

Mini Guida

I SEGRETI DELLA POSTURA

di Diana De Crescenzo



BENESSERE
POSTURALE
GLOBALE

Ciao!

Benvenuta o benvenuto in questa **Mini Guida di Benessere Posturale Globale**, dove condividerò con te alcuni “segreti” sulla postura che ti permetteranno fin da subito di guardare al tuo corpo e alla tua postura con occhi diversi.



La postura

La nostra postura è il risultato di molteplici Fattori che incidono sulla nostra vita e rispecchia il percorso di esperienze e attività che abbiamo svolto fino ad oggi.

Senza entrare in definizioni troppo tecniche o scientifiche, possiamo dire che **la postura è il modo in cui il nostro corpo si organizza per stare in piedi e assumere altre posizioni opponendosi alla forza di gravità** ed è il risultato visibile di come i nostri **muscoli** si organizzano e lavorano per tenere insieme e muovere le nostre ossa.

Ha certamente anche una componente genetica.

Il nostro obiettivo non è raggiungere la postura perfetta o “ideale”, ma avere **un corpo mobile e flessibile in cui le nostre articolazioni possono svolgere al meglio le loro Funzioni**, muovendosi liberamente e compiendo senza fatica o dolori i gesti per cui sono state create.

L'insieme di vari fattori come ad esempio l'ambiente, l'età, la professione svolta, l'attività fisica praticata o non praticata, l'alimentazione e molti altri ancora influiscono sulla nostra postura. **Le varie tensioni** muscolari che vengono a crearsi nel nostro corpo, se mantenute a lungo nel tempo e non gestite e risolte subito, **portano i muscoli ad accorciarsi e “indurirsi”** e così facendo **portano le nostre articolazioni in una posizione diversa**, non più ottimale per svolgere i gesti e le funzioni della quotidianità. Da qui il passo è breve perché insorgano sintomatologie dolorose e modifiche della postura (paramorfismi) che a loro volta portano a sovraccarico e infiammazione



delle articolazioni, fino a trasformarsi in vere e proprie patologie.

Ma **il primo nemico della postura è proprio il dolore**: il nostro corpo per non sentire dolore si adatta modificando la postura e tutto ciò lo fa in maniera automatica, senza che noi ne siamo consapevoli. Per questo è importante non aspettare di avvertire forti dolori per intervenire, perché a quel punto il nostro corpo ha già messo in atto tutto ciò che poteva fare e la nostra postura ha già subito delle modifiche.

Quindi la postura non è solo una questione estetica, anzi, è fondamentalmente una questione di salute.

Per questo è così importante parlare di postura nel modo corretto e fare attività di prevenzione, di rilassamento muscolare, di mobilizzazione e di allungamento, prima ancora di avvertire dei dolori.



Il rilassamento muscolare

E' ormai scientificamente provata e grandemente condivisa l'importanza del movimento e dell'attività fisica come forma di prevenzione, per rimanere in forma, anche a livello posturale.

La tendenza più diffusa oggi in ambito posturale, tuttavia, è quella di enfatizzare le attività di rinforzo e potenziamento muscolare, come primo strumento d'intervento.

La realtà è che nel momento in cui emergono dolori muscolari e articolari si è in presenza di **forti tensioni muscolari che come prima cosa vanno "sciolte" anziché aumentate.**

Trascurare l'importanza del rilassamento muscolare per focalizzarsi principalmente sulla pratica di esercizi di rinforzo, **vuol dire perdere uno strumento potentissimo** - e al tempo stesso semplice - di riduzione delle tensioni e di conseguenza di riduzione dei dolori e di riequilibrio della postura.

Cosa si intende quindi per rilassamento muscolare?

Rilassare i muscoli in profondità significa **fornire degli stimoli della giusta intensità**, a seconda della zona trattata e delle condizioni dei vari fasci muscolari, che siano in grado di **imprimere una pressione capace di modificare lo stato di tensione del muscolo.**

Come è possibile tutto ciò? In maniera piuttosto semplice, grazie all'eccezionalità del nostro corpo e al



Funzionamento del nostro sistema nervoso: dei sensori all'interno dei muscoli e dei tendini, non appena stimolati, inviano dei segnali al nostro cervello sul loro stato di tensione e in maniera molto rapida questo invia una risposta e permette ai muscoli di rilassarsi, rilasciando la tensione in eccesso.

