

Integrating Movement Therapy into Osteopathic Practice: The Common Ground of Continuum Movement & Osteopathy

Bonnie Gintis, D.O.

Integrazione della terapia del movimento nella pratica osteopatica: la base comune del Continuum Movement e dell'Osteopatia

Articolo che accompagnava una presentazione fatta il 22 giugno 2001 alla Conferenza annuale dell'Accademia Craniale, Rancho Mirage, California.

Introduzione

È proprio un peccato che il nostro istinto naturale a muoverci sia stato cancellato dalla nostra vita di tutti i giorni. Molta gente purtroppo è convinta che fare del moto sia soltanto un esercizio fisico. La maggior parte dei medici considera l'esercizio fisico una forma di terapia, e lo prescrivono come una medicina. Emile Conrad, la fondatrice di *Continuum Movement*, sostiene che «il movimento è ciò che siamo, non qualcosa che facciamo» (Conrad 1998, p. 49). Tenendo presente questa affermazione, come risolviamo lo stridente contrasto fra la rigidità di un programma ginnico e la libera creatività di un movimento guidato dall'istinto?

Idealmente, non saremmo in grado di distinguere fra il movimento e il resto della nostra vita. Se veramente unificata, un'unità funzionale integrata non può essere sentita come un insieme di parti distinte. Ma molto spesso abbiamo la sensazione che il movimento presenti qualche disfunzione o sia addirittura assente. Prima che diventi un aspetto naturale della vita di una persona può essere necessario che sia praticato alla stregua di un esercizio o una terapia. Viviamo in tempi frenetici, sì che le nostre vite possono essere facilmente dissociate e fatte a pezzi. Siamo separati dal mondo della natura, dai nostri ritmi naturali e dal nostro istinto naturale a muoverci sentito come parte del nostro meccanismo omeostatico capace di correggersi e guarirsi spontaneamente. È perciò indispensabile esaminare i nostri atteggiamenti e la nostra esperienza del movimento, e discutere di

Integrazione della terapia del movimento nella pratica osteopatica.

Ho esercitato l'osteopatia per molti anni, e sono sempre alla ricerca di modi di ripetere o di agevolare le modalità di trattamento. Ho studiato molti metodi di autoguarigione, e tento di trasmettere ai miei pazienti ciò che ho imparato. Ho sperimentato yoga, tai chi, chi kung, la tecnica Alexander, Feldenkrais, molti tipi di danze e di danze terapeutiche, ginnastica, Pilati, camminare e molte altre forme di movimenti in aggiunta al trattamento. Molte di queste possono risultare utili, talvolta, per certe persone, ma nessuna procura le stesse sensazioni che dà il Trattamento Osteopatico. Secondo la mia esperienza il Continuum è l'unica pratica che conosco che si avvicini al grande potere di curare e di elevarsi spiritualmente del Trattamento Osteopatico.

Che cos'è il Continuum?

Emilia Conrad, una ballerina di professione di New York, alla fine degli anni '50 si trasferì ad Haiti per studiare le danze primitive, e divenne coreografa e capo di una compagnia di danza folcloristica di Haiti. Vivendo ad Haiti e assimilando la cultura indigena cominciò a mettere in discussione non soltanto la propria formazione di danzatrice, ma l'essenza stessa del modo in cui i nostri movimenti mettono in accordo la nostra cultura con la nostra biologia. Cominciò a sviluppare il «Continuum Movement», chiamato ormai soltanto «Continuum», all'inizio degli anni '60 come modo di concepire un nuovo punto di vista sul movimento. Il suo insegnamento ci fa scoprire le nostre capacità di cambiare, di curarci, di creare e di rinnovarci per mezzo del movimento, del suono e della respirazione. Il Continuum studia il movimento e l'educazione somatica attraverso la percezione intrinseca del movimento anziché con esercizi imparati

meccanicamente o eseguiti in rigide sequenze. Simile in questo all'Osteopatia, esso esige che i partecipanti prestino un'attenzione molto acuta, affidandosi a una profonda saggezza che guidi il corpo a muoversi in modo da consentire l'espressione delle forze di guarigione.

Il Continuum non è un manuale di esercitazione, così come l'Osteopatia non è una tecnica di trattamento. Sono entrambi forme di accesso a una pratica basata su una filosofia, un profondo rispetto e fiducia nel meccanismo di auto-correzione del nostro organismo, un mezzo di conoscere e apprezzare la vita in un contesto di crescita, sviluppo e guarigione.

L'essenza del Continuum consiste nel concentrarsi nella respirazione, nella meditazione e in micro-movimenti quasi invisibili, e nell'attività aerobica con uso di pesi e diversi altri attrezzi. A definire Continuum non è la tecnica, è lo spirito e il contesto in cui si fa.

Una classe di Continuum può essere costituita da un gruppo di qualsiasi dimensione, da due a qualche centinaio di persone. Continuum può essere insegnato anche individualmente. Ma idealmente deve diventare parte della tua realtà quotidiana, sia che lo pratichi per un certo tempo ogni giorno o che tu lo integri nella forma in cui accedi a ogni movimento. Qualsiasi esercizio o attività può essere improntato a Continuum. In una classe di Continuum cicli di movimenti oscillatori periodici sono sincronizzati con il respiro e il suono. Il moto ondoso si genera lasciando che il corpo imiti il fluire, l'oscillare, l'inarcarsi e il curvarsi dei cicli che spesso si possono individuare nel libero movimento dell'acqua. Il contesto è predisposto all'interpretazione di un'idea, un'immagine o un tema. Si assumono spesso posizioni in contrasto con la nostra usuale percezione della forza di gravità. Movimenti «biomorfici», che imitano quelli di certi organismi biologici, possono risvegliare il nostro senso di «parentela» con altre specie: il dondolio delle amebe, le spire dei serpenti, l'oscillazione della nostra coda virtuale porteranno nuova linfa alla percezione del nostro corpo.

