

# Comprendere come utilizziamo i piedi nel movimento

I piedi rappresentano l'unico punto di contatto del corpo umano quando siamo nella stazione eretta mentre quando siamo seduti o sdraiati ci sono molte aree che si possono appoggiare premendo contro la superficie per generare i movimenti; le pressioni del piede sulla terra organizzano una contro spinta che attraversando le articolazioni permettono al corpo umano di muoversi contro la forza di gravità. Il peso del corpo si scarica tutto sugli archi dei piedi che sono tre: uno mediale che attraversando il piede longitudinalmente va dall'alluce al tallone, un secondo trasversale che va dall'alluce attraverso le teste dei metatarsi al quinto dito ed un terzo longitudinale che va dal quinto dito al tallone. Gli archi dei piedi costituiscono le fondamenta di una serie di archi che mantengono eretto lo scheletro umano nel campo della forza di gravità. Gli altri archi sono nella schiena ed essi mediante trazione sorreggono lo scheletro nella stazione eretta.

I muscoli estensori, per lo più situati nella parte posteriore dello scheletro tendono a tenerci eretti e ad aprire le articolazioni, mentre i flessori, situati nella parte anteriore dello scheletro flettono le articolazioni; per stare in piedi e camminare è necessario bilanciare la muscolatura perché ogni movimento che compiamo è un alternarsi di contrazione dei flessori ed estensori. Da ciò si evince che l'uso dei piedi non è distinto e separato dall'uso del nostro corpo ed i piedi quindi hanno un compito molto impegnativo non solo di sostegno. Spesso con il passare degli anni i piedi possono deformarsi strutturalmente impedendo alla funzione di essere efficace. Gli archi tendono a cedere ed ad assorbire con minore efficacia il peso del corpo.



Ecco quindi comparire la classica “cipolla” oppure l'alluce valgo. La cipolla è un'irritazione superficiale mentre l'alluce valgo comporta dei danni alle articolazioni, alle ossa, spesso le altre dita si spostano; come effetto secondario del deterioramento scheletrico troviamo limitazione motoria, a volte dolore ed un'eccessiva sensibilità. Per limitare il deterioramento delle articolazioni in generale è importante ripristinare il ritmo naturale di contrazione e rilascio dei muscoli del corpo imparando ad eliminare le contrazioni superflue o parassitarie della muscolatura che sono spesso presenti ma non contribuiscono al movimento, anzi lo disturbano.

Ribilanciare la muscolatura per eliminare le contrazioni parassitarie permette un allineamento più efficiente delle articolazioni in termini biomeccanici che consente allo scheletro umano di assumere la propria organizzazione eretta migliorandola ed a utilizzare con maggiore efficacia il sistema degli archi. Ecco che cosa realizziamo nelle lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento, attraverso movimenti lenti eseguiti in sicurezza, ascoltandone il piacere e la comodità guidiamo il sistema nervoso ad acquisire una modalità in cui gli viene richiesto meno rispetto alle attività quotidiane, per cui esso tende a rispondere accogliendo nuove modalità operative.

Il sistema nervoso umano ha la tendenza a funzionare ad un livello più efficiente e se gli viene offerta l'opportunità di imparare esso apprende. Il suo apparato sensoriale è capace di distinguere tra movimenti più impegnativi e meno efficienti e movimenti meno impegnativi e più efficienti che producono comunque la funzione. Perciò una cosa semplice quanto bilanciare il tono muscolare nelle dita dei piedi e nei piedi stessi, quando il sistema nervoso è sintonizzato su una modalità ricettiva, viene accettato dal sistema nervoso e integrato in tutto il corpo. Quindi nel Metodo Feldenkrais, se ad un livello impariamo i movimenti, a un altro livello impariamo ad attivare il sistema nervoso, impariamo ad imparare, apprendiamo ad affinare le capacità del sistema nervoso di apprendere attraverso il movimento.

*Articolo tratto dagli insegnamenti del Trainer Feldenkrais Basil Glazer*