



Stefanie Arend

FAI IL PIENO DI
ENERGIA CON IL
**MASSAGGIO
MIOFASCIALE**

Il segreto per una perfetta salute

Esercizi fai da te
per eliminare
il dolore, diventare
più flessibili
e aumentare la forza

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



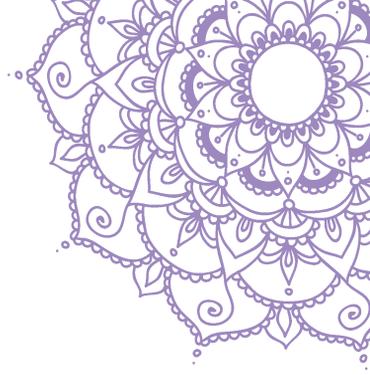
Stefanie Arend

FAI IL PIENO DI ENERGIA CON IL MASSAGGIO MIOFASZIALE

IL SEGRETO PER UNA PERFETTA SALUTE

**Esercizi fai da te per eliminare il dolore,
diventare più flessibili e sviluppare forza**





Sommario

Premessa.....	9
Prefazione del dottor Robert Schleip	11
Prefazione di Jill Miller	15
Introduzione.....	19
Che cosa sono le fasce?	21
I diversi tipi di fascia	23
Come sono formate le fasce?	24
Caratteristiche delle fasce.....	27
Funzioni delle fasce.....	28
Catene miofasciali e meridiani	33
I meridiani.....	38
Esercizi per il lavoro fasciale con le palline	41
Attrezzi.....	41
Che cosa succede quando si massaggia il corpo con il foam roller?	42
Come eseguire il massaggio con il rullo o con le palline?	44
Le diverse tecniche di massaggio con le palline	45
Che cosa devi ricordare?	47
Piedi.....	49

Parte inferiore della gamba (polpaccio)	53
Ginocchio e tibia	55
Parte posteriore della coscia	56
Parte anteriore della coscia	57
Interno coscia	59
Parte esterna della coscia	61
Glutei	65
Inguine	67
Addome	69
Zona lombare	71
Parte superiore della schiena	76
Torace davanti e di lato	81
Spalle	85
Braccia	89
Mani	93
Collo	94
Mandibola	96
Tempie	98
Viso	100
Esercizi di yin yoga per avere fasce elastiche	103
Sequenza I per tutte le catene miofasciali	107
Sequenza II per tutte le catene fasciali	124
Automassaggio fasciale	141
Massaggio alle mani	141
Tecnica Gua Sha	143
Coppettazione o cupping	144

Consigli nutrizionali per fasce muscolari sane 147

Acqua 147

Alimentazione bilanciata 148

Postfazione 153

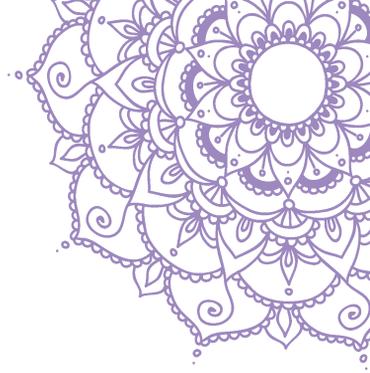
Ringraziamenti 154

Nota sull'autrice 155

Libri consigliati 156

Dedico questo libro a tutte le persone
che hanno il coraggio di fidarsi
del proprio corpo e di farsi guidare dai suoi segnali.





Premessa

Fin da bambina ho praticato molto sport e fin da ragazza ho coltivato la passione per le arti marziali, allenandomi ogni giorno, per anni, con soddisfazione e impegno. Nonostante l'intensa attività sportiva ho iniziato molto presto a soffrire di dolori cronici alla schiena.

A vent'anni ho cominciato a farmi fare le iniezioni dall'ortopedico per poter sopportare il male. All'epoca non avevo ancora compreso la richiesta d'aiuto del mio corpo e ho continuato ad allenarmi tutti i giorni, senza interrogarmi sui segnali che mi lanciava. Ma visto che il dolore alla schiena e alle ginocchia si acutizzava, alla fine, purtroppo, sono stata costretta ad abbandonare le arti marziali, che adoravo.

