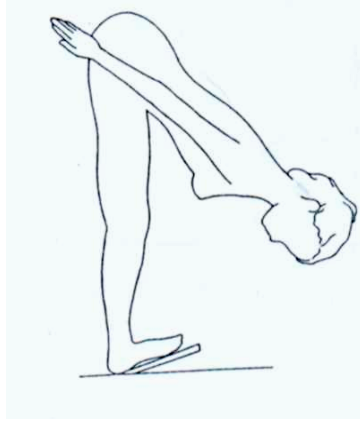


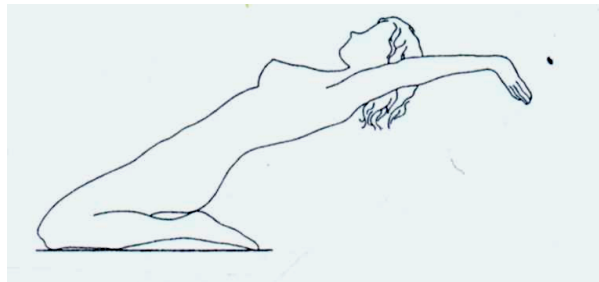
## Regole fondamentali e posture

Propongo adesso sotto forma schematica una serie di input basilari, da tenere sempre presenti ogni volta che mi accingo a proporre uno stiramento:

- I nostri muscoli sono organizzati in catene, ciò comporta che uno stiramento locale sarà obbligatoriamente recuperato attraverso un accorciamento in un punto qualunque della catena.
- Per allungare un elastico bisogna tirare dalle due estremità: solo stiramenti globali, che eliminano ogni compenso sono efficaci.
- Bisogna elasticizzare i muscoli in senso contrario alla loro fisiologia anche secondaria.
- Per evitare le compensazioni in rotazione, flessione laterale e le lesioni articolari che rischiamo di provocare, gli esercizi devono essere asimmetrici.
- La grande catena posteriore sarà giudicata perfetta se assume la posizione della figura sottostante senza blocchi respiratori e senza rotazioni.



- La grande catena principale anteriore risulterà correttamente elasticizzata se assume la seguente posizione senza salita del torace, compensazioni in rotazione o latero-flessione.



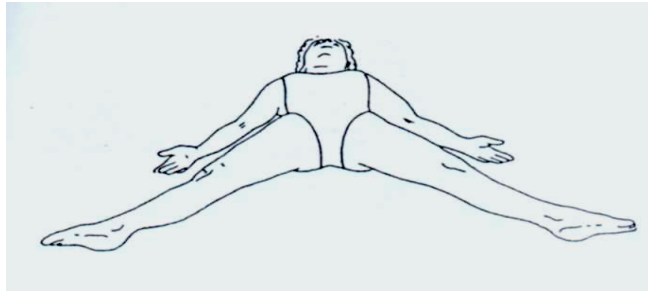
- La rigidità dei muscoli posteriori degli arti inferiori bascula il bacino e il tronco all'indietro arrotondando la regione lombare, per questo una persona che si piega in avanti con i lombi arrotondati, non tira sufficientemente su questi muscoli.

- Quando si tira sui muscoli spinali, il bacino si raddrizza obbligando le ginocchia a piegarsi e le punte dei piedi a distendersi.
- Quando si tirano contemporaneamente i glutei, i posteriori della coscia e della gamba, il bacino si avvolge costringendo la regione lombare a fare lo stesso.

La flessione anteriore del tronco, frenata da questa bascula posteriore del bacino, è allora compensata non soltanto dall'arrotondamento della regione lombare, ma anche da un avvolgimento della testa in avanti.

- Per questo la ginnastica in cifosi non è efficace in particolar modo per chi pratica ciclismo stando già in atteggiamento cifotico.
- E' essenziale in tutti gli esercizi di elasticizzazione della catena principale posteriore, allineare occipite, regione medio-dorsale e bacino.
- La retrazione della catena principale anteriore tira in avanti la testa, arrotonda la regione dorsale ed inarca la base del dorso (atteggiamento corda di un arco).
- Per stirare la catena principale anteriore è necessario allineare verticalmente il dorso, arretrando la testa e ricreare le curve vertebrali normali, eliminando l'ipercifosi dorsale e l'iperlordosi lombare o cervicale.
- L'arretrazione degli adduttori pubblici e degli psoas comporta un aumento di adduzione delle cosce: la rigidità dei muscoli anteriori della gamba impedisce l'estensione completa dei piedi.

- Per allungare la catena antero-inferiore bisogna allargare le cosce, allungare i piedi in estensione e insistere sulla rotazione esterna delle ginocchia.



- La simultaneità delle correzioni è l'unico modo per cancellare le insufficienze di quelle analitiche.
- Gli stiramenti prolungati sono più efficaci delle trazioni brusche.
- Le auto posture vengono mantenute per almeno 10 minuti.
- Le posture sono più efficaci sui muscoli "freddi" per il coefficiente di elasticità.
- Meglio una sola postura prolungata che tante in modo frettoloso.
- I muscoli inspiratori sono tanti, complessi ed a volte difficili da individuare, è necessaria una conoscenza della loro natura insistendo poi sempre sull'espiazione.
- Occorre resistere leggermente allo stiramento imposto (contrazione isometrica in una posizione eccentrica).

- La contro-resistenza attiva o passiva serve per inibire la resistenza del muscolo stirato facendo scattare il riflesso miotattico inverso.
- Ogni irrigidimento muscolare provoca una compressione sulle articolazioni, per questo in caso di problemi articolari bisogna preventivamente decoaptare (ciò non è possibile nelle auto posture).
- Ogni stiramento è sgradevole.
- Tutto il dolore di carattere articolare e muscolare è automaticamente compensato da una brutta posizione (antalgica) destinata a nascondere. E' quindi probabile risvegliare dei dolori; fermarsi senza insistere e, se il problema non scompare, è utile chiedere la collaborazione di un terapeuta.

