

Associazione di promozione sociale "villa Bembo"

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

"il gentil'huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell' agricoltura accrescer le facoltà dove anco per l' esercitio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l'animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauro e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione"

Andrea Palladio, I quattro libri dell' architettura. Venezia 1581

Sabato 18 aprile 2015

A.p.S. VILLA BEMBO

presenta

MEGLIO RIGIDI O FLESSIBILI?

imparare a muoversi liberamente nello spazio e coscientemente nel tempo

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Silvia Faggian

Alberto Zanellato

WALL - E



Il movimento determina la forma

APS VILLA BEMBO

Non abbiamo più bisogno e forse neanche desiderio di muoverci

Per questo stiamo diventando una popolazione di artrosici, osteoporotici e obesi.

Il cattivo utilizzo del sistema osteoarticolare ne determina un'usura precoce, con sostituzione sempre più frequente e anticipata di alcune articolazioni: le protesi di anca, ginocchio e spalla sono sempre più diffuse e sempre più precoci.

Questa sera vi daremo alcune indicazioni per conservare e proteggere le vostre ossa e le vostre articolazioni e con esse la vostra autonomia di movimento e di pensiero.







Non hanno badanti

Non assumono farmaci

Non passano ore negli ambulatori

Non mangiano minestrone Findus

Non si vaccinano

Non hanno paura di morire

Non sono un peso per i figli

Non sono un costo per la società



Invecchiare è fisiologico quindi normale



ma incredibilmente tutti vorrebbero ringiovanire



I medici hanno una medicina per ogni malattia, ma noi non possiamo più caricarci di tutte le malattie per tutte le medicine che loro devono smerciare.

NON POSSIAMO DORMIRCI SOPRA

La Posizione Corretta del Riposo



dorelanbed

I negozi dei tuoi sogni



Come sempre vi daremo alcune indicazioni semplici e pratiche per muovervi liberamente nello spazio e coscientemente nel tempo, per evitare di dover ricorrere ai medici, ai loro farmaci e alle loro protesi.



IL CORPO OBBEDISCE A TRE LEGGI

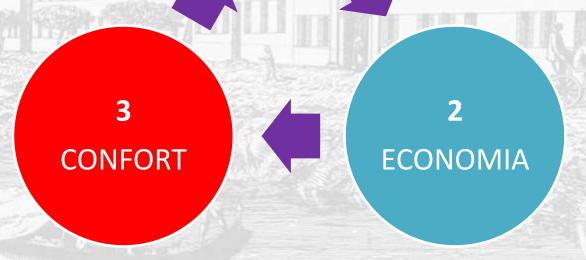
1 Equilibrio: non c'è gerarchia

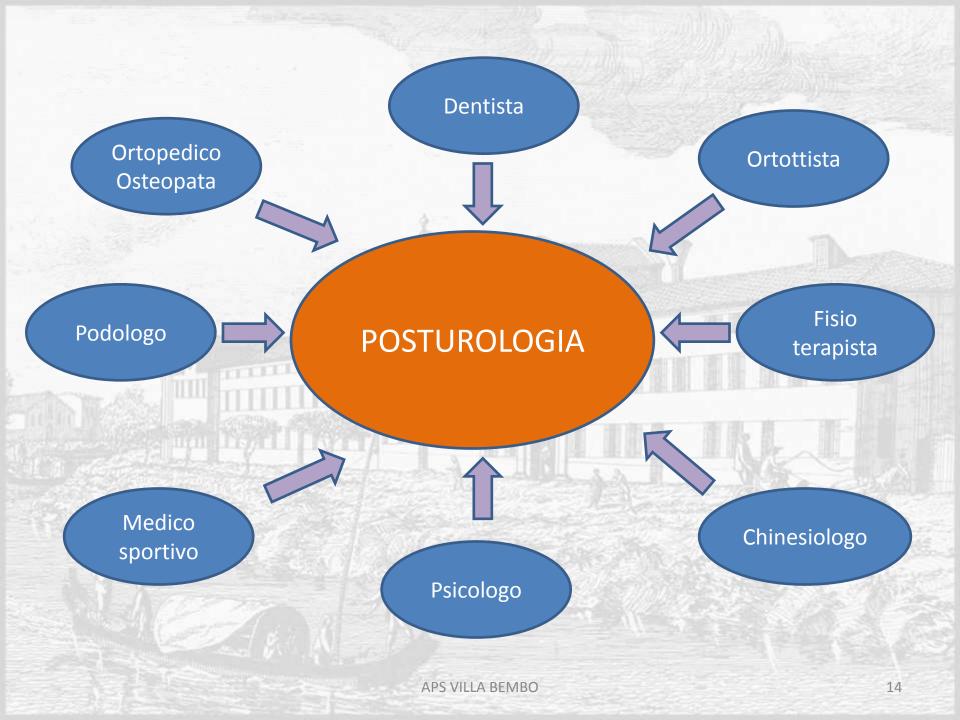
2 Economia: non c'è spreco

3 Confort: non c'è dolore

1 EQUILIBRIO

BLA 198 BE





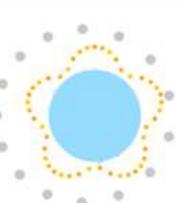
Attenti ai tiraossi



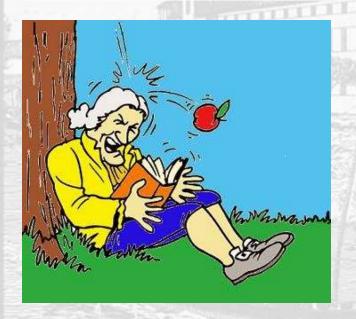
APS VILLA BEMBO

15

Legge della gravitazione universale di Isaac Newton



Nell'universo i corpi si attraggono con una forza che è direttamente proporzionale al prodotto della loro massa e inversamente proporzionale al quadrato della loro distanza.



