CONSIGLI E APPROFONDIMENTI DEDICATI AGLI APPASSIONATI DEL FITNESS E DEL WELLNESS

DI GERARDO MARTINO

LA NOSTRA IMPALCATURA CONDIZIONA IL RENDIMENTO DEGLI ORGANI

L'UOMO È UN'UNITÀ BIOENERGETICAMENTE INDIVISIBILE. OLTRE CHE SUL PIANO PSICOSOMATICO, LO È ANCHE A LIVELLO DELLE FORME E DELLE FUNZIONI

QUALE CONSIGLIO? Amiamo il movimento per riarmonizzare le linee!

IL NOSTRO CORPO

Nessuno di noi immaginerebbe di veder funzionare una radio ammaccata dopo una caduta. La nostra impalcatura è costituita dalla struttura muscolo scheletrica, e una analisi della morfologia rivela quali gruppi muscolari statici si sono retratti al punto di modificare la posizione naturale dello scheletro. Un torace prominente rivela la rigidità dei muscoli inspiratori, come una regione lombare inarcata l'ipertonia dei muscoli spinali; le ginocchia in dentro la rigidità degli adduttori; un dorso curvo la rigidità degli intrarotatori delle spalle. Sono solo esempi, ma nel torace alloggiano organi, così come nella zona lombare e nelle pelvi, e deformazioni importanti della struttura muscolo scheletrica possono alterare circolazione, respirazione, digestione e altre funzioni. L'impalcatura perciò non determina solo la forma del corpo, ma ne influenza funzioni e movimenti e può alterare la psiche. La sua deformazione è dispendiosa energeticamente e perturba la sensibilità. Ritrovare l'armonia delle forme è molto più che un aspetto estetico perché il rimodellamento della struttura centrale condiziona la nostra vita! Il movimento, fin dai primi mesi di vita, rappresenta un percorso che ci condurrà all'indipendenza, perciò non solo è naturale, ma indispensabile. Istintivamente cerchiamo di assicurarci la padronanza del corpo. Tutte le attività motorie sono il prolungamento codificato di questo bisogno di ottimizzare le nostre capacità, nonché un mezzo per liberare un surplus di energia e liberarci dalla paura nel superamento di noi stessi. Nel movimento dunque esistiamo! Amiamolo, dunque, per riarmonizzare le linee! Ma l'attività sportiva presenta vantaggi e svantaggi. Il corpo, sbarazzato dai suoi dolori e dalle sue deformazioni, può diventare più in forma attraverso un allenamento intelligente finalizzato al perfetto riequilibrio muscolo scheletrico. Perciò nel fitness moderno l'allenamento funzionale e integrato è la regola numero uno, sia in sala pesi che nei corsi su base musicale, negli allenamenti in acqua che sulla terraferma, nei corsi dinamici come nelle discipline olistiche. Tutto ciò richiede competenza in anatomia e fisiologia, un acuto senso di osservazione, capacità deduttive e soprattutto l'amore per il bello. Saper riconoscere le catene muscolari più rigide è alla base di ogni attività intelligente, perché la perdita di ampiezza articolare condiziona la mancanza di efficacia dei movimenti nello sport. E grazie al rimodellamento delle forme e al riequilibrio della struttura, ritroveremo finalmente salute, forza e bellezza.

LIBRI

Per approfondire: "La riprogrammazione posturale globale" di B. Bricot

STATIPRO

Nel prossimo numero: "Che ognuno faccia il suo mestiere!"

PER INFORMAZIONI: Gerardo Martino personal trainer 329 12 20 041