### **3.3. Le auto posture**

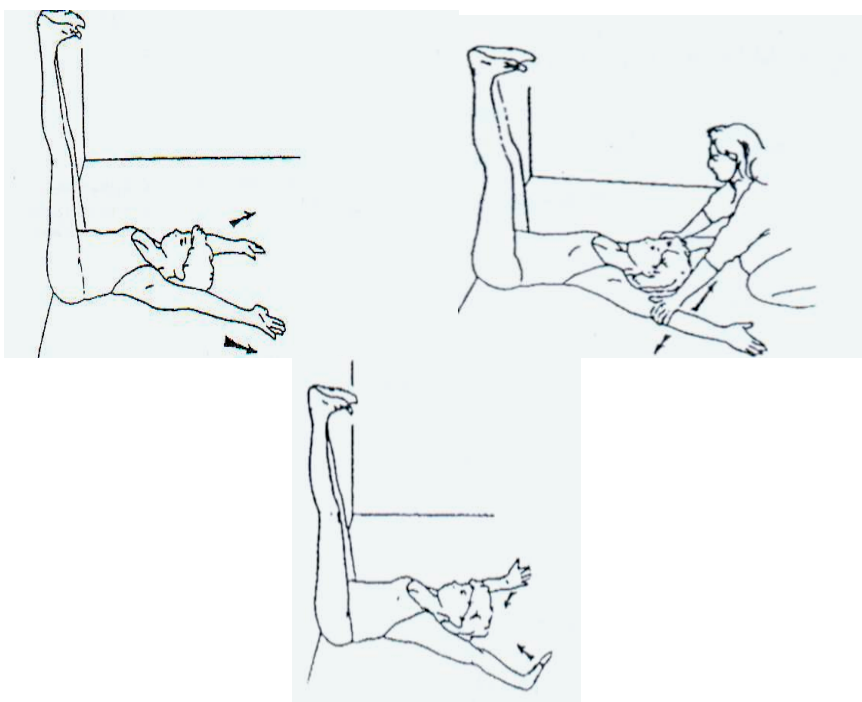
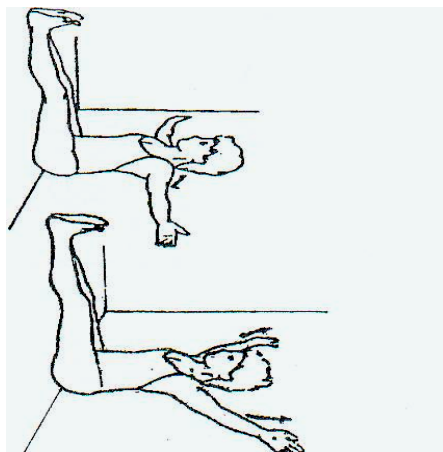
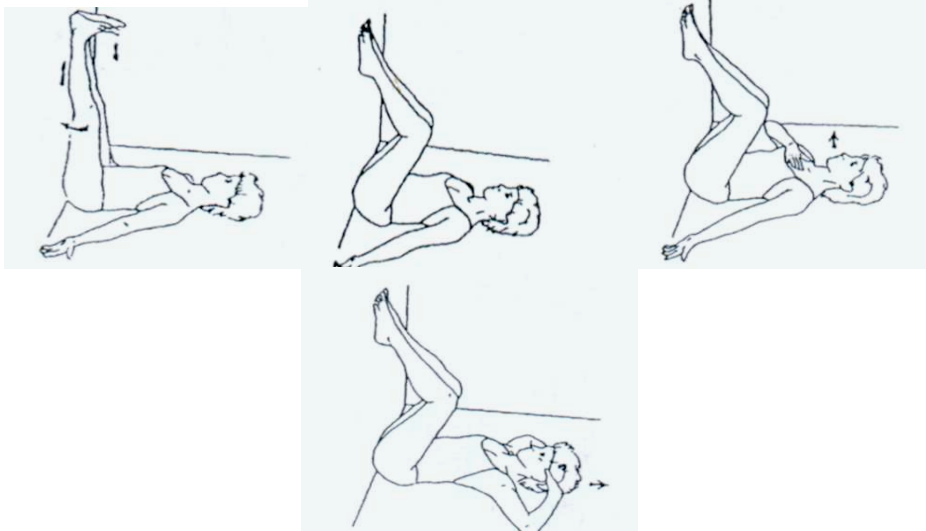
Esistono due grossi gruppi di auto-posture che mostrerò in figura e delle quale sono indicati gli scopi fondamentali (derivano dalle posture correttive con il terapeuta ma non hanno bisogno di una partecipazione attiva dello stesso se non in casi particolari come le insistenze).

#### **I GRUPPO DI AUTO-POSTURA**

Scopo principale: la catena posteriore e catena muscolari secondarie.

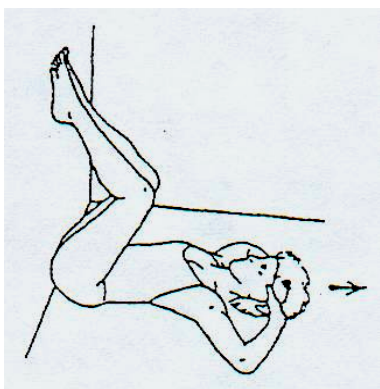
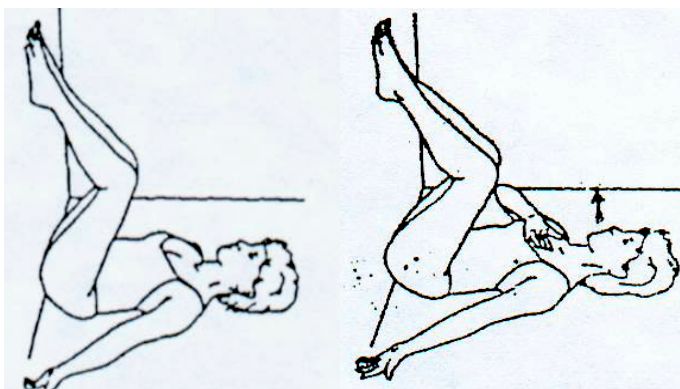
##### **Auto-postura rana in aria**

Gruppi particolarmente stirati: catena posteriore, adduttori braccio, anteriori del braccio, avambraccio, mano, inspiratori.

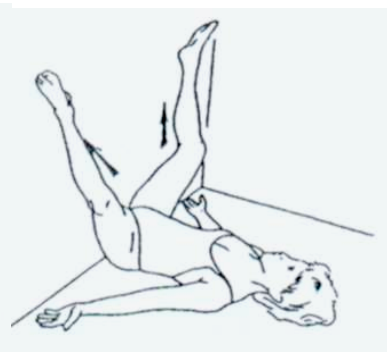
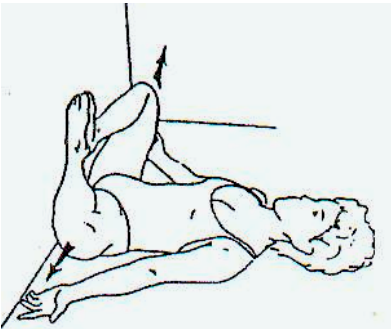
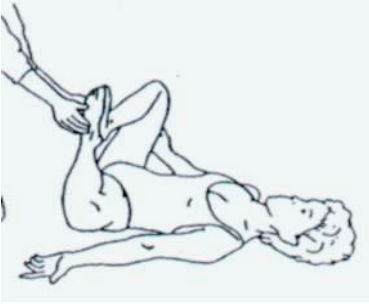
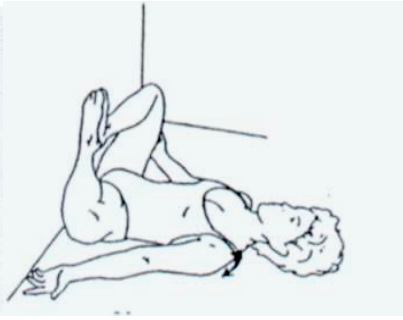
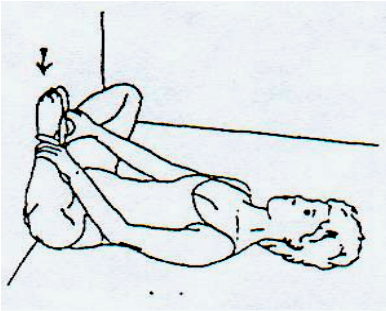


