



Carolyn Nicholls

Il manuale della **POSTURA CORRETTA**

5 facili esercizi per eliminare dolori di schiena,
di spalle e cervicali con la tecnica Alexander

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

“Ogni cantante, musicista o attore sperimenta prima o poi tensioni e problemi posturali. La Tecnica Alexander è un modo efficace per addestrare il corpo ad affrontarli, e questo libro è un indispensabile complemento di ‘autoaiuto’ alla biblioteca dell’uomo di spettacolo”.

— Neil Jenkins, cantante lirico

“A causa della vita frenetica e stressante che tanti di noi conducono, spesso soffriamo di dolore al collo, alla schiena o alle spalle, per non parlare della rigidità delle dita dopo aver dattilografato per ore. Sono stata una sostenitrice della Tecnica Alexander per la maggior parte della mia vita da adulta perché ho scoperto che è un modo per aiutare il mio corpo a continuare a servirmi. Nel suo esauriente libro di autoaiuto *Il manuale della postura corretta*, Carolyn Nicholls è riuscita a spiegare in termini semplici e comprensibili, sostenuti da un’eccellente grafica, come controllare consapevolmente i nostri muscoli per gestire dolore e rigidità. Carolyn rende i cinque esercizi posturali quotidiani del suo speciale programma facili da inserire nella nostra routine come l’atto di lavarsi i denti. Trarre giovamento dalla competenza di *Il manuale della postura corretta* è fondamentale per qualunque persona attiva che desideri minimizzare il disagio fisico derivante dalla vita di tutti i giorni”.

— Maryon Stewart, esperta di salute naturale e presentatrice TV

Carolyn Nicholls

IL MANUALE DELLA POSTURA CORRETTA

5 facili esercizi per eliminare
dolori di schiena, di spalle e cervicali
con la tecnica Alexander

Carolyn Nicholls

Il manuale della postura corretta

Titolo originale: *The Posture Workbook*

Traduzione di Milvia Faccia

Copyright © 2012 by Carolyn Nicholls

Copyright © 2015 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

This edition is published by arrangement with D&B Publishing, UK

Prima edizione originale pubblicata nel 2012 da D&B Publishing, 80 Walsingham Road, Hove, East Sussex, BN3 4FF England

Fotografie riprodotte per gentile concessione di D&B Publishing: Matthew Andrews/www.matthewandrews.co.uk - Carolyn Nicholls - Neil Jenkins/www.neiljenkins.com

Immagini tratte da Shutterstock: pag. 12 © Brian A Jackson, pag. 33 © Maria Yfanti

Prima edizione italiana pubblicata nel settembre 2015. Ristampa: maggio 2016
Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel maggio 2016 presso LOGO srl, Borgoricco (PD)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-246-0

Indice

Ringraziamenti	9
Introduzione.....	11

SEZIONE 1 - Comprendere la tua postura

1. Ridefinire la postura	13
In cerca di una postura migliore	13
Modelli di comportamento posturale	15
La postura nel passato.....	16
La postura è importante	17
La tua struttura.....	18
Schiena lunga, collo lungo	19
Abitudini della mente e del corpo	22
La giostra delle cattive abitudini.....	25
Percorsi verso una postura migliore: pensiero-postura-movimento	31
2. Pensiero-postura-movimento	33
Catene di eventi.....	34
Percorsi di apprendimento	35
Consapevolezza	35
Mondo interiore, espressione esteriore	36
Mappatura del corpo.....	37
Rischi professionali	39
Perché restiamo bloccati?	40
Pratica un nuovo modo di pensare.....	41
Quale tipo di pensiero?	41
Esperimenti con il pensiero	42
Pensare con tutto il corpo	44
Inserire il pensiero nel movimento.....	44
Ulteriore perfezionamento.....	45
3. Le basi per una postura migliore	47
Lavorare con nuove idee per migliorare la postura	47
Quiz: verifica la tua conoscenza e convinzioni posturali	48
I muscoli della parte centrale del corpo	51
Unità posturale: il controllo primario del movimento e dell'uso del corpo	52
I punti d'ascolto della postura	54
Le tue reazioni e perché interferiscono con la postura	59