Dopo un periodo di recupero mi sono avvicinata allo yoga e, malgrado i problemi che mi affliggevano, ha funzionato. Tanto che, dopo un po', il ginocchio operato è guarito del tutto. I dolori alla schiena, nel frattempo, sono un po' migliorati, anche se con lo yang yoga, che allora praticavo attivamente e intensamente, non li avevo del tutto eliminati. Dopo qualche anno, un'ernia del disco mi ha obbligata a interrompere. Sono stata di nuovo costretta al riposo.

Mi chiedevo perché, con tutto lo sport che praticavo, continuassi a stare male. O era proprio quella la causa? Che cosa avevo trascurato in quegli anni di allenamento? Che cosa mi mancava per avere un corpo sano e in forma?



Cominciai a muovermi seguendo l'istinto e non le indicazioni di un maestro. Mi affidai completamente al mio corpo, dal quale mi lasciai guidare. Così arrivai a svolgere i miei primi esercizi di yin yoga, senza che avessi mai sentito parlare dello stretching lungo passivo. Per la prima volta, per caso, entrai consapevolmente in contatto con le mie fasce e riuscii a stimolarle e a percepirle. A causa dell'esagerato allenamento muscolare, le fasce erano contratte e stressate. Non avevo dato loro il tempo di recuperare. Il mio corpo era come una spugna continuamente strizzata e mai imbevuta. Grazie al mio nuovo approccio notai subito i primi cambiamenti e si rivelarono a tal punto benefici che continuai ad assecondare l'istinto. Dopo tre mesi di pratica "intuitiva" il dolore era scomparso.

Approfondii la conoscenza di questo metodo dolce con il mio insegnante di yin yoga, il bravissimo Paul Grilley, che da molto tempo aveva compreso l'importanza delle fasce. Capii i collegamenti tra queste ultime, i muscoli e l'intero corpo e modificai i miei esercizi in funzione di un approccio olistico.

Da quel momento in poi, il lavoro sulle fasce muscolari diventò parte integrante della mia pratica sportiva e da allora non ebbi mai più mal di schiena. Negli ultimi anni ho integrato le mie lezioni di yoga con gli attrezzi, che agiscono sulle fasce in modo ancora diverso.

All'inizio fu solo un esperimento, ma poi il feedback positivo dei partecipanti mi convinse a utilizzarli regolarmente nei miei corsi.

In questo libro vorrei presentarti l'interessante mondo delle fasce muscolari e spiegarti degli esercizi che potrai svolgere facilmente da solo. Disporrai dunque di uno strumento prezioso per combattere con efficacia e in autonomia il dolore e avere un corpo sano, flessibile e forte.

Ti auguro di conoscere e sperimentare questo strumento di autocura con gioia e piacere!

Prefazione del dottor Robert Schleip

Le fasce sono tutt'altro che una nuova scoperta. Chiunque pratichi yoga le percepisce istintivamente in quanto fonte della sensazione di tensione associata agli allungamenti con tenuta e ogni medico ricorda di aver studiato all'università questa rete di tessuto connettivo fibrosa e apparentemente inconsistente. Eppure, nella ricerca accademica, le fasce sono state troppo a lungo trascurate perché considerate un "involucro" senza importanza. Anche nell'ambito della medicina dello sport sono state bistrattate, concentrando tutta l'attenzione sulla muscolatura.

Per fortuna, negli ultimi anni, grazie a metodi di misurazione migliori, la situazione è cambiata. Oggi sappiamo che le fasce modificano in modo sostanziale la trasmissione della forza muscolare e che possono contrarsi da sé e incollarsi. Di recente è stato evidenziato che la maggior parte dei dolori e dei problemi dell'apparato locomotore dipende non tanto dalle fibre muscolari rosse, quanto piuttosto dalle fasce muscolari e dalle capsule articolari; sappiamo inoltre che la rete del tessuto fasciale, estesa su tutto il corpo, è uno degli organi sensoriali più ricchi di recettori. Soprattutto nella percezione del corpo è senz'altro la nostra principale sorgente sensoriale.