$$F = G - \frac{m_1 m_2}{R^2}$$

F: intensità della forza tra le masse

G: costante di gravitazione universale

m1: prima massa

m2: seconda massa

R: distanza tra i centri delle masse

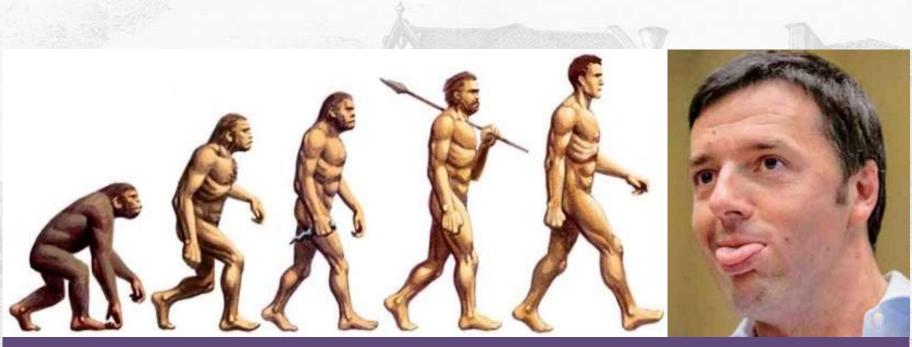
La forza di gravità



Una forza della fisica che le donne odiano

APS VILLA BEMBO 17

Forse abbiamo sbagliato strada



EVOLUZIONE DELLA SPECIE

APS VILLA BEMBO 18

Il corpo è un organismo vitale dove struttura e funzione interagiscono ...

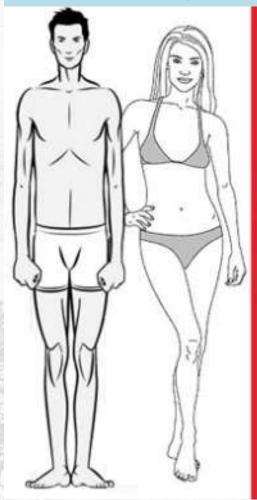
Non è possibile mantenere la funzione se la struttura non lo permette e non è possibile mantenere una struttura che non ha funzioni da svolgere.

Struttura, cioè anatomia, e funzione, cioè movimento, sono a loro volta legate e collegate a livelli superiori di pensiero e psiche.

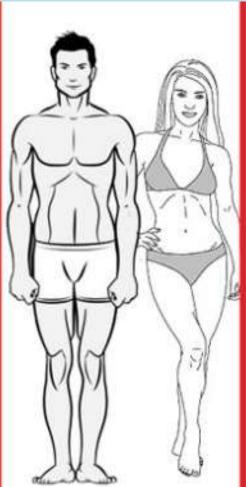
La postura è determinata dalla forza di gravità, ma influenzata dalla forza del pensiero.

Il nostro atteggiamento nello spazio è la risultante dell'azione della forza di gravità sulla struttura, che si muove in base alle informazioni ricevute da recettori particolari e a costituzioni predefinite.

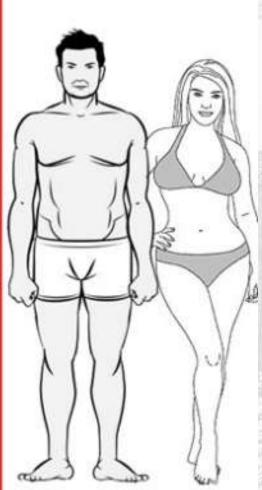
Tipologie Strutturali



Longitipo Ectodermico



Normotipo Mesodermico



Brachitipo Endodermico

APS VILLA BEMBO

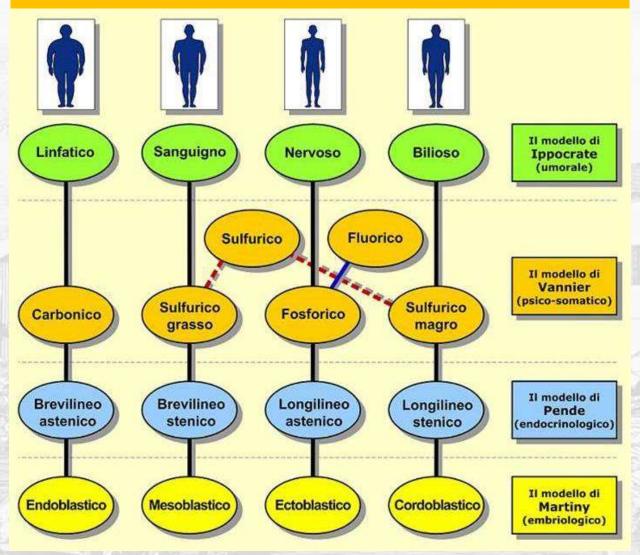
Teoria costituzionale

Costituzione: è caratterizzata da caratteri morfologici, fisiologici e psichici fissi ed immutabili nel tempo (genotipo).

Lo studio di essi permette di fare una vera e propria medicina preventiva delle affezioni alle quali un soggetto può essere predisposto.



Corrispondenza tra i quattro modelli di costituzione umana BIOTIPO



Fosforico

Fluorico



Carbonico Sulfurico



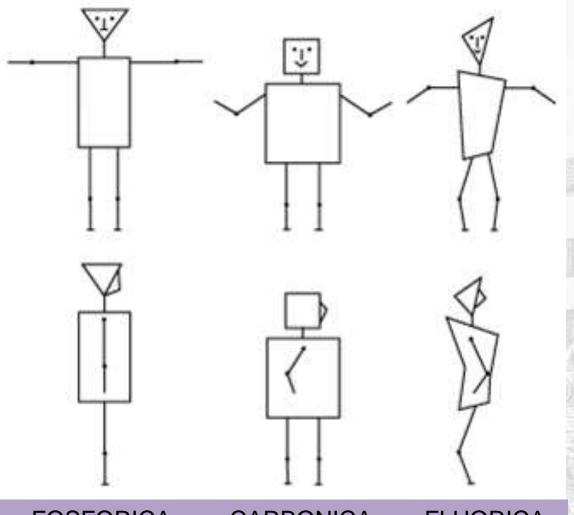


tubercolinico

psorico

luesinico

COSTIT UZIONI NEBELIANE



FOSFORICA

CARBONICA

FLUORICA

Modello costituzionale del duca di Brentaombrosa

Tre foglietti embrionali:

- Esterno o (neuro) Ectoderma
- Intermedio o Mesoderma
- Interno o Endoderma



Tre tipologie prevalenti

- Cerebrale Fosforico

- Muscolare Sulfurico

- Intestinale Carbonico

Nel processo evolutivo dell'uomo pare che oggi prevalgano gli endodermici, preoccupati di avere la pancia piena, poi vengono i mesodermici, che preferiscono mostrare i muscoli e infine gli ectodermici che usano ancora il cervello, poche persone pare, oltre me e voi!