4. In piedi e seduti	67
Bilanciarsi sui piedi	67
Cos'è che non va?	69
Come ci accorciamo	69
Come sediamo.....	72
Qual è il modo corretto di sedere?.....	73
 5. Postura e dolore	 87
Il rapporto primario	87
Lesioni al collo	92
Il tuo mal di schiena	94
 6. Postura e respirazione	 103
Come respiriamo	103
Cattiva respirazione	106
Bocca o naso?.....	107
Sedere con il busto eretto	109
Respirare e parlare	111
Respirazione specializzata	112
 7. Spalle, braccia, polsi e mani	 113
La maggior parte dei problemi delle mani, dei polsi e delle spalle riguarda tutto il corpo	113
Il cingolo scapolare.....	114
Uso particolare delle mani	117
La storia di Trevelyan	118
Il terribile pollice rigido	128
 8. L'importanza della postura nella performance	 131
La base dell'attività	131
Sport.....	131
Cantare e recitare	132
Un palcoscenico inclinato.....	133
Ruoli femminili con i tacchi	133
Indossare il costume.....	134
Costumi preferiti.....	135
Doppi costumi	135
Affrontare l'ambientazione scenica	136
Concerti	138
La buona postura per cantare	138
Esperimento con la "terza gamba" di Neil.....	139
Qualcosa di più sulle gambe	140
Gestire il nervosismo	142
Usare il corpo nello spazio.....	143
Importanza della respirazione	144
Cantare stando distesi sulla schiena.....	145
Un collo aperto.....	146

Tenere lo spartito	146
Dirigere	147
Neil e la Tecnica Alexander	147
9. Postura: storie personali	149
Un nuovo modo di pensare può guidarti in nuove direzioni	149
Rose, violinista	149
Cavalcare senza dolore: come Marie trovò il suo equilibrio	153
Lisa: incinta e con problemi posturali	156
Il punto di vista di Francesca	158
Dai e la sfida dell'equilibrio	160
Astrid Holm: postura e scrittura creativa	163
Danzare con Horace	165
La storia di Stephanie: la gioia di sconfiggere l'abitudine di stare curva	166
 SEZIONE 2 - Esercizi specificamente concepiti per migliorare la postura	
10. I tuoi cinque esercizi posturali quotidiani	167
Per sfruttare al massimo questa sezione	168
1. Riposo attivo: la sottile arte della postura supina	169
2. Rotazione della testa: voltarsi con facilità	177
3. Rotazione delle spalle	178
4. Flessione del corpo	182
5. Allungamento del corpo ad angolo retto	184
 11. Gli esercizi completi di riposo attivo	185
Varianti del riposo attivo	187
Sollevarre una gamba senza disturbare la pelvi	189
Esercizio per spalle, braccia, polsi e mani	192
Direttive diagonali: pensare a sostenere un carico	194
 12. Altri esercizi per la postura e l'equilibrio	197
Allungare la schiena contro una parete	197
Camminare con la gravità	200
Direttive e movimenti per la testa e il collo	203
Direttive per le mani, le braccia e le spalle	206
Lavorare con il respiro e la voce	210
 Glossario	216
Appendice. F.M. Alexander e la sua Tecnica	218
Alexander, l'uomo	220
 Informazioni	221
Nota sull'autrice	223

*Ai miei figli Alison e Christopher,
e alle mie sorelle Brenda e Claire.*

Ringraziamenti

Ringrazio le tante persone che mi hanno aiutato durante la stesura con consigli, pareri, suggerimenti e contributi. Tutti sono stati molto generosi con il loro tempo, la disponibilità a posare come modelli per le foto e la buona volontà nel collaudare alcune delle mie più folli idee per vedere quali funzionavano e quali no. Grazie a loro, quelle meno valide sono tornate nel depuratore cerebrale e forse un giorno compariranno in un blog. La mia gratitudine agli insegnanti e agli studenti del Brighton Alexander Technique College. Essi includono Astrid Holm per la sua scrittura creativa e il contributo offertomi sull'argomento di questo libro, per le tante utili conversazioni sulla Tecnica Alexander e la postura (e per avere sconcertato Francesca con un pallone e un ago!), Richard Boland per essersi tolto così spesso la camicia, permettendomi di fotografare la sua schiena mentre suonava il violino (mi ha assicurato che usava una ceretta depilatoria appositamente per le foto), Francesca Aldridge per il suo articolo sulla vista e per essere una modella fantastica, e Rupert Ritchie, Janet Jacobs e Sherry Loh per aver posato per me.