Se ci sentiamo giovani e flessibili o vecchi e rigidi dipende naturalmente anche da questa nostra percezione fisica. Per lo più, la sensazione di rigidità deriva dall'accorciamento delle fasce che, in caso di movimento unilaterale e cattiva alimentazione, iniziano a formare le cosiddette aderenze o "crosslink", perdendo di anno in anno elasticità.

Curiosamente, le grandi scimmie – di sicuro è stato dimostrato sugli scimpanzè –, che vivono in gabbie troppo anguste, soffrono più o meno degli stessi problemi articolari degli umani sedentari. Viceversa, in condizioni adeguate, ne restano sostanzialmente immuni. È interessante notare che noi umani sviluppiamo l'artrosi da invecchiamento tendenzialmente sulle articolazioni che, rispetto ai nostri cugini primati, usiamo in modo limitato, e per le quali l'escursione articolare disponibile è scarsamente sfruttata nella vita quotidiana (per esempio le articolazioni dell'anca, delle spalle e del collo). Al contrario, restano giovani ed elastiche le articolazioni che muoviamo similmente alle scimmie. Morale della favola: chi non vuole arrugginirsi farebbe meglio a mantenere il proprio corpo in forma con una ginnastica "scimmiesca", perché chi non si muove si inchioda!

Chiaramente lo yoga non è una ginnastica per scimpanzè. Tuttavia si avvicina molto a una filosofia naturale del movimento che punta a stimolare il corpo umano in modo sano, nell'ambito della mobilità consentita dalla sua anatomia. Salute, fasce e yoga: a mio avviso stanno bene insieme tanto quanto vacanze, viaggi e bei libri. Quindi è con immenso piacere che mi congratulo con voi per l'acquisto di questo stupendo libro, che vi descriverà in modo chiaro un approccio al fitness incentrato sulle fasce e ispirato allo yoga. L'autrice, Stefanie Arend, è una delle principali esperte di yin yoga, una pratica che si occupa in modo approfondito dell'azione sul tessuto connettivo fasciale. L'autrice si è formata inizialmente con il padre dello yin yoga, l'americano Paul Grilley, che gode di ottima fama anche tra chi studia le fasce con un approccio più accademico. Gli stiramenti lenti che consiglia sembrano

infatti avere numerosi effetti benefici, alcuni dei quali sono stati attualmente evidenziati su colture cellulari, da cui è emerso che una buona reazione cicatrizzante è tanto più veloce e completa, quanto più a lungo e dolcemente sono allungate le cellule. Quali sostanze messaggere entrino in gioco nello specifico sarà dimostrato nei prossimi anni.

Oltre allo stretching lento, in questo libro dedicato al lavoro miofasciale vi presenterò strumenti come le palline che, insieme al foam roller, da qualche anno sono largamente utilizzati in fisioterapia. Per alcuni pazienti sono strumenti preziosi per curarsi in qualche modo anche a casa, in caso di dolori, o comunque per mantenere preventivamente il corpo sano e in forma.

La combinazione di allenamento fasciale con palline e yoga, in particolare yin yoga, è a mio parere ideale perché permette di stimolare e rinforzare le fasce in vari modi. Le fasce richiedono sollecitazioni diverse e con questo metodo sono trattate molto efficacemente. La pratica dello yin yoga allunga il tessuto connettivo muscolare, dunque le fasce, piuttosto superficialmente, sulla catena lunga. Le palline, invece, le lavorano localmente, agendo in modo mirato su singole aderenze o trigger point. Stefanie Arend, che da anni tiene regolarmente corsi di yin yoga, con la sua esperienza ha compreso che, combinando i due approcci, i praticanti riescono a migliorare notevolmente la propria mobilità e a ridurre rapidamente o a eliminare del tutto gli stati dolorosi.