Molti di noi non sfruttano appieno la nostra grande capacità di respirare: ciò intacca l'espressione della nostra Salute. Ci abituiamo a respirare in un certo modo poco funzionale, con inspirazioni poco profonde nella parte superiore del torace, lunghe pause irregolari fra gli atti respiratori, espirazioni incomplete ed espansione soltanto parziale dell'apparato respiratorio. È possibile modificare volontariamente ritmo e qualità del respiro per ottenere un miglioramento funzionale. Ad esempio, è diversa la nostra risposta a una lenta e tranquilla espirazione rispetto a una rapida e brusca. Il suono è un movimento vibratorio provocato dalla respirazione. La vibrazione associata al respiro può spostare il centro della nostra attenzione e avere un effetto diretto sui tessuti. Continuum utilizza centinaia di suoni differenti, da un urlo «haa» a un sussurrato «mmm», da uno stridente «jszz» a un lungo «o» "tubolare" o una specie di ruggito per un rapido respiro rumoroso accompagnato da un cambiamento continuo della forma della bocca. Ogni tipo di suono ha una struttura differente e suscita nel corpo un diverso effetto di risonanza.

L'oggetto di questa indagine sono i movimenti non schematizzati, non lineari, asimmetrici. La crescita, la cura della salute e il miglioramento della vitalità sono possibili ponendosi nuove domande e mettendo in discussione le opinioni correnti sulle funzioni e la struttura del nostro corpo. Tutti spesso abbiamo idee preconcepite su noi stessi e sottovalutiamo le nostre capacità di trasformazione. Possiamo interrogare il nostro corpo iniziando un movimento e ascoltandone attentamente la risposta molto sfaccettata. Chiedendoci: "che altro è possibile?" riusciremo a espandere il campo dei nostri sensi e ad aiutare direttamente il nostro corpo a trasformarsi. L'aumento di efficienza e di capacità della nostra respirazione e la pratica di una più estesa varietà di movimenti sempre più complicati esalta la percezione del nostro intrinseco mondo interno e ci offre il destro di attivare le nostre inerzie e di infrangere le catene delle nostre abitudini.

Esiste una maniera molto efficace di usare una routine come una strategia creativa che assecondi i ritmi naturali del corpo e risponda a bisogni specifici. Fin quando è seguita coscientemente, è benefica. L'abitudine rappresenta una via utile all'efficienza. Nell'efficienza non c'è però posto

per la creatività e la flessibilità. L'abitudine può al massimo consentirci di fare qualcosa senza stare a pensarci su, e quando porta a una serie automatica di azioni non crea problemi; ma neanche dà il modo di imparare qualcosa di nuovo o di esercitare una qualsiasi forma di flessibilità. L'abitudine crea un sistema chiuso.

Il Continuum esige che ci sganciamo dal nostro modo abituale di muoverci. Ci offre una possibilità sempre nuova di far fronte alla necessità del momento disponendo di una grande varietà di scelte e di risposte adeguate. Questo approccio filosofico può essere applicato a ogni aspetto dell'esistenza, alle funzioni delle cellule come all'assetto muscolare, a camminare o a pensare, ai rapporti con gli altri esseri viventi, alla partecipazione alla nostra cultura, al governo o alla professione e ai rapporti con la terra.

La filosofia del Continuum chiede che ci impegniamo a espandere il campo di percezione dei nostri sensi. Più di ciò che facciamo è importante *come* lo facciamo. Mancando la nostra attenzione, la vita tende a diventare stagnante nella forma e nella funzione. Esiste un modo di partecipare agli aspetti di movimento della nostra vita che ci porta a scoprire un processo vitale che continuamente si svolge e si trasforma.

La possibilità di trasformarsi della nostra anatomia e fisiologia risulta evidente in ogni fase della crescita, dello sviluppo e della guarigione. Il Continuum, al pari dell'Osteopatia, fa appello alla nostra capacità di trasformazione. La forma segue la funzione. e la funzione modifica la forma: esse sono strettamente interdipendenti lungo tutto il percorso della vita, dall'embrione al cadavere. Possiamo sempre entrare nel dominio del potenziale, dello stato primordiale che ci consente di coltivare la facoltà di modificare senza scosse il nostro contesto e migliorare la Salute.

Sia il Continuum sia l'Osteopatia riconoscono l'interdipendenza di tutti gli aspetti della nostra esistenza. Non hanno però alcuna intenzione di suscitare alcun tipo di «sfogo» emotivo, fisico o spirituale. Esistono discipline che si propongono di provocare una risposta emozionale: non è questo lo scopo del Continuum o dell'Osteopatia, anche se emozioni o altri tipi di «sfogo» possano manifestarsi come fasi dell'evolversi naturale dell'espressione di una persona nel corso di un processo di guarigione.