Grazie anche agli studenti Dai Richards per aver fatto da modello e condiviso le sue idee sulle slackline, i monocicli e l'equilibrio, Magdalena Elvinnson per averci dimostrato come ottenere un collo e una schiena armoniosi, Lola Lendinez per aver fatto da modella, per la straordinaria storia della sua guarigione dopo una frattura delle vertebre cervicali e per aver dato a tutti noi la speranza che il dolore possa diventare una cosa del passato, e Trevelyan Harper per aver tenuto un eccellente diario delle avventure posturali che si sono risolte felicemente per lui. Gli sono grata per le sue intuizioni. Ringrazio l'amica e collega Stephanie Smith per il suo sollecito contributo sulla postura e per aver dimostrato che non conviene trattare male il proprio corpo,

le piccole Marie e Rose per aver raccontato le loro rispettive storie di cavalierizza e violinista: puoi vedere su YouTube alcuni videoclip di Marie sul suo meraviglioso cavallo Gabriel. La mia gratitudine a Matthew Andrews per le sue fantastiche e incisive foto, che mostrano esattamente ciò che volevo. È facile distinguerle: sono quelle più semplici e classiche, meravigliosamente nitide contro uno sfondo bianco. Infine, ringrazio i miei figli Christopher e Alison per aver pazientemente sopportato lunghi esperimenti posturali e conversazioni durante lo scorso anno.

Introduzione

Quando mi è stato chiesto di scrivere un altro libro sul buon uso del corpo basato sulla Tecnica Alexander, ho riflettuto a lungo su ciò che volevo dire e come dirlo. La parola che continuava ad affacciarmi alla mente era “postura”. Oggigiorno le persone si preoccupano molto della postura, e giustamente, ma un autentico aiuto in questo campo scarseggia. La postura è una questione sottile e va ben oltre l’idea di mantenere una posizione eretta o seduta. È alla base di ogni cosa che fai, di tutte le tue attività, come nuotare, cavalcare, fare sport, suonare uno strumento musicale, e anche di quelle funzioni che potresti non considerare attività, come la respirazione, la circolazione e la digestione. Svolge un ruolo nel mal di schiena e altri problemi neuromuscolari. Qualunque cosa tu faccia, devi muoverti, devi usare il corpo e la mente. È inevitabile, e non puoi separare le due cose.

Lo scopo di questo libro è esaminare alcuni sottili strumenti posturali e proporti modi per utilizzarli nella tua vita. In questi anni trascorsi insegnando come usare correttamente il corpo, ho sviluppato una serie di esercizi che aiutano le persone ad aumentare la consapevolezza di ciò che fanno. Questo è di solito il primo passo per migliorare la postura, ovvero comprendere che potresti accumulare tensione attraverso schemi di abitudini talmente radicati da sembrare normali, al punto che non pensi nemmeno di averli. A tale scopo, offro per la prima volta questi esercizi, nella speranza che diventino la tua guida per muoverti nel modo giusto.

Carolyn Nicholls, Brighton, luglio 2012



Capitolo 1

RIDEFINIRE LA POSTURA

Argomenti trattati in questo capitolo:

- cos'è la postura
- gli elementi della nostra struttura
- abitudini della mente e del corpo
- come migliorare la postura con la formula pensiero-postura-movimento

In cerca di una postura migliore

La postura e il linguaggio del corpo sono le prime cose che gli altri notano di noi. Le persone sicure di sé usano il corpo in maniera diversa da quelle che non lo sono. La mancanza di sicurezza ci spinge a contrarci fisicamente su noi stessi. Le spalle si restringono, il collo si curva in avanti e la testa si ritrae sul collo. Questo ci dà un'aria sconfitta, e la gente è meno disposta ad ascoltarci se proiettiamo un simile messaggio. Molti si sentono a disagio perché credono o si sono sentiti dire che non hanno una postura corretta. Spesso se ne scusano o ne parlano come se la cosa non li riguardasse. “Oh, ho una postura terribile”, è una delle lamentele più comuni.