Esistono tantissimi parallelismi tra i canali fasciali studiati e le antiche conoscenze sui meridiani, alla base della medicina tradizionale cinese. Lo yin yoga si focalizza specificatamente sui meridiani, inoltre il massaggio fasciale con le palline può agire come una digitopressione sulle parti del corpo trattate.

Anche l'alimentazione riveste un ruolo importante, dal momento che il cibo che ingeriamo può influire su tutto il corpo e quindi anche sulle fasce. Non basta bere tanta acqua per mantenere le fasce elastiche,

come si è spesso erroneamente pensato. Stefanie Arend si occupa del tema dell'alimentazione da un punto di vista squisitamente olistico e su questo ci fornisce preziose informazioni.

Caro lettore, caro pantofolaio e caro potenziale praticante del massaggio miofasciale, a te la scelta. Vuoi continuare ad arrugginirti in una gabbia o vuoi cominciare, piano piano, a riappropriarti del tuo diritto naturale ad avere un corpo giovane ed elastico? Questo libro ti spingerà a scegliere la seconda strada.



Prefazione di Jill Miller

Il tuo corpo presenta una zona ancora poco esplorata. Come una sorgente pura che sonnecchia in profondità sotto la superficie della terra, sotto la tua pelle si trovano liquidi, cellule e fibre collegate fra loro, che hanno la capacità di placare il tuo desiderio di salute, benessere ed equilibrio. Sembra incredibile, fantastico, quasi miracoloso che la tua “fonte di giovinezza” sia dentro di te, invece è così: questa sorgente inattiva è sempre stata lì al tuo servizio. Anche la parola “fasce” rimanda a qualcosa di lontano, sconosciuto, evocato sottovoce come una ninnananna. Con un po’ di esercizio e di pratica avrai accesso a questa rete che ti tiene insieme ed entrerai in contatto con te stesso. Per la verità, l’autoguarigione è un diritto che ci spetta fin dalla nascita, eppure il viaggio alla scoperta di sé talvolta solleva interrogativi ma non fornisce risposte. Stefanie Arend è un’ottima insegnante, che saprà guidarti nella giungla delle fasce verso l’autocura e l’autoguarigione.

Ho udito per la prima volta questa parola, “fasce”, nel 1991, all’età di diciannove anni, durante un corso di yoga. Pur essendo figlia di un medico, fu il mio maestro di yoga, Glenn Black, a insegnarmi una nuova visione del corpo. Fu lui a farmi conoscere il concetto di interconnessione, in base al quale tutto è collegato. Ma solo dopo anni capii come le fasce creino questa rete interna. Le fasce sono un reticolo connettivo che riveste il corpo umano, un tessuto molle che forma una struttura, che collega e attraversa il corpo e assicura la coesione strutturale e sensoriale al suo interno. E quando viene adeguatamente stimolato favorisce l’equilibrio fisico ed emotivo fra corpo e mente.

Prima di incontrare Glenn avevo studiato per due anni una sorta di massaggio giapponese con digitopressione, chiamato shiatsu. All’epoca – era il 1989 – delle fasce non si parlava. Invece scoprii molte cose sui meridiani, i 14 canali energetici del corpo, che offrono una mappa

per comprendere, diagnosticare e curare. Ho imparato che i meridiani si estendono su diverse zone del corpo come le linee della metropolitana di una città. Questi canali mi interessavano perché non riuscivo a immaginarmeli nemmeno con uno sforzo. Mi domandavo perché, pur “sentendo” l’energia nei canali, non riuscivo ad associarla a un tessuto concreto. I miei maestri mi spiegarono che i canali erano simili ai nervi, ma che non erano né tessuto nervoso, né muscolare, anche se potevano snodarsi attraverso o sopra qualsiasi tessuto corporeo.

