

La posturologia correlata ai disturbi fibromialgici

“La POSTUROLOGIA è quella disciplina che si occupa dello studio scientifico e clinico della posizione del corpo nello spazio, il cui fine è il mantenimento dell'equilibrio sia in condizione statica che in dinamica, in rapporto con le funzioni psichiche, biochimiche e somato-sensoriali di un individuo.”

Il corpo umano è una “struttura articolata” adattabile passivamente, attivamente e autonomamente, per cui qualsiasi danno organico, una modificazione funzionale, un'alterazione posturale o condizionamento psico-emozionale, comporta un cambiamento dell'immagine corporea. Ciò è quello che viene definito come “**alterazione del sistema tonico posturale**”. Tale sistema viene regolato dalle informazioni provenienti da organi recettoriali quali: il piede, l'occhio, l'apparato stomatognatico, la cute, l'apparato muscolo scheletrico ecc. Quando uno solo di questi recettori principali diviene causativo di un'alterazione posturale, subentra una patologia (cervicalgia, dorsalgia, lombosciatalgia, nevralgia, malocclusione dentale e scompenso delle forze masticatorie, cefalee, algie muscolari articolari ecc.). Compito del **Posturologo** è quello di individuare, (mediante una valutazione minuziosa e test kinesiologici specifici) l'origine e quindi la causa della patologia che si è manifestata. In **POSTUROLOGIA** bisogna quindi avere una visione olistica per poter agire e ristabilire una riprogrammazione dello schema corporeo.

Fondamentale è il ruolo psico-somatico (dal greco psiche=anima, soma=corpo) nelle alterazioni del sistema tonico posturale del paziente **FIBROMIALGICO**: *“Attraverso il nostro corpo, i nostri movimenti, il modo di respirare, la consapevolezza delle emozioni e dei nostri pensieri, esprimiamo il nostro modo di essere e di stare al mondo”.*

Il primo ad effettuare studi sull'osservazione della postura correlata ai disturbi psico-somatici fu Wilhelm Reich (1897-1957), il quale descrisse quello che noi oggi chiamiamo “**linguaggio del corpo**”. Reich osservò che appena i suoi pazienti iniziavano la terapia, la postura del corpo si modificava; infatti le tensioni muscolari cambiavano: le spalle e le braccia delle persone depresse si rilassavano, le mascelle diventavano meno costrette e i denti meno serrati. In questo modo la correlazione mente-corpo-emozione-postura divenne più chiara. Più tardi il lavoro di Reich venne portato avanti da un suo allievo Alexander Lowen (1910-2008), che introdusse il concetto di “bioenergetica”. Egli infatti anziché limitarsi alla sola pressione e manipolazione delle tensioni muscolari croniche, fece uso di alcune posizioni di stress che potevano aiutare queste rigidità a rilassarsi. Lowen poté quindi osservare come i blocchi muscolari impedivano il libero scorrere dell'energia, quell'energia corporea che quando viene a mancare determina perdita di vitalità e personalità dell'individuo. Infatti le persone il cui fluido energetico è bloccato si sentono depresse, sempre in lotta con se stessi e costantemente in difficoltà relazionale con gli altri. Per questi soggetti diventa difficile provare piacere quindi la vita diventa grigia e tetra, di conseguenza l'approccio energetico con la realtà è influenzato negativamente (grounding); organi di senso, braccia e mani, gambe e piedi, pelle e organi sessuali, subiscono della mancanza di questa energia provocando blocchi e rigidità muscolari che sono inconsce. Allentare questi blocchi energetico-emozionali non è facile; attraverso il lavoro con il corpo si possono ammorbidire le tensioni muscolari agendo con una serie di tecniche, utilizzate **nella psicoterapia e nella rieducazione posturale**. Grazie a queste metodiche si interviene con una visione più olistica dell'organismo quindi non solo sistemica e coerente, ma più profonda e completa. Obiettivo ultimo di queste tecniche è quello di agire sulla persona in modo globale sia a livello psichico, sia fisico che emozionale grazie all'intervento del **POSTUROLOGO** e di altre figure specializzate come il fisioterapista, il medico, lo psicologo e lo psicoterapeuta.