

Se il mal di schiena viene dal telefono

Ne soffrono anche i giovanissimi, a causa dell'uso prolungato dei dispositivi hi tech. Come intervenire?
Una tecnica utile può essere quella del Rolfing

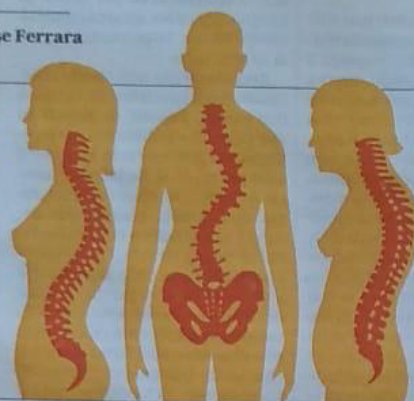
di Agnese Ferrara

Cos'è il Rolfing

È una tecnica con tocchi, pressioni delle mani sul corpo ed esercizi posturali mirata a ridurre il corpo ad assumere una postura corretta nel tempo



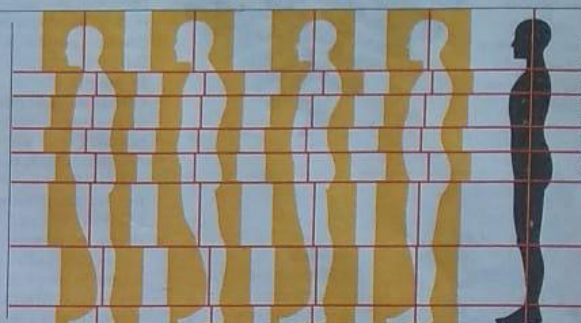
Vizi posturali



Iperlordosi

Scoliosi

Ipercifosi



Inizio terapia

Fine terapia

FONTE: ASSOCIAZIONE ITALIANA ROLFING

È un problema sempre più diffuso fra i giovanissimi, a causa dell'uso prolungato dei dispositivi hi tech. Oggi non ci sono solo ginnastica, fisioterapia, Pilates o Yoga a correggere difetti di postura. Esiste un'altra possibilità: un modo ibrido di recupero funzionale che mescola il massaggio con gli esercizi promettendo di far ritrovare la posizione naturale e di regalare a ognuno un equilibrio perfetto del corpo. Si chiama Rolfing, anche se ha radici molto antiche, in Italia sta prendendo piede negli ultimi anni.

La ritrovata notorietà dipende dai numerosi testimonial famosi del calibro di Sting, Courtney Love e Oprah Winfrey, che pare vi si sottopongano fedelmente. Seppure la tecnica non sia sempre avallata da ricerche cliniche che ne attestino la reale efficacia, i vip la praticano per scaricare le tensioni e mantenersi più agili. A detta degli operatori "rolfer", sparsi in tutto il mondo e anche nel nostro paese, il metodo controlla la forza di gravità sul nostro corpo che invecchia e tende ad incurvarsi.

Gli esperti del settore la raccomandano anche per alleviare gli indolenzimenti dovuti alle posture sbagliate e che colpiscono la schiena, le spalle, il collo e di riflesso le braccia. La consigliano anche ai giovanissimi che passano le ore sullo smartphone tanto da sviluppare spesso una nuova "gobba da device" che una volta non esisteva.

Il Rolfing ha una storia lontana che risale alla fine del 1800, quando la statunitense Ida Pauline Rolf, del Rockefeller Institute for

Medical Research, mise a punto le manovre chiamandole "integrazione strutturale" prendendo anche molti spunti dallo Yoga.

Di cosa si tratta, quanto dura il trattamento e quali risultati promette? «L'obiettivo delle manovre – spiega Nicola Michieletto, fisioterapista e operatore Rolfing – che in realtà sono piccoli tocchi e pressioni eseguiti con le dita lungo il corpo, è quello di provocare effetti profondi sul tessuto connettivo e leggeri spostamenti dell'asse del corpo per riallinearlo, eliminando vizi di postura, indolenzimenti e affaticamenti. La tecnica riduce il corpo ad assumere la naturale posizione nello spazio e a contrastare la forza di gravità. Così si prevengono dolori muscolari ed aumenta la capacità di concentrazione e percezione dell'ambien-

Cos'è La pratica dell'equilibrio

La praticano da tempo. Il Rolfing è una tecnica che punta a ripristinare la postura corretta. Consiste in lievi tocchi e pressioni delle mani sul corpo ed esercizi posturali. È praticata da fisioterapisti e operatori formati dalla Associazione Italiana Rolfing (informazioni: www.rolfing.it). L'obiettivo è ridurre il corpo ad assumere una postura corretta e mantenerla nel tempo. Non è un massaggio e non sostituisce fisioterapia o ginnastica correttiva ma la integra.

Colesterolo?

Aiutati con:

COLESTEROL[®] ACT PLUS 400 mg
INTEGRATORE ALIMENTARE



OFFERTA
30 COMPRESSE
A SOLI €19.90
€12.90



OFFERTA
RISPARMIO
60 COMPRESSE
A SOLI €31.90
€19.90



Colesterol Act Plus[®] 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la regolarità della pressione arteriosa.

COLESTEROL ACT PLUS[®] LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO
in Farmacia o Parafarmacia

distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

te circostante».

Al massaggio seguono degli esercizi fisici. «Il rolfing – aggiunge Michieletto – unisce un 60% di manipolazioni leggere, eseguite da operatori formati e certificati, ad un 40% di esercizi assistiti per riprendere consapevolezza del proprio corpo e poter poi proseguire da soli nel mantenimento. Si partecipa attivamente alle correzioni in modo tale che il cervello, che possiede enormi capacità plastiche, possa fissare le correzioni conquistando una postura di nuovo naturale».

Una decina di sedute, ricordano gli esperti dell'Associazione italiana rolfing (www.rolfing.it), bastano affinché il corpo ricordi come muoversi senza più vizi. Fra le persone che praticano Rolfing ci sono sempre più ragazzini, anche sotto i 16 anni. Passano ore accasciati sul telefono accusando indolenzimenti lungo il busto, alla testa e alle braccia. Molti sono affetti da una nuova gobba, dovuta all'uso spasmodico dei device. Si chiama l'Hunch (Internet-Hunch) ed è stata individuata dalla ricercatrice Any Cuddy della Harvard Business school. «Il Rolfing è indicato per migliorare la postura dei giovani, sia in presenza di reali difetti alla colonna come la scoliosi che quando viziati da posizioni errate mantenute a lungo, – spiega ancora Michieletto – come accade quando i ragazzi passano le ore chini sui device, dal cellulare ai tablet. L'operatore rolfing agisce manualmente sui punti in cui l'asse del tronco appare deviato, riallineandolo nello spazio seduta dopo seduta ed educando i ragazzi a percepire di nuovo il proprio corpo nel modo corretto. I giovani imparano anche prima degli adulti».

GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO