

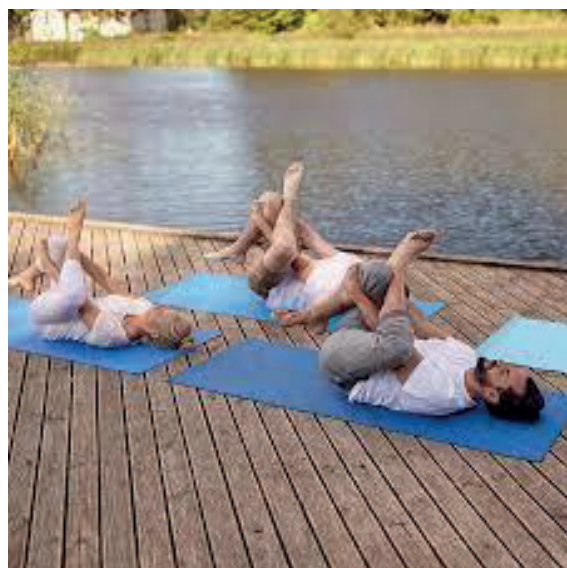
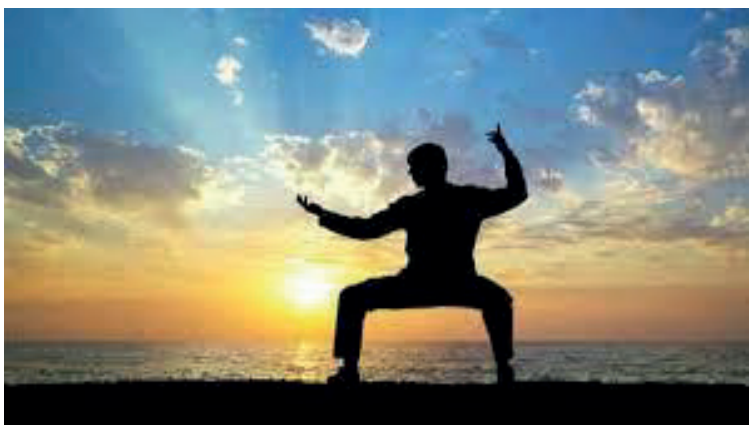


SportMore

**TECNICHE AVANZATE
PER IL FUTURO DELLO SPORT**

In questo articolo continuiamo il discorso sulle tecniche corporee avanzate che prendono spunto dall'anatomia esperienziale di cui abbiamo parlato e che potrebbero cambiare l'approccio alle metodiche di allenamento di molte attività sportive. L'uomo può 'pensare' una grande quantità di movimenti, ma a volte i movimenti non corrispondono a riflessi esistenti a livello di sistema nervoso: Ciò non facilita l'equilibrio, l'economia ed il comfort del corpo, anzi lo danneggia. Gli arti tesi sono un esempio di movimento 'non efficace'.

Di questo tengono conto molte arti marziali, come pure alcune tecniche di consapevolezza corporea come il Taijiquan o il metodo Feldenkrais, utilissime a chi vuole migliorare le sue prestazioni sportive. Se osserviamo il movimento di un animale, (la scimmia che passa da un ramo all'altro o la corsa di un ghepardo) non avviene mai su un solo asse ma è sempre spiraleico, cioè su tutti e tre gli assi (verticale, orizzontale e sagittale) contemporaneamente. Il corpo umano, nei suoi schemi del sistema nervoso adotta le stesse coreografie, perché di vere e proprie coreografie si tratta.





Nelle tecniche convenzionali di allenamento sportivo non esiste quasi nessun movimento che preveda questa spirale. Tutti gli esercizi vengono eseguiti su un solo piano, per esempio quello verticale per tutte le flessioni laterali, quello orizzontale per le rotazioni, quello sagittale per le flessioni e i piegamenti in avanti o all'indietro.

Quando utilizziamo il movimento a spirale, ciò che si verifica a livello del sistema nervoso è una frammentazione dei riflessi e questo, nel tempo, è dannoso. E questo è presente in molti tipi di ginnastica, di allenamento, di addestramento militare. I movimenti sono isolati su un solo asse e, per assuefazione, anche nel movimento spontaneo. Tuttavia, con un lavoro specifico è sempre possibile restituire a un corpo la capacità di muoversi in modo efficiente, ritrovando anche il piacere del movimento. Il concetto vale in pratica per tutti gli sport e le discipline di movimento. Se i movimenti sono isolati, frammentati, su un solo piano si depauperano le naturali risorse del corpo. Il risultato è molto spesso un infortunio, (un dolore, uno stiramento, un'ernia del disco ecc...).

