



Osteopatia Yoga Sport

Il movimento nella vita, la vita nel movimento Intervista a Giacinta Milita, autrice del libro

a cura di Donatella Vassallo

Partiamo da una tua breve presentazione: chi sei e cosa fai nella vita?

Sono un osteopata e amo definirmi un operatore a servizio della salute. Come formazione provengo da studi universitari come fisioterapista, con interesse a un lavoro sulla globalità fin dagli inizi, fisioterapista specializzata in Rieducazione Posturale Globale (RPG) con Philippe Souchard. Svolgo attività di libera professione da più di 25 anni integrando il lavoro a studio e lavoro con atleti a livello dilettantistico e agonistico di varie discipline ma in particolare nel mondo della pallavolo. Sono dal 1988 fisioterapista prima, e osteopata poi, dell'attuale Andreoli Top Volley Latina e per alcuni anni osteopata anche della squadra maschile pallavolo di Città di Castello e della pallavolo femminile Caffè Circi Sabaudia. Pratico yoga e meditazione da più di 13 anni e ho inserito questo tipo di approccio nel mio lavoro.

Perché hai deciso di scrivere un libro dedicato a "Osteopatia, Yoga e Sport"?

Il libro è frutto proprio di questa interconnessione che negli anni ho sentito crescere e maturare in me come professionista, in particolare rispetto agli atleti, anche se, ci tengo a precisarlo, non è un libro esclusivamente per gli sportivi. È uno strumento che può essere d'aiuto a chiunque voglia diventare artefice della propria salute per non delegare soltanto a terzi il proprio benessere fisico e spirituale. Costatando che un lavoro consapevole di ascolto e propriocezione del corpo possa essere fonte di salute, negli anni, attraverso la stretta collaborazione con le squadre sopracitate, ho potuto mettere a punto un protocol-

lo, un approccio unico nel suo genere che tiene conto non solo dell'aspetto posturale ma di tutto ciò possa aiutare lo sportivo a essere più in salute, fare quindi prevenzione. Essere in salute non significa non avere dolori o malattie bensì essere in equilibrio fisico, emotivo e mentale, priorità per una performance di qualità per ogni atleta. Nel libro illustro la similitudine che c'è nel concetto di salute nelle tre discipline, osteopatia, yoga e sport. Per tutte la vita è movimento e la Vita, con la V maiuscola, si esprime



attraverso il movimento.

Passo poi a specificare come deve essere un movimento per definirlo salutare e cioè che incrementi l'equilibrio e la salute. Ebbene è fondamentale che sia un movimento consapevole e a spirale.

Consapevole comporta un'attenzione al momento presente, alla vita in movimento, alle sensazioni che il corpo ci invia, all'essere qui e ora e va da sé che questo focus è fondamentale per ognuno di noi, tanto più se si pratica una disciplina sportiva. Nello yoga possiamo ritrovare tutta la consapevolezza del movimento che è poi la principale differenza tra praticare una posizione di yoga (asana) e una posizione di stretching. Il movimento oltre che consapevole deve essere anche a spirale, in quanto la spirale è l'espressione del movimento della vita. I tessuti nel corpo umano sono tutti "connessi" e si utilizza il termine generico fascia per includerli tutti. Praticare un movimento, per esempio di stretching di un solo muscolo (impossibile da fare in verità), non sarebbe così efficace se fatto tenendo conto della continuità e della spirale di questo tessuto che "ricorda" tutto il corpo: muscoli, ossa e visceri. Nel corpo, così come in natura, viene espressa quella tensegrità, bilanciamento di tensioni, dato da forze in compressione e trazione, per cui un cedimento della struttura in una determinata zona può significare l'impossibilità di quella parte di sopportare una forza applicata magari a distanza.

Attraverso l'ascolto consapevole del corpo e la pratica dello yoga, che prevede asana con un movimento in torsione, a spirale si può inserire quel tipo di movimento, che associato a ogni altra disciplina sportiva, ci permette di essere in sintonia con se stessi, in equilibrio e quindi in salute.

Quali sono i principi dell'osteopatia e in che cosa consiste un trattamento osteopatico?

