



Posturale

L'avvento del benessere ha permesso di focalizzare negli ultimi anni l'attenzione anche sui problemi minori. Da qui ci si è accorti che spesso anche il mal di schiena nasce da **vecchi traumi** e una multifattorialità di **"cattive abitudini"**. Questi, modificano la struttura del corpo, lo imprigionano in delle posture spesso non fisiologiche e il dolore ne è l'espressione.

Lo stretching, lo yoga senz'alto agiscono in parte a favore di una maggiore elasticità dei tessuti, ma non sempre è abbastanza.

Nascono così le tecniche posturali che attraverso un lavoro globale **intervengono sui tessuti miofasciali accorciati**. Meziere, Souchard, Raggi sono le principali scuole di pensiero che vanno ad affrontare l'argomento facendo proposte pratiche concrete ed efficaci nei risultati.

LE 10 REGOLE DI VITA PER UNA BUONA POSTURA

1. Abituati ai sospiri di solivo qualora la tua giornata vada storta;
2. Riduci lo stress e l'ansia e qualora non puoi, fai delle pause o cerca distrazioni;
3. La tua lucidità e l'energia vitale sono funzionali ad una buona postura, non lo dimenticare.
4. Dai importanza al riposo notturno. Devi dormire quanto basta per svegliarti energico;
5. Prima di pensare agli altri pensa un po a te stesso dedicando del tempo alle tue passioni;
6. La risposta ad ogni tua domanda è "equilibrio". Ogni forma di sovraccarico ci manda in stress e crea, tra le altre cose, squilibri posturali.
7. Lo stretching e lo yoga sono importanti ma il grado di allungamento deve essere moderato e alla base ci deve essere il respiro;
8. Occhio ad ogni forma di condizionamento. Ascolta il tuo corpo e lui ti guiderà verso la postura più funzionale per te;
9. L'unico distretto anatomico che puoi "controllare" è il capo. Focalizza l'attenzione su di esso e fai in modo che si allontani dalle spalle dolcemente e verso l'alto. La dicitura petto in fuori spalle in dietro è sbagliata.
10. Pensa positivo. Il pensiero opprimente ti chiude.

© 2013 Rieducatore Sportivo

Tutti i diritti riservati.

Nicola D'Adamo

CEO e founder di C.S. Rieducatore Sportivo srl