

## Viaggio nel corpo

*“Una mattina in cui eravamo qui sulla spiaggia,  
si parlò di corpi al sole, allineati come nella sala di un obitorio.  
Allora mi venne spontaneo riflettere sulla poca differenza  
che passava tra un corpo e l'altro.  
Guardando attentamente, la differenza c'è,  
ma guardando di sfuggita,  
una donna ben fatta assomiglia  
molto a un'altra donna ben fatta”*

Agatha Christie, Corpi al Sole

Occorre guardare attentamente per vedere la differenza, occorre guardare attentamente e con occhi di donna. Almeno così pare. Fatta eccezione per Hercule Poirot, a cui comunque le parole di “Corpi al Sole” sono state messe in bocca da una fantastica Agatha Christie, l'ispirazione di Gloria è arrivata da “curandere” osservatrici donne: Françoise Mézières (1909-1991), Thérèse Bherterat (1931-2014), Janet Travell (1901-1997).

*Il metodo Mézières non ve lo insegneranno certo a scuola!* Questo si era sentita dire Thérèse Bherterat. È troppo in contraddizione con le idee di salute e malattia comunemente riconosciute e con le tecniche utilizzate. Accettare le idee di Françoise Mézières voleva dire rifiutare le basi della ginnastica medica. Da qui l'idea di Thérèse di chiamarla Antiginnastica, di dire sì al metodo Mézières ed entrare in un mondo alla rovescia nel quale il corpo viene guardato nella sua totalità e non spezzettato e sezionato in parti sempre più piccole ognuna con il suo specialista di riferimento. Gloria, come Françoise ha chiesto ai suoi allievi qualcosa di nuovo e diverso: *guardate, osservate il corpo nella sua interezza e toccatelo con le vostre mani, non con apparecchi o macchinari. Credete non a quanto avete letto o studiato, credete a quanto avete osservato e toccato direttamente.* Ad eccezione delle fratture e di

alcune deformazioni congenite sono i muscoli i responsabili delle deformazioni delle ossa e delle articolazioni. Sono i muscoli posteriori che, accorciati, esercitano una trazione sulle ossa su cui sono inseriti e fanno sì che a lungo andare le articolazioni non corrispondano più con l'esatta precisione necessaria e la cartilagine che avvolge le ossa si consumi. È vero che il corpo non è fatto solo di muscoli, ma sono solo i muscoli che determinano la forma del corpo. Si narra che una paziente anziana di Françoise Mézières fosse afflitta da una voluminosa gobba. Alla morte della signora, Françoise Mézières era preoccupata per la sepoltura perché con quella gobba non sarebbe entrata nella bara. Quando andò a casa della vecchietta per verificare, si accorse che la gobba, con la morte, era sparita. I muscoli avevano perso tensione e si erano decontratti. La deformità della schiena non era costituzionale, ma causata da una forma estrema di stress. Da qui Françoise Mézières è partita. Esiste una forma normale del corpo alla quale rifarsi. È la forma che rispetta le proporzioni del "numero aureo" usato dai greci nelle sculture del periodo classico e tanto caro anche a Leonardo da Vinci. Esiste una legge di armonia universale che attraverso il costante miglioramento della forma governa la funzione. Riportare il nostro corpo nel perimetro del numero aureo vuol dire permettere ad ogni organo di svolgere correttamente la sua funzione. Il nostro corpo, i nostri muscoli, sono una macchina perfetta, un organismo meraviglioso e sorprendente. Con i suoi studi minuziosi Françoise Mézières individuò le catene muscolari: ogni muscolo del corpo è collegato ad un altro e sovrapposto come le tegole di un tetto. I muscoli, specialmente quelli posteriori, si comportano come un unico grande e potente muscolo in grado, se troppo corto, di deviare la corretta posizione delle vertebre. Come osservarono i greci antichi: non ci può essere bellezza senza salute e non ci può essere salute senza bellezza dalle giuste

