

BIOGINNASTICA – CHE NE SAPETE ?



SOMMARIO

- PAG.03 – Introduzione alla Bioginnastica
- PAG.05 – Il Collo e la Cervicale
- PAG.07 – Il Respiro
- Pag.09 – Ringraziamenti e riferimenti

Lo spunto ci è stato fornito quando abbiamo trattato di sovraccarico, in effetti uno dei punti in esame citava testualmente:

"Ricare al termine dell'allenamento, la curva in lordosi lombare mediante l'utilizzo preferibilmente di una fitball"

Ecco questa cosa della "fitball" ci ha ricordato di un libro pubblicato di recente: la Bioginnastica

Una metodologia di lavoro su di sé per il riequilibrio psicofisico e il benessere della persona.

Il libro racconta l'evoluzione metodologica partendo dalla conoscenza del corpo, dagli strumenti che esso possiede naturalmente per il suo equilibrio ed omeostasi, elementi di base conoscitiva per arrivare al benessere e la salute.

Molti non sanno di cosa si tratta ebbene abbiamo occasione di parlarne con **Stefania Tronconi**, Massofisioterapista ed ideatrice del metodo.

Stefania benvenuta, un piacere incontrarti: ci vuoi parlare di te e spiegarci di che si tratta ?

Da 25 anni mi occupo di riequilibrio del corpo psicofisico, sono insegnante di educazione fisica massofisioterapista, e dirigo il Biostudio Jonas di Faenza (Ra) un poliambulatorio dedicato alla prevenzione ed alla cura della persona, intesa come unità e globalità e sede internazionale della scuola di formazione in Bioginnastica.

Nel 1997 ho creato una metodologia Bioginnastica (un marchio registrato) che ha lo scopo, partendo dalla postura , dalla sua analisi, osservazione e dalla valutazione della struttura bio-fisiologica di riportare equilibrio e salute alla persona.

La postura è la posizione del corpo nell'ambiente, nel statica e nel movimento, se il corpo è in equilibrio, avremo il massimo della performances, il maggiore comfort, senza creare danni alla nostra struttura biofisica e bio-fisiologica .

Viceversa se il corpo non ha una buona postura , avremo un azione disequilibrata, con maggiore affaticamento, minore risultato, inoltre danni alla struttura, a livello osteo-articolare, muscolare, ma anche a livello fisiologico; maggiore produzione di acido lattico, intossicazione connettivale e difficoltà di drenaggio delle tossine, maggiore stato infiammatorio.

La Bioginnastica si occupa anche dell'aspetto strutturale della persona, valutando la struttura di base, le caratteristiche biologiche e funzionali, somministrando esercizi che nel rispetto costituzionale migliorino la respirazione, la circolazione sanguigna e linfatica, il metabolismo fasciale e muscolare, il rilassamento mentale e la capacità di focus e concentrazione, soprattutto permette di conoscere il corpo, le sue leggi per essere preservato e mantenuto, responsabilizzando l'allievo al suo percorso di salute passo dopo passo.

Noi siamo ciliisti quindi pedalata, dopo pedalata....

Quindi per capire, per noi cosa potrebbe fare la Bioginnastica ?

Creare gioia, piacere, e donare uno stato di benessere psicofisico. Il ciclismo dovrebbe avere il vantaggio di essere svolto all'aria aperta, in contatto con la natura, nel gustarsi paesaggi e respirare a pieni polmoni, un'attività che oltre ai benefici fisici unisce l'aspetto energetico – psicologico importante per la salute e il miglioramento degli stili di vita.

Certo la contingenza ora ci costringe, responsabilmente, ad un lavoro domestico che può comportare un maggiore carico.

