

Come agiscono il metodo Raggi® e Pancafit®

Il Metodo Raggi® è un particolare tipo di stretching ad approccio “globale”, che sfrutta i principi del metodo Mezieres nel concetto di globalità del corpo.

Ideato dal dottor Daniele Raggi, questo metodo prende in esame la persona nel suo insieme, osservandone attentamente la postura ed ogni segnale che il corpo evidenzia o nasconde in modo intelligente o “subdolo”.

L’obiettivo è quello di risalire alla causa primaria, cioè a quell’episodio o trauma che col tempo ha dato vita all’adattamento posturale.

Attraverso una attenta anamnesi si ricerca la possibile causa primaria che ha determinato l’adattamento: i traumi fisici passati, le cicatrici, gli interventi chirurgici, i modi scorretti di usare il corpo, le situazioni emotive che hanno lasciato un segno profondo, le componenti genetiche, le malocclusioni, le interazioni di carattere biochimico-alimentare, l’aspetto culturale, sono solo alcuni esempi di “spine irritative” che possono alterare il Sistema Tónico Posturale (STP).

Il metodo Raggi® prevede l’utilizzo di Pancafit®, un attrezzo che permette ***l’allungamento muscolare globale decompensato***.

Nell’Allungamento muscolare Globale Decompensato – Metodo Raggi® la “messa in tensione” delle catene muscolari è molto graduale e progressiva; non si tratta di una trazione ma di una tensione fisiologica che cerca di raggiungere il limite dell’elasticità del tessuto muscolare senza però superarlo. In questo modo il tessuto muscolare che tende a ritornare al suo punto neutro di tensione, è obbligato a vincere le barriere che impediscono questo ritorno.

Questa tensione fisiologica su pancafit® permette di esercitare un’azione globale di allungamento su tutta la catena muscolare-fasciale-connettivale posteriore (e di conseguenza anche quella anteriore e quella trasversa).

Più in particolare, questa tensione fisiologica in postura decompensata agisce su distretti muscolari retratti (non soltanto contratti), riuscendo a modificare stabilmente la condizione di

chiusura permanente dei sarcomeri rimasti imprigionati dal tessuto connettivo in una posizione concentrica, ed impossibilitati a recuperare la posizione primaria in modo naturale e spontaneo.

Quando anche un solo muscolo per qualche ragione si accorcia (traumi, tensioni, stress, dolore, posture scorrette, etc.), si provoca un'azione sull'intera catena muscolare, la quale disturberà inevitabilmente tutta la struttura muscolo-articolare. Il dolore o l'infiammazione comparirà nel punto più critico, più "debole" della struttura; oppure nel punto dove c'è maggiore compressione articolare, rigidità o tensione.

Ogni qual volta si cerca di recuperare la lunghezza di un muscolo attraverso un allungamento muscolare inadeguato, il sistema innesca un meccanismo di compenso (antalgico) e si accorcia in altre parti della catena a nostra insaputa.

I diversi angoli di lavoro imposti da Pancafit®, permettono di ottenere un allungamento muscolare decompensato, adeguato a qualsiasi situazione individuale.

Lo scopo del Metodo Raggi® è quello di eliminare o ridurre i compensi posturali attuati dal corpo per sfuggire ad un dolore e far emergere la causa nascosta di questo disagio. Si andrà quindi a lavorare non sul muscolo dolorante (*effetto* di un trauma), ma sulla regione retratta (*causa*), diventata ipofunzionante per la legge dei compensi: il corpo non vuole sentire dolore, quindi cerca di bilanciare un deficit iperutilizzando altri muscoli.



Nella foto: Pancafit®