proporzioni. Questa era Françoise Mézières. Da qui è partita Thérèse Bherterat, attribuendo al nostro corpo anche una memoria e una intelligenza proprie. *Guarire con l'antiginnastica* e *La tigre in corpo*, sono due testi ricchi di emozione e, purtroppo, ormai introvabili. Me li ha dati Gloria e mi hanno aperto gli occhi e la mente. Thérèse Bherterat ha paragonato il nostro corpo a una casa disabitata: *“In questo preciso istante, nel punto stesso in cui ti trovi, c'è una casa con il tuo nome. Ne sei l'unico proprietario, ma, molto tempo fa, ne hai perdute le chiavi. Così rimani chiuso fuori, e ne conosci soltanto la facciata. Non ci abiti. Questa casa, rifugio dei tuoi ricordi più nascosti, più lontani, è il tuo corpo”*. Se è vero che anche i muri hanno le orecchie, i muri della nostra casa, quelli che hanno sentito tutto e non hanno dimenticato niente, sono proprio i nostri muscoli. Nella nostra postura, nei nostri dolori e crampi, nel male al collo, alle spalle, alla schiena alle braccia, è qui che è racchiusa la nostra storia.

È fondamentale ritrovare le chiavi, prenderne possesso e riabitarci finalmente. Noi siamo il nostro corpo, siamo ciò che sembriamo e, nel nostro modo di sembrare, c'è anche il nostro modo di essere.

Il fulcro, la centralina del nostro corpo muscolare, è la catena muscolare posteriore, la schiena. Dalla testa lungo tutti i muscoli della schiena, i glutei, la parte posteriore delle gambe, i polpacci e giù sotto i piedi, e su dalle dita dei piedi le caviglie fino a sotto le ginocchia! Un'unica, fortissima catena! Sai perché la natura tiene in gran conto la schiena e la parte dorsale? Se ci pensiamo, la maggior parte degli animali con piume, pellicce o squame ha la parte dorsale carica e ricca di ornamenti e colori. È il lato forte, quello che mostrano con orgoglio, fierezza e sfida. Agli animali infatti non piace mostrare la pancia, lo fanno solo in situazioni disperate o per sottomettersi. Questo perché

preferiscono tenere nascosta la vulnerabilità del loro ventre. Se hai un cane hai bene in mente cosa intendo. Poi, ad un certo punto della nostra storia, noi esseri umani ci siamo messi su due zampe e abbiamo iniziato a mostrare soprattutto la nostra parte anteriore, la pancia, oggi chi se lo può permettere, con grande sforzo e dolore, la chiama *tartaruga*. Ma questa nuova condizione non ha modificato la distribuzione dei muscoli e della loro forza, che rimane nella schiena.

È lì, nella nostra zona dorsale, dalla testa ai piedi, come un tutt'unico che si muove la Tigre. Così ha definito la catena muscolare posteriore Thérèse Beherterat. Una tigre che ha fatto la tana nella nostra schiena. Giri la nuca e le dita dei piedi reagiscono. I tendini sono gli artigli della Tigre, piantati direttamente nel tessuto osseo. Non riesci a muovere il mignolo del piede e pensi che sia una cosa da poco? Sappi che è un muscolo ad impedirglielo. È dall'eccessiva tensione dei muscoli della schiena che nascono i nostri dolori articolari. Attaccare le tende, lavare i vetri, imbiancare i soffitti, asciugarsi i capelli, sono gesti di tutti i giorni che possono bloccare la schiena. Tutti i movimenti che ci costringono ad alzare le braccia possono bloccare una tigre troppo corta. Questo accade anche nello sport: nuoto, tennis, pallavolo, basket, pallanuoto, con quelle braccia tese sopra la testa a tirare ed accorciare la nostra tigre. Se è vero che i muscoli determinano la forma che abbiamo, è anche vero, fortunatamente, che avere muscoli rigidi e doloranti non è una situazione disperata: se offri loro la minima possibilità la colgono al volo. Il nostro corpo conserva per sempre il ricordo della sua forma ideale, sa sempre ritrovare la strada del numero aureo. I nostri muscoli rimangono malleabili e capaci di liberarsi, tornare elastici, riprendere le loro sembianze. A qualunque età, in qualunque condizione! La soluzione quindi non è smettere di asciugarsi i capelli, dipingere casa, nuotare, ecc. La soluzione è saper prevenire o rimuovere

l'accorciamento della tigre, lavorando sull'elasticità muscolare e non solo sulla potenza, come oggi spesso accade. Scopriremo nel prossimo capitolo come ci siano altri fattori che determinano accorciamento e dolore muscolare. Sono dei piccoli nodi a forma di pisello, si chiamano Trigger Point, sono annidati nei nostri muscoli e sono tanto minuscoli quanto dolorosi. Anche questi, se impariamo a trovarli e a riconoscerli, possiamo scioglierli fino a farli sparire, insieme al dolore che provocano.