

8 PASSI
PER LIBERARSI DAL
MAL DI SCHIENA

RINGRAZIAMENTI

Molte, moltissime persone hanno contribuito alla nascita di questo libro: amici, colleghi, insegnanti, soggetti sconosciuti delle mie fotografie, allievi e familiari. Desidero ringraziare in modo particolare:

I miei genitori, Manohar Krishna Gokhale e Wilma Meijer, che per primi mi hanno insegnato a navigare fra più culture e a spigolare il meglio di ciascuna.

Noelle Perez-Christiaens, per avere esplorato con consapevolezza antropologica il campo del lavoro sulla postura e il movimento. Noelle è stata la prima, a quanto mi è dato sapere, a individuare l'importanza dell'antiversione pelvica e a raccomandare di tenere allungata per lunghi periodi la colonna vertebrale. Il suo insegnamento è alla base di buona parte delle nozioni presentate in questo libro.

B.K.S. Iyengar (yoga), Elly Vunderink-de-Vries (yoga), Kutti Krishnan (Bharata Natyam), Giorgia Leconte (Aplomb), Alain Girard (Aplomb), Angelika Thusius (Kemtro), Karen Mattison (Pilates), Regine N'Dounda (danza congolese), Wilfred Mark (danza caraibica), Benny Duarte (danza brasiliana), Marsea Marquis (danza brasiliana), Beiçola (capoiera, danza brasiliana), Dandha da Hora (danza brasiliana) e Massengo (tamburi congolese) per gli stimoli che mi hanno offerto con le loro tecniche e la loro disponibilità.

Susan Adams, per avere dedicato un anno e mezzo di prezioso lavoro a chiarire e levigare il testo. Con la sua tempra, perseveranza e abilità linguistica è stata il motore del progetto dall'inizio alla fine.

Gaith Kawar, per le sue pazienti spiegazioni di InDesign al Palo Alto Apple Store, e per avere collaborato con la sua professionalità all'impostazione del libro.

Brett Miller, per avere disegnato e ridisegnato quasi tutte le illustrazioni. Con pazienza ed efficacia ha saputo illustrare le mie strane spiegazioni sulla buona e la cattiva postura.

Tom Tworek, per avere scattato ed editato tutte le fotografie sui singoli movimenti.

Prudence Breitrose, per avere contribuito a reeditare l'intero libro e averlo molto migliorato.

Cara Rosaen, per avermi spinto ad affinare le mie argomentazioni nel capitolo 'Le basi del metodo' e avermi aiutato a individuare la letteratura medica necessaria per la riscrittura.

Dan Leemon, per la frase 'Ricordatevi di quando non vi faceva male'.

Deborah Addicott, per avere fatto da modella nella lezione 6.

Janetti Marotta, per essere stata la mia assistente nell'anno in cui ho scritto la prima stesura di questo libro.

Grant Barnes, Gertrude Bock, William Carter, Bridget Conrad, Laila Craveiro, Benjamin Davidson, Sheila dela Rosa, Julie Dorsey, DeWitt Durham, Elaine Gradman, Kevin Johnson, Leah McGarrigle, Susan Mellen, Michele Raffin, David Riggs, Beth Diegelman, Camille Spar, Julie Stanford e Anne White per le loro preziose osservazioni sul contenuto del libro.

Margo Davis, Angela Fischer/photokunst, Donald Greig, Ian MacKenzie, Randy Mont-Reynaud, Sandra Starky-Simon, la famiglia Gerard Mackworth-Young, Dreamstime, iStockphoto, Shutterstock e Library of Congress per le immagini riprodotte nel libro.

Susan Adams, Deborah Addicott, Teresa Arnold, Suruchi Bhutani, Brian Danits, Tushar Dave, Sheila dela Rosa, Vinod Dham, DeWitt Durham, Trish Hayez-Danitz, Miri Hutcherson, Kevin Johnson, Chloe Kamprah, Dan Leemon, Alon Maor, Michele Raffin, T.M. Ravi, Evan Roberts, Cara Rosaen, Beth Siegelman, Julie Stanford e Susan Wojcicki per i preziosi consigli.

