

Non respiriamo solo con i nostri polmoni

Il torace in tempi di SARS-CoV-2

Stefan Knobel, 12 aprile 2020

Nessuno conosce la reazione del nostro sistema immunitario a un patogeno come il nuovo virus pandemico SARS-CoV-2. Tuttavia, possiamo fare qualcosa. Se veniamo a conoscenza delle possibilità di movimento del nostro torace e ampliare la libertà di gioco, possiamo reagire in modo più differenziato in caso di malattia. E anche senza la presenza di una malattia, un torace flessibile fa proprio bene.

Minaccia per la respirazione

SARS-CoV-2. A metà marzo 2020, stiamo vivendo l'inizio di una grande pandemia che l'umanità non ha mai sperimentato dall'influenza spagnola nel 1918-1921. Il Corona-virus (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2: SARS-CoV-2) si diffonde rapidamente in tutto il mondo e innesca un nuovo tipo di malattia polmonare, che l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) chiama Covid-19. I sintomi della nuova malattia sono descritti come piuttosto non specifici: febbre, tosse secca e problemi respiratori. Secondo l'OMS, la malattia è lieve nell'80% delle persone. La malattia può diventare pericolosa per la vita delle persone il cui sistema immunitario è indebolito.

Fare qualcosa attivamente. Quindi sembra che prima o poi il nostro sistema immunitario dovrà affrontare questo virus e i suoi effetti. Come i virus influenzali, in futuro SARS-CoV-2 continuerà probabilmente ad accompagnare le nostre vite. La domanda è: come possiamo prepararci per l'incontro con il virus. L'approccio di questo articolo è quindi: ci occupiamo degli aspetti percepibili della nostra respirazione al fine di aumentare le possibilità di adattamento e movimento del torace.

Amnesia sensomotoria

L'ipotesi di Thomas Hanna. Il terapeuta corporeo Thomas Hanna negli anni 80 formulò la tesi, che noi umani attraverso il nostro comportamento personale acquisiamo in qualche maniera un'amnesia sensomotoria. In altre parole: dimentichiamo le possibilità di alcuni movimenti. Questa dimenticanza ha conseguenze fatali. Si mostra nell'immobilità, nei dolori cronici, nella pressione alta e in tanti altri effetti svantaggiosi. Lo spiega nel seguente modo: «È un dato di fatto, che il nostro sistema sensomotorio nel corso della vita reagisce in continuazione allo stress e ai traumi con riflessi muscolari specifici. Questi riflessi, se suscitati ripetutamente, danno origine a tensioni muscolari abituali che -volontariamente- non possiamo rilassare "(Hanna 1997, p. 9).

Effetto fatale. Questa amnesia sensoriale ha un effetto fatale sulla nostra vita: «affermo, che l'amnesia sensomotoria descrive una categoria di problemi di salute che non sono stati ancora identificati in modo adeguato. Tuttavia questi problemi di salute probabilmente sono responsabili per più della metà di tutte le sofferenze umane. L'amnesia sensomotoria descrive un modo di sofferenza che nel quadro della medicina tradizionale non può ne essere diagnosticata ne trattata. Rappresenta una diagnosi somatica, la quale he non è un trattamento ma una forza educativa " (Hanna 1997. p. 11).

Punti ciechi. Posso benissimo seguire l'ipotesi di Hanna. Noto spesso che attraverso il mio comportamento si creano modelli di movimento, i quali limitano la mia mobilità. Questi modelli

sono difficilmente riconoscibili, osservabili e descrivibili, perché causati da noi stessi, diventano i proverbiali «punti ciechi» non visibili a noi stessi.

Vale lo stesso la pena però di cercare modi per rendere visibili questi punti ciechi; soprattutto considerando le conseguenze che hanno per la nostra vita descritte da Hanna. Presuppone che le amnesie sensomotorie mostrano i seguenti effetti:

- Movimento rigido e limitato,
- dolore cronico,
- stanchezza cronica,
- respirazione superficiale cronica,
- un'immagine di sé negativa e
- una pressione cardiaca cronicamente elevata (vedi Hanna p. 88 f.).