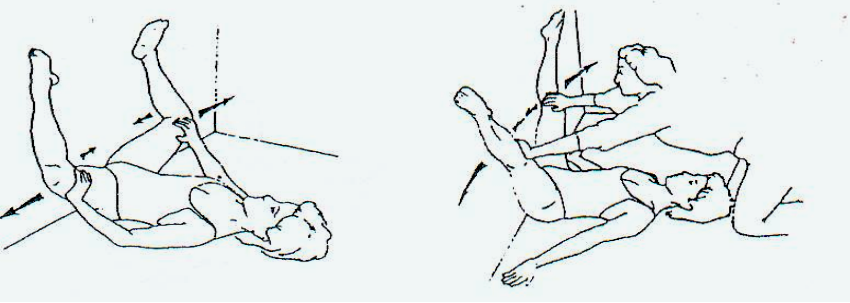
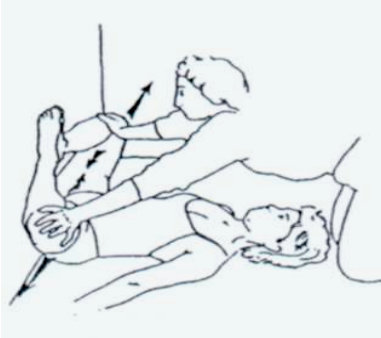
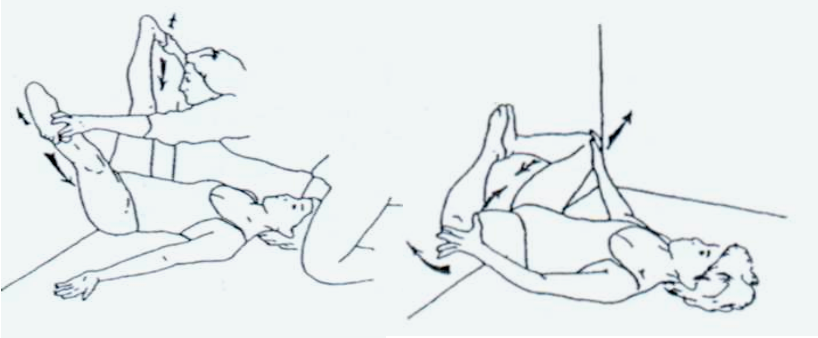
## Auto-postura rana in aria con insistenza arti inferiori

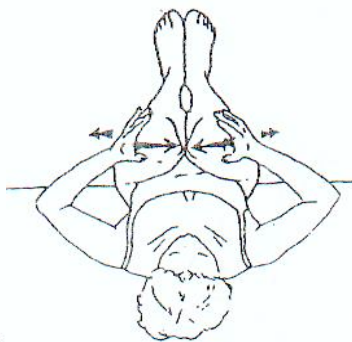
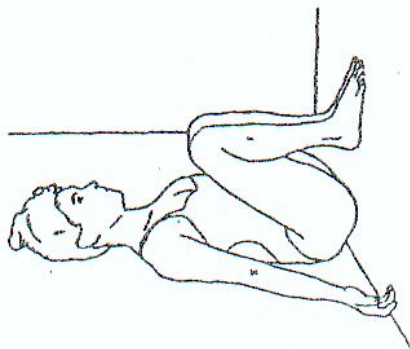
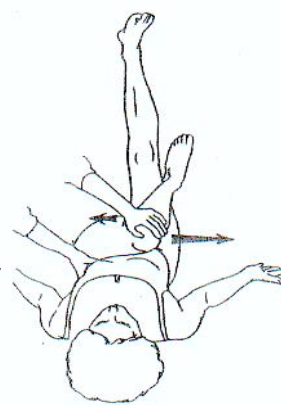
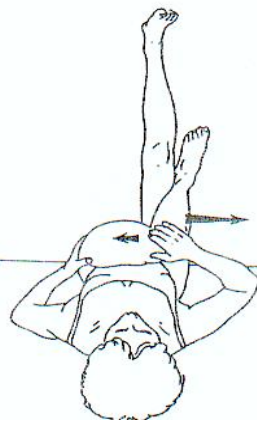
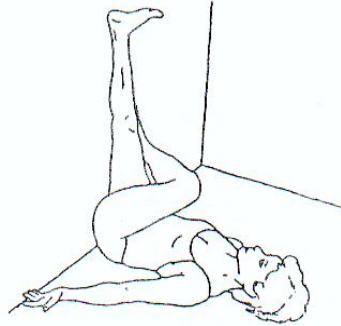
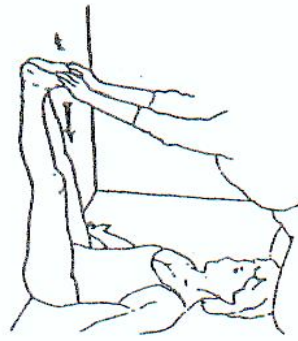
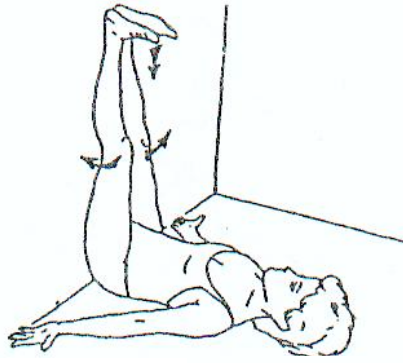
Gruppi muscolari particolarmente stirati: posteriore, spinali, glutei profondi, ischio-tibiali, polpacci, adduttori, fascia lata.