Le centinaia di persone che si sono lasciate intervistare e fotografare, e che mi hanno permesso di usare le loro immagini in questo libro.

Brian, Maya, Nathan e Monisha White. Nessun autore ha mai avuto una famiglia più collaborativa.

SOMMARIO

PREMESSA di Deirdre Stegman.....	xi
PREMESSA di Mira Stijak.....	xiii
PREFAZIONE di Esther Gokhale.....	xv
LE BASI DEL METODO	2
IL MAL DI SCHIENA	6
DI CHI È LA COLPA?	6
LA POSIZIONE ERETTA	6
LA VITA SEDENTARIA	7
LO STRESS	9
IL PESO E L'ALTEZZA	9
LA VECCHIAIA	10
LA VERA CAUSA	11
LA PERDITA DELLA TRADIZIONE CINESTETICA	13
L'INFLUENZA DELLA MODA	15
UNA SCHIENA COMPROMESSA?	16
COME LIBERARSI DALLA SOFFERENZA	17
COME FUNZIONA IL METODO	17
COME SI RICONOSCE UNA POSTURA CORRETTA?	18
IL BACINO ANTIVERSO	20
UNA COLONNA VERTEBRALE ALLUNGATA E DALLE CURVE GENTILI	21
OGNI OSSO NELLA SUA POSIZIONE NATURALE	22
USARE DI PIÙ I MUSCOLI E MENO LE ARTICOLAZIONI	23
I MUSCOLI DEVONO ESSERE RILASSATI QUANDO NON LAVORANO.	23
LA RESPIRAZIONE COME ESERCIZIO TERAPEUTICO	23
FUNZIONA!	24
ORIENTAMENTO	26
SEGUITE L'ORDINE DELLE LEZIONI	28
ERNIA DEL DISCO	28
ATTIVITÀ AD ALTO IMPATTO	28
ATTIVITÀ CHE OBBLIGANO A STARE CHINI	28
CI VUOLE TEMPO PER CAMBIARE: NON SIATE IMPAZIENTI	28
LE ASPETTATIVE	29
QUANDO SI VEDRANNO I PRIMI RISULTATI?	29
QUANTO TEMPO RICHIEDE UNA LEZIONE?	29
LE LEZIONI SONO DIFFICILI?	29
COME SONO ORGANIZZATE LE LEZIONI	30

LA CONSAPEVOLEZZA DEI PROGRESSI	30
STADIO 1 - CAPIRE LA TEORIA	30
STADIO 2 - ESEGUIRE I MOVIMENTI CON LA GUIDA DAVANTI	30
STADIO 3 - ESEGUIRE I MOVIMENTI SENZA GUIDA	30
STADIO 4 - ESEGUIRE I MOVIMENTI AUTOMATICAMENTE	30
MIGLIORAMENTO GENERALE DEL BENESSERE	30
CHE COSA PUÒ OSTACOLARE IL SUCCESSO	31
L'INDOLENZIMENTO MUSCOLARE	31
'MI SENTO STRANO'	31
'HO ANCORA MALE'	31
'NON MI VANNO PIÙ BENE I VESTITI'	31
LE RICADUTE	31
1. STRETCHSITTING STARE SEDUTI CON LA SCHIENA ALLUNGATA	32
ESERCIZI	38
SEGNI DI MIGLIORAMENTO	48
INCONVENIENTI E RIMEDI	48
SENSAZIONE DI STIRAMENTO ECCESSIVO	48
INCAPACITÀ DI ALLUNGARE LA SCHIENA	48
DISAGIO E DOLORE	49
SEDIA INADEGUATA	49
ALTRE INFORMAZIONI	49
RIPOSIZIONARE LE SPALLE	49
I CUSCINI LOMBARI: OSSERVAZIONI	50
SEDUTI IN AUTO	50
COME PREPARARE UN POGGIASCHIENA	51
CONTROLLATE LA VOSTRA POSIZIONE	51
RIEPILOGO	53
2. STRETCHLYING SUPINI DISTESI SUPINI CON LA SCHIENA ALLUNGATA	54
ESERCIZI	58
SEGNI DI MIGLIORAMENTO	64
INCONVENIENTI E RIMEDI	64
DOLORI NELLA REGIONE LOMBO-SACRALE	64
DOLORI AL COLLO	64
SENSAZIONI DOLOROSE IN UNO DEI PUNTI DI CONTATTO CON IL LETTO	65
RUSSARE	65
SENSAZIONE DI VULNERABILITÀ	65
ALTRE INFORMAZIONI	65
IL LETTO	65
I CUSCINI	65
GUANCIALI CERVICALI	66

