



Il racconto di Luca

La spalla bloccata: le contratture muscolari si sono sciolte in dieci sedute

Testo di **Nome cognome** - Foto di **Nome Cognome**

Gli anni passati appresso al trapezio sono stati lunghi e faticosi. No, non sto parlando dell'attrezzo degli acrobati, ma dal muscolo trapezio, indispensabile per sollevare la nuca e schiena, indispensabile per sollevare la spalla e far ruotare la testa. Ecco, il mio trapezio destro mi ha dato il tormento in ogni occasione della mia vita. Sempre contratto, sempre pronto a scatenare dolori e rigidità. Facevo una gara di judo? Si presentava con fitte lancinanti. Salivo sul palco per uno spettacolo teatrale? Mi costringeva a muovermi come un burattino. Non solo ha interferito con la mia professione di attore e con la mia grande passione per le arti marziali, ma dava noia anche nelle piccole cose di tutti i giorni, come voltarsi indietro per fare una retromarcia in macchina. L'ho combattuto con ogni arma possibile: antinfiammatori e analgesici quando non riuscivo quasi a muovermi dal dolore, massaggi e osteopatia quando tentavo di fare un po' di prevenzione. Le cose miglioravano per qualche settimana, poi il trapezio tornava a farsi sentire.

LA MIA POSTURA ERA SBAGLIATA, CAMMINAVO MALE E STAVO IN PIEDI ANCHE PEGGIO

Ho provato anche il metodo Feldenkrais, che contro il mal di schiena ha dimostrato efficacia, ma è una tecnica lunga che richiede costanza e regolarità: in pratica, inconciliabile con i miei impegni lavorativi. Un giorno sei un tournee a Roma, poi vai a Venezia... E se cominci a saltare le sedute, finisci per buttare via

i tuoi soldi. Quando pensavo di averle provate tutte e di dovermi rassegnare, al Piccolo di Milano di hanno parlato del Rolfing, una disciplina che spopolava negli Stati Uniti e che stava prendendo piede anche in Italia. Un anno e mezzo fa ho scoperto che a Catania, vicino alla mia Messina, operava Marina Blandini, una rolfer, cioè una persona autorizzata dall'Associazione italiana Rolfing a eseguire questo metodo. Mi sono rivolto a lei con una certa dose di scetticismo, subito fugato però dalla disponibilità con cui ha impostato il primo colloquio. Ha chiesto che le raccontassi la mia storia e, pur non essendo un medico, è giunta alle stesse conclusioni del mio medico di famiglia, che tra l'altro è specializzato in medicina sportiva: le contratture al trapezio si scatenavano perché la mia postura era sbagliata, camminavo male e stavo in piedi peggio.

FINITO IL CICLO DI MANIPOLAZIONI È UN'ALTRA VITA: COME SE LE ARTICOLAZIONI FOSSERO OLIATE

Ha poi iniziato una serie di dieci manipolazioni: le facevo quando potevo, a distanza di due settimane, o anche di un mese. All'inizio mi faceva un po' male, ma già delle prime sedute il mio corpo è cambiato: i movimenti si sono fatti più sciolti, più naturali, è come se le articolazioni fossero immerse in un bagno d'olio. Ho finito il ciclo di dieci sedute circa un anno fa, e le contratture non sono più tornate. Merito anche dei «compiti a casa» che mi ha dato Marina: camminare senza trascinare le gambe e tenere la testa alta, senza abbassare il mento. Credetemi, è un'altra vita.

Luca Fiorino



Luca Fiorino, 31 anni, di Messina, è attore teatrale, formato alla scuola del Piccolo di Milano. Ha un trascorso agonistico nelle arti marziali. Ora pratica Tai chi e Qi gong. Con il metodo Rolfing ha risolto i dolori alla spalla destra, provocati da contratture del muscolo trapezio.

Il parere dell'esperto

Rolfing, il metodo per il mal di schiena

Focus di Pierpaola Volpones,
presidente
dell'Associazione italiana Rolfing

Il Rolfing è un metodo che mira a stabilire armonia ed equilibrio nella struttura corporea attraverso la manipolazione e il movimento. È stato ideato dall'americana Ida Rolf (1896-1979), laureata in biochimica alla Columbia University, che ha sintetizzato nel Rolfing i principi dell'osteopatia, della chiropratica e di terapie non convenzionali come lo yoga.

A CHI È INDICATO. Il Rolfing è adatto a tutte le persone che vogliono rendere il movimento più fluido ed efficiente e migliorare la conoscenza del proprio corpo. In particolare può dare sollievo contro alcuni disturbi:


- difetti di postura;
- contratture muscolari;
- sciatalgia;
- mal di schiena;
- dolori articolari;
- sindrome del tunnel carpale.

CHI NON DEVE SEGUIRLO. Il metodo è controindicato in gravidanza, in caso di tumore e di infiammazioni acute. Particolari precauzioni vanno osservate nelle persone colpite da osteoporosi.

LE SEDUTE. Per avere benefici immediati è sufficiente un ciclo di dieci sedute individuali, della durata di circa un'ora ciascuna, a distanza di una-tre settimane. Dopo sei mesi-un anno è possibile ripetere un ciclo breve (da una a tre sedute) oppure passare al Rolfing movement, che prevede esercizi di respirazione, di postura e di movimenti corretti.

ICOSTI: si parte da 75 euro a seduta.

DOVE RIVOLGERSI. In Italia sono circa 70 gli operatori (rolfer) certificati dall'Associazione italiana Rolfing: gli indirizzi sul sito www.rolfing.it.

 Puoi scrivere a pierpaola.volpones@ok.rcs.it, riceverai una risposta privata via mail.