Vale anche la pena occuparsi delle proprie amnesie sensomotorie.

Il torace

Non respiriamo solo con i nostri polmoni. Alla luce dell'analisi di SARS-CoV-2, potrebbe essere utile analizzare i modelli di movimento e le eventuali limitazioni di movimento del torace e sperimentarli. Perché non respiriamo solo con i nostri polmoni. La respirazione è una complessa interazione tra la mobilità del torace, il diaframma e le braccia, i quali sono ulteriormente influenzate dall'adattabilità dell'intera rete di tensione del corpo.

Il torace – un'universo tutto suo. Wilhelm Reich, il fondatore della psicoterapia corporea, ha già riconosciuto l'importanza speciale del torace. Ha parlato della necessità di sfondare l'"armatura toracica" per arrivare alla psiche delle persone. Anche se questa affermazione sembra piuttosto ostile dal punto di vista di oggi, Reich è stato il primo a occuparsi della relazione tra ipertensioni psicologici e fisici. Ha creato le basi per comprendere le persone come unità biopsicosociale.

Le diverse possibilità del torace. Non esiste un'altra massa corporea che abbia tanti piccoli muscoli come il torace. Tutti i molti piccoli muscoli tra le singole costole consentono sostanzialmente un'incredibile varietà di opzioni di regolazione. Il torace può piegarsi e allungarsi in tutte le direzioni possibili o limitare queste opzioni a causa dell'amnesia sensomotoria sopra descritta. È quindi importante ricercare questa diversità di possibilità e prenderne coscienza.

Le braccia. Per comprendere la mobilità del torace, è importante comprendere le braccia come l'estensione e l'"organo dell'equilibrio" del torace. Aiutano ad organizzare il torace nella forza di gravità.

Le braccia sorgono dall'articolazione tra lo sterno e la clavicola. La clavicola e la scapola non fanno parte del torace, ma appartengono alla massa del braccio. Questo fatto è molto importante perché la mobilità del torace e delle braccia è fortemente influenzata dalla differenziazione del movimento della scapola e della clavicola.

Selezionare

Coscienza. I suggerimenti nel riquadro "Ballo del torace" permettono di iniziare ad esplorare il tuo torace e rendere visibili le amnesie sensomotorie. Si tratta di trovare un modo per aumentare la propria consapevolezza delle possibilità di movimento nel torace e del movimento tra il braccio e il torace. Scoprire i punti ciechi non è facile. Un modo per farlo è attraversare i propri confini. Le possibilità sono dall'altra parte del confine.

Nessun esercizio Per me è importante che questi suggerimenti non siano visti come "esercizi". Perché la ricerca delle proprie possibilità e potenzialità può avere successo solo se ogni persona si fa strada attraverso la giungla dei propri schemi di movimento.

Resoconto di esperienze. Discuti e condividi le tue esperienze.

Ballo del torace

Di seguito mostro alcune possibilità su come il lettore può iniziare a sperimentare, la mobilità del suo torace, smascherando amnesie sensomotorie e quindi ancorare nuove possibilità per reagire ed adattare nella "coscienza". Come già accennato, non si tratta di esercizi - piuttosto, sono possibili approcci al proprio potenziale. Quindi segua meno queste istruzioni piuttosto che le sue esperienze.

Estendere il torace

Allungare il torace porta al fatto che le costole devono offrire lo spazio interno necessario. Provi a sperimentare i propri limiti quando piega e estende il torace.

