

Osteopatia Yoga Sport

*Il movimento nella vita,
la Vita nel movimento*



Il libro è frutto di più di 25 anni di professione, fisioterapista prima e osteopata poi, come operatore al servizio della salute.

La lunga esperienza a contatto dei pazienti, grazie anche al percorso di crescita personale attraverso varie discipline, tra cui lo yoga che pratico da 12 anni, mi ha portato a riflettere su come concretamente potessi trasferire alle persone la capacità di **diventare artefici della propria salute**.

Ho così strutturato un percorso che indirizza le persone a **praticare un movimento consapevole**, ascoltare il proprio corpo e le sue modalità, frutto delle nostre posture ma anche delle nostre emozioni e dei nostri pensieri.

A chi è rivolto: è un libro rivolto a tutti coloro che, con un lavoro guidato, vogliono abituarsi a ricercare e mantenere il proprio benessere.

L'orientamento quindi, non è verso gli specialisti del campo bensì verso coloro che agli specialisti si rivolgono dimenticando, spesso ignorando, che il benessere personale è prima di tutto nelle nostre mani! Si tratta quindi di uno spunto di riflessione e introspezione ma non si limita agli aspetti concettuali bensì comprende numerose applicazioni pratiche; e non coinvolge il solo lavoro cognitivo ma anche fisico poiché il corpo è il massimo testimone del nostro benessere e del nostro malessere, l'unico davvero "leale" con noi, perché anche quando il cervello punta a nascondere e soffocare le emozioni che possono generare disequilibri e patologie, **il corpo invece, non sa mentire**.

L'impostazione iniziale, la parte più teorica, si rivolge alla filosofia osteopatica e allo yoga in modo essenziale e per un pubblico di non esperti. Si tratta in pratica dello stretto necessario per poter inquadrare e comprendere il lavoro pratico successivo e...io spero...per motivare le persone ad ampliare personalmente queste conoscenze, in particolare dello yoga, attraverso libri specifici.

Il libro può essere un supporto per chiunque ma certamente può essere un **valido aiuto per chi pratica sport** sia a livello amatoriale che agonistico, da solo o in team. La mia esperienza è data da 25 anni nello staff sanitario di squadre di pallavolo ma anche da numerosissimi pazienti che praticano ogni genere di disciplina sportiva: calcio, basket, nuoto, calcio a 5, maratona, scherma, canottaggio, atletica leggera, sci nautico, pallanuoto, tennis, tenni tavolo, surf ... Infatti, guidati dall'idea che "muoversi fa bene" e che "praticare uno sport è una cosa sana", molte persone si inoltrano nell'avventura sportiva, senza prestare troppa attenzione alla propria condizione fisica, ignorando quindi la propria postura che potrebbe

non essere bilanciata o che lo sport che si sta praticando può sollecitare il corpo in modo non armonico o comunque troppo. Una maggior consapevolezza del proprio corpo, una maggiore conoscenza delle modalità attraverso cui può essere ascoltato e rispettato potrà veramente stupirci in quanto porta a una netta riduzione degli infortuni, una performance migliore e soprattutto una condizione di benessere e salute impagabile.

Struttura del libro

- 1) **presentazione** di un atleta di pallavolo, Simone Rosalba (Ros) per molti anni schiacciatore della Nazionale Italiana, con la quale ha vinto Campionato del Mondo nel 1998 e Campionato Europeo nel 1999, conquistato il bronzo alle olimpiadi 2000 e attualmente gioca ancora con la Gherardi SVI di Città di Castello (A1);
- 2) **breve testimonianza** di come l'ascolto sistematico e il lavoro sul corpo utilizzando le asana di yoga, hanno aiutato e messo in condizione di ottenere migliori risultati a **3 allenatori** a livello nazionale ed estero sempre nel campo della pallavolo (Roberto Santilli; Andrea Radici; Daniela Casalvieri);
- 3) **introduzione** su motivazione e significato di questo libro, comprendente
 - spiegazione asana del Guerriero;
 - meraviglia della consapevolezza.

4) 5 capitoli così individuati :

1 OSTEOPATIA

2 YOGA

3 LO SPORT

4 LA SPIRALE : MOVIMENTO DELLA VITA

5 SEZIONE PRATICA

38 asana : Scheda con foto, cardine della posizione, esecuzione, riflessioni, aforisma;

Glossario;

In Allegato un CD con 2 tracce per guidare :

- Ascolto consapevole del corpo prima della pratica
- Presa di coscienza della sensazione del corpo dopo la pratica

Peculiarità di questo lavoro:

- il libro sottolinea la forte assonanza ovvero la similitudine, tra l'osteopatia e lo yoga nel concetto di salute;
- viene inoltre presentata la particolare filosofia osteopatica delle origini, conosciuta oggi come **“Biodinamica Craniosacrale”**;
- vengono presentate 38 “asana” (posizione) attraverso foto tenendo presente la simbologia e i cardini di ogni posizione. Tutto ciò al fine di consentire un lavoro che non permetta al corpo di compensare lì dove ci sono delle limitazioni e ci faccia stare **nel qui e ora** nel movimento stesso. Questo lavoro è stato reso possibile grazie all'integrazione della disciplina yogica, con le conoscenze anatomiche e fisiologiche dovute alla professione di fisioterapista e osteopata;
- vengono inserite 2 tecniche di respirazione “pranayama”;
- viene insegnata una tecnica di meditazione sul respiro per ansia, stress, dolori;
- L'inserimento del Cd con guida all'ascolto prima e dopo la pratica facendo quindi un reset della nuova postura e consapevolezza del proprio corpo e quindi del proprio stato di salute.
- L'obiettivo finale è quindi quello di stimolare, attraverso queste pratiche l'attenzione al proprio corpo, occuparsi della propria salute assumendosene la responsabilità, senza delegare tutto a un terapeuta chiunque esso sia.