

Equilibrio naturale

OSTEOPATIA, YOGA E SPORT: UNA TRIADE DALLE PROFONDE AFFINITÀ ELETTIVE PER ATTIVARE IL CORPO ALLE SUE MIGLIORI POSSIBILITÀ. GIACINTA MILITA, OSTEOPATA E YOGINI, FONDE I 2 ASPETTI COME CONSULENTE AGONISTICA

di Antonella Malaguti

“**N**el tuo corpo ci sono tutte le medicine di cui hai bisogno”, “Se non inizi a inserire un po’ di movimento, non ha senso proseguire”. Questi sono alcuni degli “ammonimenti” che potrebbe rivolgerti Giacinta Milita alla fine di una seduta di osteopatia. In pratica: la tua salute è nelle tue mani. E lo sa bene, lei che con le mani sa “ascoltare e vedere”. Da 25 anni ricercatrice di un benessere che coesiste con il movimento, inizialmente come fisioterapista, ha scoperto in seguito i prodigi dell’osteopatia e dello yoga e ha avuto l’opportunità di sperimentarli con successo in ambienti agonistici, come la pallavolo. «La similitudine tra osteopatia e yoga la scopro ogni giorno di più. Entrambi lavorano con l’Intelligenza profonda del corpo insita in ognuno di noi».



L’arte dell’ascolto

Il termine “osteopatia” (dal greco osteon “osso” e pathos “sofferenza”) è spesso collegato a disfunzioni organiche, funzionali o strutturali che coinvolgono l’apparato muscolo-scheletrico. Il nome della disciplina, tuttavia, appare restrittivo, se si considera che non fa alcun riferimento **al liquor, ossia al liquido cerebrospinale (LCR), che è la chiave della terapia osteopatica.** Il fondatore Andrew Taylor Still lo definiva “l’elemento più nobile mai conosciuto”. **Un fluido prodotto nei ventricoli cerebrali, indispensabile per mantenere il delicato equilibrio del sistema nervoso centrale.** L’osteopatia sancisce che il movimento è vita; è allora facile comprendere

quanto sia importante la libera circolazione dei fluidi nel corpo: lì dove c'è una stasi c'è una perdita di vitalità, il campo non irrigato muore. **Il compito dell'osteopata è quello di aiutare il sistema a rimuovere gli "ingombri" generati nel corpo da traumi emotivi o fisici**, cosicché il funzionamento anomalo lasci il posto alla normalità che è lo stato di salute. **La malattia può essere infatti definita come un'alterazione dell'omeostasi, l'autoguarigione fisiologica.**

Yoga e osteopatia: il respiro nel respiro

L'osteopatia, così come lo yoga, considera la persona come unità: il benessere dell'intera struttura è garantito dall'armonia di corpo, mente ed emozioni. «**L'obiettivo dello yoga è l'acquisizione dell'aurea mediocritas, il giusto mezzo, la continua ricerca dell'omeostasi.** Lo yoga è equanimità: una pratica corretta genera un equilibrio interiore stabile e perseverante», chiarisce Giacinta Milita. Secondo il meccanismo innato di autoregolazione del corpo – un altro principio basilare della filosofia osteopatica –, ogni individuo è creato per mantenersi in salute. Attraverso un'azione specifica sul sistema muscolo-scheletrico, viscerale, fasciale, craniale e sulle secrezioni ormonali, l'osteopata stimola l'individuale potenzialità di autoguarigione. «Il ruolo dell'osteopata è quello di essere di sostegno e consiglio per tutte le persone, atleti compresi, a diventare artefici della propria salute». Terzo pilastro della filosofia osteopatica è l'ascolto del respiro profondo che si manifesta nel meccanismo craniosacrale. **Oltre alle modalità di respiro più comunemente note nello yoga, esiste infatti un ritmo vitale più sottile, più lento, un movimento di andata e ritorno, in gergo osteopatico definito come "marea".** Grazie al meccanismo craniosacrale, **le microfluttuazioni del cranio si propagano in tutto il corpo per mezzo del LCR attraverso le membrane che avvolgono il cervello e il midollo spinale**



(vedi box pagina a fronte). Un umor sottile, in cui (secondo il capostipite dell'osteopatia craniosacrale William Garner Sutherland) è racchiuso **"il Respiro della Vita"**, intimamente legato alla cultura orientale, alla medicina ayurvedica, al concetto di prana. Durante le apnee del Pranayama, la ritenzione a polmoni pieni o vuoti – una delle mete più ambite del praticante di yoga –, è questo respiro sottile che viene potenziato: la sospensione della respirazione polmonare permette infatti a quella microcellulare di avvenire in piena coscienza. «Invito le persone a percepire il proprio respiro, questo fa sì che naturalmente accettino lo yoga, come un continuo autotrattamento, che non necessita di un terapeuta».

