

propriocectivity

leggeri e consapevoli nel proprio corpo...



di Francesco Bari e Giorgio Benzi estratto da alcune lezioni del M° Francesco Musso

Cos'è propriocectivity: il metodo

Propriocectivity è una tecnica di riorganizzazione psicosomatica che nasce dall'esperienza e dallo studio del maestro di shiatsu e discipline bionaturali **Francesco Musso**.

Il nostro corpo per ritrovarsi in una fase di benessere ha bisogno di vivere in uno stato di *neutralità e simmetria posturale* riducendo il più possibile le differenze di tensione e tono muscolare fra le sue parti, quindi per generare un corretto e opportuno modo di vivere bisogna cercare di utilizzare il minimo sforzo possibile e ciò è fattibile soltanto se il sistema nervoso non deve compiere sforzi parassitari per gestire e mantenere dentro il corpo, differenze di tono muscolari, compensazioni, causate da emozioni non espresse, o atteggiamenti posturali disadattivi che inducono il sistema nervoso a mantenere tensioni diverse fra due strutture identiche e deputate allo stesso scopo posturale e cinetico.

Partendo dal presupposto che ogni cambiamento non dev'essere forzato, bisogna tenere bene in mente che ogni evoluzione passa da un apprendimento e quindi un'assimilazione naturale, il metodo Propriocectivity ricodifica le azioni del sistema nervoso proprio attraverso la calibrazione contemporanea e uguale nell'intensità di due sistemi

recettoriali che pur dovendo leggere la medesima cosa se appartenenti a uno stesso distretto corporeo, invece, inviano al sistema nervoso in una logica circolare e ricorsiva un segnale disturbato dall'instaurarsi di condizioni croniche e alterate di contrazione muscolare.

Semplicemente, una volta che si è instaurata una differenza di contrazione su due muscoli simmetrici addetti allo stesso compito, il cervello tende a mantenere la differenza proprio perché i recettori continuano a leggerla, cioè si crea un paradosso. Effetto dello stesso è sprecare energia per mantenere uno stato non utile e che tende a cristallizzarsi nel tempo.

Questa lettura costante delle condizioni di tensione corporee, viene effettuata dal S.N.C. grazie alla propriocezione, cioè il ricevere informazioni su noi stessi, sia su dove e come siamo messi nello spazio e su cosa stiamo usando per mantenere quella posizione a livello muscolare ed energetico. In sostanza il sistema nervoso monitora ogni istante la nostra posizione nello spazio attraverso i recettori cutanei, in particolari quelli preposti a codificare le informazioni sul peso e le sue variazioni, i corpuscoli di Pacini.

E' proprio inserendosi in questa fase di costante comunicazione tra il mondo e il sistema nervoso, cioè nel processo propriocettivo che si può reimparare a gestire il corpo per mantenerlo più neutro e bilanciato possibile, defaticando l'organismo dal compiere azioni economicamente non vantaggiose per se stesso.

***Propriocettivity* è un metodo che si basa proprio sulla continua comunicazione tra corpo e sistema nervoso, inserendosi nella comunicazione in maniera tale da ricreare le condizioni di libertà e leggerezza del corpo, benessere vero, duraturo e profondo.**

Il metodo si basa su “**Routine**”, ripetibili quotidianamente, di ascolto propriocettivo che permettono un nuovo apprendimento da parte del sistema nervoso utile a eliminare molti dolori alla schiena, ridurre stati ansiosi o moti di panico, inibire il senso di stanchezza, produrre pace interiore, lenire dolori articolari, calmare la mente. Tutto trova spiegazione nell’azione che il sistema nervoso compie nel percorso di rieducazione propriocettiva.

Altro aspetto fondamentale del metodo è la possibilità di ricevere “**Trattamenti propriocettivi**”.

Propriocettivity è uno strumento capace di ridare la leggerezza tipica dei bambini congiunta alla consapevolezza cosciente di un adulto cioè di far stare leggeri e consapevoli nel proprio corpo.

Postura e Propriocezione

La postura è la posizione che il corpo assume nello spazio in opposizione alla forza di gravità, ma è anche quel vestito che ci permette di vivere il mondo armoniosamente o meno. Il corpo, infatti, dovrà continuamente sostenere la gravità e la difficoltà di mantenere la posizione eretta dipende da molti fattori tra cui fisicamente anche dal rapporto tra ampiezza della base di appoggio e l’altezza del baricentro, due cose che nell’uomo sono posizionate non in maniera favorevole, in quando il baricentro si trova nella zona lombare e gli appoggi sono dati dalla superficie dei piedi.

L’informazione necessaria per mantenere la postura è data dai sistemi sensoriali quali la propriocezione, il sistema vestibolare e visivo, grazie

alle loro interazioni si crea la contrazione tonica dei muscoli antigravitari. Su questa contrazione tonica lavora il metodo Propriocectivity.

Tutta la propriocectività dei vari segmenti corporei contribuisce alla definizione della postura, ma in particolare i riflessi cervicali determinano i vari adattamenti corporei della muscolatura spinale. I riflessi cervicali originano dai muscoli del collo e qualsiasi allungamento muscolare della colonna nel tratto cervicale influenza la contrazione dei muscoli del collo, delle braccia, del tronco e ovviamente degli arti inferiori.

Le molte informazioni sensoriali alla base della postura permettono che la stabilità della posizione del corpo e l'equilibrio siano mantenuti anche in presenza di un deficit dei sistemi preposti. In condizioni normali vi è una totale separazione dei compiti da parte dei vari sistemi, infatti, esiste una specificità sensoriale definita dalle caratteristiche dei recettori.