Nella mia pratica del Continuum, ho provato molti dei principi fondamentali della mia esperienza osteopatica, oltre a una grande ricchezza di nuove sensazioni e percezioni. Partecipando coscientemente del movimento, possiamo scoprire una consapevolezza dell'Io come processo vitale, piuttosto che come una forma di costrizione. Il Continuum è una miniera di scoperte e rivelazioni per la mia vita fisica, emozionale, mentale e spirituale nonché per il mio lavoro come osteopata.

Il Corpo è essenzialmente fluido

Il Continuum è basato sul fatto che il corpo umano è composto principalmente di acqua: in media, un individuo adulto è circa per il 70% acqua. Rachel Carson, biologa marina, scrittrice della Natura ed ecologa è stata la grande ispiratrice di William Sutherland, il maestro dell'Osteopatia Craniale. Ella paragona la nostra fisiologia a un ambiente oceanico portato all'interno (Carson 1950, pag. 13). Dei semplici organismi che immersi nell'ambiente nutriente dell'oceano erano giunti a sviluppare una complessa anatomia e fisiologia, si spostarono a un certo punto sulla terraferma dopo aver assorbito al loro interno quel liquido ambiente da cui erano circondati.

I sistemi biologici sono essenzialmente basati sui fluidi: gli alimenti, i neurotrasmettitori, la maggior parte dei prodotti di scarto, e tutte le altre cose che devono essere trasmesse sono più facilmente scambiate in fase liquida. Lo scambio di informazione in un sistema basato sui fluidi avviene più facilmente in un ambiente meno denso. Le molecole si muovono più rapidamente e

più liberamente in un liquido o in un gas che in un mezzo solido, e così possono più liberamente comunicare.

Il moto fluido sono la prima attività nell'embrione, che è composto quasi totalmente di acqua. La forma comincia a svilupparsi quando questa funzione sta già operando. Quando diventa necessaria la presenza di un contenitore, la forma è stimolata a materializzarsi. Sia il Continuum sia l'Osteopatia ci fanno ritornare a questo stato primordiale guadagnando così l'accesso a un vasto potenziale.

Due embriologi tedeschi, Eric Blechschmidt e Raymond Gasser, hanno proposto modi radicalmente differenti di interpretare il processo dello sviluppo. Se accettiamo la loro descrizione della cellula come «un aspetto momentaneo di un moto metabolico ordinato nello spazio» (Blechschmidt e Gasser 1978, pag. 6) possiamo supporre che tutta la struttura sia temporanea. Il bisogno di modificarsi è insito nella fisiologia del nostro corpo. È una componente essenziale della crescita e dello sviluppo. Ma queste leggi naturali non cessano di agire una volta che crescita e sviluppo hanno esaurito i propri compiti, ma continuano a esprimersi nell'adulto, come forze fisiologiche di guarigione e adattamento.

Il nostro organismo presenta zone di densità differenziate senza discontinuità. Il campo di mutabilità dinamica si estende fino a consentire qualsiasi possibilità. Il corpo non deve essere visto come una forma stazionaria. Gli elementi continuano a combinarsi e a ricombinarsi in molecole e le molecole in cellule. Le cellule organizzano le molecole in una grande varietà di tessuti e di fluidi. Cibo e bevande diventano sangue, muscoli, nervi e liquido cerebrospinale. Continuiamo a ricomporre diverse sistemazioni all'interno dello spazio in cui è vivo il nostro corpo. Stiamo continuamente spostando, adattando, fluttuando degli «eventi». Nulla ci trattiene fissi in alcuno schema particolare di forma, figura, allineamento o moto.

Anne Wales, DO, in un suo libro di memorie ricorda come il dottor Sutherland descriveva lo scopo di un trattamento osteopatico come «il moto di tutti i fluidi del corpo attraverso le loro interfacce» (Wales, comunicazione personal 1997). Il moto dei fluidi a livello cellulare fornisce nutrimenti e altre sostanze portatrici di informazione dentro e fuori le cellule. I prodotti di scarto sono portati alle loro destinazioni finali. Gli effetti fisici macroscopici di questo scambio di fluidi comprendono la stimolazione del flusso sanguigno, il drenaggio venoso e linfatico, la mobilità e il moto coordinato delle viscere, e la fluttuazione del liquido cerebrospinale. Sutherland non cita espressamente l'allineamento, l'ampiezza del campo del moto, il sollievo dal dolore e l'eliminazione di cicli di tormento fisico: sono tutti effetti benefici secondari di un sistema fluido funzionale.

Che altro potrebbe avere lo stesso effetto di un trattamento osteopatico? Molti diversi tipi di respirazione e di movimento stimolano lo scambio di fluidi. A seconda delle intenzioni, l'effetto del movimento può essere concentrato sulle maggiori strutture muscoloscheletriche, sul sistema vascolare o sul linfatico, i visceri o il sistema nervoso.

Respirazione, Movimento e Salute

L'importanza prevalente del respiro è uno dei concetti fondamentali del Continuum. Emilie Conrad afferma che «tutti i movimenti cominciano con un'inspirazione e un'espiazione» (Conrad 1997, pag. 74). Ella ama parlare del respiro poeticamente e metaforicamente. Molti aspetti del Continuum hanno questa base filosofica in comune con l'Osteopatia. La sua definizione della respirazione e del moto fluido come qualcosa di ben più grande di semplici azioni meccaniche coincide con i concetti osteopatici del Meccanismo Respiratorio Primario, del Respiro della Vita e della Potenza della Marea, il Fluido all'interno del fluido: è questo un termine coniato da William Sutherland per indicare la potenza del fluido in ogni sistema vivente. È questa qualità che costituisce la differenza fra un fluido vivente in un sistema biologico e un liquido inanimato in un ambiente inerte.