RIEPILOGO	67
3. STACKSITTING SEDUTI BEN ERETTI CON IL BACINO ANTIVERSO	68
IL CUNEO	71
IL BACINO ANTIVERSO	72
ESERCIZI	74
COME SEDERSI BENE E CORREGGERE LA POSTURA VIZIATA	80
SEGNI DI MIGLIORAMENTO	88
INCONVENIENTI E RIMEDI	88
DOLORI NELLA REGIONE LOMBO-SACRALE	88
INFIAMMAZIONE NELLA REGIONE LOMBO-SACRALE	88
IN MANCANZA DEL CUNEO	88
UN MOVIMENTO POCO ELEGANTE	88
MODIFICHE DELLA LINEA VISIVA	89
ALTRE INFORMAZIONI	89
LINEE GUIDA CONTRASTANTI	89
DISTINZIONE FRA ANTIVERSIONE DEL BACINO E INARCAMENTO DELLA SCHIENA (SWAY BACK)	89
SCEGLIERE LA SEDIA ADATTA	90
SEDERSI SUL PAVIMENTO	91
RIEPILOGO	93
4. STRETCHLYING SU UN FIANCO DISTESI SU UN FIANCO CON LA SCHIENA ALLUNGATA	94
ESERCIZI	98
SEGNI DI MIGLIORAMENTO	106
INCONVENIENTI E RIMEDI	106
DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO	106
NON RIUSCIRE A RESTARE IN STRETCHLYING PER TUTTA LA NOTTE	106
SENTIRSI SCOMODI IN QUESTA POSIZIONE	106
ALTRE INFORMAZIONI	107
DORMIRE A PANCIA IN GIÙ	107
COME TENERE LE GAMBE	108
RIEPILOGO	109
5. IL 'CORSETTO INTERNO' USARE I MUSCOLI PER PROTEGGERE E ALLUNGARE LA COLONNA VERTEBRALE	110
ESERCIZI	116
SEGNI DI MIGLIORAMENTO	122
INCONVENIENTI E RIMEDI	122
INARCAMENTO DELLA REGIONE LOMBARA	122
DIFFICOLTÀ A RESPIRARE	122

ALTRE INFORMAZIONI	122
ALLUNGARE CONTRAENDO	122
SALTARE	123
ALZARE LE MANI AL DI SOPRA DELLA TESTA	123
PROTEGGERE IL COLLO	124
IL CORSETTO ESTERNO (BUSTO)	124
RIEPILOGO	127
6. TALLSTANDING <i>IN PIEDI, ALLUNGATI E BEN ALLINEATI</i>	128
ESERCIZI	134
SEGNI DI MIGLIORAMENTO	142
INCONVENIENTI E RIMEDI	142
INCAPACITÀ DI CONTRARRE I MUSCOLI DEGLI ARCHI PLANTARI	142
DIFFICOLTÀ A SPOSTARE IL PESO SUI TALLONI	142
DIFFICOLTÀ AD ALLINEARE LE SPALLE	143
DIFFICOLTÀ A PERCEPIRE L'ASSE VERTICALE	143
ALTRE INFORMAZIONI	144
LA POSIZIONE DELLE BRACCIA	144
IL PESO SUI TALLONI	145
GLI ARCHI NATURALI DEI PIEDI	145
A PIEDI NUDI	146
LA GRAVIDANZA	146
LE SOLETTE	146
LE SCARPE	146
L'ASPETTO A VOLTE INGANNA	146
RIEPILOGO	149
7. HIP-HINGING <i>FARE PERNO SULLE ANCHE PER CHINARSI CORRETTAMENTE</i>	150
ANATOMIA DI UN MAL DI SCHIENA	153
... E COME EVITARLO	153
ESERCIZI	156
SEGNI DI MIGLIORAMENTO	162
INCONVENIENTI E RIMEDI	162
DOLORE NEL CHINARSI	162
SCOMPARSA DEL SOLCO NELLA REGIONE LOMBARDE	162
IL SOLCO DIVENTA PIÙ PROFONDO NELLA ZONA LOMBARDE	163
ALTRE INFORMAZIONI	163
FLESSIBILITÀ DEI MUSCOLI ESTERNI DELLA COSCIA	163
STARE CHINI PER LUNGHI PERIODI	164
CHINARSI IN AVANTI DA SEDUTI	164
IL SOVRAPPESO	164
CHINARSI FACENDO PERNO SULLE ANCHE È VANTAGGIOSO NELLO SPORT ...	164