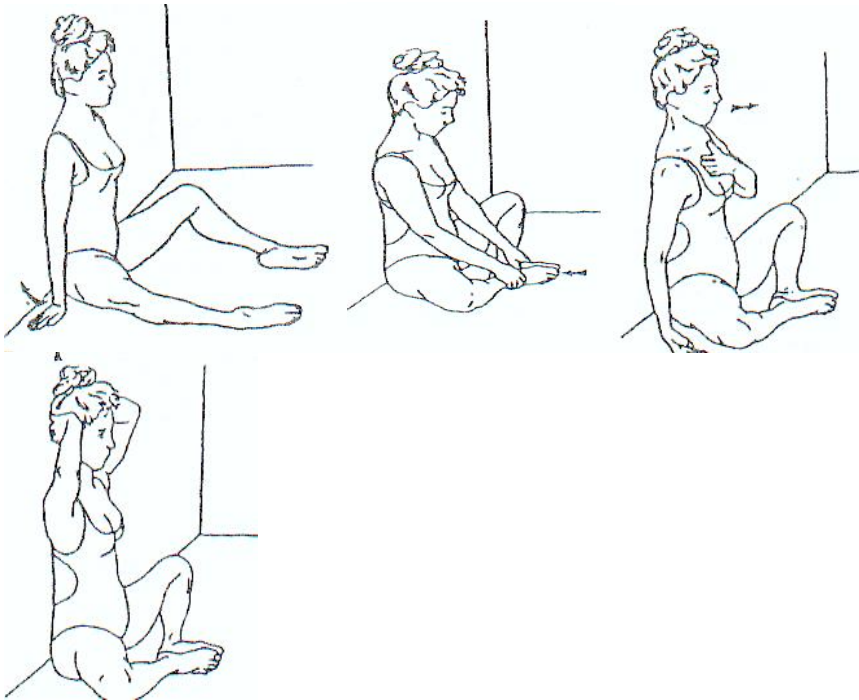


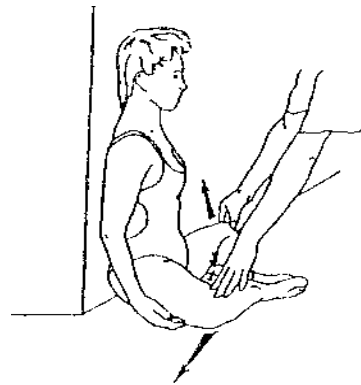
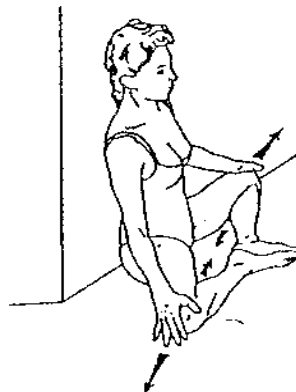
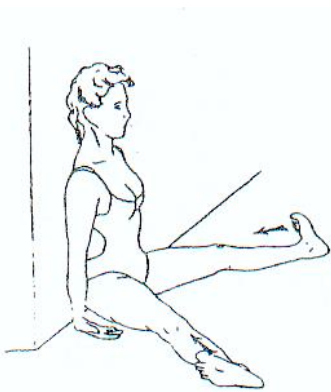
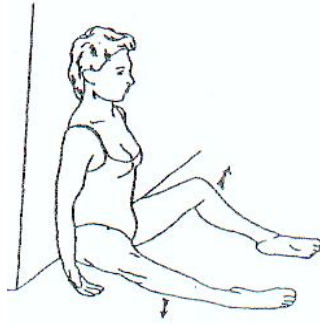
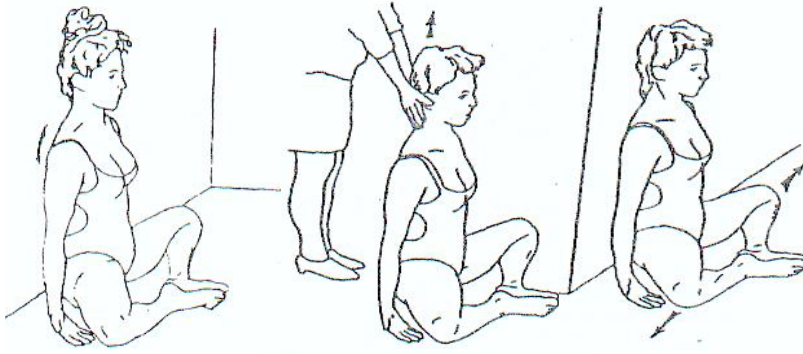