Il nostro respiro è uno dei movimenti costanti che mantengono la vita nel vasto repertorio dei nostri movimenti. Il coinvolgimento globale e l'interferire con tutto il corpo della respirazione suscita ovunque nuovi movimenti e nuove sensazioni. Finché siamo in vita il ciclo interminabile del nostro respiro è accompagnato da continue trasformazioni. Sono assimilate sostanze vitali, ed eliminate scorie. La respirazione ha un effetto sulle cellule, un vistoso effetto motorio e un effetto profondo sulle funzioni del sistema nervoso autonomo. Il respiro muove i tessuti, il sangue, la linfa, modifica il ritmo cardiaco e assiste moltissime altre funzioni fisiologiche.

Dal punto di vista del Continuum il respiro è la via di accesso al mantenimento della salute. Con ogni respiro modifichiamo la densità e miglioriamo la forma, mai esattamente allo stesso modo. La mutabilità della nostra forma e funzione rappresenta la nostra autentica identità come esseri viventi dotati di un corpo dinamicamente omeostatico, e si ripete in ogni ciclo respiratorio.

Qual è il rapporto fra la respirazione primaria e la secondaria? Nel 1982 ho avuto la possibilità di fare questa domanda a Howard Lippincott, DO, uno dei più vicini colleghi di William Sutherland. Questo vecchio signore di 91 anni si dondolò nella sua poltrona oscillante per un tempo che mi sembrò molto lungo, e infine disse: "Tutto comincia con l'oceano." Parlò poeticamente della marea oceanica, la Marea del Meccanismo Respiratorio Primario, il Respiro della Vita e il respiro dell'aria. Mi fece recepire il collegamento fra la vita umana e la vita della terra su cui viviamo.

L'Osteopatia riconosce l'esistenza di una qualità all'interno del fluido, all'interno del respiro, che a noi si manifesta. Ed è inalterabile. Il nostro corpo è l'ambiente nel quale il Respiro della Vita può manifestarsi sotto diverse forme. Questa qualità vitale è ovunque presente in egual misura in ogni essere umano: negli spazi, e nel moto delle cose che occupano lo spazio, e nelle cose stesse. La sua capacità di manifestarsi è alterata dalle condizioni entro cui è costretta a muoversi: malfunzionamenti muscoloscheletrici, tessuti cicatriziali, stati di nutrizione tossica, tumori, virus e stati emozionali. Il Continuum è in risonanza con questo concetto fondamentale Osteopatico nella sua insistenza a puntare sul nostro potenziale di fluidità e movimento, e a evitare il ristagno e l'inerzia per aumentare l'espressione della nostra Salute.

Mutabilità della Forma e della Funzione Umana

Il campo embriogenetico è lo stato primordiale della crescita potenziale. È soprattutto evidente nell'embrione stesso, ma non è limitato a questa fase dello sviluppo. Questo campo di influenza possiede una grande varietà di forze formative e le strutture che diffondono il potenziale creativo per tutta la durata della vita.

Nell'embrione esistono parecchi tipi di tessuti indifferenziati e le «cellule staminali». Queste si trasformano via via in tessuti specializzati secondo le esigenze dello sviluppo. Anche se la quantità di queste cellule e la loro facilità a rispondere agli stimoli diminuiscono con l'età, molte restano disponibili durante la vita dell'adulto. Se conserviamo la capacità di chiamare le nostre cellule staminali a rispondere alle necessità dell'intorno in cui vivono, potremo ricorrere all'occorrenza a uno dei molti modi con cui il nostro sistema potrà godere di nuove possibilità.

Crescita e sviluppo sono eventi dinamici metabolici che attivano una serie continua di cambiamenti. C'è un movimento di sostanze nutritive e di altre risorse che si combinano nei modi più svariati. La cura della salute interessa le stesse forze, ma soltanto in una rigenerazione dell'evento originale di sviluppo. Crescita, sviluppo, cura della salute e sopravvivenza sono tutte variazioni dello stesso evento e richiedono adattabilità. Un embrione non ha abitudini. Se non siamo più in grado di rispondere alle esigenze del nostro intorno, la nostra capacità di far fronte a nuove condizioni è fortemente compromessa, e restiamo esposti a malattie, invecchiamento, degenerazione e infine alla morte.

L'invecchiamento fa diminuire la percentuale di fluidi nel nostro corpo. Al momento della concezione siamo fluido per circa 99%, 80% alla nascita, e giù giù fino al 60% se arriviamo alla

vecchiaia. Ciò si collega alla fragilità, alla difficoltà di guarigione e alla resistenza ai cambiamenti della vecchiaia. Nel processo dell'invecchiamento la fisiologia perde la propria coerenza. Benché la longevità della nostra forma fisica abbia i suoi limiti, se un individuo partecipa al processo biologico della sua specie essa crea una grande risorsa per una rigenerazione a un più elevato livello di organizzazione riducendo l'entropia dell'invecchiamento.

Ricorrere al movimento usando un modello embriogenetico implica il riconoscimento del potere intrinseco del sistema di generare la propria funzione, alterando così la propria forma. Si realizza una forma anatomica adatta a svolgere una funzione che è già presente. Ad esempio, la sutura sagittale del cranio che incerniera i bordi delle ossa parietali prende una forma atta a consentire il movimento degli emisferi cerebrali che già avveniva prima che esistesse la teca cranica.