Siccome pratico yoga dall’età di undici anni, conosco bene la matrice energetica dell’ayurveda. Secondo la dottrina ayurvedica, nel corpo esistono 350.000 canali energetici, detti nadi. In molti esercizi yoga che svolgevo veniva fatta una distinzione tra l’anatomia mistico-energetica e l’anatomia scientifica. Tuttavia sono sempre stata consapevole che dovevano esistere delle spiegazioni tangibili alle percezioni/energie/vibrazioni/dimensioni trascendentali che avevo sperimentato nello yoga. Cercavo delle soluzioni che potessero giustificare la mia realtà fisiologica.

I corsi di yoga del mio maestro Glenn Black erano un misto di esercizi pratici e posizioni yoga di rilassamento. Ci diceva una posizione e poi, di solito, non era contento di come la eseguivamo. Allora invitava uno di noi a stendersi a terra davanti a lui per fare una dimostrazione di qualche tecnica di massaggio che stimolasse determinate parti del corpo e mobilizzasse le fasce. Glenn usava le mani per strofinare, pizzicare la pelle, massaggiare in profondità i muscoli e muovere le articolazioni. In questo modo attivava le parti trascurate, eliminava i malfunzionamenti e collegava i tessuti isolati. Questo ci aiutava nelle posture. In questo modo ci insegnava a risvegliare il sesto senso del nostro corpo, la propriocezione. Era preoccupato che non avessimo la consapevolezza e ci incoraggiava ad allenare quotidianamente la nostra capacità di “guardare dentro il nostro corpo” e di integrare le nostre esperienze con le posture.

Le lezioni di massaggio e di automassaggio, che Glenn ci impartiva regolarmente, furono per noi un'esperienza formidabile, a prescindere da come percepiamo il nostro corpo. Dopo un massaggio avevamo una sensibilità propriocettiva mai sperimentata prima, percepiamo il nostro corpo come una sorta di mappa e in esso ci sentivamo a casa, per la prima volta. Un altro vantaggio non trascurabile del massaggio era che ci apriva sfere emozionali non stimolate con gli asana.

Questi esercizi e questi risultati ripetibili risvegliarono il mio interesse per le fasce. Per fortuna, negli ultimi 20 anni, lo studio di questa materia ha acquisito una notevole importanza e ha permesso di chiarire molti misteri del corpo che l'"anatomia energetica" non è riuscita a spiegare. Dunque, buona parte delle sensazioni non muscolari che ho sperimentato è stata associata all'area fasciale, ricca di cellule. Le terminazioni nervose, che attraversano tutto il tessuto miofasciale del corpo, sono una vera miniera di neuroni propriocettivi. Di fatto, a eccezione della pelle, le fasce ospitano più neuroni sensoriali di qualsiasi altro tessuto corporeo. Fungono da antenne e servono a rilevare movimento, contatto e posizione. Se sono disidratate, troppo allungate, incollate o non allenate, l'ambiente che nutre i neuroni sarà povero e la percezione del corpo debole.

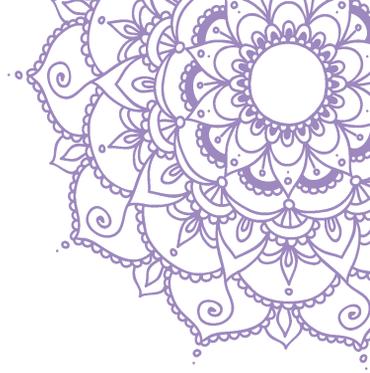
Nuove ricerche sulle fasce confermano persino il miglioramento dell'umore, che immancabilmente noto dopo un automassaggio. Il massaggio fasciale è un balsamo per un sistema nervoso esaurito e stressato. Se l'automassaggio è eseguito correttamente, con determinati movimenti o una pressione costante, i neuroni sensoriali, che trasmettono informazioni al sistema nervoso centrale, si attivano per rilassarsi. Questo rilassamento aiuta il corpo a ritornare a uno stato rigenerativo benefico. Eseguendo questo trattamento con delicatezza, si prende in mano il timone e si guida il corpo verso una ripartenza emotiva. Le conoscenze che ho acquisito con lo yoga e i massaggi sono state confermate dai recenti studi sulle fasce. La percettibilità dell'a-

anatomia mistica e dei meridiani ora può essere giustificata fisiologicamente e spiegata scientificamente.