COME ALLENARE I BAMBINI A CHINARSI SULLE ANCHE	165
RIEPILOGO	167
8. GLIDEWALKING <i>AVANZARE A PASSI MORBIDI, SCIVOLANDO NELLO SPAZIO</i>	168
ESERCIZI	190
SEGNI DI MIGLIORAMENTO	190
INCONVENIENTI E RIMEDI	190
LA SENSAZIONE DI PENDERE AVANTI	190
TENDENZA ALLA RETROVERSIONE O ALL'ESTENSIONE DEL BACINO	190
INCAPACITÀ DI COORDINARE LA CONTRAZIONE DEI GLUTEI CON LA SPINTA ...	190
DIFFICOLTÀ A TENERE IL CALCAGNO IN APPOGGIO	190
PERDERE IL CONTROLLO DELLA POSTURA	190
INCAPACITÀ DI COORDINARE TUTTI GLI ELEMENTI DEL GLIDEWALKING	191
ALTRE INFORMAZIONI	191
CAMMINARE LUNGO UN'UNICA LINEA	191
COME POTENZIARE IL PASSO	192
CORRERE COME UN KENIANO	192
RIEPILOGO	193
APPENDICE 1 <i>ESERCIZI FACOLTATIVI</i>	195
RAFFORZAMENTO DEI MUSCOLI DEL TRONCO	197
ANCORARE LA GABBIA TORACICA	198
LA BICICLETTA	199
LEG SLIDE (SCIVOLO CON LA GAMBA)	200
SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA	200
SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE	201
L'ALFABETO	201
LE FORBICI	201
IL PLANK (STABILIZZAZIONI FRONTALI)	202
IL PLANK LATERALE	202
LA BARCA	203
LA SAMBA	203
STRETCHING BRACCIO/GAMBA OPPOSTI	204
POSIZIONE DEL GUERRIERO 3	204
RAFFORZAMENTO E STRETCHING DEI MUSCOLI DELLA SPALLA	205
ALLUNGAMENTO DEI PETTORALI	205
TONIFICAZIONE DEI ROMBOIDI	206
ALLUNGAMENTO DEL TRAPEZIO	207
RAFFORZAMENTO E STRETCHING DEI MUSCOLI DEL COLLO	207
RAFFORZAMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO	207
STRETCHING DEI PRINCIPALI MUSCOLI CHE COLLEGANO TRONCO E GAMBE	208
STRETCHING ALLA PARETE	208

ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI ESTERNI DELLA COSCIA IN POSIZIONE SUPINA.....	209
IL FERMAGLIO	210
AFFONDI.....	210
RAFFORZAMENTO DEI PRINCIPALI MUSCOLI DELLA DEAMBULAZIONE	211
AVANZARE ALLA MANIERA DEI LOMBRICHI.....	212
PIEDE MANGIA-PANNO	212
AFFERRARE LA PALLA	212
POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI GLUTEI MEDI.....	213
POTENZIAMENTO DEL MUSCOLO TIBIALE ANTERIORE	214
INCONVENIENTI E RIMEDI	215
ALTRE INFORMAZIONI	215
APPENDICE 2 TAVOLE ANATOMICHE: SISTEMA MUSCOLARE E SISTEMA SCHELETRICO	217
IN BREVE	220
GLOSSARIO	222
NOTE BIBLIOGRAFICHE	225

PREMESSA**di Deirdre Stegman, M.D.**

Palo Alto Medical Foundation, CA

In un limpido e frizzante mattino di gennaio ho deciso di avventurarmi per uno dei sentieri più ripidi della Baia di San Francisco, su per il colle chiamato Windy Hill. Ho chiesto a mia figlia e mio marito di accompagnarmi. Non ero più salita fin lassù da un anno intero. Mi aspettavo di dover affrontare una dura prova. E invece, mentre figlia e marito si sono arresi a metà strada, io ho raggiunto la cima con passo sciolto, nonostante il grosso zaino che portavo sulle spalle. Al ritorno, ho capito quant'era grande il dono che mi aveva fatto Esther Gokhale. Seguendo le sue tecniche, ero arrivato alla meta con molta più facilità dell'anno prima.

Di pazienti con il mal di schiena e cronici dolori al collo ne ho visti tanti nei miei ventiquattro anni di medico internista, e perciò sono sempre stata alla ricerca di nuovi metodi. Finalmente, a dicembre del 2005, ho trovato quello giusto. Il mio dipartimento, alla Palo Alto Medical Clinic, aveva invitato Esther Gokhale a illustrare il suo nuovo approccio per la prevenzione e la cura dei disturbi connessi con la spina dorsale. Lì per lì, quando sono entrata nella sala della conferenza ho pensato che quella giovane donna colta dalla voce morbida stesse tenendo un' lezione di storia dell'arte, anziché un'arida relazione medica. Sullo schermo scorrevano infatti le immagini di splendidi torsi di antiche statue e squisite fotografie di persone di ogni parte del mondo, per illustrare con l'esempio la postura umana dalla preistoria al presente.

Restai a guardare ammaliata. L'umanità aveva conservato la stessa postura per migliaia di anni per poi cambiarla radicalmente appena un secolo fa. Le possibili ragioni di un mutamento così drastico sono affascinanti, ma, in fondo in fondo, irrilevanti. Significative sono invece le conseguenze, perché ci offrono indizi per capire alcuni dei disturbi più diffusi nel nostro tempo: i disturbi alla schiena e al collo, che affliggono noi molto più di quanto accadesse ai nostri antenati e di quanto non accada tuttora alle genti che vivono in civiltà meno industrializzate.

Quella conferenza fu una vera e propria illuminazione. Volevo saperne di più. Mi sono iscritta insie-

me a una collega al corso di Esther sulla postura, e in sei lezioni, di un'ora ciascuna, ho imparato tutti i semplici esercizi che servono a restituire alla colonna vertebrale il suo naturale allineamento. La cosa che più mi ha stupito è stato scoprire con quanta facilità quegli esercizi potevano essere inseriti nella mia vita quotidiana così affollata di impegni. Potevo allungare la spina dorsale mentre dormivo, mentre andavo in ospedale in automobile o andavo a piedi nello studio, mentre me ne stavo alla scrivania o al computer, oppure parlavo con i miei pazienti seduta su uno sgabello. In poche settimane il mio sonno è migliorato, le mie energie sono aumentate e il male al collo è scomparso. Una sensazione insolita di benessere si è impadronita di me. Pazienti e colleghi mi dicevano: ma come stai bene, sei dimagrita? E pensare che stavo proprio entrando in menopausa.