In pratica:

- Controllare la postura in posizione statica- verificare la lordosi cervicale e lombare, la cifosi dorsale, sono fondamentali per mantenere l'elasticità della colonna e avere spazi intervertebrali idonei per evitare artrosi, artriti, discopatie, spondilolistesi;
- Controllo della postura anche sul piano frontale per evitare alterazione a carico degli arti superiori ed inferiori, in relazione al ciclismo questo comporta spesso ad un'alterazione della pedalata sia nella forza che nel mantenimento dell'equilibrio e della performance;
- Il controllo anche orizzontale e della deambulazione, per osservare l'equilibrio dinamico (test posturali globali)

Queste osservazioni si possono fare negli esercizi di Bioginnastica e permettono di conoscere la corretta postura, di imparare attraverso l'ascolto e sentire i disequilibri per intervenire con esercizi mirati, all'inizio guidati da un esperto per poi proseguire con una tecnica anche domestica di manutenzione.

L'obiettivo degli esercizi proposti a chi svolge ciclismo con costanza, e perseveranza, è:

- Riequilibrio delle curve: cervicale, dorsale e lombare soprattutto dopo allenamenti intensi, dove tensione e rigidità possono consolidarsi in atteggiamenti posturali viziosi;
- Detensione degli arti inferiori, in particolare glutei, bicipiti femorali, psoas;
- Riequilibrio della propriocezione di piedi, e della colonna per ripristinare la postura globale;
- Respirazione globale: toraco-diaframmatica per detossinare e recuperare forze ed energia vitale, favorire lo scarico di tossine, e sciogliere le tensioni mentali.

Per riequilibrare e ricreare le curve posturali possiamo avere un esempio pratico di tutto questo ?

Certo la cosa migliore è farvi vedere con questo Tutorial video apposta per voi di UISP

Contributo video a questo LINK: https://youtu.be/25pw_Hx54H8

Dal generale al particolare, uno dei problemi del ciclismo e il collo

"Il ciclismo, uno sport ottimale per la propria salute.

Permette di svolgere attività fisica, di allenare il cuore, i vari distretti muscolari e migliorare il proprio metabolismo per tenere sotto controllo il peso corporeo. Tuttavia, come in molte pratiche sportive, può capitare di andare incontro a problematiche di tipo posturale, affaticamento e tensione muscolare.

Questi inconvenienti (in genere) sono dovuti a sforzi prolungati usando posture scorrette assunte durante l'attività.

Per la bici vale il requisito fondamentale della "comodità" ovvero dovrebbe far sentire a proprio agio il ciclista durante la pedalata ed evitare di esporlo a posizioni troppo innaturali e diventano importanti, per la propria comodità, alcune valutazioni.

La pratica ciclistica, la bici da "corsa" in modo particolare, è un'attività che sottopone la regione cervicale ad uno stress intenso, dovuto spesso alla posizione che potremmo definire.... non proprio comoda.

Per consentire la visione in avanti sulla strada, i muscoli estensori del collo sono costantemente contratti in una posizione non fisiologica. Viene alterato il naturale profilo geometrico della colonna vertebrale, cioè l'alternarsi di quella serie di curve armoniche che dovrebbe avere per mantenere la fluidità.

Vanno aggiunti sobbalzi e vibrazioni provenienti dal terreno o restituiti dal mezzo, che si ripercuotono nella zona cervicale e nella zona dorsale alta.

Un dislivello sella-manubrio eccessivo, valori di arretramento oppure avanzamento della sella diversi da quelli ottimali rispetto alle proprie necessità, possono sbilanciare implicando una postura scorretta.

La postura esprime il nostro adattamento alle varie situazioni, dalla postura dipende la nostra fluidità il tono e l'elasticità della nostra struttura osteo-articolare. Esprime anche, la nostra capacità interiore di vivere ed elaborare le emozioni, di trasformare e scaricare le situazioni che la vita ci pone innanzi.

La Bioginnastica è una metodologia che aiuta a liberare il corpo dalle tensioni, dalle rigidità che bloccano e può aiutare ad allentare la tensione, sia in fase preventiva che in azione di recupero.

Utilizzando adeguatamente le Fitball (noi le chiamiamo Bio-sfere) che sono il compendio della metodologia, con adeguati esercizi di facile esecuzione che comprendono movimenti di rotazione laterale, inclinazione laterale, flessione - estensione del capo, si va a riequilibrare la postura alterata.

