

IL TUO CORPO NON E' STUPIDO



Avrai sicuramente sentito parlare di “postura corretta” e magari spesso ti sei sentito dire di stare più dritto con la schiena o di non tenere le spalle chiuse.

Nonostante se ne parli ancora oggi, il concetto di “postura corretta” e dello “stare dritti” è ormai superato.

Quello che molte persone non immaginano è che “stare dritti” usando la forza di volontà è letteralmente IMPOSSIBILE.

Ti spiegherò esattamente il motivo per cui non è possibile mantenere una certa postura con la forza di volontà: la postura è una funzione che il nostro cervello gestisce in modo del tutto inconscio, è una cosa automatica.

Pensa al battito del cuore, alla frequenza del respiro, al ritmo sonno-veglia, alla regolazione delle temperatura corporea: tutte queste funzioni sono gestite dalla nostra mente inconscia. Infatti nessuno ci fa caso. Sarebbe impossibile

vivere ricordandosi costantemente, di far battere il cuore o di respirare!

Allo stesso modo è impossibile ricordarsi costantemente di “stare dritti” perché la postura è gestita dalla mente inconscia proprio come il battito del cuore e il respiro.

Quante volte ti hanno detto di stare dritto? E quante volte ci hai provato?

Ora conosci la vera ragione per cui non ci sei mai riuscito: non dipende da te.

Ma allora da cosa dipende?

Devi sapere che il corpo tende naturalmente a mantenere uno stato di equilibrio funzionale al tuo benessere, infatti l'organismo risponde costantemente a tre leggi:

- EQUILIBRO: il tuo corpo si autoregola;
- ECONOMIA: lo fa in modo da non creare un dispendio di energie eccessivo;

- CONFORT: lo fa in modo da non farti provare dolore per il maggior tempo possibile.

Stai per scoprire che il tuo organismo ha la capacità intrinseca di autoregolarsi creando dei compensi fisiologici per mantenere l'equilibrio: puoi immaginare questi compensi come degli aggiustamenti alla tua postura che si creano in modo inconscio.

Supponi di avere la muscolatura del collo più contratta dalla parte destra; per non farti sentire dolore il tuo inconscio ti farebbe inclinare la testa leggermente da quel lato.

Ecco un adattamento posturale funzionale, cioè efficace perché il suo scopo è quello di non farti sentire dolore al collo.

Come risultato di quello che ti sto dicendo, inizierai a sentirti più consapevole del tuo corpo e imparerai che la presenza di un adattamento utile ed efficace dà origine inevitabilmente ad altri adattamenti che saranno sempre utili (perché necessari), ma potrebbero non essere efficaci.

Sai cosa succede quando il corpo crea un adattamento necessario ma non funzionale?

Tu provi dolore.

E la cosa sorprendente è che il dolore può manifestarsi ovunque, anche lontano dalla zona in cui si è creato il primo adattamento e questo capita per una ragione molto semplice: **il tuo corpo non è stupido!**

Il tuo corpo è molto intelligente e se si trova nella condizione di creare per forza un adattamento disfunzionale (che porta un dolore), significa che è arrivato al limite: ha creato talmente tanti adattamenti e compensi funzionali che adesso non ha altra scelta.

Se ci fosse una sola cosa che dovresti imparare sarebbe che più si riducono le possibilità di scelta del tuo corpo, più ti allontani dallo stato di salute.

Pensa a quanti compensi ha messo in atto il tuo corpo, a tua insaputa, prima di permettere al dolore di emergere. Questo ti fa capire tre cose molto importanti:

1. Il tuo corpo lavora per il tuo benessere il più possibile;
2. Il dolore si manifesta molto tempo dopo l'inizio del processo disfunzionale;

3. A causa del gran numero di compensi messi in atto, il dolore si manifesta in un'altra sede rispetto alla zona dove tutto ha avuto inizio: il sintomo è lontano dalla sua causa.

Ora, mentre assorbi queste informazioni, farò un esempio che ti farà capire ancora meglio: sicuramente ti sarà capitato di aver preso una storta e forse non sai che in questi casi i muscoli della gamba vengono trazionati verso il basso.

E' un dato di fatto che in questa situazione si crea un compenso sul bacino che induce i muscoli posteriori della schiena a contrarsi più del normale (altro adattamento) e questo comporta un compenso non più funzionale sulla spalla.

Se ti trovi in questa situazione, probabilmente ti sei già dimenticato della storta perché risale a qualche mese fa, però a poco a poco incominci ad avere male alla spalla.

Ovviamente non riesci a capirne il motivo perché a quella spalla non è successo nulla.

Avrai sicuramente iniziato a notare che il motivo del dolore è la storta di qualche mese fa che il tuo corpo ha compensato il più possibile fino e che ha dovuto creare un compenso disfunzionale: a te fa male la spalla, ma la causa di quel dolore è la caviglia!

Questo è uno dei motivi per cui gli osteopati fanno sempre tante domande ai loro pazienti chiedendo informazioni su vecchi traumi spesso dimenticati; e per lo stesso motivo le persone che vanno dall'osteopata, dopo il trattamento, sono stupite di non sentire più dolore senza che l'osteopata abbia trattato la zona che gli faceva male!

La vera causa dei sintomi spesso è molto lontana dalla zona dolente.

Conoscendo queste informazioni ora sai che la postura può essere influenzata da molti fattori, ma che in nessun modo può essere controllata consciamente.

Il modo migliore per “stare dritti” è liberarsi da tutte le tensioni e da tutti i compensi disfunzionali rilevabili, da un osteopata, nel tuo corpo.

Ripensa all'esempio precedente e immagina che a causa del compenso disfunzionale la spalla sia in una posizione di chiusura.

