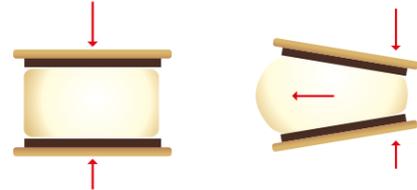


In questa lezione imparerete a esercitare una delicata trazione sulla schiena mentre state seduti, secondo una tecnica che ho chiamato *stretchsitting*. Questa tecnica, semplice, ma molto efficace, non solo vi insegnerà a stare seduti comodamente, ma contribuirà anche ad attenuare i danni provocati da anni di spalle spioventi e schiena ricurva (fig. 1-1) o di schiena profondamente inarcata (fig. 1-2).

fig.1-1

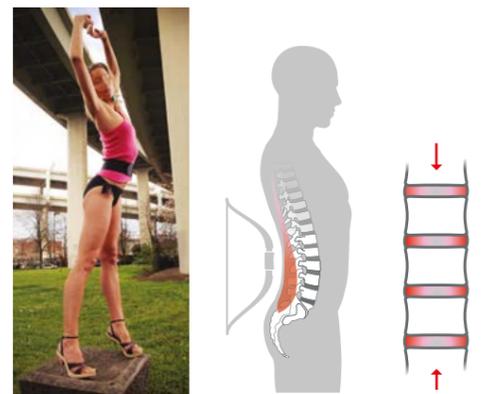


La schiena ricurva comprime i dischi spinali e ne provoca la degenerazione con tutti i problemi connessi.



L'effetto di una schiena così ricurva è simile a quello che si ottiene applicando una pressione su un solo lato di un biscotto ripieno di crema.

fig.1-2



L'inarcamento eccessivo della schiena (*swayback*), che assume la forma di un arco teso, comprime i dischi e compromette la circolazione del sangue intorno alla colonna vertebrale.

Praticare lo *stretchsitting* significa stare seduti allungando la spina dorsale contro la spalliera della sedia. Questa postura decomprime immediatamente i dischi (fig. 1-3), che, non subendo sollecitazioni dannose, possono risanarsi. Non solo: i muscoli lunghi della schiena sono sottoposti a un allungamento significativo e continuativo, che li porta ad adattarsi a una maggiore lunghezza di base. Nel giro di alcuni mesi l'altezza delle persone che praticano lo *stretchsitting* può aumentare da 0,6 a 2,5 cm, a seconda di quanto si è accorciata a causa della eccessiva incurvatura o della compressione dei dischi spinali. L'allungamento è anche salutare, perché porta a un miglioramento della circolazione del sangue e della funzione dei nervi nella regione spinale.

fig.1-3



Lo *stretchsitting* distende i muscoli lunghi del dorso con un'azione simile a un arco quando scocca la freccia. Decomprime anche i dischi, che così possono risanarsi e non subire altri danni.

Quando si sta seduti con la schiena allungata, anche le spalle recuperano la loro posizione naturale, perché questa postura ne richiede la rotazione. Per di più, con le spalle così posizionate, aumenta anche la circolazione del sangue da e alle braccia, con conseguente accelerazione del risanamento dei tessuti eventualmente danneggiati e prevenzione di altri incidenti. Per quanti soffrono di tunnel carpale o di disturbi da stress ripetitivo è per esempio essenziale imparare a posizionare correttamente le spalle. Tenere le spalle arrotondate mentre le braccia sono impegnate in qualche attività, come accade quando si scrive al computer, si suona uno strumento, si usa la console o si pratica qualche sport con la racchetta è particolarmente insidioso (fig. 1-4). Il movimento richiede infatti una maggiore irrorazione sanguigna, ma l'architettura compromessa delle spalle ne riduce il rifornimento. Una postura corretta delle spalle consente di lavorare e giocare più a lungo senza

fig.1-4



Le spalle ricurve compromettono la circolazione verso e dalle braccia, e predispongono alle lesioni.

La compressione del collo può danneggiare i dischi e i nervi cervicali.

fig.1-5



Le spalle ben allineate consentono una buona circolazione del sangue verso e dalle braccia, e proteggono dalle lesioni.

Un collo ben allineato contribuisce a mantenerne sani i dischi e i nervi.

dolore o lesioni (fig. 1-5). Con lo *stretchsitting* si impara anche ad allungare e allineare il collo. Così facendo, non solo il collo sarà più rilassato, ma i nervi che originano dalla spina cervicale funzioneranno meglio. Se, supponiamo, sentite un formicolio o un intorpidimento alle braccia, le tecniche insegnate in questa lezione sono cruciali per eliminare questi disturbi. Tutti i nervi delle braccia partono dal collo e perciò restituire a questa parte del corpo un'architettura corretta può contribuire ad alleviarne i problemi.