PIRAMIDE COSTITUZIONALE

Neuroblasta

Mesoblasta

7

Endoblasta

Mesoblasta

Endoblasta

Neuroblasta

Costituzione più diffusa ma meno equilibrata

PENSARE

2
MUOVERSI
3
MANGIARE

Costituzione meno diffusa ma più equilibrata

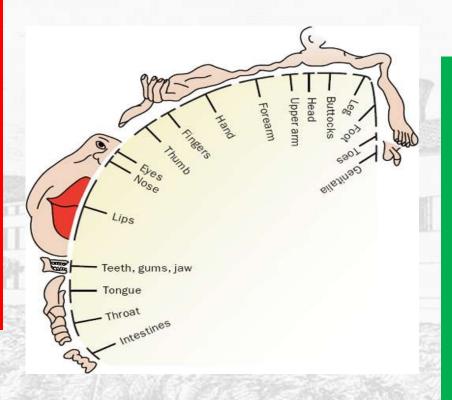
oggi le persone usano

Moltissimo lo stomaco

Poco

le gambe

Pochissimo il cervello

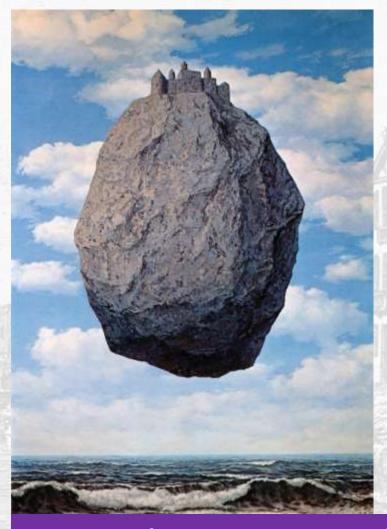


Moltissimo il cervello

Molto le gambe

Poco lo stomaco

mentre dovrebbero usare



Il nevrotico è colui che costruisce un castello in aria.

Lo psicotico è colui che ci abita.

Lo psichiatra è colui che incassa l'affitto.

Jerome Lawrence

dott.ssa Silvia Faggian

"Quando a causa degli anni non potrai correre,

cammina veloce.

Quando non potrai camminare veloce, cammina.

Quando non potrai camminare, usa il bastone.

Però non trattenerti mai"



Madre Teresa di Calcutta 1910-1997

"Quando non potrai più usare il bastone ... usa le nostre autostrade"





il gatto e la volpe



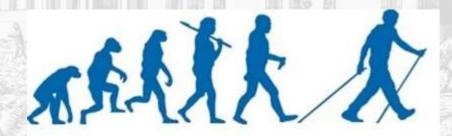
Quando

non potrai più usare il bastone,

usa i bastoncini!

Però non trattenerti mai!

Perché più corri più ti allontani dalla malattia e più ti avvicini alla salute



dott. Alberto Zanellato

Materia scheletro



Funzione movimento



Scopo significato

Prima diamo uno scheletro
cioè una forma dove è importante la materia,
dopo diamo una funzione,
cioè un movimento
che ha bisogno di uno scopo,
cioè un significato.

Ossa e muscoli servono per muovere e il movimento serve per cercare.

Cosa? Il cibo o il partner negli animali.

Nella specie umana, diversamente da quella animale, qualcuno, in verità pochi, si muove non solo alla ricerca di cibo e di sesso, ma anche di conoscenza.

Materia scheletro



Funzione movimento



Scopo significato

cioè u

Ossa e musco

Nella specie ui in verità p

se la materia
è pregiata
e
se la funzione
è equilibrata
Il fine
sarà nobile

ateria,

ento serve per

li.

hale, qualcuno, tibo e di sesso,

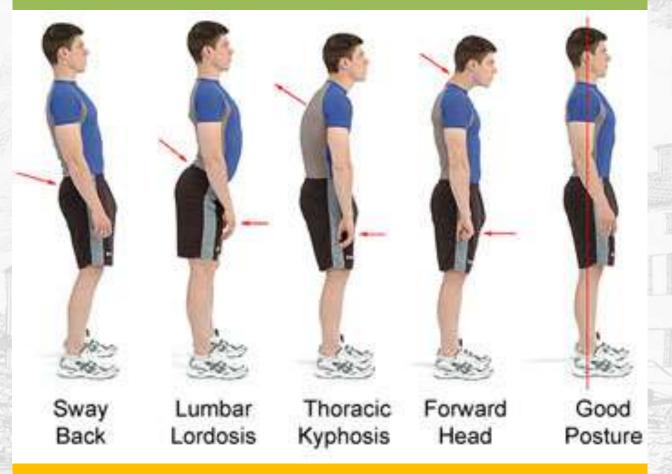
d.d.b.o.

Dott.ssa Anna Paola De Lazzari



APS VILLA BEMBO 34

POSTURA



Posizione del corpo nello spazio rispetto alla gravità, in stretta interdipendenza con l'ambiente fisico, psichico ed emotivo.

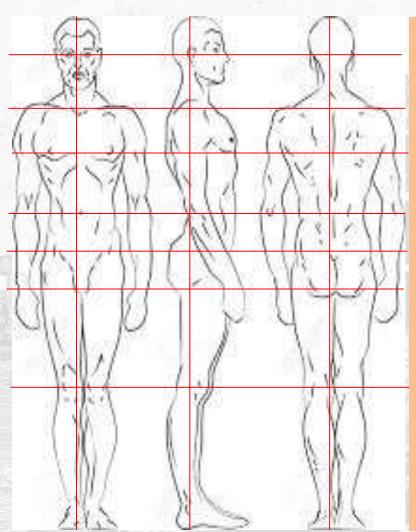
Lo sviluppo psicomotorio

L'ontogenesi della postura, richiama l'evoluzione filogenetica



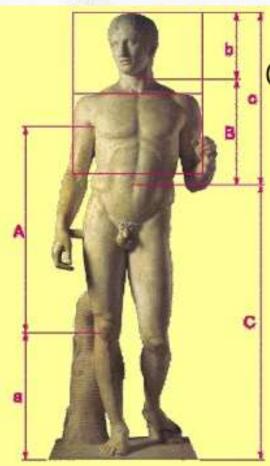
A 12 mesi si ha il passaggio graduale al bipodalismo, ma la postura eretta nell'uomo diviene stabile intorno ai 6 anni, con la fisiologica formazione e strutturazione delle curve della colonna vertebrale grazie alla maturazione della propriocettività del piede.