Ho mandato da Esther mia suocera, di 85 anni: aveva il lato sinistro lesa dalla poliomielite che l'aveva colpita da bambina, soffriva di una grave osteoporosi e di artrite. Chissà se sarebbe riuscita ad aiutare una donna che poteva muoversi soltanto con l'aiuto del deambulatore? mi chiedevo. La risposta fu immediata: dopo la prima seduta, mia suocera sedeva già più dritta e alla fine del programma era in grado, per la prima volta dopo molti anni, di rialzarsi da terra da sola, un'azione molto importante in caso di caduta. Allora ho capito che Esther aveva davvero scoperto qualcosa d'importante, ho capito che non è mai troppo tardi per cancellare gli effetti di decenni di 'cattive' abitudini. Quali risultati potremmo ottenere, ho pensato, se queste conoscenze fossero più diffuse, se imparassimo già da adolescenti ad adottare una postura sana, che ci accompagni per tutta la vita?

Ho cominciato a mandare da Esther qualche paziente, e così pure i miei colleghi. I risultati sono stati talora stupefacenti, soprattutto nei casi di disturbi che sembravano incurabili. Per esempio: una signora ottantenne, che da anni non riusciva più a scrivere tanto era grave la sua artrite, dopo poche sedute con Esther era di nuovo in grado di tenere in mano la penna.

Noi medici della Palo Alto Medical Clinic abbiamo insistito perché Esther illustrasse in un libro le

Via via che imparerete a svolgere correttamente tutte queste azioni quotidiane, riposizionerete e rimodellerete le spalle, le braccia, il collo, il tronco, le anche, le gambe e i piedi nel modo più naturale, quello per cui sono stati concepiti.

Durante questo processo, aumenterà anche la fiducia in voi stessi e nella capacità di controllare il vostro benessere fisico.

- Con l'allungamento e la decompressione costanti della colonna vertebrale eliminerete una parte degli stress che provocano degenerazioni e mutazioni artritiche.
- Dedicando ore ogni giorno a decomprimere la colonna vertebrale con una 'trazione' dolce, potrete anche riacquistare un paio di centimetri in altezza.
- L'allungamento e l'allineamento costanti della colonna vertebrale contribuiscono ad incrementare il deposito di tessuto osseo e a prevenire l'osteoporosi.
- I muscoli a riposo si rilassano con conseguente miglioramento della circolazione del sangue. In questo modo il sistema può nutrire con efficacia i tessuti, risanarli ed eliminare le tossine.
- Il mutato allineamento produce un cambiamento del meccanismo respiratorio con un incremento del ruolo della cassa toracica. A poco a poco la cassa si allarga, la capacità polmonare aumenta e sarete più ossigenati e più energici.
- Usando di più i muscoli e meno le articolazioni diminuiscono il logoramento e la degenerazione delle giunture.

Il lavoro posturale che ho svolto con Esther mi ha cambiato la vita. Soffrivo di disturbi cronici da oltre un decennio. La schiena era per me una fonte quasi perenne di sofferenza: subivo almeno un paio di gravi attacchi ogni anno, che limitavano fortemente la mia mobilità per almeno una settimana. Da quando ho lavorato con Esther il dolore non è più il mio compagno quotidiano e da 18 mesi non ho più crisi. La mia altezza è cresciuta di 1,50 centimetri grazie alla ritrovata postura corretta. Mi sento meglio e ho più fiducia in me stesso.

Edward Spiegel, Palo Alto, CA.

COME SI RICONOSCE UNA POSTURA CORRETTA?

Se fossimo vissuti un secolo fa oppure se abitassimo in un villaggio africano, avremmo un'idea abbastanza precisa di quale sia una buona postura. Ma siccome viviamo in una società industrializzata e siamo circondati da persone con posture viziate, sarà bene illustrare alcuni dei tratti che contraddistinguono una postura corretta.

Quando leggete queste righe, tenete d'occhio le figure 22 e 23.

Il bacino è antiverso, ossia spostato in avanti. Provate a immaginare una linea intorno alla cintola e vi accorgete che all'altezza dell'ombelico pende verso il basso. L'antiversione pelvica è accompagnata da un angolo pronunciato nella parte inferiore del rachide (fra le vertebre L5 e S1): l'arco lombosacrale. Questa posizione è diversa dallo *sway back*, l'inarcamento della schiena che si manifesta nella parte superiore della spina lombare.