Per fare questo ha le seguenti opzioni a disposizione:

- Prenda un Bloc, un cuscino duro o un altro "ostacolo".
- Rotoli il torace sopra l'oggetto, in modo tale da raggiungere il limite della sua possibilità di estensione.
- Arrivato al limite, cerchi degli spazi d'adattamento, sfruttabili nonostante il poco spazio

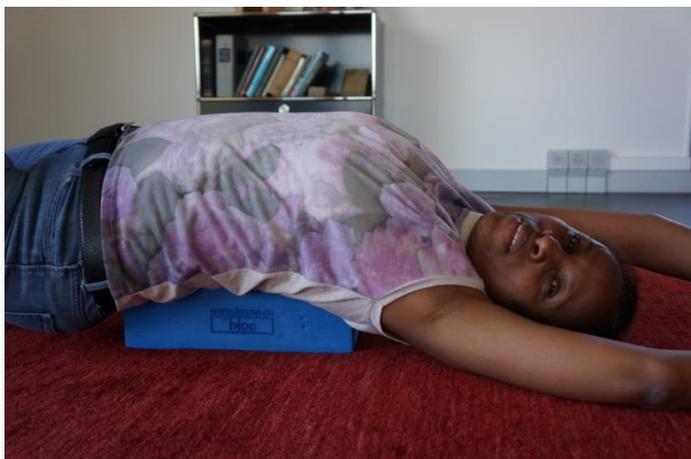
Piegare il torace

Piegare il torace provoca che la muscolatura intercostale viene attivata esattamente al modo contrario di quando ci si allunga.

Lo provi:

- Cerchi di "impilare" le gambe e il bacino sopra il torace.
- Se ha organizzato il peso sul torace, provi ad esplorare i più piccoli, spazi per l'adattamento ancora a disposizione
- Giri il bacino in tutte le direzioni possibili e quindi espanda la libertà d'azione.





Allontana il bacino e il torace

La mobilità del torace è anche significativamente influenzata da grandi muscoli tra il bacino e il torace. Quindi può aiutare se sperimenta anche lo spazio tra il bacino e il torace e se possibile lo amplia nel tempo.

- Si sdrai sulla schiena.
- Posizioni le braccia accanto al corpo lei come mostrato
- Dopo provi a oltrepassare col ginocchio destro la gamba estesa sinistra e a toccare il pavimento sul lato sinistro.
- Facendo questo il gomito destro non deve staccarsi dal pavimento
- Quando arriva ai propri limiti, provi con occhi chiusi a trovare il minimo margine di manovra ancora disponibili
- Faccia lo stesso con la gamba sinistra.

Muovi il torace attorno al braccio

Siamo abituati a muovere le braccia attorno al nostro torace. Ora cambiamo la prospettiva e proviamo a muovere il torace intorno al braccio. Facendolo può provare quanto segue:

- Si metta in posizione prona appoggiandosi sui gomiti.
- Ora muova il torace attorno al braccio in modo da rendersi conto del raggio di movimento tra il torace, la clavicola e la scapola.
- Può fare la stessa cosa in altre posizioni (posizione laterale, a carponi ecc.).
- Ora incrocia le braccia dietro la schiena così che entrambe le mani sono sotto il coccige.
- Muovi il torace attorno alle braccia girandosi su un fianco e tornando da supini.





Caricare il torace con peso

Avrà bisogno di un partner per la prossima esperienza.

Prova a ampliare la possibilità del torace a muoversi quando è caricato con peso.

Lo fa nel seguente modo:

- *Si sdrai sulla schiena. Il suo partner dà peso sul suo sterno. Decida lei quanto!*
- *Ora sperimenti non quanto bene è in grado di spingere contro il peso, ma in che modo è in grado di cedere al peso muovendo il torace.*
- *Se ci riesci, inizi molto lentamente a rotolare il bacino.*
- *Il partner aggiungerà peso sul torace anche in altre posizioni (sdraiato su un fianco, posizione supina ecc.).*
- *Anche qui può decidere lei quanto peso la aiuta a sperimentare ed ampliare la sua libertà di movimento*