Gli esercizi vanno eseguiti lentamente, dal momento che ogni movimento brusco può peggiorare la contrattura già esistente.

Per i già "esperti" del metodo Bioginnastica, si possono eseguire sedute domestiche di recupero dopo l'attività sportiva.

La costanza ed il metodo hanno la loro importanza e premiano sempre, anche come prevenzione"

Ma quali sono i principali sintomi del disturbo cervicale?

"Possiamo fare un riassunto generale

Dolore al collo: E' di certo il primo sintomo avvertito, i muscoli che si trovano costantemente in tensione si presentano dolorosi alla palpazione, contratti e rigidi. Più la rigidità perdura nel tempo più il muscolo perde di elasticità, tanto da ostacolare i movimenti di rotazione ed inclinazione del capo.

Cefalea, emicrania: Il cranio è avvolto da numerose fasce e muscoli, la continuazione di quelli cervicali. La conseguenza della costante tensione porta alla cefalea muscolo-tensiva.

Vertigini e senso di sbandamento: La tensione muscolare costante porta un rallentamento di afflusso del sangue al cervello, arrivando alla soglia che scatena la "vertigine", ovvero quel senso di annebbiamento ovattato generale.

Nausea e vomito: Sono casi estremi, va considerato che nella muscolatura del collo passa il nervo vago, responsabile dell'innervazione dei visceri. La persistente contrattura dei muscoli cervicali può irritarlo ed in alcuni casi generare un forte senso di nausea e vomito.

Quindi come affrontare e prevenire i disturbi cervicali?

"È consigliabile che ogni ciclista prenda la sana abitudine di seguire un programma di ginnastica posturale, con semplici esercizi di auto-allungamento della muscolatura estensoria del collo, esercizi di mobilità articolare per migliorare anche l'elasticità dei tessuti ed esercizi di rinforzo muscolare.

Se, nonostante la ginnastica posturale, le contratture persistono per parecchio tempo e gli esercizi di stretching sono poco efficaci, allora è utile ricorrere ad un massaggio decontratturante che vada ad agire sulla muscolatura profonda.

Il massaggio va eseguito da personale professionalmente preparato e qualificato."

Allora anche questa volta ci proponi un tutorial vero ?

Certo ecco il contributo video a questo link: <https://youtu.be/qGPqfEkjUUA>

Ed ora l'ultimo tema affrontato con Bioginnastica, il respiro.

Senza respirare non si va da nessuna parte, abbiamo dedicato una parentesi al diaframma assieme all'esperta di Fisioterapia e più di recente al respiro come parte integrante di anima e corpo grazie alla terapeuta Dott.ssa Monti.

La respirazione è una delle risorse più importanti, il ricambio di ossigeno nel sangue è la funzione primaria per riportare linfa vitale ed energie al corpo, infatti uno dei temi dibattuti in questi giorni è proprio legato alla respirazione ed all'adozione mascherina come presidio protettivo.

L'organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato delle linee guida, evidenziando che fare sport con la mascherina non è indicato.

Con la mascherina, infatti, si crea un circolo chiuso, la respirazione genera un prodotto di scarto, l'anidride carbonica e si finisce per respirare quello che il corpo ha scartato.

Respirare sotto sforzo in questa situazione induce l'organismo a trovarsi in carenza di ossigeno e questo può generare problemi di alcalosi ed ipo-ossigenazione, quindi occorre fare attenzione in tutti quei casi in cui la mascherina sia obbligatoria date le norme, oppure necessaria se ci si trova in mancanza di distanziamento come previsto.

