

Nella postura il quadro della salute

Il modo in cui teniamo il nostro corpo, sia a riposo sia in movimento, fornisce un quadro completo di come stiamo fisicamente e psichicamente. Modificando la postura possiamo quindi migliorare la salute nel suo insieme.

È difficile definire Giovanni Chetta in quanto la sua preparazione nel campo della salute è vasta e molto diversificata. Ci limiteremo a dire che tra le altre cose è alimentarista, posturologo, ergonomista e Master Practitioner in PNL. È anche ideatore del metodo TIB, Tecniche Integrate di Benessere. Gli abbiamo posto alcune domande sull'importanza della postura per la salute e sui fattori che possono contribuire alle sue alterazioni.

La postura, dice Giovanni Chetta, è in sostanza uno dei modi con cui noi comunichiamo con l'ambiente interno ed esterno. In particolare non va vista come qualcosa di statico, perché questa definizione potrebbe portarci a dimenticare ciò che succede quando camminiamo, mentre i sovraccarichi articolari a livello dei legamenti e dei tendini avvengono molto di più mentre ci muoviamo rispetto a quando siamo fermi. Inoltre nella postura sono compresi sia l'aspetto viscerale sia quello psicologico.

Lavorare sulla postura, come fa lei con il metodo TIB, significa quindi agire sulla persona nel suo insieme?

Certo. Dobbiamo considerare l'aspetto per così dire olistico della persona. Infatti, modificando la postura andiamo a modificare sia l'aspetto organico sia lo stesso atteggiamento psicologico. Per esempio una persona che



Anche il modo di alimentarsi influisce sulla postura.

Foto Malingering, Flickr.com

si alimenta male, che ha un intestino irritato, andrà ad irritare un muscolo molto importante che è il muscolo psoas. Quindi, se vogliamo cambiare qualcosa nella postura di questa persona, dovremo anche scoprire che cosa non va nella sua alimentazione. In altre parole la postura è per così dire l'impronta digitale, che rivela moltissimo della persona nel suo insieme.

Come opera nella pratica?

Nella pratica integro varie tecniche in base ai diversi casi. Il metodo è supportato da strumentazioni elettroniche di analisi e monitoraggio dei risultati. Vengono utilizzate in base alle esigenze: tecnica di manipolazione dei tessuti molli e mobilizzazioni articolari (Massaggio TIB), esercizi di ginnastica specifica (Ginnastica Posturale TIB), ergonomia (scarpe, plantari, bite ecc.),

educazione alimentare e tecnica di gestione dello stress psichico.

Esiste un'età limite per correggere la postura?

Non esiste nessun limite e i miglioramenti si possono ottenere a tutte le età. Bisogna tenere conto del fatto che l'osso è un tessuto malleabile che continua comunque a trasformarsi in funzione delle trazioni e dei carichi che subisce. Quindi si può sempre arrestare o rallentare un peggioramento e in certi casi addirittura ottenere un miglioramento, ad esempio nel caso di un alluce valgo; per fare un esempio molto comune.

Lei sottolinea anche l'incidenza della posizione delle mandibole e dei denti sulla postura. Come è possibile?

La lingua è, con il piede, l'organo più importante in assoluto per determinare la nostra forma. In base all'utilizzo che il bambino fa della lingua durante la crescita avverranno modifiche nella forma delle mascelle e quindi delle ossa craniche. Un inadeguato utilizzo dei diciassette muscoli della lingua può favorire uno squilibrio a livello del cranio che a sua volta può creare problemi di dentizione e altri problemi che influiscono sulla postura.

Florinda Balli

Per saperne di più:
www.giovanichetta.it