La postura non è una faccenda da prendere alla leggera, e le soluzioni per migliorarla non sono semplici. Richiedono attenzione. A una postura scorretta vengono giustamente imputati mal di schiena e altri dolori. Questo è il motivo che induce molte persone a cercare l'aiuto di un insegnante di Tecnica

Alexander (vedi sezione 2). Ma cos'è la postura? Significa stare in piedi con la schiena dritta come soldati a una parata? O tirare indietro le spalle per evitare di curvarle? In realtà, si tratta di qualcosa di più. È una complessa combinazione di conformazione individuale, abitudini mentali e corporee, schemi di movimento, respirazione e ogni sorta di attività del sistema nervoso.

Pensiero-postura-movimento

Molte cose influenzano la tua postura. La principale è la tua stessa struttura fisica, che è ampiamente ereditata, ma anche incidenti, malattie, emozioni e stati d'animo svolgono un ruolo. Di solito ti accorgi se un amico è indisposto perché sembra contrarsi leggermente: la testa e il collo sono incassati tra le spalle ingobbite, e il corpo appare un po' afflosciato. È il corpo a dirti tutto quello che vuoi sapere sulle sue condizioni. La postura rivela molto di noi, al punto che gli attori la indossano e se la tolgono come una seconda pelle per creare il loro personaggio. Hai mai visto un supereroe camminare con andatura dinoccolata? Improbabile: egli tiene la testa alta, ha il torace ampio, le spalle larghe e la schiena dritta, e certamente non si appoggia su un fianco prima di spiccare il volo per salvare l'umanità. Un attore che interpreta un personaggio infelice esprime le emozioni con il corpo: testa china, petto incavato, viso stanco. Tutti riconosciamo ciò che vuole indicare prima ancora che apra bocca. Perché? Perché la postura racconta al mondo la nostra storia.

La maggior parte dei tentativi di migliorare la postura – per qualunque ragione – è inefficace o di breve durata. Ciò è dovuto soprattutto al fatto che spesso non ci rendiamo esattamente conto di cosa stiamo facendo con noi stessi. Simili tentativi vengono messi in atto cambiando la struttura esterna, e questo è sempre causa di problemi. Le abitudini hanno una tale presa su di noi che le sottigliezze dell'equilibrio della testa – un elemento molto importante nella postura – possono sfuggirci. La nostra sensibilità è a volte così sfasata che non ci accorgiamo di quello che facciamo. Se manteniamo un'eccessiva tensione, questa diventa quasi connaturata, ed è normale che qualsiasi tentativo di cambiarla ci sembri strano e sbagliato. Se affrontiamo le situazioni in maniera diretta – per esempio, raddrizzando la schiena o tirando indietro le spalle – difficilmente avremo successo, perché non stiamo facendo le cose giuste.

Conserviamo ancora i nostri vecchi schemi posturali e le nostre tensioni. Di solito a queste ultime finiamo per aggiungerne altre, per cui dobbiamo impegnarci di più, e il farlo ci crea problemi maggiori.

È necessario trovare un modo più sottile di affrontare le cose, un modo indiretto anziché diretto, per cambiarle dall'interno, piuttosto che dall'esterno. Per riuscirci, dobbiamo accettare il fatto che la postura non è questione di forma esteriore, ma di organizzazione interiore, e questa inizia dalla mente. Comprendere come inviare messaggi ai muscoli con pensieri appropriati è ciò che informa la postura, e la postura è il cardine del movimento. Se vogliamo muoverci bene, si tratti semplicemente di camminare o di dedicarci a cose più complesse come suonare uno strumento, praticare sport impegnativi o fare esercizio fisico, la nostra postura è un fattore primario. Esploreremo tale processo – pensiero-postura-movimento – nel corso di tutto il libro. La mia convinzione dell'importanza della postura deriva dalla conoscenza della Tecnica di Alexander. Come insegnante e istruttrice, mi occupo da oltre 30 anni del buon uso del corpo.



La postura rilassata e alla moda può sembrare *cool*, ma con la testa abbassata sul collo, le spalle curve in avanti e di conseguenza la schiena compressa, le articolazioni e gli organi interni di questa donna ne risentiranno.

