvature della colonna vertebrale. Le curve fisiologiche, o normali, della colonna vista lateralmente sono, osservando il collo appena sopra le spalle, una piccola curvatura verso l'interno, detta lordosi cervicale, una lieve ma più ampia curvatura verso l'esterno, detta cifosi dorsale, per il tratto toracico, seguita da una curvatura verso l'interno delle vertebre lombari, detta lordosi lombare. Ogni alterazione di ampiezza e di rapporto di queste fisiologiche curvature, sia in eccesso che in difetto, determina una alterazione posturale.

2. Nella stazione eretta (figg. b e d), la testa dovrebbe trovarsi non spostata in avanti rispetto al corpo, ma direttamente sulla linea delle spalle formando la piccola ma visibile curvatura cervicale. Le spalle vanno posizionate ben indietro su di un dorso non eccessivamente curvato (iper-cifosi) ma neanche appiattito. La curvatura della colonna lombare (punto vita), non dovrebbe essere troppo accentuata, ma neanche rettilinea o addirittura invertita, come accade spesso nella posizione seduta.

Le alterazioni di queste curve della colonna vertebrale portano a una compressione di alcune strutture, come dischi e articolazioni, e allo stiramento di altre come legamenti, muscoli, ecc. Tali sollecitazioni eccessive e ripetute nel tempo sono alla base dei molti problemi che riguardano la nostra schiena e il resto del corpo.