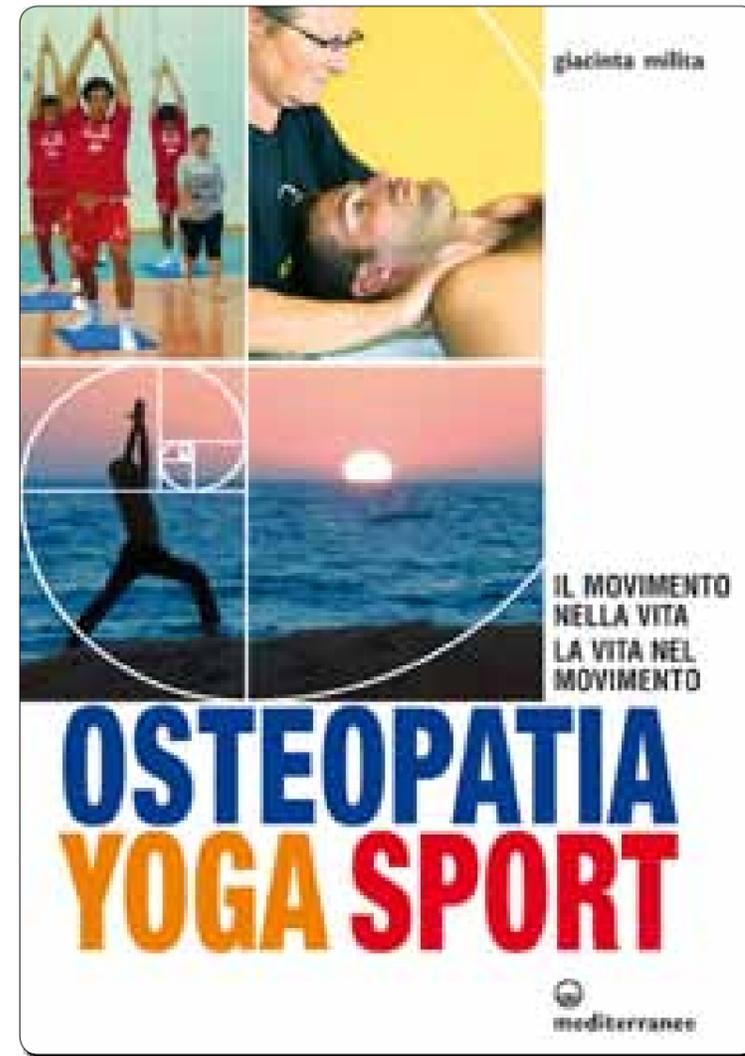
L'osteopatia è una disciplina terapeutica il cui obiettivo principale è, come diceva il fondatore Still, far tornare alla normalità ciò che normale non è più e dare la possibilità alla salute di manifestarsi. Il movimento è vita e lì dove c'è una stasi, una rigidità fisica, dei fluidi, emotiva o mentale ci sarà perdita di equilibrio, di omeostasi. Il ruolo dell'osteopata è di aiutare il corpo a fare ciò che conosce e sa fare bene, se messo in condizioni di poterlo fare, e cioè auto-regolarsi. Still diceva "solo i tessuti sanno" riferendosi al fatto che la fisiologia del corpo possiede quell'Intelligenza Innata, come la chiamava Sutherland, che può dall'interno aiutare e favorire il ripristino di ciò che non è più in equilibrio. Un trattamento osteopatico si può ricevere sempre da quando la vita è presente, dalle donne in gravidanza e neonati alle persone anziane. È rivolta essenzialmente a problematiche disfunzionali cioè non ancora patologiche, anche se molto si può fare, come aiuto e supporto, anche in casi di malattie conclamate.

Quali sono i punti di contatto tra osteopatia e yoga?

In parte di questo ho già parlato: la similitudine nel concetto di salute, il movimento manifestazione della vita. Inoltre questo movimento così vitale permette di trasportare in ogni cellula ciò che per lo yoga è il Prana, l'energia vitale universale mentre per l'osteopatia è il Respiro della Vita trasportato attraverso il fluido cerebrospinale, definito da Still l'elemento più nobile mai conosciuto.

Qual è l'importanza del respiro nello yoga?

Il respiro è di vitale importanza nello yoga così come per ogni funzione dell'essere vivente. Nello yoga ci sono molte tecniche dette di Pranayama, controllo del respiro, che hanno numerosi compiti. Per esempio l'assorbimento e la distribuzione del prana in ogni cellula andando a stimolare le 72.000 nadi, canali energetici presenti nel corpo umano; un lavoro di attenzione e focalizzazione quando si porta l'attenzione su di esso, il proprio fluire e l'osservazione dove c'è una limitazione o resistenza; un lavoro di riequilibrio del sistema nervoso autonomo attraverso tecniche quali le narici alternate, così efficaci oggi in cui siamo tutti in uno stato di eccitamento eccessivo (iperortosimpatico-tonia); un esercizio di controllo sulle "onde di pensiero" come diceva Patanjali.