Modelli di comportamento posturale

Apprendiamo le posture in maniera per lo più inconscia attraverso quello che facciamo nel nostro viaggio dalla prima infanzia a quando muoviamo i primi passi, all'adolescenza, alla giovinezza e alla maturità. Nel cammino verso l'età adulta, prendiamo a modello coetanei e persone che ammiriamo. Se i tuoi familiari hanno una postura cadente, è questa che imiterai. Quando da giovane entri nel mondo, il tuo desiderio



I miei nonni ultrasettantenni, sani ed eretti come erano sempre stati. Entrambi conservano il collo dritto, e la testa non è protesa in avanti né tirata indietro, ma tenuta in posizione centrale. Le loro spalle sono ampie e aperte, non ingobbite.

Hanno una postura naturale, con il peso ben distribuito sui piedi. I loro corpi non presentano inclinazioni o storture. Dopo una vita di lavoro fisico, da anziani avevano ancora una buona libertà di movimenti. Non si consideravano persone fuori del comune, né si sforzavano in alcun modo di mantenere la postura. Erano abituati a muoversi tenendo il corpo eretto, e così quelli intorno a loro. Oggi le cose stanno diversamente.

Le sedie che usavano avevano la seduta piatta e lo schienale dritto. Si sedevano di rado, in genere soltanto per consumare i pasti; per il resto della giornata erano sempre in movimento, anche se la sera si accomodavano nelle loro poltrone vittoriane, mia nonna per cucire e mio nonno per leggere. Da scolari, avevano usato banchi con il piano dello scrittoio inclinato. Camminavano molto.

di inserirti nell'ambiente circostante ti stimolerà ad assumere la postura, le abitudini fisiche e il linguaggio del corpo di coloro che apprezzi o che non vuoi offendere. Se ti trovi in una situazione in cui camminare eretti non è considerato cool, non camminerai eretto. Molti giovani non vogliono distinguersi dalla massa, e quindi fanno il possibile per integrarsi, anche se ciò implica cose scomode come assumere un'andatura dinoccolata. Purtroppo, le conseguenze possono sopravvivere al tuo gruppo di coetanei, e continui a muoverti male molto tempo dopo che il bisogno di adeguarti è passato. È diventata un'abitudine, e sarà estremamente difficile rifiutarla e cambiarla.

La ragione più comune che porta a modificare la postura è il dolore. Nella maggior parte delle persone, una postura scomposta finisce per causare qualche tipo di dolore. Prima o poi, gli effetti a lungo termine di comprimere il corpo si faranno sentire. Ciò può risultare strano, perché le abitudini sono difficili da riconoscere; non è facile credere che siano nocive, ma lo sono. Semplicemente, ci vuole tempo prima che le loro conseguenze si manifestino. Potresti sedere curvo per tutti i tuoi 20 anni e sviluppare dolore alla schiena, al collo o alle spalle durante i 30. Può sembrarti che esso spunti fuori dal nulla, ma non è così: ha solo raggiunto il punto in cui l'inconsapevole uso scorretto della postura comincia a lasciare il segno.

La postura nel passato

Meno di un secolo fa, una postura eretta era considerata normale; nessuno assumeva atteggiamenti scomposti. Il concetto di buona postura si riflette nelle

nostre espressioni verbali: “un bell’uomo eretto” e “un pilastro della comunità” sono esempi di frasi usate in passato. Non c’è alcun dubbio al riguardo: dall’infanzia alla vecchiaia tenevi la schiena dritta perché tutti lo facevano.