Durante la seconda settimana dal concepimento il fluido in un certo punto verso la coda della linea mediana dell'embrione comincia a tremolare e a ispessirsi. Questa funzione ha inizio come un movimento del fluido dentro l'embrione indifferenziato e costituisce il picchetto iniziale di una traccia che organizza una sequenza di eventi che da una funzione stimolano la formazione di una struttura. E tutto lo sviluppo dipende da questo nucleo sulla linea mediana. Il Continuum sfrutta la potenza di questo punto di riferimento in una persona di qualsiasi età, come fa anche l'Osteopatia, per offrire nuove interazioni che portano alla creazione di ricche innovazioni.

Nello sviluppo embriologico delle estremità i primi a presentarsi sono i neuroni motori, nervi responsabili per l'invio di impulsi ai muscoli. La fibra sensoria comincia a crescere soltanto dopo che la fibra motoria ha raggiunto il suo obiettivo. Il moto, che è indispensabile per il processo di crescita e organizzazione dei tessuti e del fluido, e la capacità neurologica di muoversi precedono la nascita della sensazione. Il movimento procura la comunicazione con il nucleo e stimola la tendenza creativa della vita. Il movimento fornisce alla matrice il potenziale per nuovi percorsi. I percorsi sensoriali si sviluppano nei canali precedentemente tracciati dal moto. Questo principio fisiologico si applica a chiunque a qualsiasi età. Dove c'è inerzia o scarsità di comunicazione neurale, se ci forzate dentro il moto può verificarsi lo sviluppo di nuovi percorsi.

Basandosi su questi concetti Emilie Conrad cominciò a cercare di lavorare su lesioni del midollo spinale, sulla sindrome postpolio, sull'ictus e altre forme di paralisi. I pazienti che hanno sperimentato terapie di riabilitazione e guarigione usando il Continuum possono testimoniare di aver scoperto nuove possibilità non offerte da alcuno dei trattamenti proposti dalla medicina tradizionale.

I problemi dell'Abitudine e della Stabilità

Se potessimo muoverci liberamente in accordo con la conformazione del nostro corpo, senza il vincolo dei comportamenti tradizionali, si correggerebbero più spesso. Come abbiamo potuto perdere l'abilità istintiva a rendercene conto? Noi sbadigliamo e spesso ci stiracchiamo, ma in generale non indulgiamo molto ai movimenti spontanei. Se osservi il modo come si muove un neonato o un bambino, o anche un animale, noterai che barcollano, fanno scatti improvvisi, agitano braccia e gambe come tentacoli, muovono le dita a ritmi disordinati e si abbandonano a una grande varietà di gesti in apparenza non coordinati. I bambini non hanno alcuna idea preconcepita del loro corpo, nessun manuale che prescriva le posizioni da assumere, nessun controllo o ritengo su come muoversi: si muovono guidati dal flusso creativo della crescita, e così rispondono prontamente alle forze di conservazione della salute.

Questo insistere sulla fluidità può stupire qualcuno come poco pratico o «infondato». Non esiste, secondo me, uno stato di essere che sia ottimo in senso assoluto: ciò che più conta è l'abilità di cambiare stato adeguandosi alle esigenze della vita. Ciò richiede stabilità, forza e un certo grado di densità: dovendo vivere nel mondo fisico, è infatti indispensabile possedere una

struttura di una certa solidità per resistere agli effetti della gravità e agli sforzi che sollecitano le parti in movimento del nostro corpo.

L'efficienza richiede stabilizzazione, e in un certo senso favorisce la sopravvivenza. La filosofia del Continuum riconosce il fatto che per poter stare in piedi, camminare o correre abbiamo bisogno di avere una certa massa muscolare: e per tirare una palla o portare in braccio un neonato questa massa deve essere disposta secondo un certo schema. Ma un maggiore sviluppo muscolare non implica necessariamente un funzionamento migliore.

L'adozione di tipi di posture eccessivamente stabilizzate produce masse muscolari «non informate», e può causare più problemi di quanti non ne risolve. Un muscolo sottoposto a molto esercizio svilupperà fibre più grosse, ma non è detto che una massa più grande sia più esperta nello scambio di informazioni con il suo intorno. Una massa priva di capacità di adattarsi a situazioni mutevoli costituisce soltanto un ingombro, e se aumentando di densità si irrigidisce al punto da non riuscire più a scambiare un minimo di informazione verrà a mancare il coordinamento fra le diverse parti del corpo.

La tendenza dell'industria del «fitness» a far aumentare la forza fisica a spese della flessibilità è un esempio di questa aberrazione che porta l'organismo alla totale disfunzione. Se programmiamo rigidamente i nostri esercizi di movimento, rafforzeremo soltanto alcuni particolari vettori.

Va tutto bene se abbiamo scelto a ragion veduta come fare. Gli aspetti ripetitivi della vita di tutti i giorni possono insegnarci l'efficienza nelle funzioni fondamentali, ma la monotonia delle attività ripetitive può provocare gravi disservizi. La ripetizione abitudinaria dei movimenti del corpo, le reazioni emotive, l'uso prevalente di alcuni soltanto dei sensi e la soggezione alla forza di gravità sono alcuni esempi di ciò che ci può «bloccare» in un angusto spazio di esperienza.