Esame Posturale



- Anamnesi del paziente
- Esame obiettivo secondo linee verticali di appiombo e orizzontali, con valutazione della convergenza, dell'occlusione e dell'appoggio podalico, test neurologici
- Analisi dell'andatura
- Fotografie nelle varie posizioni,
- Controllo dell'appoggio plantare al podoscopio, pedana stabilometrica, specchio quadrettato...
- Valutazione di Rx rachide in toto in ortostatismo, RM, ...

Canoni estetici



Canone di Policleto

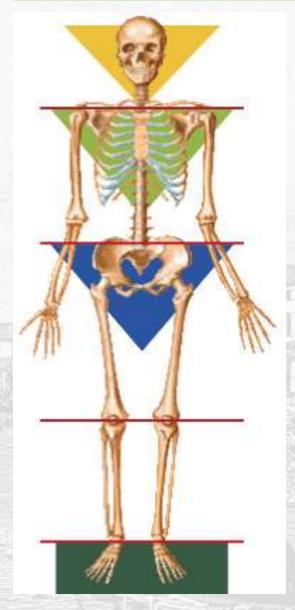
Policleto stabilì le proporzioni ideali del corpo umano: ad esempio, la testa è 1/8 dell'intero corpo, il piede è 1/7 e la faccia 1/10. Inoltre, individuò numerosi rapporti aurei tra diverse porzioni del corpo umano.

Il Doriforo POLICLETO V° sec .a.C.

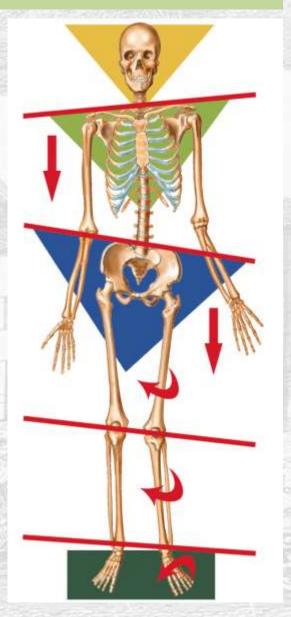
La Postura dipende da:

- Forza di gravità
- Recettori e regolatori: sistema stomatognatico, appoggio plantare, visione (accomodazione), sistema vestibolare, sistema muscolare, articolare e fasciale, sistema nervoso
- Equilibrio degli organi interni
- Vissuto psico-emotivo
- Abitudini
- Genetica
- Traumi (esiti di cadute, fratture, contusioni ...)
- Infezioni, infiammazioni, malattie degenerative (poliomielite, artrite, artrosi...)
- Esiti di interventi chirurgici (cicatrici, protesi ...)

Relazione tra struttura e funzione



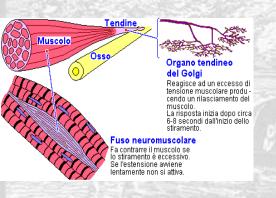
Una dismetria accentuata influenza la postura, una alterazione posturale cronica è in grado di determinare l'impostazione dell'abito muscolare in maniera strutturale



Recettori e regolatori







VISTA

CANALI SEMICIRCOLARI



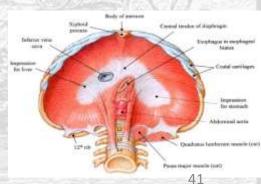
APPOGGIO PLANTARE

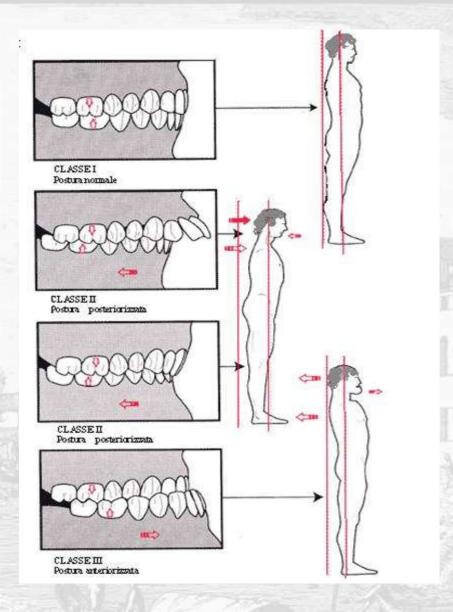
PROPRIOCETTORI

DIAFRAMMA









Si capisce bene che modificando l'occlusione è possibile modificare anche la curvatura della colonna vertebrale.

Ma i medici non lo sanno e continuano a prescrivere busti e ginnastica invece di mandare il bambino da un posturologo o da un ortodonzista.

Di solito ci si preoccupa dell'occlusione solo per motivi estetici

Appoggio plantare e postura

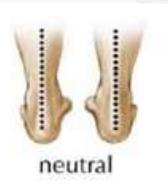






Solo portando la pace da terra in su , si possono sotto-intendere i problemi superiori dei piedi. I piedi da parte loro sono dei gran chiacchieroni. Qualunque sbilanciamento a livello superiore, compare, senza possibilità di errore, nei piedi e nelle caviglie. Ida Rolf



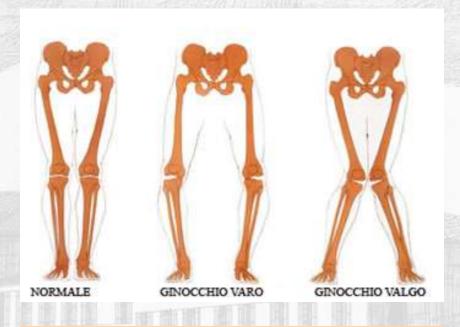












Si capisce bene che modificando l'appoggio plantare è possibile modificare anche l'asse tibia-femore

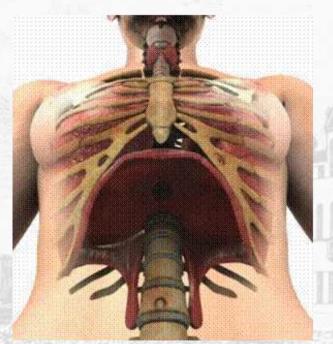
MUSCOLI



I muscoli si dividono in agonisti e antagonisti. Per ogni muscolo che si contrae (agonista) deve esserci un muscolo che si rilassa (antagonista). I muscoli devono essere tonici ed elastici non ipertonici e rigidi. Oltre a lavorare singolarmente i vari muscoli organizzano delle vere e proprie catene muscolari, distinte in anteriori, posteriori e crociate.