Movimento consapevole è salute

«Qualsiasi disciplina sportiva, praticata a livello dilettantistico o agonistico, sollecita il corpo in modo non bilanciato, e quindi non sufficientemente salutare». Lo yoga, con la vastissima gamma di posizioni che **permette di sperimentare, dà al corpo la possibilità di esprimere un potenziale che nella pratica sportiva resterebbe trattenuto.** Inoltre, continua Giacinta Milita: «la formazione culturale in ambito sportivo coltiva prevalentemente l'attenzione esteriore al corpo e al risultato. **Lo yoga interviene bilanciando, perché sviluppa un ascolto intimo** che comporta, in particolare per l'atleta, una occasione di autoregolazione». La consapevolezza è la principale differenza tra praticare una posizione di yoga e una di stretching, e incrementa infatti l'omeostasi.



La percezione del movimento consapevole è quella a spirale, e rappresenta il naturale movimento dell'energia. **Nel corpo umano ritroviamo la struttura spiraliforme nel tessuto connettivo, fasciale che funge da congiunzione tra muscoli, organi e articolazioni.** La continuità e l'interconnessione che caratterizzano questo tessuto fanno sì che un'eventuale debolezza della struttura generale possa comportare disturbi e scompensi in distretti muscolo-scheletrici, anche distanti fra loro. Una

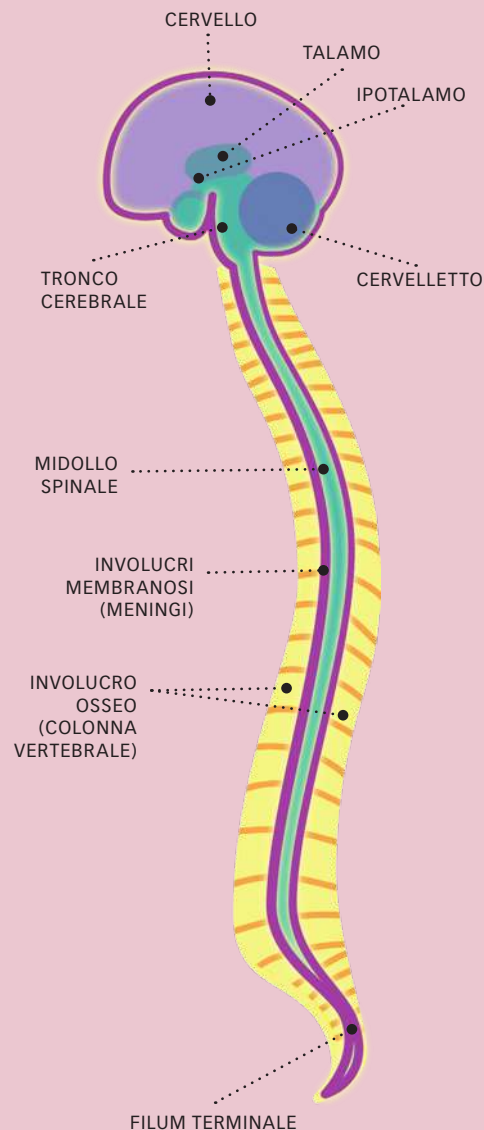
corretta sequenza di yoga, prevedendo sempre anche la tipologia di movimento in torsione (oltre ad asana di allungamento ed equilibrio), richiama il moto a spirale e permette di bilanciare le tensioni in modo efficace.