Il solco nella linea mediana della schiena è uniforme. L'incavo non è particolarmente profondo in nessuna sua parte (per esempio nella zona lombare inferiore), e le vertebre non sporgono in nessuno suo punto (per esempio nella zona superiore della schiena). Tutta la colonna vertebrale al di sopra dell'arco lombo-sacrale ha una curvatura relativamente piccola.

Le spalle sono arretrate rispetto al tronco, per cui la braccia allungate cadono ai margini dei fianchi. Le braccia sono lievemente ruotate verso l'esterno, sicché i pollici e, a volte, anche i palmi sono rivolti in avanti.

Il profilo frontale del tronco è a cupola e morbido. Il bordo inferiore della gabbia toracica non sporge, ma è piuttosto a filo con il contorno dell'addome. Il petto è pieno e lo sterno sollevato, perché la gabbia toracica si espande a ogni respiro.

Il lieve angolo che si forma all'inguine fra la parte anteriore del tronco e le gambe permette alle arterie, alle vene e ai nervi femorali di funzionare senza venire compromessi.

Il mento, e la linea immaginaria che va da metà orecchio alla punta del naso, piegano verso il basso in conseguenza di una spina cervicale rilassata e allungata.

I muscoli dei glutei sono ben sviluppati, perché messi in una posizione di vantaggio meccanico e usati per camminare.

I muscoli di tutto il corpo sono ben tonificati, non ammassati con tendini lunghi e tesi attaccati all'osso.

fig. 22



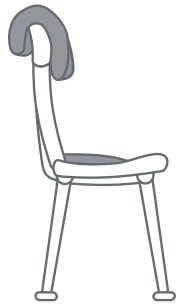
I due giovani della tribù Ubong sono stati ripresi da Ian McKenzie, che mi ha generosamente concesso di utilizzare l'immagine. Questa foto, pubblicata in Nomads of the Dawn, mi è rimasta impressa indelebilmente come simbolo della bellezza, della forza e della grazia connaturate alla nostra specie. I glutei sono posizionati molto indietro rispetto al rachide e sono ben sviluppati, anche le scapole sono più arretrate, il solco mediano del dorso è uniforme, i piedi sono lievemente ruotati verso l'esterno e hanno l'arco accentuato. I muscoli sono in generale tonici ma non tesi.

CHE COSA OCCORRE



Avrete bisogno di una sedia adatta, per esempio una sedia da ufficio o una sedia pieghevole imbottita. L'ideale è una sedia con:

- un piano stabile
- uno schienale basso e diritto che, se regolabile, possa essere fissato nella posizione necessaria
- una sporgenza a circa metà schiena alla quale 'ancorare' la spina dorsale



Se la vostra sedia non ha protuberanze, potete crearne una con un asciugamani piegato o con un telo che metterete appena al di sotto delle scapole. In questo modo avrete:

- un punto al quale ancorare la parte mediana della schiena
- uno spazio sufficiente per la posizione arretrata delle natiche
- uno spazio sufficiente per ruotare le spalle

1 SEDETEVI CON LE NATICHE DECISAMENTE INDIETRO



Se la sedia presenta un vuoto fra la seduta e la spalliera, fate attenzione a non arretrare troppo, perché altrimenti nelle fasi successive la schiena si inarcherà.

2 ALLINEATE I PIEDI CON I FIANCHI E RILASSATE LE GAMBE



3 ALLUNGATE LA COLONNA VERTEBRALE

Piegatevi alla vita e curvatevi leggermente in avanti per allungare la zona lombare. In questo modo eviterete eventuali inarcamenti ora e nelle fasi successive dell'esercizio.



4 ALLUNGATE ANCORA DI PIÙ LA COLONNA VERTEBRALE



Non spostate le natiche. Tenetevi fermi con entrambe le mani a qualche parte della sedia (braccioli, schienale o ripiano) e spingete con le braccia verso l'alto. Rilassate i muscoli del tronco, lasciando che la gabbia toracica si allontani il più possibile dal bacino.