Quando continuiamo a concentrare la nostra attenzione su una stessa cosa, rischiamo di finire a conservarne per compensazione un'impressione permanente. Secondo le esigenze della vita di un individuo dev'esserci un equilibrio fra il mantenimento di uno sforzo concentrato e un sistema fluido più adattabile. Ciascuno di noi deve avere le proprie idiosincrasie e certe aree a cui dedica particolare attenzione.

È giusto avere orari dedicati a esercizi fisici, ma se vengono eseguiti secondo un ciclo macchinalmente ripetuto, specie se su un attrezzo pilotati da istruzioni in cuffia, che cosa si impara? A Los Angeles c'è un club salutista con terminali Internet montati su biciclette. Molte persone camminano su *tapis roulants* di fronte a uno specchio leggendo una rivista, con fuori un tempo splendido. Ho disdetto l'associazione a una palestra il giorno che ho visto un tizio che parlava in un telefonino incastrato fra un'orecchia e la spalla mentre pompava distrattamente la macchina pettorale Nautilus! Questo è il colmo della dissociazione per mancanza di attenzione al corpo. Che cosa può significare che le idee, i programmi e i risultati sperati di qualche attività contino di più che l'esperienza stessa?

La maggior parte dei medici (*DO e MD*) non hanno l'abitudine (o non sono in grado) di prescrivere specifici esercizi e movimenti, ma indirizzano i pazienti a un fisioterapista o una palestra. Nel nostro sistema sanitario il problema della fisioterapia tipica è che ha la tendenza a essere eccessivamente meccanica e basata su schemi stereotipati. Esistono ovviamente fisioterapisti che fanno eccezione alla norma. Ma di solito c'è un tecnico che applica una tecnica studiata da qualcun altro. Se si ritiene di conoscere le necessità del corpo e si prescrive la terapia fisica come se si trattasse di una serie di medicazioni, si viene a praticare una medicina fisica allopatrica, che non ha alcuna efficacia se non si è capito che cosa sia più indicato per quel particolare paziente. Ricorrere a specialisti di altre discipline può essere di grande utilità in appoggio a un trattamento Osteopatico, ma ogni altra forma di trattamento dev'essere scelta molto coscientemente, con grande chiarezza e sicurezza circa gli scopi che ci si propone.

Prescrivere il rafforzamento del quadricipite medio a un paziente che ha una scapola che si sposta troppo lateralmente è una decisione clinica assai ragionevole. E l'esercizio alle macchine può essere molto utile a chi non possiede sufficiente forza o flessibilità della muscolatura addominale o del torace. Ma un'eccessiva schematizzazione dei movimenti compromette l'adattabilità del sistema. La natura dell'abitudine e della stabilità limita la fluidità e richiede coalescenza (?). Ad esempio ho avuto in cura dei sollevatori di pesi che non erano in grado di raccogliere da terra un pezzetto di carta perché non si erano allenati a toccarsi gli alluci. Una mia paziente campionessa di triathlon si è fatta male asciugandosi i capelli perché non è capace di sostenere il föhn facendo gli adatti movimenti del polso e della spalla. Ho visto dei ballerini che hanno perso ogni grazia dei movimenti per eccesso di esercizi con cavi e pulegge, raggiungendo uno stile da teatro dei burattini.

Un problema di chi applica i più tipici e popolari esercizi di *fitness* è che il corpo tende ad assumere posizioni orientate a certi modelli. Se un programma di esercizi è eseguito senza dedicargli un minimo di attenzione, il corpo farà conoscere le proprie esigenze sotto forma di dolori e/o un senso di stanchezza e delusione. Il dolore e la noia sono le ragioni più comuni di interruzione degli esercizi fisici. Ed è molto sano che ciò avvenga! Intendo dire che queste sensazioni sono state valide portatrici di un messaggio richiamando l'attenzione dell'individuo sulla necessità di smettere ciò che stava facendo per riconsiderare le proprie necessità.

Le disfunzioni somatiche, il termine Osteopatico per riduzione o alterazione delle funzioni corporali, è molto complessa e sfaccettata. Si ha la lesione o il trauma iniziale e quindi la reazione compensativa dell'evento che ha provocato il danno. Quando una persona va a richiedere una cura, ha già messo in opera un meccanismo di autoprotezione, una strategia di sopravvivenza o qualche sistema di compensazione. Non è questo il problema principale. Fa parte della saggezza conservativa della Salute il permettere di continuare a funzionare nonostante una lesione o una malattia: è un meccanismo di sopravvivenza sempre molto valido. Ma questo fenomeno secondario può rivelarsi più dannoso al funzionamento del problema a monte, e innescare un circolo vizioso.

Al di fuori del trattamento Osteopatico, come si può ricondizionare degli schemi di movimento che sono diventati antifunzionali? Come possiamo liberare il nostro corpo di vettori che provocano uno stress non necessario? Quale genere di moto potrebbe facilitare la cura? Si deve praticare un'attività cinestetica basata su sensazioni proprie anziché esercizi diretti a determinati scopi: ciò per evitare di restringere il campo delle possibilità.

Come espandere il campo della percezione sensoria mediante l'attenzione

Se il movimento è fondato sulla consapevolezza e la sensibilità dell'individuo, lo scopo si raggiunge in modo più organico. Non occorre tenere a mente una sequenza arbitraria di mosse da eseguire: è più attraente scoprire le sfumature di ogni movenza - ad esempio, come risponde la mia ala/scapola a un'onda che accarezza la mia spina dorsale? - che eseguire un dato numero di stiramenti del romboide. È meglio chiedersi: "Come mi sostiene lo spazio dietro la mia schiena mentre chino la faccia verso il bacino?" piuttosto che contare mentalmente 100 piegamenti in avanti. Se l'attenzione è il perno del movimento, diventa la sorgente da cui scaturisce la potenza del nostro sistema. Perché in realtà il modo come ci muoviamo è molto più significativo e potenzialmente terapeutico delle membra che muoviamo.

