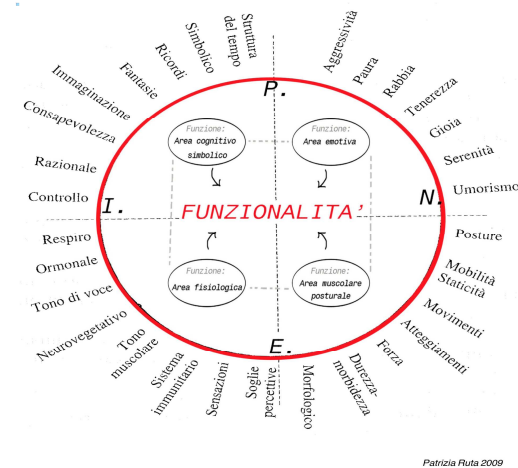


ARTICOLO:

Aspetti PsicoNeuroEndocrinoImmunologici della Postura in condizione di Stress

Prigogine: non si può comprendere un sistema complesso se non in riferimento alla sua storia e al suo percorso.



Nella società attuale tutte le potenziali fonti di stress hanno ripercussioni circa profonde sul nostro stato di salute e qualità di vita. Le conseguenze sono problematiche che vanno da disagi a patologie gravi, psichiche e/o fisiche. Dallo studio d'insieme degli aspetti PNEI della postura si è preso come esempio di cura lo stress, ritenuto oramai malattia della società odierna. Gli aspetti descritti riguardano i funzionamenti profondi biopsichici de l'organismo umano: memorie corporee, periferiche, movimenti, posture, tensioni muscolo-scheletriche, respirazione, sistema vegetativo, emozioni, ricordi, mondo simbolico ... Tutte tracce che possono essere ritrovate sui differenti piani del sé costituenti l'unitarietà de l'intero organismo. Si tratta di muoversi verso un'ottica che guarda all'intreccio tra processi psichici e corporei; una visione d'insieme, una lettura multidimensionale. Avere maggiore coscienza su quanto accade in ogni processo, di là delle differenze dei vari modelli, permette di affinare le tecniche per rendere scientificamente più efficace e stabile il processo stesso.

L'obiettivo è di creare un collegamento profondo tra lo studio delle differenti teorie e aspetti che guardano in modo solistico ai modi di funzionamento, ai circuiti di feedback, di attuazione dei comportamenti e teorie di tipo dinamico miranti alla strutturazione del mondo interno, al funzionamento globale di tutte quante le aree: cognitiva, emotiva, fisiologica, posturale-muscolare. Guardare a tutte le funzioni, anziché alle sole parti di un singolo sistema, permette di garantire le funzionalità de l'intero organismo senza frammentarlo e scinderlo.

Lo stress non è nient'altro che uno stimolo di qualsiasi natura esterno o interno al nostro organismo. Esso è elaborato dal nostro filtro funzionale a tutti i livelli psico-fisiologici e non solo cognitivi.

La qualità de l'elaborazione funzionale dipende da vari fattori:

Genetici, acquisiti, ambientali, psico-socio-biologici, livello cognitivo, esperienze di base, vissuto, educazione, cultura, mentalità, carattere, tipo di personalità, pessimismo/ottimismo, livello di problem solving, capacità e qualità di gestire gli eventi (coping) e salute.

Di solito, dal tipo di personalità pessimista lo stimolo è elaborato in modo alterato tanto da arrecare al Di stress, cioè, stress cronico negativo che porta verso la malattia.

Mentre il tipo di personalità ottimista elabora lo stimolo in modo sano, originando Eustress, cioè, lo stress momentaneo benefico che porta alla salute. In stato di stress cronico, quindi di malattia, accade una serie di risposte fisiologiche aspecifiche de l'organismo sia nel fisico nello psichico sia

nel comportamento provocando una serie di problematiche e patologie. Ciò vale anche per l'area posturale, dove non per forza le problematiche debbano essere legate a fattori di natura osteo-articolare.

