

## **Il modo di camminare**

**12/03/2009**

(Estratto dal Manuale di Core Movement Integration)

Cos'è che ci appare attraente nel modo di camminare di una persona, che cosa attira la nostra attenzione, ci risuona dentro, esprime fluidità, eleganza, disinvoltura? Cosa comunica l'immagine di una buona postura, di una buona attività muscolare, di coordinazione, potenza e al tempo stesso, massima naturalezza e rilassamento? Confrontatela con una camminata disorganizzata nella postura, con un'andatura non elegante, magari strascicando faticosamente i piedi: percepiamo subito che qualcosa non va, che il movimento viene fatto con cautela, scomodità, difficoltà, perché qualche parte del nostro corpo è dolorante.

Ognuno di noi ha una propria spiegazione, raramente accurata, riguardo cosa c'è che non va. Si va da "è la mia schiena, o i miei piedi, la mia cavaglia, la mia gamba, l'anca" a "è l'artrite", "è l'età", "sono i miei geni". Nella maggior parte dei casi il problema non è legato a danni strutturali, o a deficienze congenite, o a predisposizione genetica, bensì a stress derivanti da un uso non efficiente del movimento.

Come sapete mi occupo di terapie neuromotorie, ma ho anche avuto la gioia di sperimentare personalmente diversi modi di camminare – escursionismo, trekking, marcia, corsa – ed anch'io, come molti altri, tra i trenta e i quarant'anni ho avuto dolori muscolari e articolari che non avevano alcuna causa "strutturale" identificabile. Sulla base delle mie scoperte, ri-apprendimento, e pratica relativa ad un modo integrato e più efficiente di camminare, quei problemi si sono risolti da soli. Nel momento in cui ho goduto di questo sollievo grazie ad una reale inversione di tendenza, io, come un proverbiale gatto dalle nove vite, sono entrato in un nuovo periodo in cui ho potuto ancora una volta beneficiare di questo esercizio ricco e salutare: il camminare. Tale rimodulazione sia personale che professionale mi ha consentito di lavorare con una maggiore efficienza ed efficacia con clienti affetti da dolori e da difficoltà collegate al camminare. Nello studiare sempre più a fondo gli aspetti legati alla fisica, alla biomeccanica e alla neurofisiologia del camminare, ho potuto modificare la mia percezione in modo consapevole e sono riuscito a cambiare il mio modo di vedere le cose osservandole dall'esterno dell'ingabbiatura del sistema convenzionale. Questo mi ha portato ad una mappatura, utile per la valutazione ed il riposizionamento strategico dell'andatura di una persona, della sua dinamica corporea e della sua postura. Osservando le interconnessioni e le interazioni del sentiero durante l'andatura, e verificandole in seguito con l'ausilio di una strumentazione tecnologica computerizzata, i risultati sono stati positivi oltre il previsto, raggiunti in minor tempo, e con pochissime eccezioni. Tutto ciò ha condotto me, i miei colleghi e i miei studenti ben oltre la semplice applicazione del trattamento terapeutico, verso una concezione globale della visione terapeutica. Succede raramente che una parte isolata del corpo, come il piede, il ginocchio, la gamba, l'anca, oppure la schiena, si trovino ad essere il vero problema. I trattamenti che sono indirizzati soltanto al rilascio strutturale o applicati su una limitata area di riabilitazione, mostrano statisticamente una modesta influenza nel miglioramento dell'andatura.