Un'eccessiva ipertrofia e rigidità delle catene muscolari anteriori tende ad incurvare il soggetto in avanti, per mantenere l'equilibrio ed evitare di cadere le catene posteriori stanno in contrazione permanente favorendo la classica lombalgia che colpisce chi ha una tartaruga in pancia e il vuoto in testa

Diaframma e diaframmi

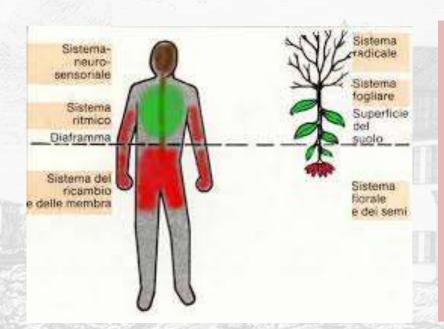




Il diaframma toracico è in stretta relazione con la postura poiché se usato correttamente è responsabile del mantenimento di un rachide fisiologico e di un equilibrato lavoro degli altri diaframmi (cranico, stretto toracico superiore, pelvico).

Dal punto di vista della bioenergetica è il muscolo che più di ogni altro si collega al respiro, alla vita, al trascendente e all'emozione.

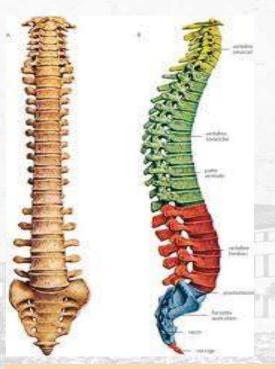
il diaframma secondo Stainer



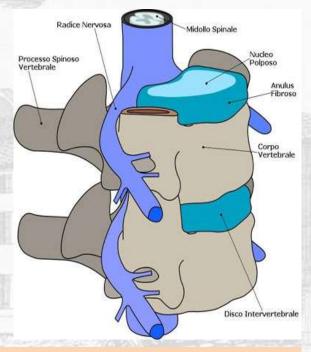
Nella parte mediana del corpo, ritmicamente mossa, vive il sentimento, cioè l'elemento prettamente animico dell'uomo; ogni sentimento, ogni dolore si trasformano in modificazioni del respiro, del battito del cuore, della postura.

R.Stainer

La colonna vertebrale e le sue curve

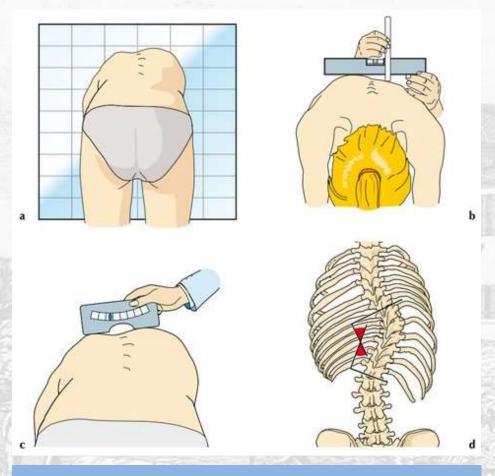


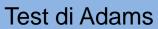
La presenza delle curve rachidee aumenta la resistenza della spina dorsale garantendo nel contempo efficienza statica, flessibilità e protezione dei suoi organi interni (midollo spinale e nervi).

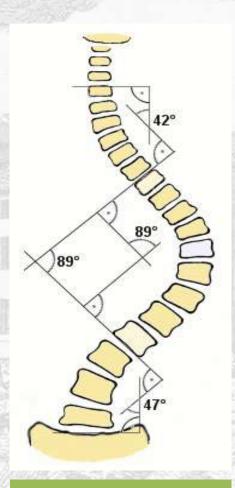


La colonna vertebrale rappresenta più di ogni altro organo, l'immagine dell'organizzazione dell'io che è il principio formativo più elevato e caratteristico nell'uomo. Nel pensiero staineriano nell'area della colonna e in particolare nel disco intervertebrale sono attive *forze eteriche* che mantengono turgore e spinta idrostatica della colonna vertebrale e rendono il disco capace di funzionare come un «organo di senso» per la stazione eretta. La stazione eretta quindi sorge dall'equilibrio tra flessione ed estensione da un lato e peso e leggerezza dall'altro. Patologia della colonna vertebrale gruppo medico antroposofico italianao

Scoliosi



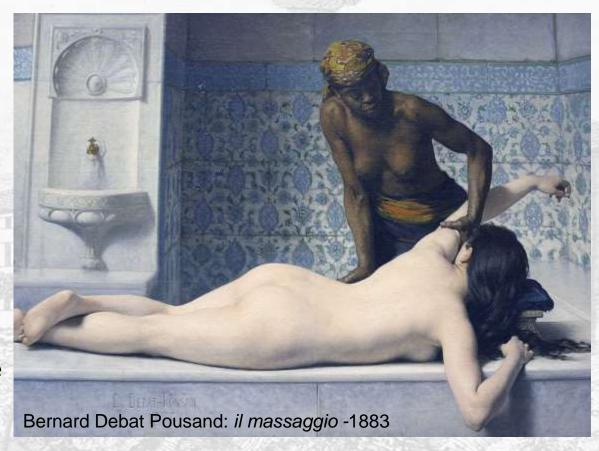




Angolo di Cobb

TECNICHE POSTURALI

- Osteopatia
- Chiropratica
- Rolfing
- Meziéré
- Alexander
- Hellerwork
- Fedelnkrains
- Tragerwork
- Bioenergetica
- Tai Chi Chuan
- Pilates
- Rieducazione posturale globale
- Yoga
- Nordic Walking
- Bowen therapy
- Danza
- •



Osteopatia

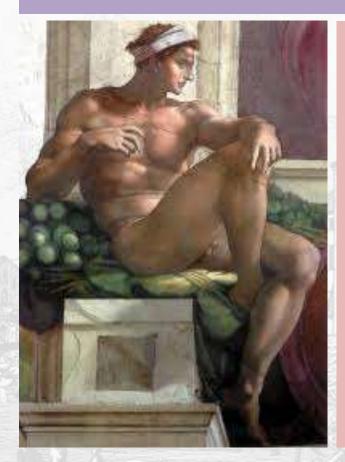


L'osteopatia (dal greco osteon osso e pathos malattia) fu sviluppata negli Stati Uniti alla fine del XIX° secolo da Andrew Tailor Still

Si tratta di una terapia manuale, dolce che attraverso il tocco e la manipolazione del sistema muscolare, articolare e viscerale, tende a migliorare la mobilità e l'equilibrio del corpo, creando uno stato di benessere.