La postura è importante

La postura ha un profondo effetto sulla salute e il benessere, ma quasi tutte le persone si preoccupano del suo aspetto e non ne comprendono le implicazioni di più ampia portata. Una postura scorretta contribuisce al mal di schiena e ad altri disturbi. La tua postura incide sulla respirazione, la digestione e la circolazione. Influisce direttamente sul modo in cui cammini, corri, suoni uno strumento o siedi davanti al computer. Essa è qualcosa di più sottile del semplice stare in piedi o seduti con la schiena dritta. È alla base di ogni movimento e attività. Il suo impatto sulla respirazione è particolarmente importante. Andando avanti con gli anni, tendi a non utilizzare più in pieno la tua capacità polmonare, il che ha un effetto dannoso su molti aspetti del corpo. I più ovvi sono i livelli di ossigeno nel sangue. Se hai una respirazione superficiale, tutto il tuo organismo ristagna. Quando ti trovi in una stanza mal ventilata, di solito ti senti assonnato e un po’ intontito; provi anche un senso di stanchezza e non vedi l’ora di uscire, sgranchirti e respirare aria pura. Respirare in maniera superficiale è come essere sempre in una stanza soffocante. I tuoi livelli energetici si abbassano, e puoi entrare in un ciclo depressivo in cui manchi di energia perché non hai abbastanza ossigeno nell’organismo, e quindi i polmoni non espellono i prodotti di scarto del sangue efficacemente come dovrebbero. Questo ti rende più pigro e meno incline a muoverti, il che invece è proprio ciò che dovresti fare.

Movimento e postura procedono di pari passo, come anche respirazione e postura: è un triangolo amoroso della migliore specie. Per sentirti bene, essere sano e funzionare agevolmente, hai bisogno di una buona postura, di una buona respirazione e di fare movimento. Il tuo corpo è fatto per muoversi, non per stare tutto il giorno in poltrona.

Questo libro presenta per la prima volta dettagliate procedure studiate per cambiare profondamente l’uso del corpo e la postura, esplorando vari aspet-



Quando Janet e Lola siedono fianco a fianco, Janet è “più alta” perché ha una schiena lunga. Quando si alzano, la testa e le spalle di Lola superano quelle di Janet.

ti di quest’ultima in modo pratico, anziché teorico. È sempre utile sapere qualcosa su come siamo fatti, come devono muoversi le articolazioni e come devono lavorare i muscoli, quindi esamineremo anche questi temi. Ancora più utile è sapere che cosa non devono fare.

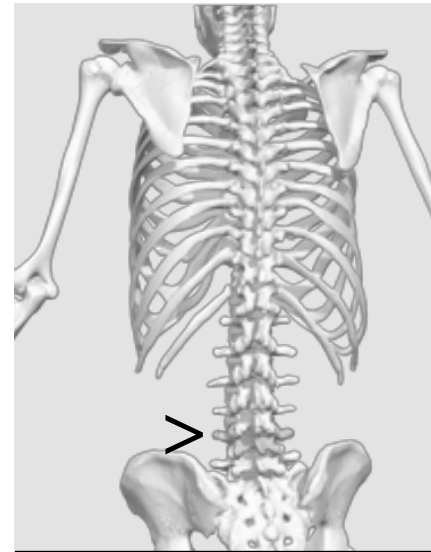
La tua struttura

Mia sorella era alta 1,83 e aveva sposato un uomo alto 1,75. Quando sedevano fianco a fianco sul muretto del giardino, lui era più alto di lei, ma quando si alzavano, lei era 8 cm più alta di lui. La sua altezza era tutta nelle lunghe gambe, una caratteristica di famiglia trasmessa di generazione in generazione: “Ah, sì, le gambe dei Cannon”, diciamo, osservando gli arti dell’ultimo rampollo. Lui aveva la schiena lunga e le gambe corte, e doveva farsi accorciare tutti i pantaloni. Li chiamavano Mrs Gambe Lunghe e Mr **** Corte/i/o/a (devi tirare a indovinare). Le loro strutture individuali causavano problemi diversi, e altrettanto vale per la tua. È tale individualità che fa sembrare scomode tante sedie. Quelle definite ergonomiche sono studiate per la persona media, che io francamente devo ancora incontrare. Se siedi su una sedia progettata per sostenere la tua schiena, ma questa non è dove la sedia ha deciso che dovrebbe essere, allora la sedia non ti sembrerà comoda e non aiuterà la tua postura. Pochi possono permettersi di avere una sedia fatta su misura, e anche se potessero, al minimo movimento su di essa tutto cambierebbe. Di conseguenza, dobbiamo essere più intelligenti riguardo alla nostra postura in generale.