Un errore comune è quello di inarcarsi, un'azione che in realtà accorcia la spina dorsale anziché allungarla.

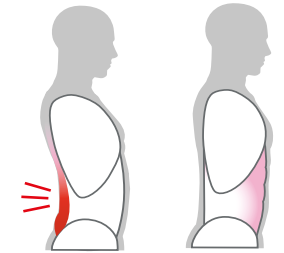


Un altro errore comune è sollevare le natiche, anziché tenerle ferme.



Attenzione a non utilizzare i muscoli delle gambe in questo esercizio. Se vi accorgete di tenderli, allungate le gambe in avanti, piegatele sotto la sedia o mettetele in una qualsiasi posizione rilassata.

RUOTARE AVANTI LA GABBIA TORACICA SERVE AD ALLUNGARE LA ZONA LOMBALE



Posizione compromessa.

Posizione ideale.

ESEMPI DI ALLUNGAMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE NELLA VITA QUOTIDIANA



La foto mostra un gesto molto comune: sollevare un bambino, aiutandolo ad allungare la colonna.



Molte attività che i bambini svolgono allungano la colonna.



Capita spesso di vedere animali che si stirano per allungare la colonna.

ESEMPI DI STACKSITTING



(USA)



(USA)



(Burkina Faso)



(USA)

5 ANCORATE LA GABBIA TORACICA

Contractate i muscoli addominali alti per spingere verso il basso e l'interno il davanti della gabbia toracica. Così facendo, allungherete e raddrizzerete la regione lombare. Questo movimento non è facile da imparare, ma è molto importante. Utilizzate gli addominali anche nei tre movimenti successivi in modo da conservare un allineamento corretto. Se non riuscite a localizzare questi muscoli, andate all'esercizio a p. 198, Appendice 1.



6 SENZA MUOVERE IL BACINO (ANTIVERSO) NÉ LA GABBIA TORACICA, RADDRIZZATEVI

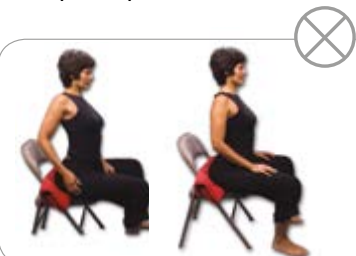
Fate perno soltanto sulle anche per tornare alla posizione eretta.



7 EFFETTUATE LA ROTAZIONE DI ENTRAMBE LE SPALLE



Per tenere ancorata la gabbia toracica si attivano i muscoli addominali. Nello stretchsitting questa funzione era svolta dal poggiaschiena: ora, sono gli addominali a svolgere lo stesso ruolo per impedire alla colonna lombare di inarcarsi.



Un errore comune consiste nel muovere insieme alla spalla anche la gabbia toracica, costringendo così la schiena a inarcarsi.

8 ALLUNGATE IL COLLO

Utilizzate uno dei metodi suggeriti nella lezione 1 (p. 44) per estendere il collo. Resistete alla tentazione di inarcarvi.



Opzione A. Immaginate di avere dentro la testa un palloncino, che vuole volare via. Rilasciate tutte le tensioni nei muscoli del collo, che possono opporsi alla spinta verso l'alto del palloncino.



Opzione C. Ponete le dita nelle due scanalature alla base del cranio (solchi occipitali) e spingete in su la testa, allontanandola dal tronco.



Opzione E. Mettete (o immaginate di mettere) un oggetto leggero sul capo e con la testa spingete contro. Questo movimento attiva il muscolo lungo del collo, che contribuisce all'allungamento.



Opzione B. Afferrate una ciocca di capelli alla base della nuca e tiratela delicatamente indietro e verso l'alto.



Opzione D. Afferrate il cranio alla base con entrambe le mani e spingete delicatamente verso l'alto.

ESEMPI DI BUON ALLINEAMENTO DEL COLLO



(Kenya)



(Thailandia)



(Thailandia)



(Burkina Faso)