L'uno per tutti, tutti per l'uno

«L'attività dell'osteopata dovrebbe essere principalmente rivolta a conoscere il corpo dell'atleta e a prevenire problematiche di infortunio. **Per questo il mio lavoro con le squadre professioniste inizia con uno screening osteopatico: essere attenti alla postura di partenza significa "leggere" il corpo con le proprie tensioni,** eventuali schemi posturali viziati e/o strettamente condizionati dalla disciplina praticata, stati mentali ed emotivi particolari». Fondamentale in questo senso è il lavoro svolto con lo staff tecnico e sanitario, soprattutto durante la fase di preparazione: «Attraverso le proposte di Giacinta ho capito cosa significhi fare prevenzione. Lavorare sulle proprie tensioni attraverso gli asana restituisce all'atleta quell'armonia ed equilibrio fondamentali per la prestazione agonistica», commenta Andrea Radici, allenatore della Pallavolo Altotevere Città di Castello. Attraverso una sequenza di asana, messa a punto da Giacinta per un'attività di squadra e anche personalizzata per ogni atleta, risulta infatti evidente come la pratica yoga

IL LIQUIDO CEREBROSPINALE (LRC)

È prodotto nei plessi coroidei, situati nei ventricoli cerebrali, e circola intorno al Sistema Nervoso Centrale grazie alle meningi, membrane che avvolgono il cervello e il midollo spinale. Nelle cavità cerebrali e nel canale spinale sono contenuti circa 150 ml di LCR, il cui volume totale viene sostituito ogni 3-4 ore.



migliori la performance atletica: «Ancor prima che io intervenga attraverso l'osteopatia, solo facendo praticare alcuni asana specifici, spesso la sintomatologia di numerose problematiche si riduce notevolmente. È questo effetto immediato sul corpo che motiva l'atleta a essere più attento ai miei suggerimenti, e a diventare più responsabile della sua salute». In questo intervento strutturato, il giocatore affronta con maggiore consapevolezza la "res agonistica" nel suo complesso, come testimonia l'ex schiacciatore della Nazionale Italiana Pallavolo Simone Rosalba: «Ho cominciato a praticare alcune tecniche di respirazione, meditazione e yoga. È da qui che ebbe inizio la nuova consapevolezza di me come organismo nel quale ogni disturbo di una parte si riflette sul tutto e spesso il malessere del tutto si riversa solo su una parte. Ora riesco a vedere quanto la serenità mentale si rifletta sullo stato fisico e sono in grado di ascoltare il mio corpo con tutti i sensi di cui dispongo, non sottovalutando mai qualunque segnale voglia mandarmi».

PRINCIPI OSTEOPATICI

I 7 più importanti principi della filosofia osteopatica, riguardanti la salute e la malattia:

- 1) Il corpo è un'unità
- 2) La struttura e la funzione sono reciprocamente inter-correlate
- 3) Il corpo possiede dei meccanismi di autoregolazione e autoguarigione (omeostasi)
- 4) Quando la normale adattabilità è interrotta, o quando dei cambiamenti ambientali superano la capacità del corpo di ripararsi da sé, può risultarne la malattia
- 5) Il movimento dei fluidi corporei è essenziale al mantenimento della salute
- 6) Il sistema nervoso autonomo gioca una parte cruciale nel controllare i fluidi del corpo
- 7) Ci sono componenti somatiche della malattia che contribuiscono al mantenimento dello stato di malattia.

STRESS DA PERFORMANCE

Concentrarsi con volontà ferrea sull'obiettivo e sul risultato è causa di un aumento dello stress. Nella maggior parte degli sport, lo sforzo costante sovraccarica il sistema nervoso ortosimpatico, che tende a essere attivo in situazioni di emergenza (per esempio attacco, fuga, paura). **La pratica yoga genera al contrario una lieve dominanza del sistema parasimpatico (che tende a essere attivo in situazioni quali aumento delle difese immunitarie, digestione, immagazzinamento di energie)**, favorendo un riequilibrio del sistema nervoso autonomo, che controlla le funzioni al di fuori del sistema volontario.

GIACINTA MILITA

Praticante di yoga da oltre 15 anni, diplomata in Fisioterapia presso La Sapienza di Roma, osteopata membro del ROI (Registro degli Osteopati d'Italia), Giacinta Milita tiene corsi di formazione post universitaria di Osteopatia biodinamica craniosacrale. Specialista di riabilitazione e prevenzione degli infortuni in ambito sportivo, dal 1988 collabora con la squadra di pallavolo Andreoli Top Volley

Latina, la Altotevere Città di Castello, con la pallavolo femminile Caffè Circi Sabaudia e con la Iskra Odintsovo Volley di Mosca.

È autrice del libro "Osteopatia, yoga, sport. Il movimento nella vita, la vita nel movimento" (Edizioni Mediterranee, 2013) sul movimento consapevole, che permette di entrare in sintonia con quell'Intelligenza innata che alberga dentro di noi e che opera, spesso, a nostra insaputa.