Se il trattamento Osteopatico adotta l'Intenzione della Marea come guida, perché i pazienti non potrebbero imparare a seguire l'intrinseco moto fluido dettato dal loro Meccanismo Respiratorio Primario, e usare questo senso per condurre il loro programma di moto terapeutico? Gran parte della gente non sa ascoltare i messaggi profondi provenienti dalla saggezza del loro stesso processo biologico. Molti sono pronti a seguire attentamente le istruzioni del loro medico, ma questo non è efficace quanto imparare a partecipare con il proprio Io. Mandare i pazienti in palestra a fare movimenti ripetitivi, o a mettersi in complicate posizioni in un corso di yoga, non insegnerà loro di cosa hanno bisogno, mentre sarebbe molto più utile imparare prima di tutto a

percepire il loro bisogno intrinseco di moto. I corsi di *fitness* e i regimi di riabilitazione tendono a concentrarsi esclusivamente su modelli meccanici e regimi prescritti «dall'esterno», diretti ad agire sugli aspetti macroscopici del lavoro del sistema nervoso. Le persone avrebbero maggiore capacità di curarsi da soli se avessero facoltà di percepire come fare. Come potranno riuscire ad acquisire la capacità di comprendere a fondo le esigenze del proprio corpo e raffinare le loro percezioni?

Tutti avrebbero grande vantaggio da una più acuta percezione del proprio corpo, imparare a indagare sul proprio stato fisico. Questa specie di consapevolezza non consiste nel pensare al proprio corpo o analizzare ciò che sta succedendo. Una semplice esperienza di consapevolezza sensoria consente di imparare a riconoscere gli indizi interni. Ma l'interpretare le proprie sensazioni non è tutto. Se il linguaggio che usiamo per tradurre le nostre percezioni è inadeguato può deformare il dato dell'esperienza. Dobbiamo costruirci un vocabolario sensorio per riuscire a esprimere a fondo le nostre scoperte.

Quante volte, dopo essersi sottoposta a ciò che sembrava un profondo trattamento Osteopatico, una persona si alza distrattamente dalla tavola e riprende immediatamente il proprio inconscio modo abituale di maltrattare il proprio corpo? Non pretendo che i pazienti debbano essere costantemente consci di ciò che avviene nel corso di un trattamento, ma la mancanza di sensibilità e di coscienza con cui molti assumono un atteggiamento difensivo di autoprotezione può impedire il regolare svolgimento del processo terapeutico. È vero che per poter svolgere correttamente il loro lavoro è essenziale che gli Osteopati possiedano una raffinata esperienza percettiva; ma non è altrettanto importante che la possiedano anche i pazienti? Se non dispongono di una cosciente sensibilità ai segnali inviati dal proprio corpo non riusciranno mai a integrare nella coscienza del proprio corpo il processo di mantenimento e cura della salute.

Io chiedo ai pazienti di concentrare la propria attenzione e di descrivere ciò che sentono senza analizzarlo. Non accetto descrizioni del tipo di "la mia schiena è fuori". Chi fa questo tipo di affermazione prova sofferenza e si rende conto che qualcosa va male, ma non ha una sensazione precisamente definita o non possiede il vocabolario adatto a esprimerla. Come possono pensare di alleviare la propria pena se hanno l'impressione di essere estranei al proprio corpo? Non è qui, è altrove: è «fuori». Io cerco di aiutarli a sforzarsi di cercare le parole adatte a spiegare che cosa intendono per «fuori», invitandoli a respirare e muoversi rilassati. Ciò li rende capaci di cercare e trovare l'informazione di cui hanno bisogno per sentirsi meglio, contribuendo al loro senso di integrazione nel presente.

Un corso di Continuum è un'ottima maniera di ricevere questo tipo di educazione cinestetica a base sensoriale. Imparare a prestare attenzione facilita i cambiamenti in tutti i campi dell'essere, compresa la struttura e la funzionalità macroscopica, la sensibilità, l'emotività, la funzionalità e la struttura della cellula e molti altri più sottili aspetti energetici e spirituali. Questa specie di presenza promuove l'espressione di tutti gli aspetti della Salute.

La mia esperienza di Osteopatia entro la mia pratica del Continuum

Nella mia esperienza di integrare la filosofia dell'Osteopatia nella pratica del Continuum ho scoperto un ampio territorio da esplorare. Ho scoperto che posso applicare i principi che guidano sia il Continuum che l'Osteopatia a qualsiasi aspetto del movimento, sia mentre "lavoro" facendo una passeggiata che cercando di prendere un oggetto da uno scaffale.

La respirazione è la via di accesso a ogni esperienza, dal diaframma del torace a quello pelvico o al *tentorium cerebelli* intracranico, chiamati spesso «i tre diaframmi». La continuità della fascia dalla duramadre nel cranio attraverso il canale spinale fino al sacro, chiamata «*the core-link*», ha stretti rapporti con i tre diaframmi. Esiste una grande varietà di sequenze di atti respiratori e motori che possono accrescere la diretta percezione di questi rapporti da parte del soggetto. I movimenti volontari e involontari del sacro fra gli ilei possono essere equilibrati per mezzo dell'attenzione raffinata richiesta dal Continuum.

