



## 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'altro 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, Souchart, 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