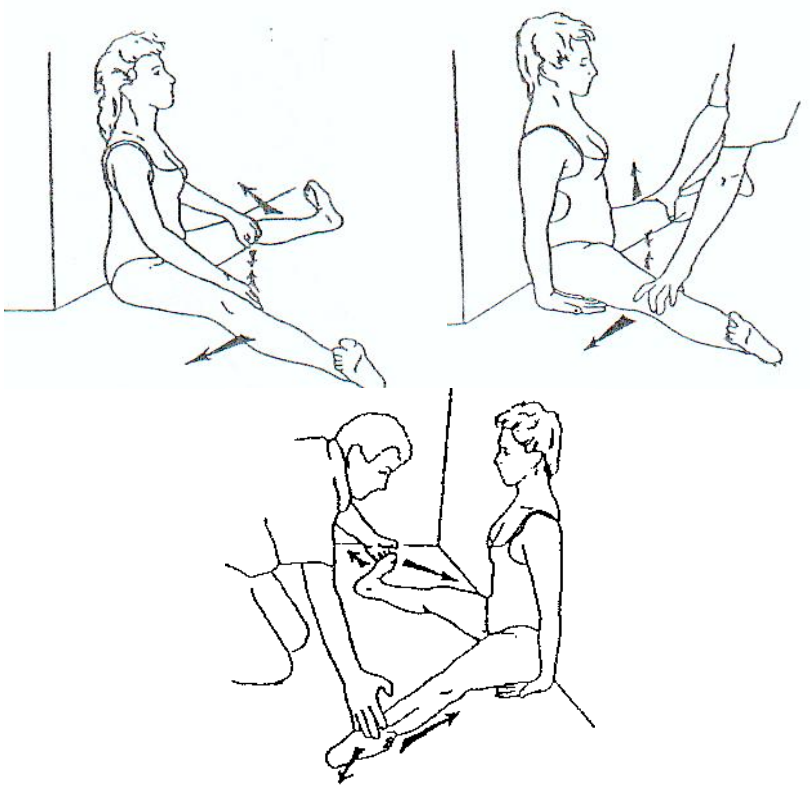


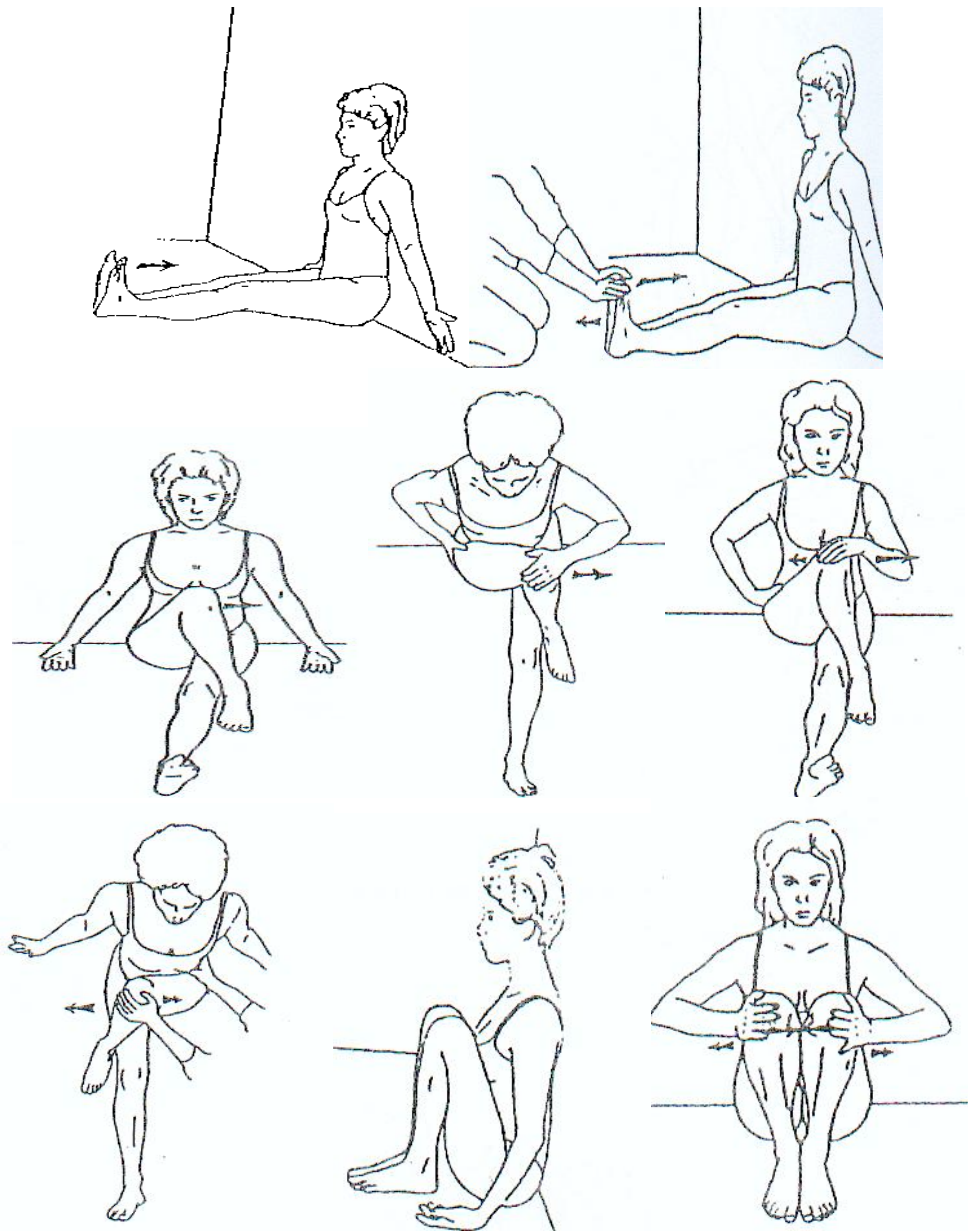
## Auto postura da seduti

Gruppi muscolari particolarmente stirati: catena posteriore, spinali, inspiratori, adduttori, fascia lata, glutei profondi, polpacci, ischio-tibiali.



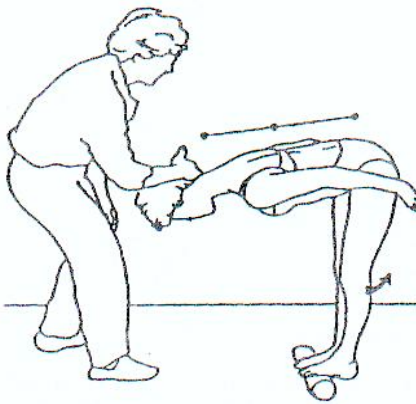
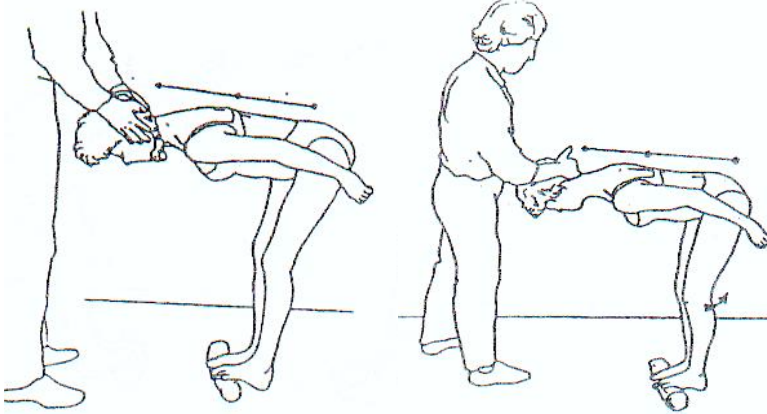
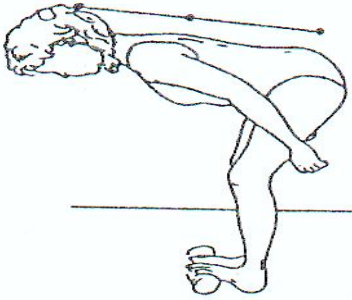
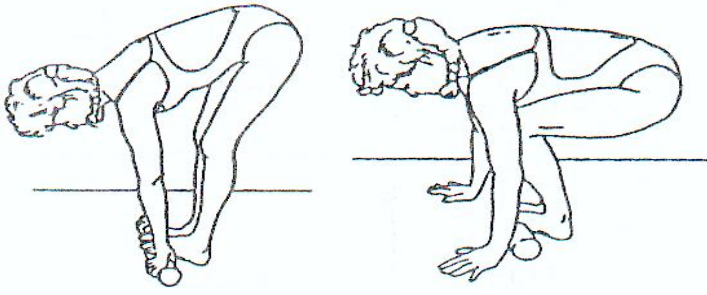






### **Auto-postura in piedi con busto inclinato**

Gruppi muscolari interessati: catena posteriore, spinali, glutei, ischio-tibiali, polpacci.