La respirazione è fondamentale e deve essere attiva e coerente, sia durante la performances che dopo per il riequilibrio bio-fisiologico dell'organismo,

La respirazione intesa come ossigenazione del corpo, come dimostrato ampiamente in molte sperimentazioni scientifiche permette:

- Produzione energetica all'interno della cellula;
- Miglioramento del ritmo cardio-vascolare favorendo l'ossigenazione dei vari distretti corporei;
- Miglioramento della coordinazione neuro motoria;
- Miglioramento della concentrazione mentale e della tenuta psicologica allo stress dell'attività;
- Miglioramento della risposta immunitaria, diminuendo la produzione di citochine infiammatorie e aumentando la produzione di cellule della difesa verso le infezioni;
- Aumento della resilienza quindi migliora la capacità di adattamento in qualunque situazione stressante sia fisica che psichica;
- Riequilibrio del sistema acido-base corporeo. Questo permette una migliore performances, un recupero più veloce del metabolismo basale ed eliminazione di tossine ed acido lattico.

L'atto respiratorio è un movimento involontario dei muscoli respiratori in particolare del diaframma e dei muscoli della gabbia toracica. Questo permette di eliminare la maggior parte delle tossine prodotte dalla "combustione" metabolica cellulare che ovviamente aumenta in attività aerobiche prolungate come quando si pedala, ancora di più se si va in salita.

Il corretto funzionamento del diaframma ci permette di attivare oltre che una buona ventilazione polmonare, anche il sistema linfatico deputato a "ripulire" i tessuti interstiziali e muscolari da scorie ed acido lattico, favorendo la fase di recupero in tempi brevi.

Quindi se si vuole avere una buona performance sulle due ruote è importante fare una buona manutenzione alla bici ma anche al corpo !

Per evitare che la catena cada di mantengono in buono stato i deragliatori, altrettanto per respirare bene bisogna avere un diaframma elastico. Una buona respirazione dipende dalla funzione e dalla struttura mio-osteo-fasciale dei muscoli che sono coinvolti in questa fondamentale attività corporea, la prima a cui dovremmo pensare in ogni nostro tipo di allenamento.

I muscoli della respirazione: diaframma, intercostali, pettorali, scaleni, trapezi sono spesso molto tesi e contratti pertanto invece di facilitare una respirazione profonda e naturale, diventano ostacoli, creando tensione che porta ad un irrigidimento di tutta la muscolatura, diminuendo la performance, creando un ambiente sfavorevole ad una buona ossigenazione.

Magari con la mascherina potremmo essere costretti ad attività non ottimale ed un buon esercizio di recupero con la Bioginnastica permette di riattivare la funzione respiratoria e una migliore ossigenazione dei tessuti, permettendo di sciogliere i muscoli, ampliando la profondità del respiro, riequilibrando il ritmo respiratorio.

Inoltre attivando la respirazione sia cosiddetta toracica che addominale possiamo attivare appieno la "pompa linfatica" drenando in profondità i tessuti e donando elasticità alla gabbia toracica per una migliore respirazione sia durante l'attività sportiva che nel recupero e riposo.

Non meno importante la respirazione come antistress, migliora la lucidità mentale fondamentale per la performances, la capacità di mantenere sempre un equilibrio psicofisico e vivere appieno il piacere di fare sport, di muoversi e di essere vitali."

Bene allora dobbiamo ritrovare il ritmo respiratorio, ci spieghi come ?

"Vi faccio vedere con un video: https://youtu.be/_WnYAPm3JfU

Ringraziamenti:

Grazie alla preziosa collaborazione di Stefania Tronconi e di Bioginnastica

Abbiamo potuto realizzare questa piccola guida per voi



Questi i riferimenti

Web: <https://www.bioginnastica.it/>

Contatti: biostudiofaenza@bioginnastica.it

Segnaliamo che Bioginnastica mette a disposizione [altri video tutorial](#) i, che i centri Bioginnastica sono dislocati [in varie zone d'Italia](#) e siete a disposizione per chi fosse interessato ad imparare qualche cosa di più.

Questa invece la Videografia inserita in questa piccola pubblicazione:

Introduzione alla Bioginnastica LINK: https://youtu.be/25pw_Hx54H8

Il Collo Link: <https://youtu.be/qGPqfEkjUUA>

Il Respiro Link: <https://youtu.be/WnYAPm3JfU>

Riproduzione riservata