Certamente qualcuno, prima o poi, ti dirà di tenere le spalle dritte: è impossibile farlo se prima non vengono eliminati gli adattamenti disfunzionali! Puoi provarci quanto vuoi, ma non vedrai nessun risultato finchè non farai qualcosa per riportare il tuo corpo in equilibrio, dandogli la possibilità di creare nuovi adattamenti funzionali.

Il lavoro dell'osteopata è proprio questo: eliminare le disfunzioni per ridare al corpo la possibilità di autoguarirsi.

E quando dico autoguarigione mi riferisco proprio al senso letterale del termine: **il tuo corpo si autoguarisce continuamente davanti ai tuoi occhi.**

Cosa succede se ti fai un taglio su un dito....guarisce!

Pensa alle fratture, si ingessa semplicemente e loro....guariscono!

E cosa succede quando prendi il raffreddore.....guarisci!

Ti è sicuramente capitato di avere mal di schiena e di non essere andato dall'osteopata.

Ripensa a quelle volte: probabilmente hai preso degli antidolorifici o antinfiammatori ed è passato tutto, ma forse non sai che quei farmaci servono a sopportare il dolore della fase acuta, agiscono sul sintomo.

Forse non hai mai pensato che se il dolore è passato il merito è del tuo organismo che è riuscito a creare nuovi compensi.

E' importante sapere che se il tuo corpo non riesce a compensare ed il dolore non passa dopo qualche giorno è necessario andare dall'osteopata.

Si vede subito se l'organismo riesce ad autoguarirsi autonomamente o se ha bisogno di aiuto: nella prima ipotesi dopo 4 o 5 giorni il dolore è scomparso, nella seconda il dolore persiste e aumenta.

E, se tu lo trascuri, il dolore si fissa, si struttura e con il tempo può diventare cronico.

Ora che conosci queste informazioni scegli di collaborare con il tuo corpo per mantenere un buon equilibrio, prenditene cura.

Ricordati che, se nasce un dolore, il tuo corpo ha già esaurito le possibilità di autoguarirsi quindi devi intervenire tu!

Immagina come sarebbe se tu imparassi ad ascoltarti, a capire le necessità del tuo corpo: lui ce la mette tutta per farti stare bene, fai lo stesso anche tu.

Ecco qual è il segreto della famosa “postura corretta”: consentire al tuo organismo di creare adattamenti posturali utili ed efficaci.

Ora che sai come fare a mantenere il tuo benessere fisico e posturale e ti starai domandando qual’ è la vera postura corretta.

Se non hai dolore, LA TUA!

La verità è che non esiste UNA postura corretta; qualunque postura che non provochi dolore è corretta e ti dirò esattamente perché.

Ricordi prima, quando parlavo di adattamenti posturali funzionali?

Sono tutte quelle modifiche della postura che servono per farti stare bene.

Devi sapere che al tuo corpo non interessa la forma ma la sostanza!

E' sufficiente che un adattamento non crei dolore né un eccessivo dispendio di energie per metterlo in atto; e tutto questo è perfettamente funzionale.

Magari non te ne rendi ancora conto, ma stai imparando che il tuo corpo è intelligente, che è il miglior medico che esista e che sceglie sempre l'adattamento posturale migliore; migliore però non significa simmetrico.

Il vero segreto dell'equilibrio è l'ASIMMETRIA!

Dimenticati di tutte le volte in cui ti sei sentito dire che hai una gamba più lunga dell'altra, un'anca più alta dell'altra, la schiena curva o inclinata.

Se ti dicessi che siamo tutti asimmetrici e che proprio per questo stiamo bene?

Pensa agli elementi della natura: le montagne, i fiumi, gli alberi, le piante.....hai mai visto un fiume dritto come un'autostrada?

Tutto quello che esiste in natura ha una forma meravigliosamente irregolare e noi esseri umani non siamo da meno.

Nessuno, e ti assicuro proprio NESSUNO, è perfettamente dritto e simmetrico; in quel caso sarebbe pieno di problemi.

Ogni giorno nel mio lavoro parlo con persone preoccupatissime per qualche banale asimmetria, come nel caso delle mamme spaventate perché è stato detto loro che il figlio ha una gamba più lunga dell'altra. E' una situazione perfettamente normale.

Sai una cosa? Avere una leggera differenza nella lunghezza degli arti è normale in età adulta ed è inevitabile durante la crescita.

E' conoscenza comune che, durante il loro sviluppo, gli arti non crescono contemporaneamente: prima cresce una gamba, poi si ferma, inizia a crescere l'altra e il processo si ripete via via.

Con queste informazioni in mente puoi capire che trovare un bambino o un adolescente con le gambe lunghe uguali è difficile come vincere alla lotteria!

Dimentica il terrorismo psicologico da "postura corretta" perchè tutto ciò che ti fa stare bene è corretto; l'equilibrio è asimmetrico ed è sempre dinamico, un continuo divenire.

E il bello è che nel tuo corpo è tutto molto più semplice di quanto immagini: ogni volta che ti senti bene sei in equilibrio perfetto, ogni volta che qualcosa non va il corpo ha bisogno del tuo aiuto per autoguarirsi.

Levati dalla testa tutti i pensieri come “questo dolore è la normalità”, oppure “ci convivo tanto è cronico”, oppure “ce l’ho da tanto che ormai non passa più”.

Ricordati sempre che per il tuo corpo la normalità è essere in salute perchè tu disponi intrinsecamente di tutte le capacità per stare bene in modo semplice e naturale.

Si tratta solo di correggere il tiro ogni tanto, quando l’organismo è oberato di lavoro e chiede il tuo aiuto.

P.S: se eri convinto di essere simmetrico e perfettamente dritto adesso sarai deluso... Ti avevo avvisato di NON LEGGERE QUESTO ARTICOLO.