

# Dal **mal di schiena**

Mal di schiena, dolore cervicale, e non solo, possono essere prevenuti e curati con una nuova metodologia basata su equilibrio muscolare e consapevolezza psico-fisica

**Maria Elisa Marchiani**

Psicomotricista  
Insegnante Metodo MioEquilibrio®  
Ambulatorio Eubios - Bologna



**L**a prevenzione e cura delle problematiche muscolo-scheletriche (come “mal di schiena”, Ernia al disco, Scoliosi, dolore cervicale, Artrosi, Artrite, Fibromialgia, dolori alle ginocchia) non può prescindere da un approccio globale. Risulta infatti fondamentale integrare corpo, emozioni e mente guardando non soltanto al sintomo ma alla persona nella sua interezza psico-fisica, considerando il sintomo come l'espressione di un squilibrio più ampio che riguarda l'intera struttura.

**Il metodo MioEquilibrio® propone esercizi specifici di contrazione isometrica svolti prevalentemente a terra utilizzando palline di diversa consistenza**

In quest'ottica, la postura rappresenta l'adattamento del corpo alle situazioni della vita. I muscoli, che si inseriscono come elastici nelle articolazioni e nella colonna vertebrale, rispondono agli stimoli esterni stressanti contraendosi e quindi modificano con il loro accorciamento la posizione fisiologica della struttura osteo-articolare. Per rispondere a questo tipo di necessità, dopo aver accumulato notevole esperienza in quest'ambito, ho messo a punto una nuova metodologia di lavoro sul corpo: MioEquilibrio.

## **Il metodo**

MioEquilibrio significa “equilibrio muscolare”, infatti “mio” dal greco significa “muscolo”.

Adatto per tutte le persone (adulti, adolescenti, bambini, anziani, durante la gravidanza e nel post parto), si tratta prevalentemente di un lavoro di gruppo che

# alla danza

prevede una prima valutazione e analisi della struttura muscolo-scheletrica della persona e poi un percorso personale nei corsi settimanali, negli stage e nelle sedute individuali.

Si propongono esercizi specifici di contrazione isometrica che vengono svolti prevalentemente a terra utilizzando palline di diversa consistenza. Si crea così un massaggio che decontrae i muscoli e permette di allungare e riequilibrare le catene muscolari in sinergia con il sistema percettivo sensoriale, ripristinando il naturale equilibrio del corpo e la giusta proporzione fra le parti. Fin dalle prime sedute si percepisce il cambiamento della struttura e la maggiore flessibilità del corpo: le possibilità motorie migliorano moltissimo aumentando l'energia e la vitalità. I muscoli diventano più elastici, flessibili e ossigenati, le articolazioni più fluide, la colonna vertebrale, il nostro albero maestro, riacquista mobilità e si percepisce una centratura non solo fisica ma anche emotiva. Per facilitare il rilassamento, il lavoro sul corpo è accompagnato dalla musica a una particolare frequenza (432 Hertz).

## Muscoli ed emozioni

La postura rappresenta l'adattamento del corpo alle situazioni della vita. I muscoli, che si inseriscono come elastici nelle articolazioni e nella colonna vertebrale, rispondono agli stimoli esterni stressanti contraendosi e quindi modificano con il loro accorciamento la posizione fisiologica della struttura osteo-articolare. La postura non si può migliorare cercando di assumere forzatamente posizioni "più dritte", poiché i muscoli, quando sono contratti e accorciati, sono come un vestito stretto nel quale il corpo si adatta allontanandosi dal suo asse fisiologico, per esempio le spalle si curvano in avanti e il collo si irrigidisce. Il metodo MioEquilibrio, attraverso un lavoro profondo sulle catene muscolari, permette di sciogliere le contratture muscolari e riporta il corpo ad un equilibrio armonico senza alcuna forzatura.

Questa modalità di lavoro permette di diventare consapevoli delle infinite connessioni neurali che esistono scientificamente tra l'emozione e la risposta neuromuscolare: il corpo non è estraneo a noi ma "siamo noi". I muscoli, infatti, rispondono alle situazioni negative, di stress, dolore e fatica, contraendosi e quindi creando rigidità nella colonna vertebrale e nelle articolazioni.



**Gli esercizi di MioEquilibrio® rendono le articolazioni più mobili diminuendo l'eventuale attrito o compressione**

## Effetti sull'infiammazione

L'accorciamento delle catene muscolari può causare infiammazione, dolore e rigidità. In generale l'infiammazione è un processo biologico naturale che il corpo mette in atto per ripristinare la propria omeostasi "bruciando" tossine e agenti patogeni che diversamente ci danneggerebbero più in profondità. I muscoli si contraggono e le tossine si accumulano per diversi motivi: pesi fisici ed emotivi, Stress, situazioni difficili che si ripetono, incidenti, traumi. Gli esercizi di MioEquilibrio rendono le articolazioni più mobili diminuendo l'eventuale attrito o compressione. La persona viene così aiutata ad alleviare in modo graduale l'infiammazione e a comprenderne la dinamica per evitare recidive.