Durante il Corso **Via i dolori con il Metodo Benessere Posturale Globale** avremo modo di approfondire questo concetto e di sperimentarlo direttamente su tutto il corpo, imparando il metodo che aiuta a sciogliere i muscoli in profondità grazie all'utilizzo di palline di diversa consistenza, e non solo.

Questa pratica, se affiancata alle tue attività di benessere o fitness che già pratichi o se inserita come nuova abitudine all'interno della tua quotidianità, saprà **aumentare e velocizzare i risultati di flessibilità e libertà di movimento** del tuo corpo e sarà una eccellente **alleata nel combattere i dolori e le tensioni muscolari**. Una pratica troppo spesso trascurata o poco conosciuta, che vi sorprenderà per la sua **semplicità** e per la sua **efficacia**.



I segreti della postura

Quindi per semplificare e avere sotto mano le informazioni chiave per lavorare sulla postura in maniera consapevole, ecco qualche piccolo grande “segreto”:

- sono i muscoli che formano la postura e sono le loro tensioni eccessive che la modificano
- i muscoli da soli non sanno “rilassarsi” perché la loro natura è quella di contrarsi
- serve un intervento esterno per scioglierli e allungarli
- più sono rigidi e intrappolati nel tessuto connettivo, più “schiacciano” le articolazioni
- da qui nascono i dolori, le infiammazioni articolari, le modifiche posturali, fino ad arrivare a situazioni patologiche più gravi
- il nostro corpo lavora in “globalità”: molto spesso la vera causa non è lì dove ci sono i sintomi, così come un lavoro/esercizio eseguito in una certa zona del corpo (vedi il lavoro con la pallina che ti propongo dopo) può dare benefici anche molto lontano dal punto trattato per effetto delle catene muscolari.

Con il lavoro posturale e di benessere che propongo e che insegno nei miei corsi, spiego e metto in pratica questi e altri “segreti” sulla postura che spero possano mostrare un orizzonte diverso nel modo di vedere ed affrontare le problematiche posturali.



Un approccio differente

Un approccio diverso dal solito, che si differenzia dai classici corsi di “ginnastica posturale” o dai percorsi di riequilibrio posturale: pur rimanendo nell’ambito della ginnastica, della prevenzione e del benessere, l’accento è posto proprio sul contrario di quello che viene generalmente proposto oggi, ossia **sul “rilassamento muscolare” anziché sul rinforzo e sul potenziamento.**

Questo non perché gli esercizi di rinforzo non siano utili per mantenersi in forma in generale, ma perché per affrontare problematiche posturali che comportano dolori muscolari e articolari, questi non sono la prima e più efficace soluzione, anche se oggi è l’approccio più in voga. In presenza di tensioni e dolori muscolari non è forse meglio fare di tutto per sciogliere e rilassare i muscoli prima di andare ad aumentarne la tensione?

Sicuramente un argomento complesso e dibattuto, dove anche i professionisti del settore hanno approcci e convinzioni differenti.

Ti invito a sperimentare questo nuovo modo di affrontare le problematiche posturali e di farmi sapere cosa ne pensi!



Introduzione al metodo

INTRODUZIONE AL METODO BENESSERE POSTURALE GLOBALE E ALL'USO DELLE PALLINE MIORILASSANTI

Se hai avuto modo di dare un'occhiata al mio sito e alle attività che propongo probabilmente avrai già compreso l'importanza che riservo all'utilizzo delle palline come tecnica principale per il rilassamento muscolare.

Qui di seguito trovi uno degli esercizi più semplici e fondamentali che puoi fare con le palline e un esercizio/test per la catena muscolare posteriore.



Esercizi

PALLINA SOTTO AI PIEDI

Ti invito quindi a provare con mano - anzi con piede! - il potere della pressione con le palline!