Andrew Tailor Still Virginia 1828-Missouri 1917

Principi base dell'osteopatia



- Unità del corpo
- Il movimento è vita
- Relazione tra struttura e funzione
- Principio di autoguarigione e autoregolazione

Tecniche osteopatiche

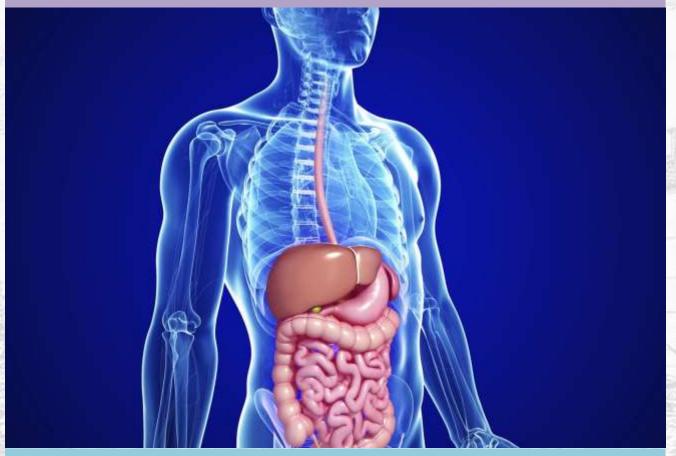
- Osteopatia strutturale: si occupa della struttura artromuscolo-legamentosa e dell'aspetto biomeccanico globale.
- Osteopatia viscerale: valuta l'interrelazione tra visceri e apparato osteoarticolare attraverso la manipolazione dei visceri.
- Osteopatia cranio sacrale: si occupa del meccanismo di respirazione primario cranio sacrale con manovre dirette ai micromovimenti (resilienza) delle suture craniche.

Osteopatia strutturale



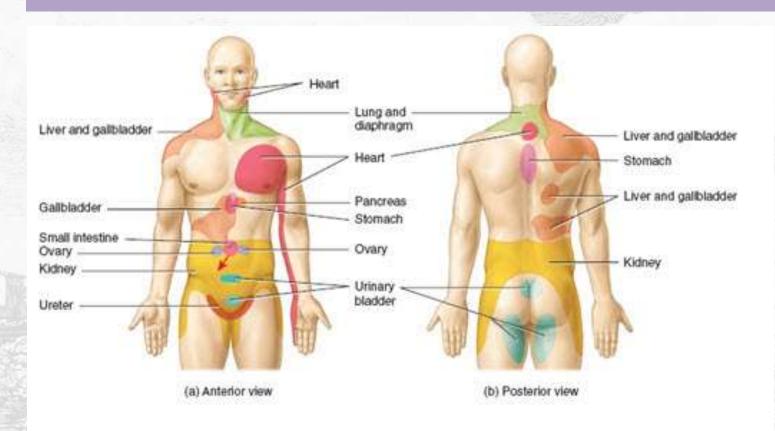
Si rivolge alla persona nella sua globalità, osserva attentamente le alterazioni posturali, le individua migliorando la propriocettività del soggetto, corregge la biomeccanica del corpo attraverso strategie manuali (trust), allenta le tensioni muscolari con un miglioramento delle condizioni fisiche e mentali del paziente.

Osteopatia viscerale



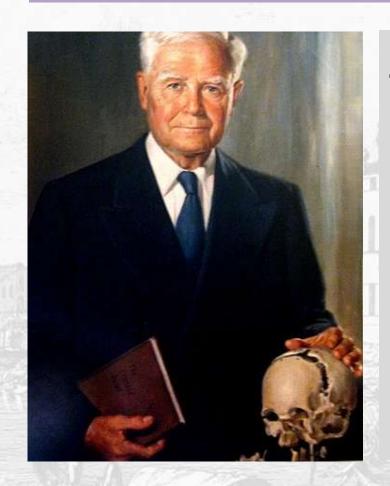
Valuta l'interrelazione fra visceri e apparato osteoarticolare, si occupa delle «lesioni» e delle manipolazioni dei visceri ripristinandone la mobilità e quindi la fisiologia.

Visceri e postura



Un organo «appesantito» o ammalato crea restrizioni di movimento e può condizionare la postura attraverso torsioni, disallineamenti e algie riflesse.

Osteopatia Cranio Sacrale



Tecnica osteopatica consistente in leggere manipolazioni sulle ossa del cranio e sulla colonna vertebrale per regolarizzare il sistema cranio-sacrale

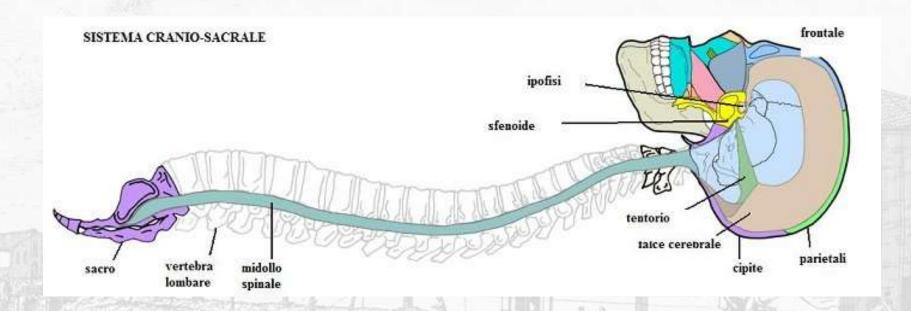
William Garner Sutherland 1873-1954

Respiro Cranio-Sacrale



Le ossa craniche non sono immobili, ma possiedono una oscillazione con frequenza di 6-12 al minuto che si chiama respirazione cranio-sacrale legata alla pulsazione del liquido cefalorachidiano, tale pulsazione dura per tutta la vita, e con la pratica può essere sentita oltre che nel cervello anche in qualunque parte del corpo.

