

Dove ci porta il sedentarismo?
Prof. Roberto Piga

Durante la notte il nostro corpo in assenza di movimento si “spenge” e la mattina, per attivarsi, si deve riavviare. Lo stesso fenomeno in parte avviene anche quando stiamo fermi seduti al computer, a studiare o sul divano: il corpo si disordina, riduce la tensione, come se si scaricasse. La Teoria del Caos, alla cui base c'è il concetto di imprevedibilità, ci aiuta a capire meglio la reazione del corpo in relazione ai diversi comportamenti e le modalità di attivazione motorio funzionale “*Un mare calmo è in uno stato di disordine maggiore rispetto ad uno agitato*”. Un corpo in situazioni posturali statiche si squilibra di più rispetto ad uno attivo.

Squilibrio relativo allo stato di ipotensorialità nella postura da seduti: variabili fisiologiche interessate:

- Cuore e polmoni compressi.
- Muscoli dell'addome rilassati.
- Scarsa circolazione del sangue nelle gambe e muscoli rilassati.
- Minor approvvigionamento di ossigeno al cervello.
- Atteggiamento ricurvo e compressione vertebre cervicali. La testa del peso di +/- 4 kg. Flessa in avanti di 60° comporta un carico sulle vertebre di 32kg.
- Schiena, a livello lombosacrale, rigida.
- Muscoli glutei rilassati.

Ricerca sul sedentarismo

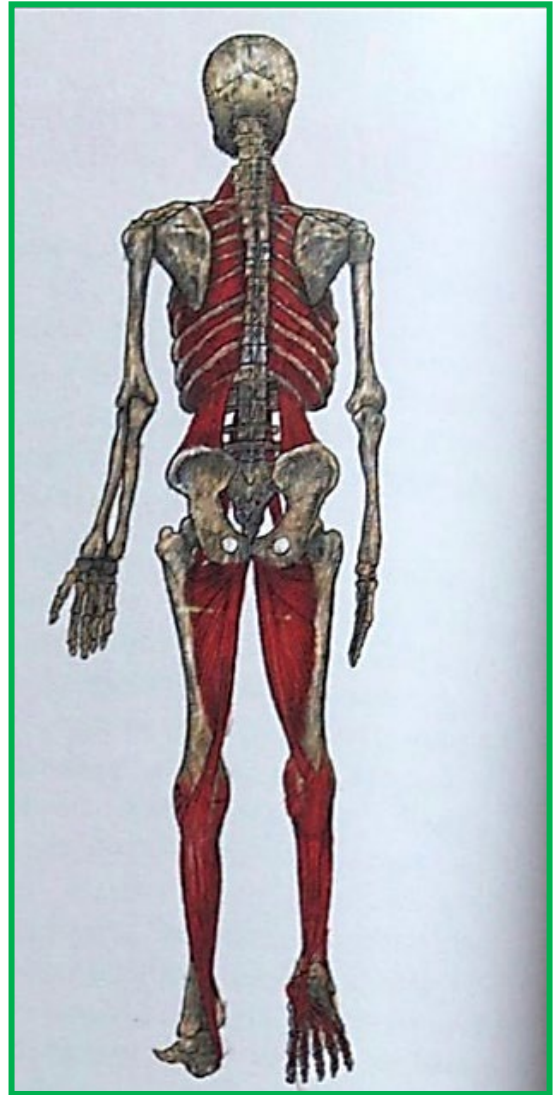
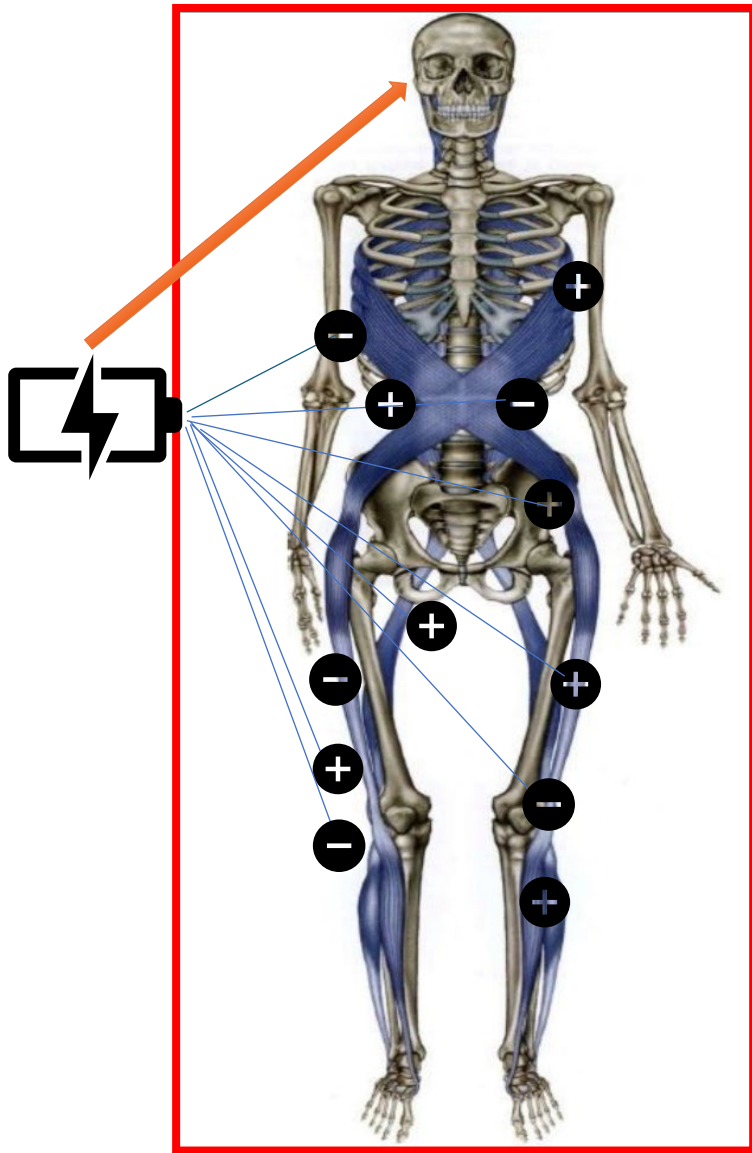