1. Procurati qualche pallina tipo tennis di diversa consistenza, non troppo dura e non troppo morbida (o magari sì, se già sai di avere molte tensioni e dolori ai piedi).
2. In piedi, a piedi scalzi o con le calze, in posizione comoda con le gambe leggermente divaricate, resta qualche secondo in ascolto del tuo corpo, delle sensazioni che ti trasmette. Puoi anche provare a chiudere gli occhi.
3. Ora sempre in questa posizione prova a percepire come è distribuito il tuo peso sui tuoi piedi: è ben distribuito? E' maggiore verso la parte anteriore o posteriore? Ti sembra di appoggiare più peso su un piede piuttosto che su un altro? Le dita dei piedi toccano tutte a terra?
4. Come senti il resto del corpo? Ci sono tensioni in qualche zona? Registra tutte queste informazioni per paragonarle poi a quelle finali.
5. Adesso scegli un piede da cui iniziare: posiziona sotto di esso la pallina, assicurandoti di avere un buon equilibrio (nel caso resta vicino ad una parete o ad un tavolo per poterti appoggiare momentaneamente).



6. Ora appoggia il piede sulla pallina e fai qualche pressione (sia con la gamba sia sbilanciando il peso del corpo) per 1-2 secondi in diversi punti della tua pianta del piede, fino al tallone, andando a testare un po' tutte le zone fino a trovare uno o più punti dolenti.
7. Adesso scegli da quale punto dolente vuoi iniziare il lavoro e posiziona lì la pallina (se non hai trovato nessun punto dolente, prova con una pallina più dura; oppure inizia comunque da un punto qualsiasi).
8. Ricorda che non deve essere un dolore forte, ma un dolorino accettabile che ti dà la sensazione di dover essere lavorato. Non esagerare, nel dubbio diminuisci la pressione o cambia punto.
9. Ora sbilancia il tuo peso sul punto scelto ed imprimi la pressione adeguata (non forzare spingendo con i muscoli, ma sbilanciati usando il peso di tutto il corpo, cercando di rimanere più rilassato possibile e respirare normalmente). Resta fermo/a sul punto almeno 30 secondi e resta in ascolto delle sensazioni e delle reazioni del tuo corpo.



10. Ora lavora un altro punto che in precedenza avevi trovato dolente o in alternativa un punto qualsiasi, restando sempre almeno 30 secondi.
11. Lascia andar via la pallina e riposizionati coi piedi vicini restando in ascolto delle sensazioni provenienti dal piede lavorato: come lo senti? Avverti una differenza nel modo in cui appoggia a terra rispetto a prima? E in generale come senti i tuoi appoggi? E la sensazione generale, non solo nel piede?
12. Ripeti tutta la sequenza sull'altro piede.
13. Al termine del lavoro resta nuovamente in ascolto delle sensazioni provenienti dai tuoi piedi, di come percepisci il tuo appoggio e il tuo equilibrio, ma anche presta attenzione al tuo intero corpo; prova a fare qualche passo e ascolta come ti senti in generale.

Che sensazioni hai avuto? E' stato un lavoro piacevole? Il tuo appoggio ti sembra essere cambiato? Hai scoperto di avere dei forti dolori in qualche punto che non sapevi di



avere? Ora ci sono alcune zone più calde? Bene! Vuol dire che i tuoi muscoli si sono rilassati e la tua circolazione è migliorata!

Hai appena iniziato il viaggio alla scoperta dei tuoi dolorini nascosti che uno ad uno andranno sciolti!

Ricorda: il lavoro sul piede può dare benefici anche molto lontano da esso! Prova a farci caso anche nei prossimi giorni.



FLESSIONE ANTERIORE DEL BUSTO

Se vuoi scoprire in che condizioni è la tua catena muscolare posteriore, avere una misura di paragone dei tuoi miglioramenti e al contempo allungare i muscoli posteriori degli arti inferiori, della schiena e del collo, la Flessione Anteriore del busto è l'esercizio giusto!