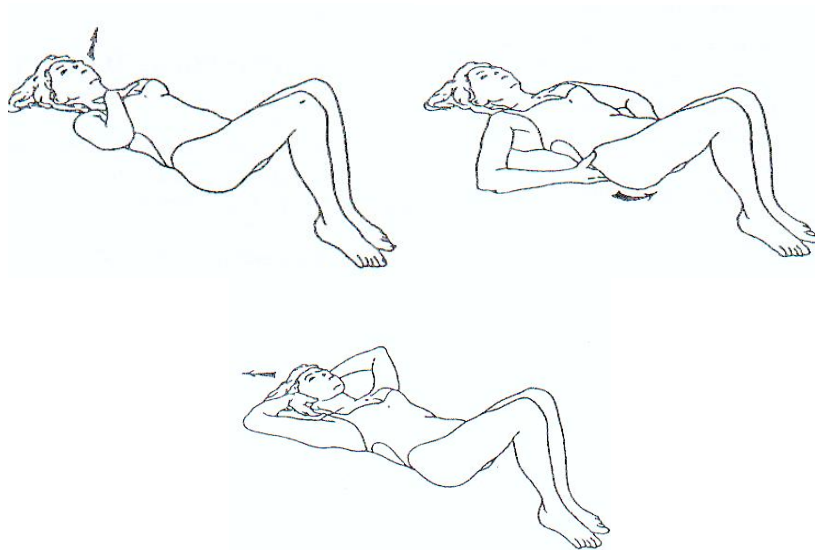


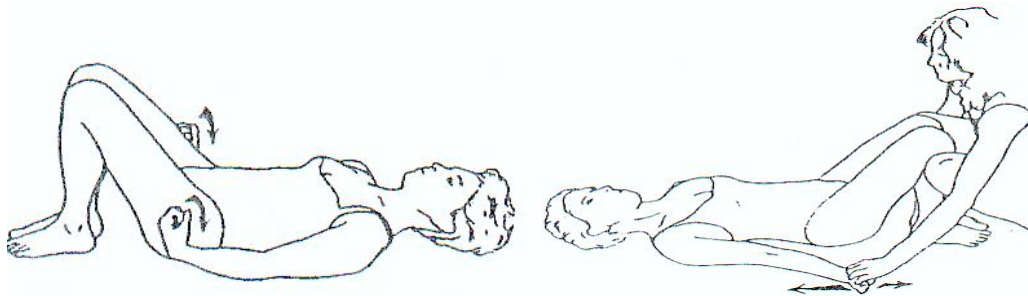
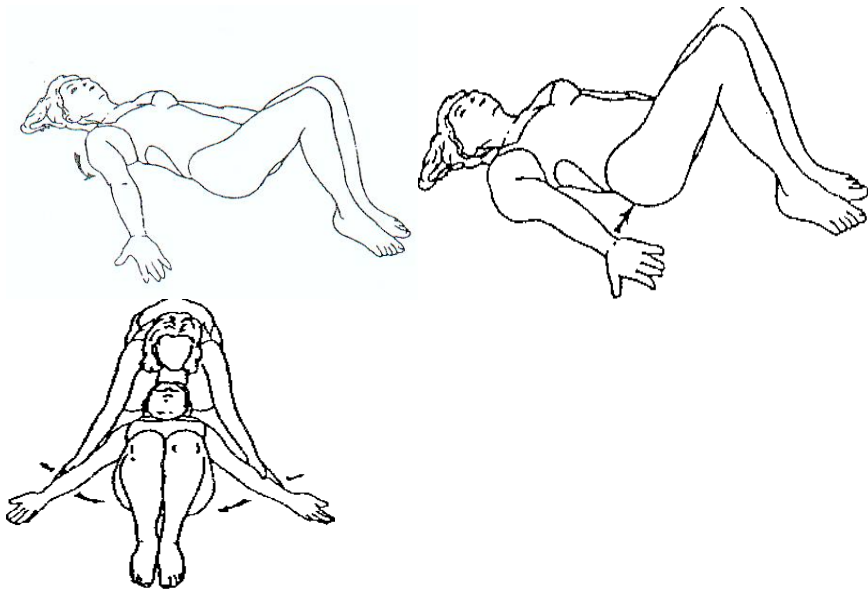
## II GRUPPO DI AUTO - POSTURA

Scopo: la catena principale anteriore e le catene secondarie.

**Auto - postura rana al suolo braccia addotte con insistenza sugli arti superiori.**

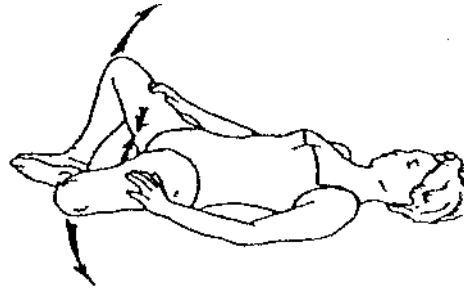
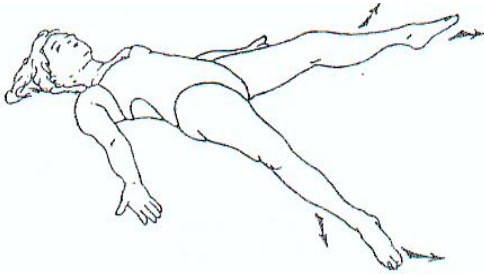
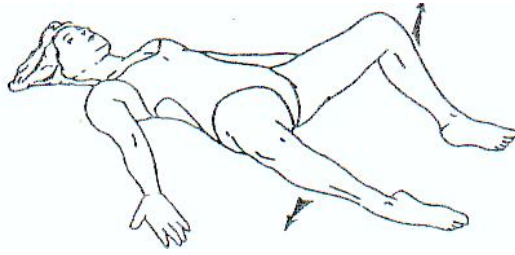
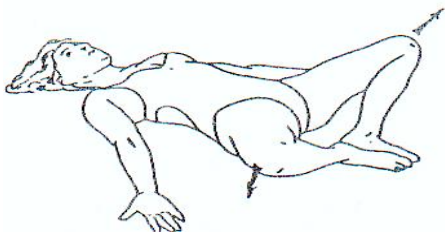
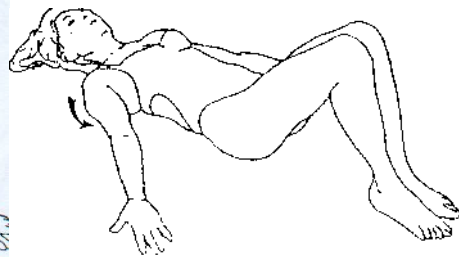
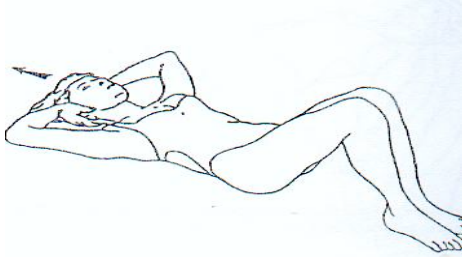
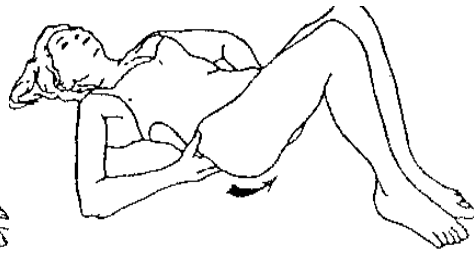
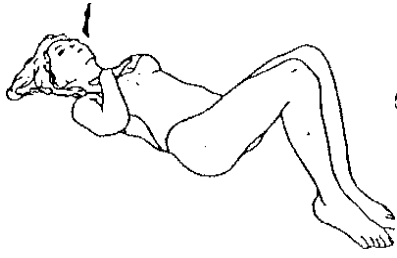
Gruppi muscolari interessati: inspiratori, collo, cingolo scapolare superiore, anteriori del braccio, posteriori avambraccio e mano.