In che modo lo yoga può essere di supporto a chi pratica sport?

Lo yoga, come ho già accennato, è un valido aiuto per tutti, ancor più per chi pratica sport a livello sia agonistico che dilettantistico. Permette una consapevolezza maggiore del proprio vivere in armonia con se stessi e l'ambiente circostante; attraverso questo movimento del qui e ora va a stimolare e dare l'opportunità a quel sistema nervoso autonomo così altamente sbilanciato oggi di riequilibrarsi, favorendo più la dominanza del sistema parasimpatico, ristoratore, rispetto al sistema ortosimpatico di attivazione; stimola attraverso le asana uno sviluppo e integrazione del corpo nella totalità, cosa che ogni disciplina sportiva non può favorire, in quanto per forza di cose sbilanciata; con lo yoga si sperimentano tutte le posizioni del corpo, in piedi, prona, carponi, accovacciati, in decubito laterale, posizioni capovolte dando a esso la possibilità di esprimere quel potenziale che resterebbe trattenuto, se limitato solo a una pratica sportiva; in una sequenza di yoga viene sempre favorita l'unione degli opposti, che rappresenta anche l'equilibrio per ognuno di noi. A ogni asana in flessione ne segue una in estensione e a una in torsione da un lato la successiva sarà dal lato opposto e così via. Nello yoga l'utilizzo del respiro non sarà soltanto legato a incrementare la performance ma soprattutto costituisce il veicolo del prana, dell'energia vitale.

Inoltre poco viene considerato quanto il respiro possa influire, oltre che ad accompagnare il gesto atletico, a mantenere una mente tranquilla e influire quindi sulle emozioni. Una mente tranquilla e un corpo disciplinato sono requisiti fondamentali per acquisire una maggiore abilità nell'azione e quindi influenzare positivamente la performance sportiva.

In base alla tua esperienza, quali consigli ti senti di dare a chi pratica podismo per evitare sovraccarichi a livello muscolare e nervoso?

Tutto ciò che è stato appena detto interessa ogni atleta, tanto più i podisti. Ho seguito e seguo tuttora molti runner e devo dire che per far passare loro questi concetti, farglieli condividere attraverso la pratica, mi sono vista costretta spesso a essere molto categorica con loro del tipo: "Se non inserisci un po' di movimento consapevole non ha senso che vieni da me. Ti illudi che ti stai curando invece io divento tua complice". Nel libro porto due esempi, a livello agonistico un giocatore di pallavolo e a livello dilettantistico una maratona. Ogni volta che ripenso a ciò che ho scritto sorrido.

Se una macchina corpo non ha la convergenza, vuoi per posizioni viziate legate al lavoro (esempio dentista, cassiera supermercato, pc) vuoi per qualche problema di accrescimento da bambino, vuoi per qualche stato emotivo ha lasciato troppo il segno sulla postura, vuoi per posizioni scorrette nei momenti di relax (TV non frontale), ebbene se uno esce e macina chilometri senza convergenza, consumerà le gomme sicuramente. Allora la gomma consumata potrà essere una sindrome del piriforme, una tallonite, una fascite plantare, un ginocchio che si infiamma: in ognuno la struttura a tensegrità del proprio corpo manifesterà la propria debolezza rispetto alla postura di partenza.

Non ho consigli diversi rispetto agli altri sportivi se non il suggerimento che correre fa bene ma se lo si fa senza convergenza e sollecitando solo e soltanto quei distretti muscolari, se si fanno quei 2-3 esercizi di stretching in piedi dopo l'allenamento (se ci dice bene!) quel movimento che fa tanto bene ci penalizza e si rischia di arrivare poi a condizioni di usura tali per cui è controindicata la corsa. Perché arrivare a tanto quando inserendo un movimento consapevole possiamo salvaguardare la nostra salute, avere una performance migliore, migliorare i propri tempi e faticare meno?

È un atto di responsabilità e di amore verso noi stessi e invito a trovare qualcuno che mi possa smentire.

Buona corsa!