L'esistenza di molteplici sistemi sensoriali non è sempre vantaggiosa quando le diverse stimolazioni non sono congrue tra loro, il corpo percepisce altresì stabilità nello spazio se i segnali sono omogenei tra loro.

Tutti i riflessi che consentono il mantenimento della postura possono essere notevolmente modificati dall'esperienza attraverso meccanismi superiori di controllo, in modo che la loro direzione e il loro guadagno siano adeguati alle diverse esigenze. L'ampia diversità degli atteggiamenti posturali e l'invarianza della risposta posturale globale ci porta a pensare che l'intero assetto sia sotto il controllo di un centro superiore per la regolazione posturale antigravitaria.

Questo centro deve poter tener conto della gravità e ridistribuire le singole risposte muscolari in modo tale da consentire al baricentro di cadere sempre all'interno degli appoggi.

E' necessario che il soggetto abbia un'ottima rappresentazione della posizione di sé nello spazio e dei rapporti tra i diversi segmenti corporei,

“l’insieme del corpo” viene dato dalla collaborazione tra sistemi sensoriali che permettono la ricostruzione di uno schema di riferimento.

La gravità costituisce un essenziale elemento di riferimento per la costruzione di tale schema, poiché il punto di applicazione della forza di gravità a livello del corpo è un punto astratto che non può essere percepito, si ritiene che il sistema nervoso centrale ricostruisca uno schema corporeo attraverso una rappresentazione interna comprendente da un lato la direzione verticale e dall’altro un sistema di comparazione tra l’output motorio e l’esecuzione reale.

“E’ stato possibile dimostrare con esperimenti di attivazione vibratoria dei fusi neuromuscolari che lo stato di allungamento muscolare contribuisce in modo significativo all’organizzazione dello schema corporeo. In queste condizioni di attivazione artificiale si è osservato che l’orientamento dei riflessi vestibolari tende a modificarsi in relazione alla sensazione di spostamento generata dalla vibrazione”. Questo fa dedurre ampiamente come la lunghezza muscolare contribuisca in maniera attiva nella determinazione della rappresentazione del nostro corpo insieme alla reazione motoria posturale che i muscoli esercitano sulla base di supporto, l’esatta valutazione delle proprietà inerziali e di massa dei singoli segmenti durante lo spostamento del corpo e la percezione di verticalità di origine otolitica (apparato vestibolare) e visiva.

Routine e trattamento propriocettivo

Grazie ai precedenti paragrafi si è voluto rendere palese la relazione fra sistema nervoso, postura, recettori, e rappresentazione del corpo. Fondamentale per la nostra tesi è aver evidenziato come la qualità del nostro benessere passa dalla consapevolezza propriocettiva.

Il metodo Propriocettivity lavora proprio su questa consapevolezza, sulla capacità di accedervi con semplicità e di riprogrammare la propria rappresentazione di sé a proprio vantaggio, si pensi a tutte le volte che un'azione vitale viene limitata o inibita da un non adeguato senso di se stessi. Spesso ci si percepisce stanchi, non capaci, come se il nostro potenziale vitale fosse tarpato da chissà quale schema psicologico cognitivo o stato emotivo, più semplicemente *a volte la motivazione di questi stati andrebbe ricercata in una cattiva e non utile rappresentazione somatica di sé*. Ci si percepisce lontani da uno stato corporeo che ci permetta la piena espressione.

Così un muscolo cronicamente contratto e dolente magari ci inibisce a godere o intraprendere una camminata o andare a incontrare quell'amico che ci piacerebbe frequentare, quanto vero questo diventa soprattutto con l'avanzare dell'età?

Nella codificazione del metodo e delle routine di lavoro il maestro Musso ha posto l'attenzione sul rendere semplici e scarse le informazioni da dare per praticare *Propriocettivity*, in modo da agevolarne un uso quotidiano alla portata di tutti.

Il principio di propriocettivity è difatti semplicissimo, bilanciare tutto quello che è differente, ridurre la differenza di contrazione fra le parti addette allo stesso compito funzionale. Questo avviene nella routine attraverso la guida verbale ad ascoltare alcuni stati e prenderne

consapevolezza e poi sganciarli attraverso la respirazione e le posizioni usate. Nel trattamento propriocettivo, invece è l'operatore che attraverso il tatto e il tocco crea una nuova lettura dei recettori che impongono al sistema nervoso di adeguare lo stato di contrazione generale, creando un nuovo abito tonico posturale e conseguentemente emotivo.

Recettori come quelli del peso che sono fondamentali per questo tipo di passaggio, perché il corpo trova il suo benessere quando si trova in una situazione di neutralità e di simmetria, significa che se non lo siamo qualsiasi sarà il nostro appoggio sarà sempre non corretto in quanto useremo un piede anziché due o un ischio anziché entrambi.

I Benefici

I vantaggi e i benefici del metodo sono tangibili e molteplici, perché l'effetto è immediato e si può tranquillamente sentire il corpo sciogliersi dalle tensioni, allungarsi, liberarsi da stati fisici ed emotivi che gravano sul corpo stesso, la sensazione di elasticità aumenta e la riduzione di stati dolorosi diviene evidente.

In ultimo, grazie ai bilanciamenti dei vari distretti corporei, si riesce ad aprire il respiro in maniera naturale e quindi a nutrire il corpo con una respirazione corretta e rigenerativa.