Ognuno di noi ha una conformazione diversa, come le impronte digitali. Questa è una delle ragioni per cui

i consigli generici sulla postura possono essere del tutto inutili per alcune persone e spesso ci riesce difficile sentirci a nostro agio sulle sedie ergonomiche. Sarebbe bello pensare di essere fatti tutti allo stesso modo, e in larga misura lo siamo. Abbiamo tutti una spina dorsale, con una testa in equilibrio su un'estremità di essa, una gabbia toracica, spalle, cintura pelvica e membra; ma le caratteristiche e le idiosincrasie personali diventano le nostre sfide, e abbiamo bisogno di modi intelligenti per affrontarle.

Considera soltanto il numero di vertebre lombari che dovresti avere: la maggior parte di noi ne ha cinque, ma qualcuno ne ha sei. Quasi tutti abbiamo dodici paia di costole, ma alcune persone ne hanno tredici. Simili differenze possono causare problemi oppure no, ma se ne hai una devi compensarla in un modo o nell'altro nei tuoi movimenti. Perché certi individui hanno la schiena più lunga di altri, ma la loro statura rimane bassa? È più probabile che abbiano vertebre leggermente più lunghe del “normale”, piuttosto che una vertebra in più, ma solo una radiografia può dirlo. Che tu abbia o no una vertebra supplementare, devi comunque usarla bene.



La quinta vertebra lombare è indicata dalla freccia. Nota la lunghezza del tratto lombare tra le costole e la pelvi. Una vertebra supplementare lo renderebbe ancora più lungo.

Schiena lunga, collo lungo

Se hai schiena e collo lunghi, devi coordinarli in maniera corretta se vuoi muoverti agevolmente e senza dolore. Se hai anche una corporatura esile, la cosa diventa più difficile. Aggiungi la possibilità di legamenti lassi, e sei quasi destinato a incontrare problemi. Il termine “dinocolato” descrive efficacemente questa situazione. Spesso viene usato in relazione a un adolescente cresciuto molto in fretta, fatto che di per sé può essere causa

di mal di schiena. Per le ragazze che superano in altezza amici e coetanei, c'è l'ulteriore pressione di non volere essere alte, che le porta a curvare le spalle sia intenzionalmente o come conseguenza della timidezza. Qualunque sia il motivo che spinge ad adottarla, ben presto una simile postura diventa un'abitudine difficile da cambiare. Può portare alla scoliosi, in cui la spina dorsale presenta una deviazione laterale che provoca dolore e problemi. La risultante postura distorta crea una compressione sugli organi interni. La scoliosi può addirittura causare lo schiacciamento dei polmoni e porre notevole tensione sul cuore. Nelle forme più gravi, spesso l'unica opzione è un intervento chirurgico.

Caso di studio – La storia di Kim: quando la postura è davvero importante

La maggior parte delle persone è consapevole della propria postura, sia che si tratti di una questione di aspetto o perché contribuisce al mal di schiena o a disturbi digestivi. Per qualcuno la postura può costituire un grave problema di salute, anche se molti hanno un leggero livello di scoliosi senza risentirne. A Kim venne diagnosticata una grave forma di scoliosi quando aveva 15 anni. Tutto il tronco era deformato, con la spalla destra più avanti di cinque centimetri rispetto alla sinistra e curva verso il basso. Anche la pelvi era deformata, al punto che quando lei era in posizione eretta pensando di avere i piedi vicini e paralleli, in realtà uno si trovava davanti all'altro e, a causa del peso diversamente distribuito sulle articolazioni delle gambe, soffriva di dolore alle anche. La scoliosi giovanile si misura in gradi. Viene eseguita una radiografia della colonna vertebrale e calcolato l'angolo di "curvatura". Un angolo superiore a una deviazione di 48 gradi dal normale (0 gradi) è una situazione abbastanza grave da far considerare l'opportunità di un intervento chirurgico. La spina dorsale di Kim era deviata di 44 gradi, un problema serio. Il tronco deformato può premere sugli organi interni, limitando la funzione del cuore e dei polmoni a causa della maggiore pressione. Per le ragazze, questo fatto potrebbe minacciare future gravidanze.

Cercando un valido aiuto per la postura, Kim non solo fece esercizi, ma ricevette anche lezioni di Tecnica Alexander da parte di istruttori qualificati.