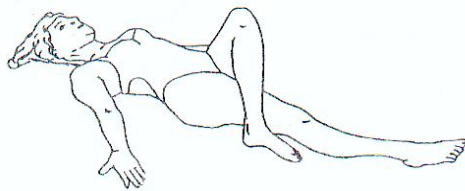
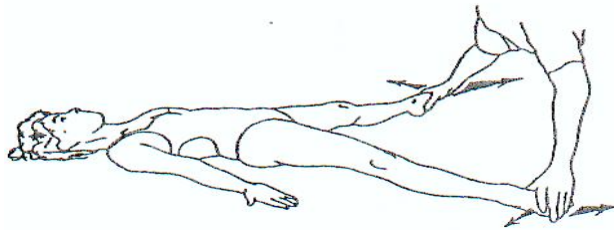
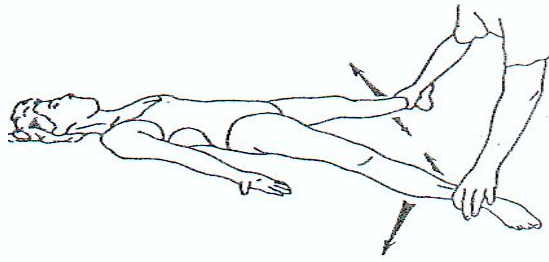
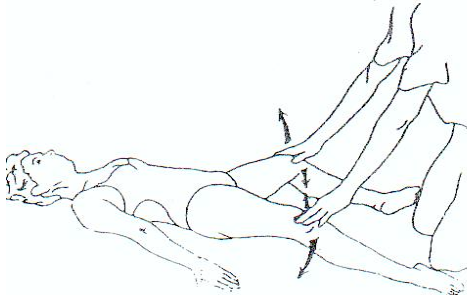
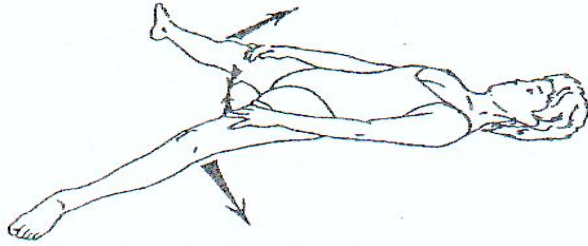


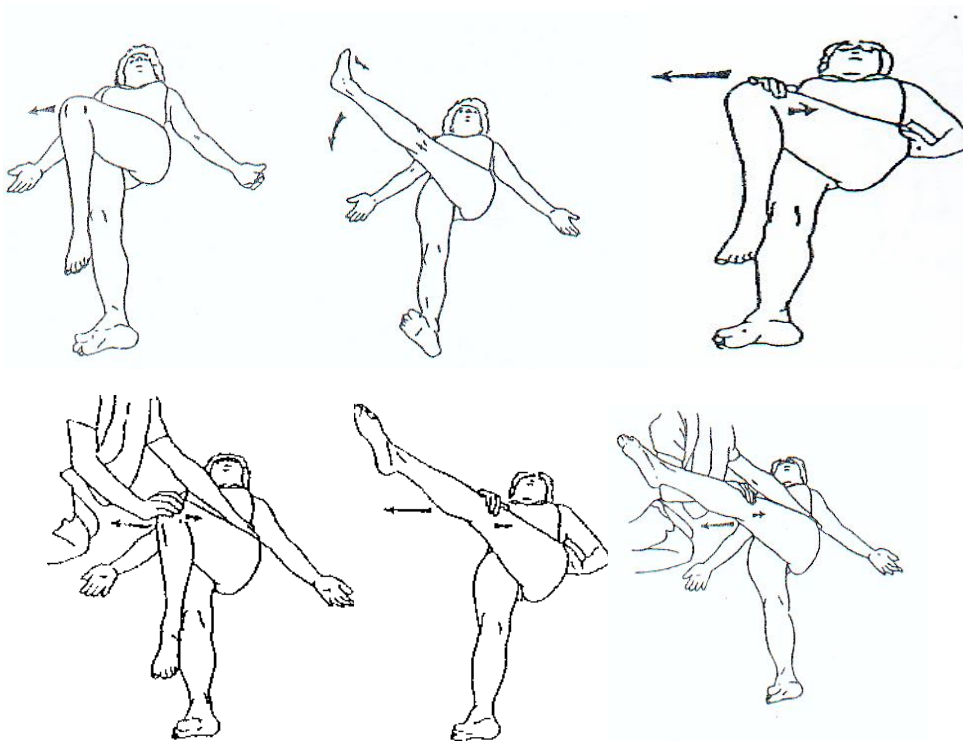


**Auto - postura rana al suolo con insistenza su arti inferiori.**

Catene interessate: inspiratori, collo, cingolo scapolare, anteriori avambraccio, mano.

