

# Introduzione al MASSAGGIO POSTURALE e alle TECNICHE di POSTUROLOGIA INTEGRATA

di Luciano Sicco



**N**ell'arco di più di vent'anni tanti specialisti, terapeuti ed operatori ho incontrato e conosciuto, più o meno bravi, e persino bravissimi, ma pochissimi possono essere, secondo me, paragonati a Messer Sicco.

Mettete circa 40 anni o forse più di esperienze, di studi e di ricerche costanti; aggiungete una continua voglia di conoscere, di sapere, di sperimentare e di comprendere, viva ed attiva, oggi, proprio come agli esordi; quindi, ad una competenza e a un'esperienza raramente raggiungibili in una sola vita, unite pure una rarissima umiltà, dote pressoché sconosciuta nell'"ambiente", il nostro... prendete questo pocordinario "mix", ed avrete già un'idea del personaggio.

Conoscendolo, e vedendolo all'opera (fra l'altro, è uno stacanovista incrollabile - quando si dice la passione per il proprio mestiere), vedrete che quanto appena ho scritto è ancora poco...

Questo è Luciano Sicco.

Cari lettori, e lettrici, che tanto v'interrogate sui misteriosi ed incredibili rapporti tra corpo, mente, emozioni e tutto il gran casino che solitamente n'esce fuori, gradiate questa

"chicca", che è poi l'inizio del manuale illustrato che accompagna l'opera prima, da noi appena edita, di Luciano (Videocorso di Massaggio Posturale).

Un'opera di lunga gestazione e assai sofferta, che tanto abbiamo atteso e penato mentre esortavamo l'Autore a scriverla ma, soprattutto, a concluderla!

Un'opera, fra le diverse editate dall'ISU nell'ultimo anno, tra quelle che mi rende più orgoglioso e contento di averla voluta, seguita e prodotta.

Grazie, Luciano.

Stiamo già aspettando il resto...

## DAL SINTOMO ALLE CAUSE

L'attenzione dei terapeuti è spesso troppo limitata alle regioni sintomatiche: occorre invece partire dal sintomo per risalire alle cause, a volte le più profonde, studiando l'uomo per quello che è: un sistema funzionale composto da elementi che s'influenzano reciprocamente, e che possono garantire una perfetta postura solo nel caso in cui tutte le parti lavorino nel modo corretto e all'unisono.

Il nostro corpo è un'unità psicosomatica, e come tale va preso in considerazione. Se una parte del corpo si ammala, le altre parti ad essa correlate ne risentono negativamente. Al contrario, se quella parte del corpo guarisce, anche le altre parti ne traggono giovamento.

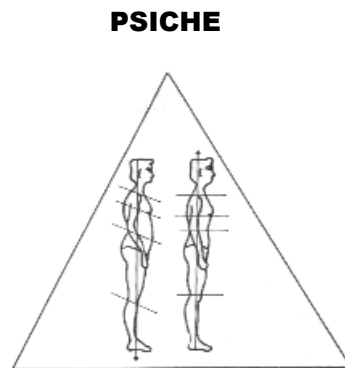
Occorre pertanto un approccio globale sull'individuo, e non sul sintomo, che tenga presenti i seguenti tre indissociabili fattori per l'armonia funzionale dell'insieme: **strutturale, biochimico e psichico**.

Fattori che interagiscono tra loro e si influenzano reciprocamente, al punto che lo squilibrio di uno di essi si ripercuote sugli altri due.

## IL FATTORE STRUTTURALE

Riguarda la strutturazione delle ossa, muscoli, etc. del corpo (testa, colonna, bacino, arti).

È fondamentale il loro allinea-



BIOCHIMICA

STRUTTURA



mento e la loro correlazione con il sistema nervoso e gli organi interni, tanto che un'alterazione in una parte qualsiasi della struttura fisica influisce in maniera determinante sul sistema nervoso e su altre parti del corpo.

Una buona parte delle alterazioni muscolo-scheletriche, come anche blocchi vertebrali ripetitivi e le loro conseguenze, troveranno la loro origine in una restrizione di mobilità; ad esempio, in seguito ad un vecchio trauma curato con negligenza, oppure in seguito a blocchi psico-emotivi, etc. Tali alterazioni creano atteggiamenti errati nella postura ed un conseguente disallineamento vertebrale che può incidere negativamente sull'integrità dei nervi, causando un imperfetto impulso agli organi ai quali essi si collegano; ne consegue una possibile sofferenza di tali organi e visceri, collegati alla struttura muscolo-scheletrica per mezzo del sistema fasciale.

### IL FATTORE BIOCHIMICO

Riguarda l'alimentazione, l'assimilazione e la digestione.

Tra i vari fattori che possono determinare l'artrosi sappiamo che essa è legata all'invecchiamento, alle tensioni muscolari croniche e quindi alle cattive posture, a traumi ripetuti, al peso in eccesso e anche all'alimentazione errata.

La moderna alimentazione industriale ha la tendenza a provocare un eccesso di acidi (acidosi), che conduce ad una carenza di sali minerali ed accelera la diminuzione del silicio, elemento indispensabile per la sintesi di fibre di collagene presenti nella cartilagine.

Le tossine si accumulano nel nostro organismo e perturbano i processi di rigenerazione delle nostre articolazioni. Determinati alimenti favoriscono la formazione di acidi urici, molto dannosi per le articolazioni: cacao, carne rossa, insaccati, zucchero.

Per salvaguardare la nostra salute dobbiamo quindi controllare l'alimentazione cercando di mangia-

re cibi genuini, di respirare in zone dove l'aria è pulita, di non fare abuso di medicinali.