Queste due cose hanno operato a suo vantaggio. Gli esercizi possono essere estremamente utili se eseguiti nel modo giusto, ma se persiste una tensione in varie parti del corpo perché hai una postura scorretta, in realtà potrebbero peggiorare le cose. Kim imparò come lasciare che le costole si muovessero in maniera flessibile quando respirava e come mantenere un buon tono nei muscoli della schiena, così da usare il corpo in modo coordinato. È un processo lento, ma ne vale la pena. L'ultima volta che venne misurata, la sua deviazione era scesa a 28 gradi. Era un'ottima notizia, ma la ragazza doveva ancora lavorare con impegno al supporto posturale. Come molte adolescenti affette da scoliosi, Kim è alta, circa un metro e ottanta, piuttosto snella, ha i legamenti un po' lassi e cresce in fretta! La Tecnica Alexander può aiutarla a gestire tutto questo in maniera positiva e può essere applicata ai suoi esercizi e ai movimenti quando cammina o studia seduta alla scrivania. La postura è sempre con te, qualunque cosa tu faccia. Kim ha ancora bisogno di essere monitorata dal suo ortopedico e indossa il busto appositamente creato per lei. È molto in forma e attiva, e avverte poco dolore. La cosa importante è che si muova in modo coordinato, altrimenti l'attività finirebbe per aggravare la deviazione rafforzando la "memoria muscolare" del suo corpo.

Kim continuò con le sue lezioni per un anno intero, poi risultò evidente che doveva essere operata. Non era delusa, perché capiva di avere molti strumenti che poteva usare per aiutare se stessa, e i mesi di apprendimento le avevano dato il tempo di accettare la situazione. Non avvertiva dolore, a parte quello all'anca, che venne rapidamente risolto, quindi non le riu-



Una schiena e un collo lunghi richiedono coordinamento, come mostrato nella foto. La testa di Mimi è in equilibrio sul collo, che a sua volta è correttamente bilanciato sul resto della spina dorsale, fino alle ossa ischiatiche poggiate sulla sella. La cintura scapolare è sostenuta dalla colonna vertebrale ben molleggiata, in modo che le braccia non pesino sul collo. Le ossa ischiatiche e la pelvi forniscono un buon supporto alle gambe, che possono pendere liberamente dalla sella. Se testa, collo e schiena fossero mal coordinati, sedere sulla sella sarebbe scomodo.



Stare seduti in questo modo può sembrare comodo quando sei giovane, ma così facendo poni un'inutile ed eccessiva pressione sul collo e la zona lombosacrale. Un giorno ne risentirai. Guarda cosa accade al sistema scheletrico quando siedi curvo poggiando con i gomiti sulle ginocchia, per non parlare della compressione subita dagli organi interni.



sciva facile comprendere la necessità dell'operazione. Ogni caso è molto diverso dagli altri. Dopo l'intervento, Kim è più desiderosa che mai di applicare la conoscenza della Tecnica Alexander alla sua postura e alle sue attività, e si è ripresa così in fretta che il chirurgo ne è rimasto impressionato.

Ecco alcuni fatti riguardo alla scoliosi:

- La maggior parte delle forme di scoliosi non è dolorosa e viene individuata solo in seguito a un controllo, magari effettuato da una vigilatrice scolastica.
- La scoliosi può essere ereditaria. Se è presente nella tua famiglia, fai molta attenzione!
- Una buona gestione è la chiave per affrontarla con successo.
- Non ignorarla: non la supererai e non se ne andrà senza un aiuto qualificato.

Abitudini della mente e del corpo

Alcuni esseri umani amano le routine, altri le odiano e cercano di evitarle. La nostra postura e la maniera in cui ci muoviamo sono ampiamente dominate dai nostri modi routinari di fare le cose, dalle abitudini del corpo e della mente. Sapevi che puoi praticare la tensione? Se irrigidisci abitualmente tutti i tuoi muscoli, dopo un po' non ci fai più caso, ma continui a contrarli fino a diventare davvero bravo in questo, e poi cominciano i problemi. Avvolgere le gambe intorno a quelle della sedia è un'abitudine, ma non molto utile. Le prime volte che lo fai non noti nulla e non ne risenti, ma se diventa