Sul piano posturale-muscolare e fisiologico: le funzioni della respirazione, del tono muscolare di base, delle posture, dei movimenti, vanno in cortocircuito.

Sono presenti: rigidità e stereotipie con movimenti limitati, bruschi e a scatti. Mancano quelli morbidi, forti ma calmi. Si origina un'incapacità ad abbandonare l'attivazione, la vigilanza e l'allarme.

Le contrazioni e tensioni muscolari interessano fasce divergenti:

Nuca, schiena, torace, gambe. Inizialmente è interessata la muscolatura volontaria, in seguito si cronicizza, diviene inconscia interessando la muscolatura involontaria. Il muscolo rimane contratto non avendo più l'energia per espandersi.

Le tensioni croniche insieme con una respirazione deficitaria fanno perdere il contatto con le sensazioni corporee e percezioni.

Sul piano emotivo: le emozioni sono chiuse, irrigidite e negative.

Sul piano cognitivo: la consapevolezza si stacca dal posturale e fisiologico impedendo di percepire le varie alterazioni. Il razionale è ipersviluppato e l'immaginazione si perde.

Intervenendo sui vari piani potrebbe permettere di arrivare a una modificazione di elementi profondi de l'organismo perché si agirebbe su alcuni regolatori generali quali: respirazione, tensione muscolare, posture, memoria corporea, sistema propriocettivo, temperatura, frequenza battito cardiaco, conduttanza cutanea.

Attraverso un intervento mirato possono riscontrarsi modificazioni della presenza dei neurotrasmettitori del benessere e di una diminuzione di quelli dello stress.

Esempio: aumentano le proteine P, elementi del circuito peptidico del piacere, endorfine, dopamina. Mentre diminuiscono: adrenalina, noradrenalina, cortisolo.

Effetti ed efficacia sui diversi piani: miglioramento dell'umore, ritrovata vitalità, aumento del desiderio sessuale, miglioramento del metabolismo, riequilibrio del sonno, diminuzione ritenzione liquidi, regolazione cardiaca, regolazione del respiro, diminuzione ipertensione, diminuzione del dolore, miglioramento dell'attività gastrointestinale, diminuzione degli stati infiammatori, diminuzione della tensione muscolare cronica, miglioramento del sistema immunitario, aumento dei neurotrasmettitori del benessere (endorfine, dopamina), diminuzione degli ormoni da stress (cortisolo, prolattina).

Dallo studio effettuato durante una ricerca, si è potuto verificare e dimostrare che le problematiche posturali non devono essere per forza dipendenti da problemi di natura osteo-articolare, ma possono semplicemente presentarsi come risposta fisiologica aspecifica dell'organismo dovuta alla cattiva elaborazione di uno stimolo divenuto alterato, cronicizzato e diventato fattore di stress.

Bibliografia

Bottaccioli, PNEI, Rededizioni

Biondi, Pancheri, Psiconeuroimmunologia, trattato di medicina psicosomatica, Edi Ermes

Cassidy T., Stress e salute, società editrice il Mulino,

Farné M., Lo Stress, il Mulino

Gagey P.M., Webwr B., Posturologia, Marrapese Editore

Patrizia Ruta, TPFA® Terapia Posturale Funzionale Antistress, Marrapese Editore – Roma ,2010

Patrizia Ruta, Tesi Sperimentale in: Aspetti PsicoNeuroEndocrinoImmunologici della Postura

In condizione di Stress e gestione della tensione muscolo-scheletrica 2009

Patrizia Ruta, Tesi sperimentale: Psicofisiologia dell'apnea , 2008

Selye, The evolution of the stress concept, The American Scientist

Selye, The stress of life, Mcgraw – Hill, 1975

Dott.ssa Patrizia Ruta

www.tpfa.it

tpfa@libero.it