## Meno tensione

Quando i muscoli sono contratti limitano il movimento del corpo. Di conseguenza, dopo aver sciolto la tensione muscolare, è importante sentire il movimento più fluido, liberato dalla tensione e dal blocco. Questo permette al sistema neurologico di memorizzare il cambiamento della struttura e di modificare progressivamente lo schema corporeo e motorio.

## Dall'equilibrio muscolare alla danza della vita

Un'altra utile e innovativa metodologia che può integrare l'attività sopra descritta è la Biodanza®. Questa metodologia (di cui Angela Di Bartolo è Insegnante Didatta dal 2001) si articola sull'integrazione tra musica, movimento

ed emozione. Si esprime attraverso movimenti naturali dell'essere umano (come camminare, saltare, abbracciare, cullare e accarezzare) che costituiscono modelli naturali sui quali si basa la metodologia della Biodanza. Gli esercizi vengono chiamati "vivencia" il cui significato è "vivere con emozione nel "qui ed ora". L'elaborazione teorica alla base della Biodanza è iniziata a metà degli anni '60 a partire dalla ricerca e dall'esperienza personale di Rolando Toro Araneda, Psicologo e Antropologo cileno, scomparso nel 2010.

Per fare Biodanza non è richiesta nessuna abilità o conoscenza della danza e del corpo. Si tratta di una metodologia accessibile a tutti, senza limiti di età.

### I vantaggi della Biodanza

Questa attività si è dimostrata in grado di aumentare il benessere psicologico di chi la pratica, diminuendo anche Stress e Alessitimia, disturbo, quest'ultimo, che compromette la consapevolezza e la capacità descrittiva degli stati emotivi vissuti, rendendo sterile e incolore lo stile comunicativo.

I risultati positivi arrivano da uno studio pubblicato sulla rivista specializzata "Psicologia della Salute", condotto dagli Psicologi Maria Teresa Giannelli (Docente Università Sapienza di Roma), Patrizia Giannino e Alessandro Mingarelli (Associazione Psicologi Ricerca e Intervento APRI), con la collaborazione dell'Associazione Biodanza Italia. Ventisei dei suoi associati insegnanti di Biodanza (tra cui Angela Di Bartolo), insieme ai loro gruppi, si sono resi disponibili alla ricerca sottoponendosi a test e valutazioni nel tempo. Gli autori nello studio riferiscono che chi si avvicina alla Biodanza solitamente presenta minori livelli di benessere psicologico e maggiori indici di Stress e Alessitimia, condizioni pienamente recuperate dopo nove mesi di attività. L'efficacia della Biodanza, secondo gli autori, può quindi essere spiegata con la sua azione di integrazione tra movimento ed emozioni. Il movimento espressivo, associato a musiche specifiche e sollecitato da determinate sequenze di esercizi, avvia infatti un processo che rafforza lo sviluppo e l'espressione dell'identità. Inoltre il gruppo, caratterizzato dall'accoglienza reciproca, agisce positivamente sull'auto-accettazione.

Se nello studio citato i partecipanti ai corsi di Biodanza presentavano condizioni di partenza di maggiore disagio, non è però detto che per chi si rivolge a questa disciplina sia sempre così. Anzi, spesso alla Biodanza si avvicina chi è consapevole del proprio benessere e vuole sviluppare le proprie potenzialità. Si tratta di una metodologia che si è affermata come un sistema innovativo ed efficace per lo sviluppo dei potenziali umani inespressi.



**La Biodanza® si esprime attraverso movimenti naturali dell'essere umano, come camminare, saltare, abbracciare, cullare e accarezzare**

Il gruppo di Biodanza rappresenta il "contenitore" all'interno del quale ognuno scopre la fiducia nell'altro e così da poter condividere un cammino salutare volto alla gioia di vivere, a valorizzare le proprie risorse creative, a vivere con piacere il corpo e a coltivare l'affettività.

Queste risorse, propriamente riconosciute come Potenziale Genetico, appartengono a ciascun individuo e la Biodanza le risveglia favorendo l'espressione dell'Identità, l'elevazione dell'autostima e la qualità delle relazioni.

### Due percorsi che si integrano

Il corpo parla della nostra vita, di noi, e un dolore ad una spalla, per esempio, può avere una sua storia emozionale come troppe responsabilità e il farsi carico di tante cose: sciogliere le contratture muscolari e liberare l'articolazione della spalla, lavorando su tutte le catene muscolari, è fondamentale ma è altrettanto importante, subito dopo, sentire il piacere del movimento e come ci sentiamo con la spalla più aperta e mobile. Questo permette al sistema neurologico di memorizzare il cambiamento del corpo, sostituendo il vissuto negativo memorizzato in quella parte con un vissuto positivo che permetterà alla persona di modificare lo schema corporeo e motorio stabilizzando la modifica e il miglioramento raggiunto. ●

**Per informazioni:** [www.mioequilibrio.it](http://www.mioequilibrio.it)  
[www.nautilusmodena.it](http://www.nautilusmodena.it)