In questa lezione imparerete anche le nozioni fondamentali per allineare bene i piedi. (Nella lezione 6 troverete spiegazioni più dettagliate sul rapporto fra la disposizione dei piedi e la postura: qui ci limitiamo semplicemente a pochi cenni per introdurvi a questa nuova posizione.)

Lo *stretchsitting* può sembrare una postura piuttosto

artificiale. In un certo senso lo è. Nelle culture tradizionali nessuno ha bisogno di preoccuparsi di come sta seduto, perché fra la popolazione la colonna vertebrale possiede già la lunghezza necessaria per il benessere dei nervi e dei dischi (fig. 1-8 p. 37).

Ci sono alcune differenze importanti fra lo *stretchsitting* e altri modi comuni di rilassare la schiena:

- Lo *stretchsitting* fa bene a muscoli e dischi: molti esercizi convenzionali, al contrario, nell'allungare i muscoli compromettono i dischi (fig. 1-6).
- Lo *stretchsitting*, pur non sottraendo tempo alle attività quotidiane, offre ore di effetti benefici: gli esercizi convenzionali richiedono tempo e si possono realisticamente eseguire soltanto pochi minuti al giorno.
- I benefici cumulativi dello *stretchsitting* sono molto più significativi di quelli dello stretching dorsale.

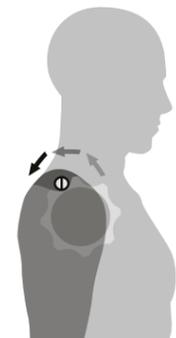
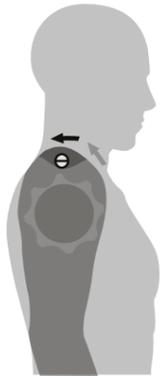
Ci sono diverse ragioni per cui lo *stretchsitting* compare nella lezione 1. La prima: è privo di rischi (ricordate, però, che i nervi del dorso e del collo sono facilmente soggetti a spasimi. Fate quindi attenzione ad allungare la colonna vertebrale molto lentamente e delicatamente). La seconda: è facile da imparare, concorre a proteggere il rachide da eventuali rischi e vi prepara ad affrontare le lezioni successive. La terza: offre in genere benefici immediati, specialmente a coloro che hanno la colonna vertebrale compressa.

fig.1-6



Questi modi comuni di allungare i muscoli dorsali nuocciono ai dischi e ai legamenti della colonna vertebrale.

MECCANISMO DI ROTAZIONE DELLA SPALLA



Nell'effettuare la rotazione della spalla, immaginate che i tessuti di cui è rivestita arretrino di una tacca come un dente su una ruota dentata. A meno che non abbiate muscoli pettorali molto tesi, le spalle tendono in genere a conservare la posizione senza nessuno sforzo muscolare. (Vedi Appendice 1 per gli esercizi di rilassamento dei pettorali tesi.)

8 RUOTATE ENTRAMBE LE SPALLE



Spingete avanti una spalla, facendola ruotare.



Sollevate la spalla verso l'orecchio.



Come tutti gli altri movimenti che apprenderete in questo libro, la rotazione della spalla vi sembrerà all'inizio esagerata e sgraziata, un gesto imbarazzante da compiere in pubblico. Ma con la pratica, il movimento diventa più sottile e lo si può effettuare tranquillamente sedendosi a un tavolo di riunione oppure in un ristorante o su un divano.



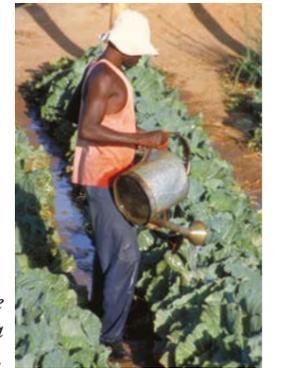
Ruotate il più possibile la spalla all'indietro senza provare male.



Fate scivolare delicatamente la scapola lungo la spina dorsale.



ESEMPI DI BUON ALLINEAMENTO DELLE SPALLE



Agricoltore (Burkina Faso).



Statue (Grecia antica).



Giovane madre (Burkina Faso).



Statua di Buddha (Thailandia).

Gli errori più comuni sono: esagerare il movimento di rotazione, eseguirlo troppo bruscamente o muovere eccessivamente il braccio.



La spalla è spinta troppo avanti.



La spalla è sollevata troppo in alto.



Il braccio si muove troppo.