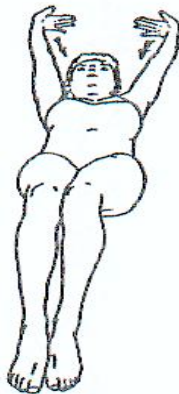
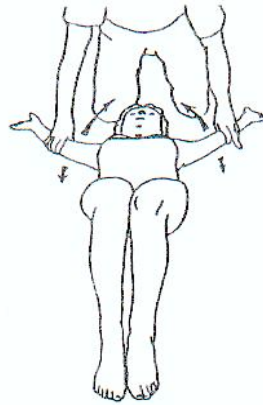
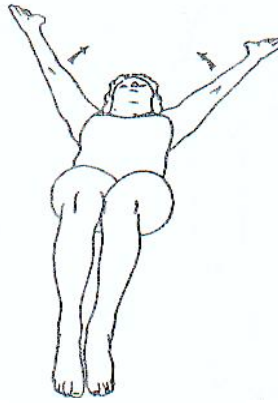
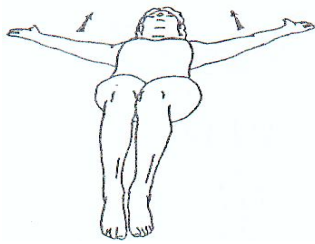
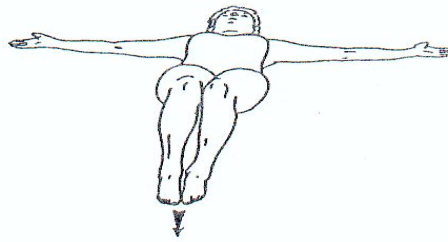
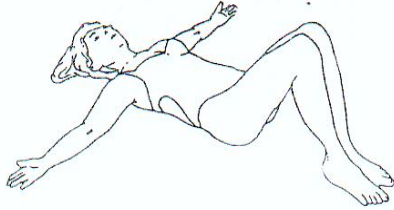
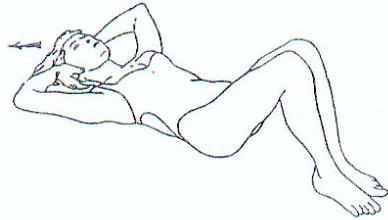
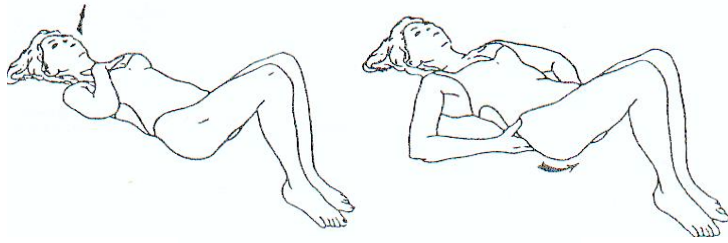


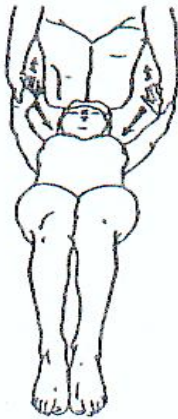




**Auto - postrura rana al suolo braccia addotte con insistenza arti superiori.**

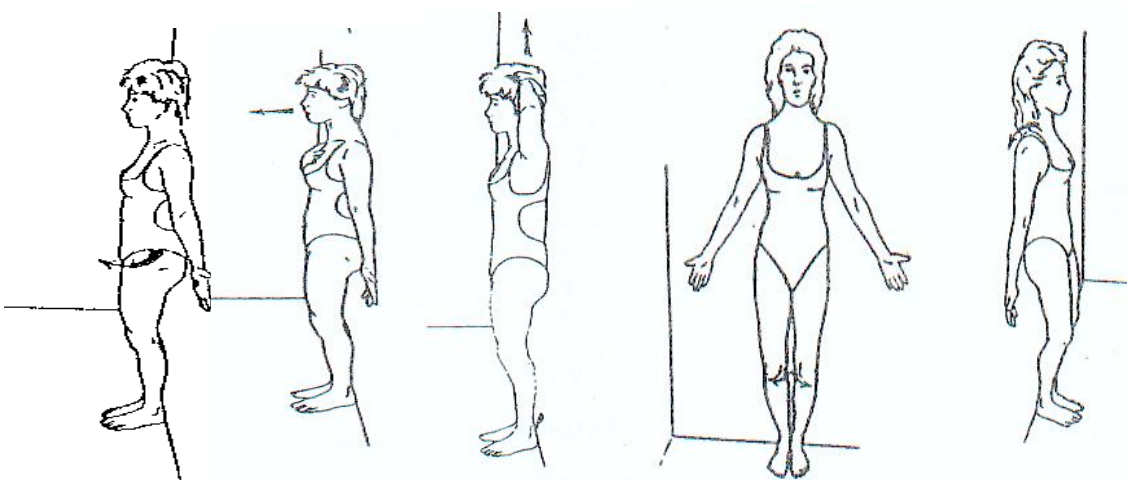
Catene interessate: catene anteriore, adduttori del braccio, avambraccio e mano.

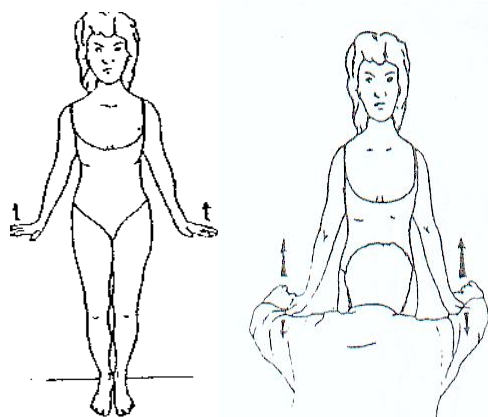
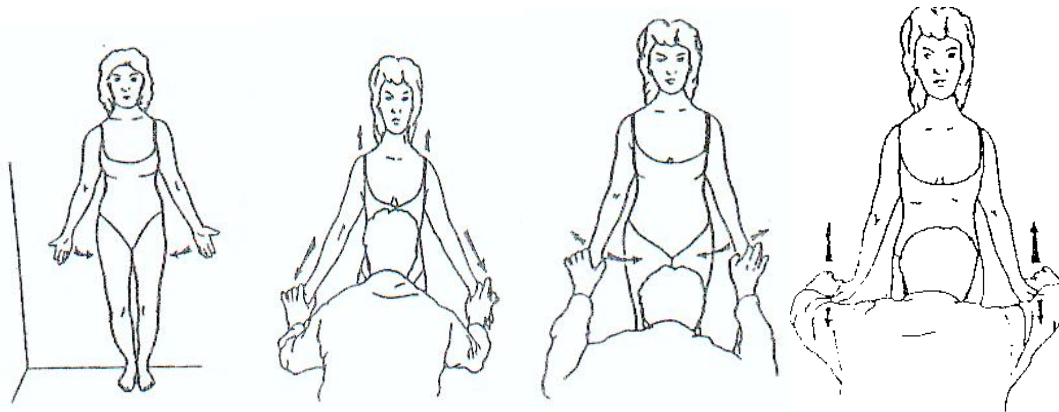




**Auto - postura in piedi contro il muro.**

Gruppi muscolari interessati: catene anteriore, inspiratori, superiore del cingolo scapolare, collo, ileo-psoas.





### **Auto - postura in ginocchio.**

Gruppi muscolari particolarmente stirati: catena anteriore, quadricipiti, anteriore della gamba, adduttori del braccio, inspiratori.