L'atleta che si muove male, più si allena, più gareggia e più logora il corpo. Al contrario, quando si muove in modo naturale, integrato, con movimenti completi ha molte probabilità di star meglio e di allungare la sua vita sportiva, a volte migliorando mentre passano gli anni. E' la mancanza di ascolto interiore a provocare i danni. Il campione 'naturale' si fida della sensazione interna che ricava dal movimento, del piacere che prova quando si allena. E' questo a confermarci che si sta muovendo all'interno di un riflesso spontaneo. Ogni sensazione di sforzo, di fatica, di dolore gli dice invece che sta andando nella direzione opposta. Non prestarvi attenzione significa giocare contro sé stessi.

L'infortunio è il segnale che non c'è più un'integrazione del movimento, che si è interrotta la distribuzione dello sforzo su tutto l'organismo che si attua grazie alla fascia. L'infortunio indica che l'integrazione funzionale dell'organismo determinata dalla fascia, l'unico sistema che si estende a ogni angolo del corpo, si è rotta in quel punto. Un'ernia del disco ci dice precisamente qual è il punto di rottura o di massimo sforzo. Il corpo umano è coordinato dal sistema nervoso tramite questo tessuto che si presenta come un 'continuum' senza soluzione di continuità. Ogni movimento può essere reso più efficiente proprio agendo sulla fascia, che collega ogni parte del corpo e che può essere stimolata in modo da rendere il gesto ad esempio il più lungo possibile (basket) o il più sagittale possibile (scherma, nuoto). Quando, per esempio, un cestista allunga un braccio per tirare a canestro, quello che avviene nella fascia del tronco, del collo, delle spalle, del braccio, ma anche degli organi interni, del cuore, delle viscere, di un polmone rispetto all'altro è che muovendosi tutti in modo opportuno forniscono al braccio una 'presenza', una

giusta forza e sensibilità impensabili se il braccio si muovesse invece in modo isolato dal resto del corpo.

Utilizzando il lavoro neuro-muscolare sulle fibre fasciali connettivali che, prima di essere parte dell'apparato locomotore, sono un organo di senso, si otterrà l'ottimizzazione della performance evitando la maggior parte degli infortuni. L'organismo integrato distribuisce il più possibile lo sforzo, fa ogni gesto con tutto il corpo finché non percepisce segnali di saturazione. Allora sa che deve fermarsi. Quanto più aumenta lo sforzo, tanto più il corpo tende a isolare il gesto. L'infortunio è indice di un rifiuto nei confronti di ulteriori sollecitazioni. In una corsa di resistenza, fino a quando la fatica è poca, il corpo continua a fare altre cose oltre a correre: pensa, digerisce, si guarda intorno. Quando l'impegno diventa più pesante non è più possibile. L'atleta che corre, al limite, è come se fosse solo il suo sistema circolatorio. Gli altri sistemi vanno in standby. Quindi il movimento "spontaneo" vince su quello pensato. Naturalmente anche altre modalità che hanno similitudini concettuali possono essere utili. Abbiamo citato più volte il metodo Feldenkrais, il Tai Chi, potremmo dire anche la Meditazione praticando l'attività con focus su ciò che si sta facendo. Per fare un esempio, nella corsa lunga mi posso concentrare "meditando" sul movimento del mio bacino ascoltando ogni minimo movimento delle ossa che lo compongono. Uniremo così l'utile atteggiamento meditativo all'aumento della sensibilità nel sentire ciò che accade dentro di noi e all'aumento dell'efficienza della prestazione dovuta all'ottimizzazione del movimento della corsa. In una interessante ricerca di biologia, i ricercatori cileni Marturana e Varela hanno dimostrato che in un organismo unicellulare o complesso, ma anche nel sistema nervoso di un essere umano, il sentire e il muovere non sono mai funzioni separate ma solo due aspetti della stessa funzione. Se osserviamo un gatto che sente un rumore vediamo che il corpo si dispone in funzione dell'orecchio e mostra che sentire e muovere non sono attività separate. Il gatto si muove per ascoltare, e ascolta per muoversi, come in un circuito.



(parte seconda) Se decidiamo di scegliere di ampliare la capacità di sentire il sistema circolatorio avremo una possibilità in più rispetto a chi, per esempio correndo, sente solo l'attività dei muscoli. E' molto diverso pensare solo ai muscoli e produrre come conseguenza un'attività del sistema circolatorio rispetto ad immedesimarsi nel proprio sistema circolatorio e avere conseguentemente una maggiore irrorazione dei muscoli. Questo principio è basilare nell' Anatomia Esperienziale. Il fatto di 'diventare' un sistema piuttosto che un altro porta a due stati corporei e di coscienza completamente diversi.