Posso dedicare una seduta di Continuum (spesso chiamata un «tuffo» anziché un «laboratorio») a uno dei «cinque fenomeni» del Meccanismo Primario Respiratorio descritto dal dott. Sutherland. Posso scegliere di concentrare la mia osservazione del moto sulla fluttuazione del liquido cerebrospinale e la contemporanea manifestazione di questo intercambio estesa a tutto il campo dei fluidi corporei;

- oppure sulla Potenza della Marea, che gli Osteopati chiamano anche il Fluido all'interno del Fluido;

- o sulla mobilità dell'intero sistema nervoso centrale e periferico;

- o ancora sulla mobilità e cambiamento di forma delle ossa del cranio nonché di tutto lo scheletro;

- o sulla relazione esistente fra cranio e sacro come manifestazione della linea mediana rappresentata dal *core-link*;

- o sulla funzione delle membrane intracraniche e intraspinali in accordo con la continuità delle fasce dell'intero corpo. La scelta di concentrarmi su un punto specifico aumenta la mia consapevolezza di un certo fenomeno e della sua relazione con il tutto.

Le funzioni di fulcro e di leva attivate in ogni movimento del corpo possono essere osservate nel Continuum. Su un piano meccanico macroscopico si può esaminare e sperimentare qualsiasi aspetto biomeccanico di moto coordinato. Da un punto di vista più concettuale è più interessante concentrarsi sul fulcro del moto piuttosto che sul movimento della leva. Ma il campo dei punti di vista significativi è infinito. Si può individuare nell'acetabolo il fulcro di un ampio movimento della testa del femore durante lo spostamento dell'anca, o studiare i microscopici spostamenti automatici del fulcro sospeso delle membrane durali intracraniche.

Durante un tuffo nel Continuum si può imbattersi in uno *Stillpoint*. Si può voler provocare le condizioni perché si manifesti uno *Stillpoint*, oppure semplicemente trovare il fenomeno come parte del naturale svolgimento del processo terapeutico in corso.

Qualsiasi manifestazione degli svariati ritmi di Marea del corpo può manifestarsi durante una seduta di Continuum. La frequenza, il ritmo e il tipo di struttura della fluttuazione del fluido possono variare in funzione degli spostamenti di attenzione dello stato percettivo della persona in movimento.

La pulsazione cardiovascolare può costituire una parte interessante dello studio di un processo vitale sotto osservazione. Certi movimenti possono essere eseguiti allo scopo specifico di aumentare l'attività linfatica. L'attenzione sarà diretta allo spazio extracellulare invece che intracellulare, oppure in particolare su un certo viscere, o una parte del corpo, o un tipo di tessuto.

Lo spazio occupato dal corpo fa parte del corpo tanto quanto la materia di cui siamo fatti, come in un pezzo di musica l'intervallo fra le note è una componente altrettanto importante quanto le note stesse. Questo spazio ci circonda, ma entra anche in noi a comporre i vani interni come i seni, le altre vie respiratorie, i ventricoli del cervello e il tratto intestinale, soltanto per ricordarne alcuni. La fisica quantistica ci insegna che siamo costituiti da un volume vuoto molto maggiore del volume della materia. Grande è la potenza di questo spazio, alla quale si può attingere per scopi di ricerca e terapeutici in una pratica di moto che è guidata dall'intelligenza dell'organismo.

Disciplina e Devozione

Dobbiamo coltivare la nostra viva aspirazione a muoverci anziché costringerci a seguire una monotona routine. La Disciplina può trasformarsi in Devozione. Troppa gente si applica a esercizi di movimento con l'atteggiamento di chi si rassegna a farlo perché lo ritiene teoricamente vantaggioso. La Disciplina obbliga a un addestramento che implica l'obbedienza a ordini provenienti dall'esterno. È una forma di autopunizione. La Devozione scaturisce da

immenso amore, entusiasmo e spirito di lealtà e sincerità; può assimilarsi a una forma di preghiera. Da quale di questi due atteggiamenti può derivare un effetto più potente e duraturo?

Conclusione

Il processo terapeutico non è una procedura prestabilita che un paziente deve seguire passivamente. La cura è fatta dal paziente, non dall'Osteopata. L'integrazione della terapia del moto nella pratica Osteopatica mediante l'estensione del concetto di movimento a ciò che siamo, non a qualcosa che facciamo apre il più ampio campo al potenziale di espressione della Salute, e consente al paziente di continuare il processo terapeutico mentre svolge istintivamente la sua vita di tutti i giorni.

Lo sviluppo di un rapporto con il movimento aumenta il potere di entrambi, medico e paziente, a realizzare la più profonda esperienza di un benessere straordinario. L'interazione fra l'Osteopata e il paziente è dinamicamente equilibrata, senza alcun elemento di dipendenza.

Rollin Becker, DO, ci ricorda che "la questione non è ciò che il medico può fare per il paziente, ma come può indicargli il modo di curarsi da solo." (Becker 1977, pag. 241). Tanto può continuare a svilupparsi a seguito di un trattamento Osteopatico. E i pazienti ne possono godere sempre più se sono guidati a una maggiore coscienza della propria corporeità come mezzo di proseguire nell'espressione della Salute. Il Continuum offre il modo di coltivare un senso di devozione per curarci da soli e per reintegrare il movimento come aspetto terapeutico della nostra vita.