Il sistema cranio-sacrale



Il sistema cranio sacrale è collegato con il Sistema Nervoso, con l'Apparato Locomotore, col Sistema Circolatorio, col Sistema Linfatico, col Sistema Endocrino e con l'Apparato Respiratorio.

indicazioni della terapia cranio-sacrale



- Trauma da parto
- Assimetrie cefaliche del neonato
- Vertigini
- Dislessia e disturbi dell'apprendimento
- Artrite
- Dolori alla schiena e collo
- Dolori alle articolazioni
- Lombaggini e lombosciatalgie
- Lesioni traumatiche
- Cefalea
- Bruxismo
- Ansia, Insonnia, depressione
- Torcicollo congenito
- Dismenorrea
- Dispepsia,
- Asma
- Esiti di insulti vascolari cerebrali o meningiti

Metodo Mézière

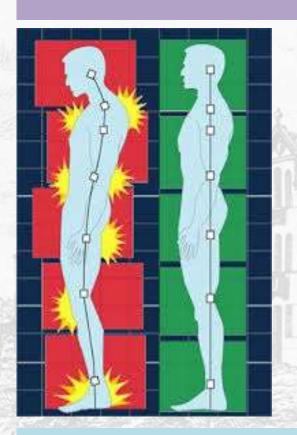


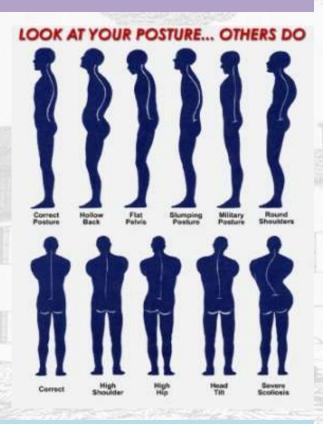
Francoise Mézière Hanoi1909-Francia1991)

Aforismi di Mézière

- Tutto è lordosi (in risposta alla gravità).
- Ogni allungamento posteriore provoca un accorciamento della catena muscolare.
- Non c'è buona tenuta delle spalle senza diaframma.
- Non c'è buona tenuta del collo senza quadricipiti.
- La causa del male non è lì dove si manifesta.

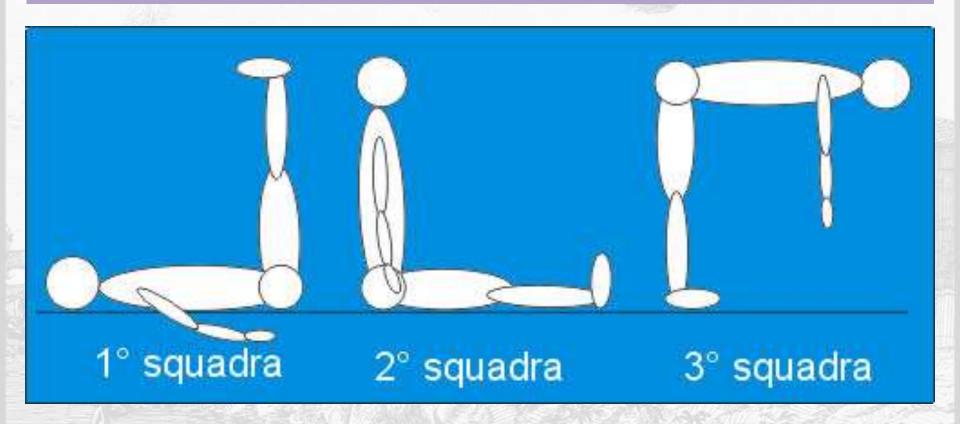
Le belle linee





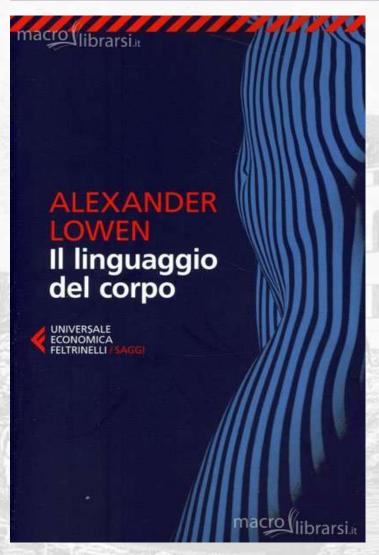
Descrivono il rapporto ideale fra i vari segmenti del corpo e rappresentano l'armonia e l'equilibrio perfetto. Se ci si discosta da esse avremmo patologia e sofferenza.

Metodo Mézière



Metodo della squadra

A. Lowen e la bioenergetica



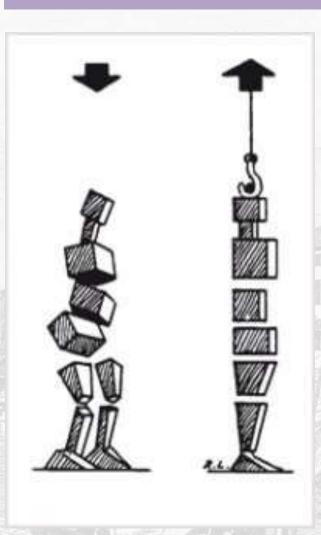
L'obiettivo primario in Bioenergetica è quello di ristabilire il libero movimento dell'energia del corpo, intervenendo in modo mirato sui blocchi energetico / emozionali presenti nel paziente e riscontrabili a tre livelli:

- a livello psichico,
- a livello emozionale,
- a livello fisico.

Rolfing

- Forma e funzione sono un'unità, le due facce di una medaglia.
- Se davvero la funzione e la forma sono una cosa sola e se la fisiologia riflette davvero la forma strutturale, il ritratto di una struttura disordinata costituisce un triste commento al benessere umano.
- La risposta emotiva è comportamento e funzione. Tutto il comportamento si esprime per mezzo dell'apparato muscoloscheletrico.
- La chiave non è la struttura da sola, ma la sua integrazione.

Ordine e Disordine





Quando il corpo lavora in modo appropriato, la forza di gravità può fluire.

Quindi spontaneamente il corpo guarisce se stesso

Ida Paulina Rolf

Ida Rolf paragona il corpo ad una torre di mattoni, se si ha un'alterazione di allineamento, la struttura è sottoposta a sollecitazioni anomale, ma se i mattoni sono allineati la struttura è stabile.

Danza



Molti milongueros dicono: è meglio sacrificare il passo che la postura, ma se non si ha una buona postura diventa estremamente difficile eseguire bene qualsiasi passo».

Il corpo deve essere dritto, per formare un'unica linea, idealmente è come se un filo, che parte dal centro della testa vi tendesse verso l'alto.

La testa è dritta, in linea con la spina dorsale.

Le spalle sono rilassate e bisogna tenerle basse, si deve sentire il collo libero e non si deve incassare la testa, protrarla in avanti o piegarla in basso per guardare i piedi.