- Non eseguire questo esercizio dopo mangiato, se soffri di pressione molto bassa, o di vertigini o simili o hai patologie alla colonna vertebrale o soffri di osteoporosi.
 - Se vedi che le tue ginocchia tendono ad andare molto all'indietro quando hai le gambe tese, meglio se le pieghi un po'.
1. Procurati qualche libro che userai come "misuratore" (ad esempio crea una pila di libri alta 10 centimetri).
 2. Posizionali davanti a te, a pochissima distanza dai tuoi piedi.
 3. In piedi, quindi in posizione eretta, con le braccia rilassate lungo i fianchi, le gambe unite o leggermente aperte (meno della larghezza delle tue spalle) e tese (quindi non piegare le ginocchia), trova la tua stabilità, fai qualche respiro, poi in espirazione, flettiti/piegati in avanti andando verso il basso, lasciando le braccia





abbandonate e le mani che scendono verso i tuoi piedi, piegando il busto all'altezza dell'articolazione coxo femorale (l'anca).

4. Fermati non appena avverti una qualche tensione, ovunque nel tuo corpo. Deve essere una leggera tensione, non un dolore!
5. Registra questa informazione: dove si trova la tensione? È più nei polpacci? Dietro alle ginocchia?



O dietro alle cosce? Forse la tensione è più nella zona lombare? O magari in un'altra parte della tua schiena? O nel collo? Non c'è una risposta giusta o sbagliata, ognuno di noi ha le sue personali tensioni muscolari che cambiano col tempo e con l'attività svolta. L'importante è conoscerle, riconoscerle e affrontarle, cercando di eliminarle o quantomeno farle diminuire. E non ti preoccupare: il corpo cambia sempre ed è capace di grandi cambiamenti anche con piccoli stimoli! Quindi non demordere!

6. Hai raggiunto i tuoi libri? Quanto spazio manca per toccarli? O li hai già superati? Sei riuscita/o a raggiungere il pavimento? Registra questa informazione per usarla le volte successive come metro di paragone dei tuoi miglioramenti.
7. Resta ferma/o nella posizione che hai raggiunto per almeno 30 secondi e continua a respirare consapevolmente. Piano piano dovresti sentire la tensione allentarsi e/o spostarsi da qualche altra parte.
8. Quando senti che la tensione è diminuita, alla prossima espirazione prova a scendere ancora un po' di più verso il basso e osserva quanto spazio hai guadagnato.
9. Passati altri 30 secondi o più (o nel caso anche meno se questa posizione dovesse crearti molto disagio), inizia piano piano, molto lentamente, per evitare soprattutto giramenti di testa, a risalire, cercando



di tornare in posizione eretta raddrizzando la tua colonna vertebrale vertebra dopo vertebra iniziando dal basso, lasciando la testa risollevarsi per ultima.

10. Prenditi qualche secondo prima di rimetterti in moto

Come ti senti? Hai scoperto in che zona si concentrano le tue tensioni muscolari?

Ora, o nei prossimi giorni, prova a ripetere l'esercizio della pallina sotto ai piedi e subito dopo rifai la flessione anteriore del busto come hai appena fatto.

Hai notato qualche miglioramento?

Prova ad eseguire questi due semplici esercizi con costanza e fammi sapere come va!



Apresto!

Benessere Posturale Globale

di Diana De Crescenzo

P.IVA: 04729570160

www.benessereposturaleglobale.it

Mail: info@benessereposturaleglobale.it

Cell.: 351 4464488

© 2025 - All Rights Reserved



Avvertenze

Le informazioni fornite durante il percorso e gli esercizi e le tecniche proposte non intendono sostituirsi al consulto e al parere medico e specialistico né alle cure mediche.

Non vengono affrontate problematiche di tipo sanitario e non si affrontano specifiche patologie, per le quali si raccomanda di rivolgersi agli appositi specialisti.

Non si effettuano diagnosi.

Se hai dubbi sulla tua condizione, chiedi consiglio al tuo medico di fiducia.

Le attività proposte rientrano nell'ambito delle pratiche di benessere e sportive finalizzate alla salute e al fitness, per la prevenzione e il mantenimento di una equilibrata condizione psicofisica.

Si declina ogni responsabilità per l'uso improprio delle informazioni e delle tecniche proposte.