Ad esempio, ad ogni fluido corporeo si associano stati di coscienza molto diversi. Se decido di spostare la mia attenzione sul fluido arterioso la qualità fisica e lo stato di coscienza e di movimento che otterrò saranno allora molto simili a quelli di una seduta di aerobica tirata, con una base musicale molto ritmata. Ma se l'attività che faccio è più armoniosa, (come per esempio nel pattinaggio artistico), quel tipo di musica e di ritmo, utilissimo per migliorare le qualità dinamiche di un certo tipo, in questo caso diventerebbe un impedimento. Ho bisogno di qualcosa di meno pulsante e con caratteristiche più fluide di andata e ritorno, come quelle del sistema venoso. In una situazione in cui mi occorre presenza nel gesto e chiarezza spaziale (come nel tennis) può essere più vantaggioso spostare l'attenzione profonda al sistema linfatico, mentre in una situazione dove è utile la scioltezza, come nella corsa in souplesse, mi concentrerò sul liquido sinoviale, quello che mantiene mobili le articolazioni. Insomma, ogni tipo di training può avere il suo stato di coscienza, molte metodiche di allenamento si fissano però sul sistema dominante: il sistema muscolare. Solo rari fuoriclasse esplorano per conto proprio altre qualità, così, per esempio, la qualità muscolare può cambiare anche in modo molto significativo quando si combina con uno stato di coscienza viscerale, che dona al movimento un carattere di potenza, di partecipazione, di piacere che ne migliorano infinitamente la qualità. Un atleta che ha gesti molto 'secchi' va incontro frequentemente a infortuni. Sperimentando la qualità fasciale del movimento, si muoverà in modo più fluido. Invece, molte atlete hanno di natura molta qualità fasciale, un "eccesso" di fluidità che può contrastare il gesto atletico, che è importante in alcune discipline (come la danza), ma nel lancio del martello, nei 100 metri e in tante altre attività è di ostacolo.

Se pensiamo ad uno sport come il nuoto possiamo capire come un movimento troppo muscolare o osseo porta a un appesantimento del gesto e di conseguenza a una sensazione di sforzo maggiore quindi una pesantezza inutile per l'acquaticità. Dipenderà poi dal tipo di gara scegliere: Se nelle gare veloci un atleta "muscolare" è avvantaggiato, un nuotatore più viscerale lo sarà invece su distanze lunghe, perché il maggiore coinvolgimento viscerale abbassa il consumo energetico e fornisce una migliore coordinazione e fluidità. Nuotando, proviamo a respirare pensando che la bocca sia un prolungamento dello stomaco. (come il neonato che cerca il seno della madre per alimentarsi). Già questo è il giusto approccio per un coinvolgimento della qualità viscerale nel movimento. Siamo abituati a pensare che muovendoci il sistema osteo muscolare si muova indipendentemente dagli organi interni che appaiono come un pacchetto separato che subisce il movimento invece di parteciparvi, ma in natura non esiste questa divisione come si nota dalle radiografie di animali in movimento.

Uno dei grandi problemi della attività motoria dipende dal fatto che non si tiene conto di questa unità dei sistemi

corporei nel movimento. Il modello non è 'pancia in dentro e petto in fuori', bensì una maggiore consapevolezza del contributo del movimento degli organi a quello dell'organismo in toto. Anche il gesto del camminare è completamente diverso se i reni stanno fermi o uno scende e l'altro sale in coordinandosi agli spostamenti dell'arto inferiore. Se quando la gamba destra avanza il rene destro scende e viceversa, ho un cambiamento nella qualità del movimento che è enorme a livello di fluidità, di scioltezza, di appoggio. Se alzo un



braccio e i polmoni stanno fermi sono assai più legato nel movimento rispetto a quando i miei polmoni scorrono uno rispetto all'altro. Se alzandomi in punta di piedi trattengo il colon invece di lasciarlo 'scendere', ho meno forza e stabilità. Se mentre alzo il braccio lascio scendere il cuore, il mio movimento risulterà assai più integra che non se lo trattengo o lo sollevo a sua volta. Qualcuno lo fa spontaneamente, per gli altri può essere utile imparare a sentire 'dall'interno il proprio corpo Anche lavorare sullo schema corporeo è una modalità per migliorare la performance. Adattandolo ed estendendolo fino a oggetti o cose che oltrepassano i confini fisici. Lo sciatore che include nel suo schema corporeo gli sci o le racchette, in modo da sentire la punta dello sci come se fossero i piedi è molto avvantaggiato rispetto a chi non riesce a estendere il suo schema corporeo al di là dei limiti fisici. Anche nei piloti si verifica questo. Chi ha cominciato a correre su un kart tende a mantenere questa estensione dello schema corporeo al mezzo che è poco più grande del corpo anche quando l'automobile diventa più complessa. A quel punto il pilota



non è nella macchina ma è la macchina stessa; quindi, è come se toccasse la pista col corpo. Essere la macchina, la motocicletta o essere gli sci è molto diverso che essere sulla macchina, sulla moto o sugli sci. Distribuire lo sforzo sull'organismo in toto diventa anche un metodo a livello di prevenzione infortuni o per aiutare il processo di guarigione. Maggiormente il movimento è completo ed efficiente garantendo equilibrio, economia e confort del gesto atletico, più si facilitano migliori performances e più ci si tutela da infortuni o eventuali ricadute degli stessi.