Vestiti sembriamo tutti senza difetti



In mutande le cose cambiano



Postura e visione





Postura e sistema stomatognatico



Postura e Cicatrici







APS VILLA BEMBO 73

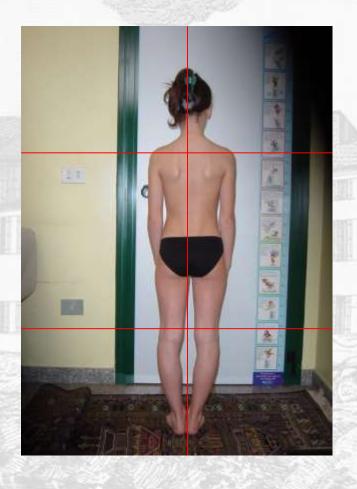












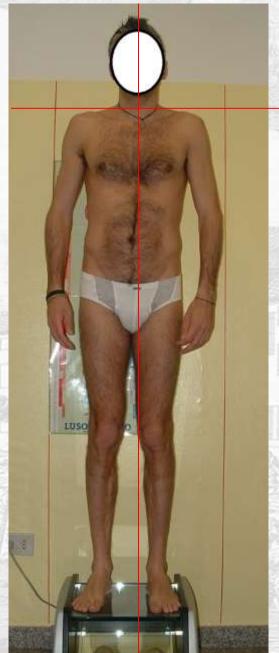






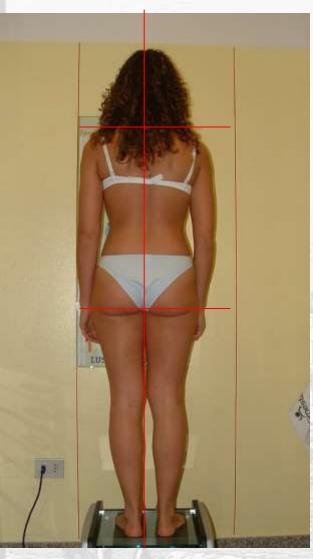




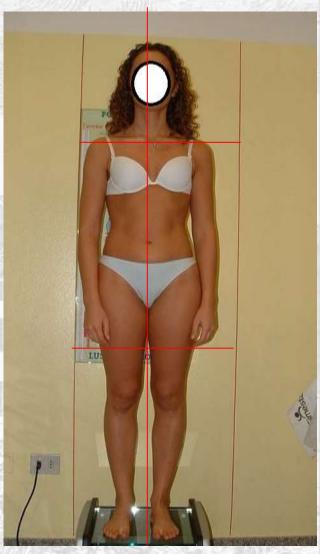




APS VILLA BEMBO





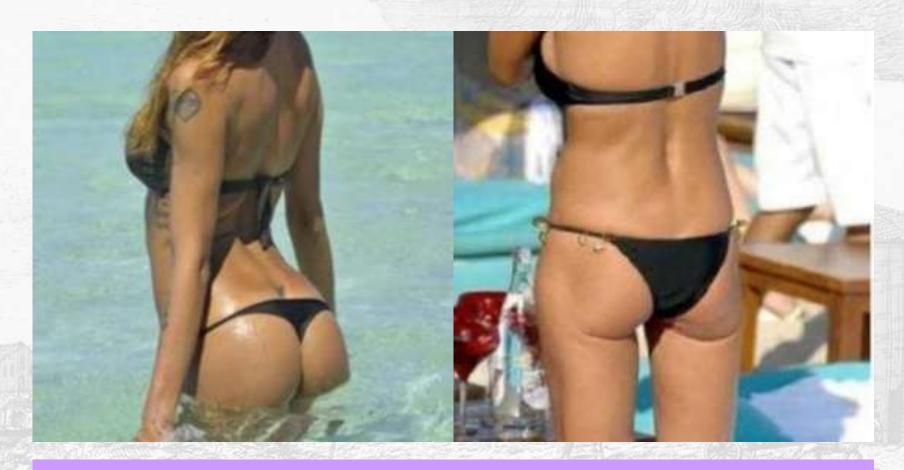




Ipercifosi dorsale



il peso degli anni il peso della coscienza il peso dell'osteoporosi il peso delle tensioni muscolari



iperlordosi lombare

rettificazione lombare

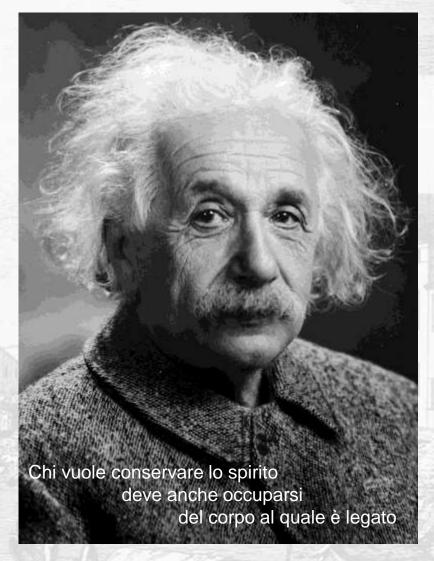
APS VILLA BEMBO 83

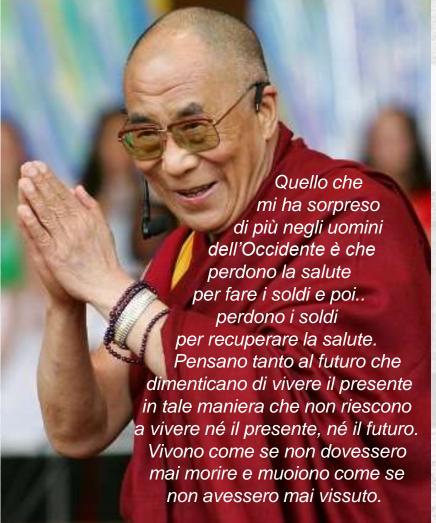




Il corpo immagazzina i traumi della vita nella rigidità muscolare, quando rilasciamo le tensioni presenti nel corpo e ci allineiamo con la gravità, assumiamo una nuova posizione nella vita.

Joseph Heller





Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico, basta chiedere l'autorizzazione agli autori, che saranno lieti di concederla.

www.villabembo.it info@villabembo.it

dott. ENNIO CAGGIANO
335.471833
vighnaraja@tin.it

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI
339.7450252
paola.delazzari@tin.it

GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE MUOVETEVINELLA GIUSTA DIREZIONE

Le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al loro pensiero.