La biochimica del nostro organismo può essere influenzata però anche dai due fattori, psichico e strutturale, i quali, alterando la postura, con il trascorrere del tempo possono influenzare la posizione e la funzione degli organi interni e di conseguenza imporre delle limitazioni alla loro nutrizione, cambiando le funzioni ormonali ed escretive.

Lo studio del sistema fasciale ci permette di comprendere come gli organi interni, alterandosi in congestione o in spasmo, possono influenzare non solo la biochimica dell'organismo ma anche il tono muscolare e, di conseguenza, cambiare la postura. Alcuni muscoli, essendo legati alla struttura ossea, indebolendosi o restando in tensione esercitano la loro trazione sui punti di inserzione e determinano il cambiamento della posizione e della postura del corpo.

### IL FATTORE PSICHICO

Riguarda il nostro equilibrio mentale. È ormai risaputo che il nostro atteggiamento mentale influenza la postura e lo stato generale della nostra salute. Oltre l'80% dei disturbi che affliggono l'uomo, dal mal di schiena alla cattiva circolazione, e molti altri ancora, è causato dallo stress, dalle tensioni quotidiane. Tensioni psichiche,

blocchi emozionali, etc., alterano la postura causando disturbi muscolo-scheletrici o viscerali, circolatori, biochimici. La maggior parte dei disturbi di cui soffriamo (certi tipi di colite, stipsi cronica, ulcera, asma, aritmie, etc.) sono spesso di origine psicosomatica. Il nostro stato di salute dipende perciò anche dalla nostra facoltà di reagire di fronte alle emozioni. Il meccanismo fisiologico dell'emozione è indissociabile dalla scarica neurovegetativa che si ripercuote sulla circolazione arteriosa. Le emozioni e il loro substrato fluidico-energetico seguono il sistema vasomotorio. Ogni emozione ha il proprio circuito vasomotorio particolare: la collera, la paura, etc., determinano una vasocostrizione, mentre la gioia determina vasodilatazione. A volte, un semplice mal di testa può essere curato occupando la mente in qualcosa che ci interessa in modo particolarmente piacevole.

Durante forti emozioni di collera o di paura, avvengono grandi reazioni adattative nel nostro organismo che determinano una dilatazione in zone specifiche, controbilanciata da una vasocostrizione in altre zone. Tuttavia, una volta passata la "bufera" alcune tracce possono restare presenti e comportare variazioni del tono muscolare, locali o globali, di durata breve o prolungata.

Gli stress psico-emozionali si fissano *soprattutto sulle fasce*, provo-





cando progressivamente tensioni mio-fasciali che possono anche modificare lo schema corporeo del paziente.

La sofferenza psichica della fascia si manifesta, al tatto, sotto forma di perdita di elasticità, di resistenza, di densificazione, di contratture, di ipertonìa e di dolore. Molto spesso, quando la concentrazione di "energia malsana" su una zona di repressione emozionale viene dissolta dalla mano del terapeuta, il paziente sente salire dentro di sé delle onde emozionali, sotto forma di flash o sensazioni. Il rilassamento provoca un flusso di calore in tutto il corpo, associato ad una pulsazione ampia dell'intero sistema vascolare.

#### IN CONCLUSIONE

Tutto ciò che facciamo agisce su ogni parte del corpo, poiché coinvol-

giamo allo stesso tempo, direttamente o indirettamente, i tre fattori che, come abbiamo visto, si influenzano reciprocamente.

Attenzione, però: se non individuiamo la causa primaria del disturbo, il problema di base continuerà a persistere e si ritornerà con il tempo alla situazione di partenza. Ecco perché occorre un approccio globale che consideri però ogni individuo in maniera soggettiva, cioè un caso a sé. A questo punto, è ovvio che una deviazione della normale postura può indicare l'esistenza di un problema derivante da anni interi di compensazioni e sovracompensazioni.

**Riconoscere le deviazioni è il primo passo per poterle correggere.**

*La comprensione dell'organizzazione fisiologica delle fasce e delle catene muscolari ci permette di osservare gli schemi adattativi che*

si instaurano nelle manifestazioni patologiche.

L'arte del terapeuta consisterà nel *liberare* il paziente, grazie alla presa di coscienza delle sue tensioni e compensazioni, assorbite ormai come abitudine, quasi come se questa fosse una seconda natura e facesse parte delle sue funzioni naturali (**rieducazione propriocettiva**).

A tale scopo effettuerà un minuzioso lavoro sulle fasce e sulle catene muscolari, per cambiare tali compensazioni e meglio distribuirle, affinché il funzionamento generale del corpo venga decisamente migliorato. Le forze saranno così meglio ripartite e certe regioni corporee, sovraccaricate di lavoro, si troveranno alleviate e potranno riprendere i loro ritmi naturali.

In tal modo si potranno risolvere moltissimi quadri patologici, anche là dove molti potrebbero perdere l'orientamento e non trovare una soluzione.

*Servizio fotografico di Sergio Semproni  
© Istituto di Scienze Umane*

**Luciano Sicco, terapeuta esperto in posturologia applicata, rieducazione posturale, osteopatia del massaggio orientale e occidentale, ha acquisito una vastissima esperienza attraverso anni di studi assidui, anche all'estero. Ha insegnato nelle principali città italiane e ha collaborato con varie riviste di medicina ed estetica.**

**Coloro che sono interessati ad approfondire l'argomento, possono richiedere il videocorso dell'Autore, opera illustrata dalla quale è stato tratto questo stesso brano, presso di noi o presso la propria libreria di fiducia.**

**Per coloro che, inoltre, vogliono apprendere, Luciano insegna anche presso il nostro centro, come si vedrà nella parte dedicata ai corsi di formazione. I suoi corsi, assai specializzati e di elevato livello, non sono adatti ai principianti, ma a coloro che già sono operatori ed esercitano da almeno un po' di tempo.**