Una volta compiuta la rotazione della spalla, potreste accorgervi che il raggio d'azione del vostro braccio è diventato più corto. Niente di strano: l'arto ora parte da più indietro. Questa è un'ottima posizione di base, da conservare durante le attività quotidiane. Naturalmente si tratta di regolare la distanza rispetto alle azioni che dovrete compiere. Per esempio, se lavorate al computer, può essere necessario avvicinare un poco la tastiera, o se guidate, spostare il sedile verso il volante, conservando però la distanza di sicurezza dall'airbag.



Al volante con le spalle ben posizionate.



Al computer con le spalle ben posizionate.



Al volante con le spalle troppo avanti.



Al computer con le spalle troppo avanti.

CHE COSA OCCORRE

- Uno o più cuscini da mettere sotto la testa
- Un cuscino o un cuneo da infilare fra le ginocchia
- Un piccolo asciugamani da mettere sotto la vita



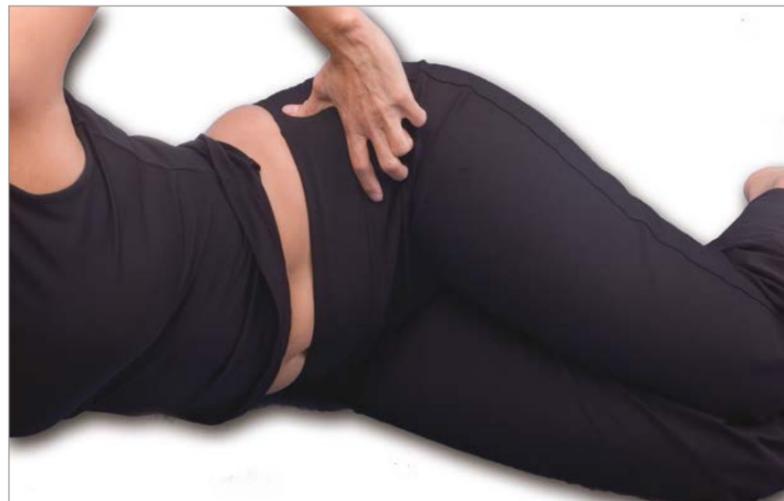
1 SDRAIATEVI SU UN FIANCO NELLA POSIZIONE CONSUETA

Tenete a portata di mano qualche altro cuscino.



2 POSIZIONATE IL BACINO: SOLLEVATE LE ANCHE DAL LETTO E PONETE IL BACINO IN ANTIVERSIONE

Le natiche verranno spinte all'indietro e si formerà una piega profonda all'inguine. Questa posizione può creare una curvatura nella regione lombo-sacrale, che verrà eliminata con le prossime mosse.



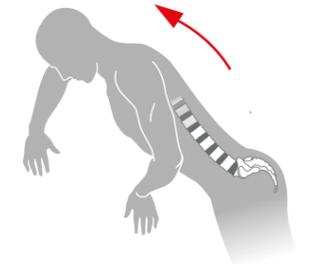
3 METTETE LE BRACCIA IN MODO CHE FUNGANO DA LEVA E FACENDO FORZA SU DI ESSE SOLLEVATE LEGGERMENTE DAL LETTO LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO



I fianchi devono restare appoggiati sul letto e le gambe rilassate. Tendete gli addominali quel tanto che basta per impedire la retroversione del bacino.

4 SPINGETE IN SU IL TRONCO, LONTANO DALLA PARTE INFERIORE DEL CORPO, UTILIZZANDO ENTRAMBE LE BRACCIA PER ALLUNGARE LA REGIONE LOMBO-SACRALE

Perché l'allungamento sia efficace è fondamentale la direzione della spinta. Immaginate di avere una barra all'altezza del petto oltre la quale protendervi e di sentire il ventre arretrare verso la colonna vertebrale.



Spingete verso il basso con entrambe le braccia per distendere la colonna vertebrale.