Le persone che trascorrono la maggior parte del loro tempo lavorativo sedute hanno almeno il 16% in più di probabilità di morire prima del normale, per qualsiasi motivo, rispetto a coloro che non si siedono molto durante il lavoro, secondo una ricerca pubblicata sulla rivista JAMA Network Open. I risultati dello studio “aiutano a rafforzare le evidenze sempre più accumulate che collegano uno stile di vita sedentario e i rischi per la salute”, hanno scritto i ricercatori. La ricerca era stata svolta su 105677 partecipanti dai 35 ai 70 anni in 21 paesi.

Batteria del corpo

Il nostro corpo è formato, oltre che dai muscoli e dalle ossa, da tessuti tendinei, fibrotici e di collagene che lo percorrono come autostrade: questi sono stati chiamati dall'anatomista Prof. T. Myers “Meridiani Miofasciali”. Quando vengono messi in tensione con adeguate posture accentuano l'attività elettromagnetica e si configurano come vere e proprie pile che si caricano e trasmettono segnali, con adeguate frequenze di oscillazione degli ioni presenti nel tessuto miofasciale, alle aree cerebellari determinando un conseguente e significativo aumento del controllo del movimento e dell'erogazione di energia in tempo zero.

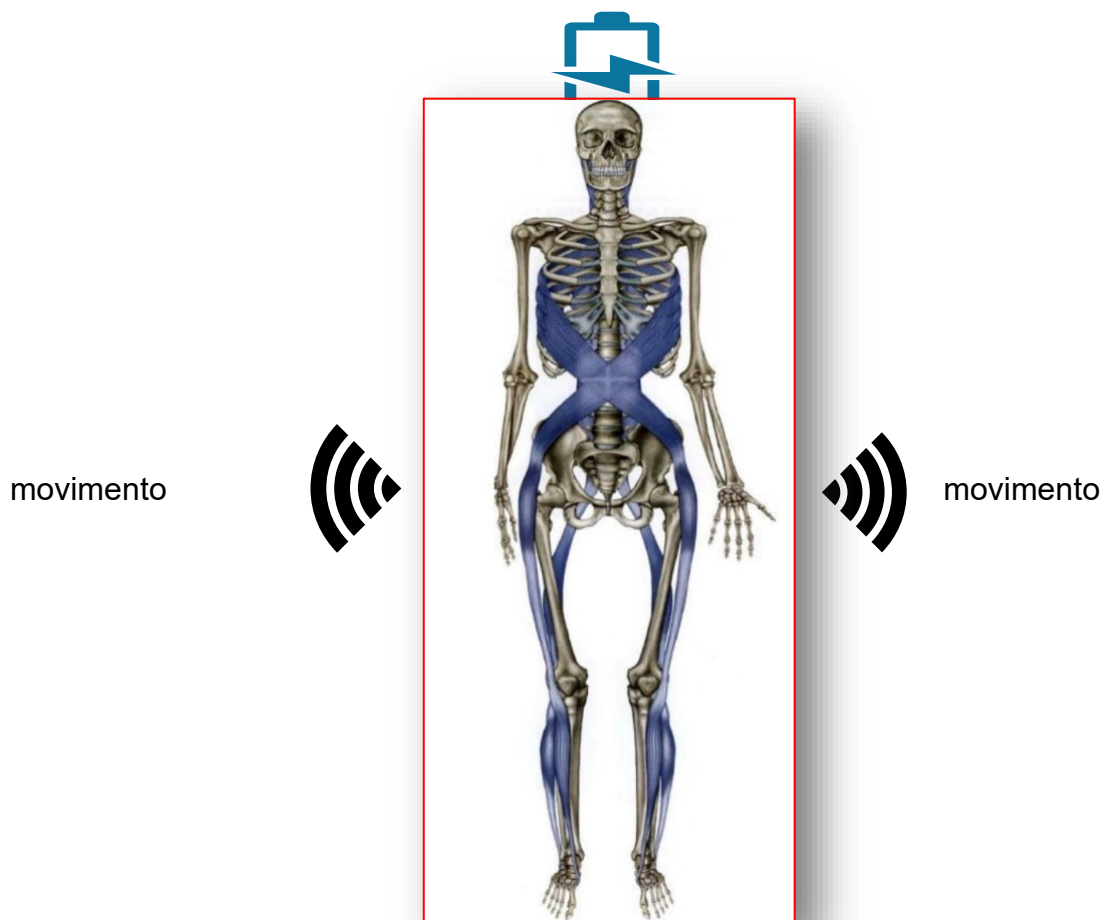
L'uomo deve essere considerato alla stregua di una macchina ibrida, che al posto della benzina usa carburanti chimici come proteine, grassi, carboidrati, il consumo dei quali è in relazione a velocità, forza e resistenza. Come noto, in una macchina ibrida la parte elettrica si scarica e necessita di periodiche ricariche. Viceversa, secondo uno studio compiuto da scienziati di indiscussa fama (Stanford, Harvard) che riguarda proprio l'attività della parte elettrica che nell'uomo è più corretto definire elettromagnetica, questa attività è caratterizzata dal fatto che attraverso il movimento si ricarica continuamente e consente alte prestazioni senza disperdere energia. A differenza di quanto avviene invece con l'utilizzo dei carburanti chimici la cui dispersione in calore è considerevole e produce fatica.



medicina energetica di J. Oschman , macro edizioni 2012

grafica di supporto esplicativo della pila di r. piga

CORPO ESTERNO E CORPO INTERNO



medicina energetica di J. Oschman , macro edizioni 2012



TESSUTO MIOFASCIALE
COME UNA RAGNATELA



ILLUSTRAZIONE DI ALBINUS

Da Medicina Naturale di Thomas Myers ed. Tecniche Nuove

PIANI ANATOMICI

LONGITUDINALE

SAGITTALE

TRASVERSO

SPINTE

FLESSIONI ESTENSIONI

TORSIONI ROTAZIONI