Nessuno, a parte te stesso, può ascoltare o guardare dentro di te. Tu sei il super computer che registra dati, analizza informazioni e interpreta esperienze da dentro a fuori. Non vivere la tua vita senza aver percepito e conosciuto ogni angolo e ogni piega del tuo corpo. L'autoconoscenza inizia con l'esplorazione di sé e della propria esperienza. La mancanza di auto-esplorazione ti rende vulnerabile. Più esplori il tuo sistema fasciale globale, più sensibile diventi nel provare sensazioni diverse come il dolore e il piacere. Ti fidi di più del tuo corpo e, se devi affrontare problemi fisici o emotivi, grazie all'autoconoscenza riesci a mitigare il dolore o le reazioni allo stress, senza aver bisogno di rivolgerti a un medico. In altre parole: hai il controllo della situazione.

In questo libro Stefanie Arend ti presenta nuovi modi per conoscere e curare le tue fasce e per praticare lo yoga con una interconnettività mai sperimentata prima. Imparerai a immergerti nel profondo del tuo sistema fasciale e a scoprirlo. Lascia parlare il tuo corpo e conosilo nella sua interezza fisiologica. Ascoltalo e allena quest'arte. Buon viaggio dentro di te!

Jill Miller è autrice del libro *Roll dich fit: Muskel- und Fasziennmassagen für Schmerzfreiheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden* (In forma con il metodo Roll Model®: un massaggio muscolare e fasciale per combattere il dolore, fortificarsi e stare bene) e ha inventato The Roll Model® e Yoga Tune Up®, www.rollmodel.de e www.yogatuneup.com.



Introduzione

Si potrebbe quasi pensare che le fasce siano diventate di moda. Ormai se ne parla ovunque. Fino a pochi anni fa molti non sapevano nemmeno che cosa fossero. Naturalmente non sono una “novità”. Tuttavia in passato, il loro ruolo è stato sottovalutato. Erano considerate un “rivestimento” dei muscoli o un “riempitivo” del corpo.

Oggi sappiamo che sono molto più di un semplice involucro. Formano una rete estesa su tutto il corpo e lo attraversano per intero. Rappresentano le parti molli del nostro tessuto connettivo e danno forma al corpo. Senza di esse, il muscolo collaserebbe.

Oggi si parla addirittura di sesto organo sensoriale perché in esse si trova un gran numero di sensori propriocettivi e di recettori del dolore, più che in qualsiasi altra zona del corpo.

Grazie a queste conoscenze di base lo sguardo sul corpo umano cambia completamente e i classici libri di anatomia necessitano di un approfondimento. Intanto sono già disponibili i primi atlanti dedicati esclusivamente alle fasce.

È stato scoperto che nelle fasce il dolore si fa sentire molto distintamente, esse infatti possono incollarsi o accorciarsi perdendo elasticità. Oggi si ritiene che buona parte dei classici dolori alla schiena sia qui localizzata. Non dobbiamo però rassegnarci, visto che possiamo lavorarle anche da soli, riducendo o eliminando del tutto i fastidi.

In questo libro scoprirai diversi modi per trattare in autonomia il corpo e le fasce, proseguendo sulla via verso un corpo sano e libero dal dolore.

Gli esercizi proposti non sostituiscono un terapeuta come un rolfer o un osteopata, che lavorano in modo specifico sulle fasce. Tuttavia ti accorgerai che, prendendo consapevolezza di questo misterioso tessuto, riuscirai a intervenire alla prima comparsa del dolore. Anche se si acutizzerà, avrai in mano un efficace strumento per combatterlo prima che si stabilizzi e si cronicizzi.