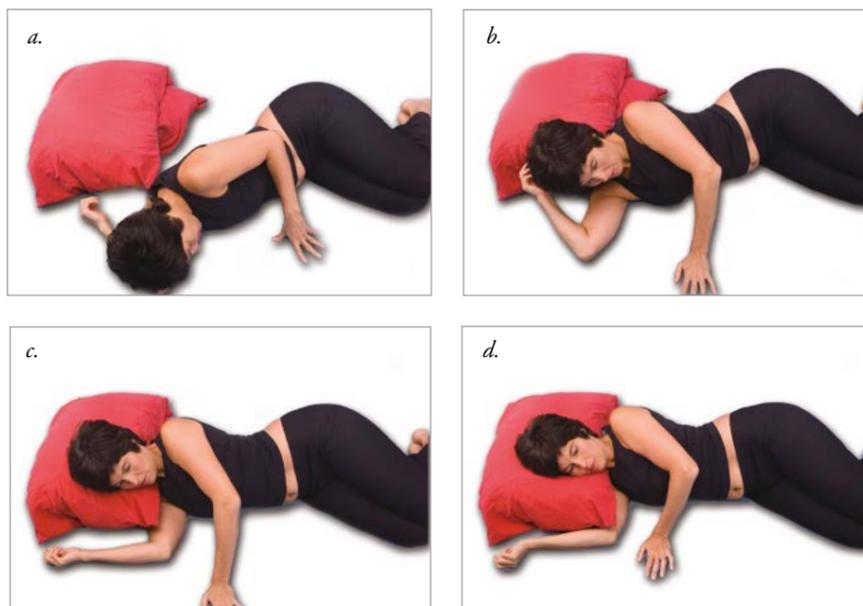


Per aiutarvi a spingere nella giusta direzione immaginate di avere una barra all'altezza del petto.



9 SE LA REGIONE LOMBARE È ANCORA ARROTONDATA, ACCENTUATE L'ANTIVERSIONE DEL BACINO

Mettetevi di traverso sul letto. Sollevate l'anca in appoggio e spingete in avanti il bacino. Poi, tenendo fermo il bacino, riportate con le mani il tronco nella posizione iniziale. Ora il bacino è più antiverso.

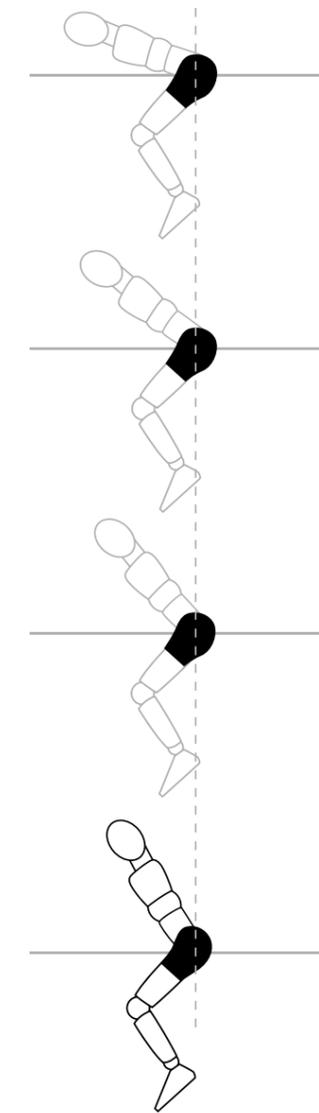


10 SE LA REGIONE LOMBARE È INARCATA, ALLUNGATELA CONSERVANDO PERÒ L'ANTIVERSIONE DEL BACINO

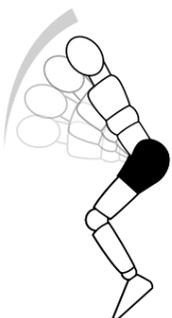
Portate il braccio in alto sul fianco opposto e posate la mano in fondo alla gabbia toracica. Con le dita spingete l'epidermide verso l'interno e verso l'alto, aiutando la gabbia a ruotare in avanti. Il movimento, simile a quello che avete appreso per ancorare la gabbia toracica, distende la parte bassa della schiena.



Un errore frequente consiste nello spingere in avanti la gabbia toracica, un movimento che produce l'inarcamento della zona lombare.



Partendo da una posizione in diagonale, se si ruota all'indietro il tronco facendo perno sui fianchi, si aiuta il bacino a effettuare l'antiversione.



11 APPOGGIATE LA TESTA SUL CUSCINO

Potreste avere bisogno di più di un cuscino per posare anche la spalla.



La testa è più alta della posizione orizzontale

La testa è orizzontale



Controllate che la testa non sia inclinata verso il basso, altrimenti la posizione successiva della spalla risulterebbe viziata.

12 ALLUNGATE IL COLLO

Sollevate leggermente la testa dal cuscino e fatela scivolare all'indietro e verso l'alto per allungare la parte posteriore del collo. Potete aiutarvi afferrando una ciocca di capelli alla base della nuca e tirandola delicatamente indietro e verso la sommità del capo. Un lieve stretching è piacevole e spinge i muscoli a estendersi e rilassarsi; uno stretching violento o improvviso può invece tenderli e provocare spasimi.



Un errore frequente consiste nel sollevare il mento, comprimendo così le vertebre cervicali.

FIGURE DISTESE SU UN FIANCO CON LA TESTA PIÙ ALTA RISPETTO ALLA LINEA ORIZZONTALE



(Thailandia)

Il Buddha reclino è sempre raffigurato con la testa lievemente più alta del resto del corpo. Una postura ottima, perché consente un buon rilassamento della parte superiore del trapezio e quindi facilita la posizione corretta delle spalle.



(Burkina Faso)



(USA)