

Una delle problematiche più diffuse con l'avanzamento dell'età, per lo più nelle donne, è l'indebolimento osseo con conseguente possibile osteoporosi e rischio di frattura soprattutto a carico dell'osso del femore



IL NUOVO PROGRAMMA OSSA PER LA VITA® POTREBBE AIUTARE A COMBATTERE L'OSTEOPOROSI

Kansas city, Mo. 9 maggio 2005.

La densità ossea migliora nelle donne che hanno seguito, soltanto per alcuni mesi, le lezioni di Ossa per la Vita®, ed il programma di Ruthy Alon viene riportato oggi dall'associazione aereo-spaziale medica nel loro incontro annuale.

Le donne hanno appreso a gestire il carico nei loro movimenti con un allineamento efficiente della colonna vertebrale.

“ Ossa per la Vita® migliora la postura, ripristina equilibrio, e stimola alla piacevolezza del movimento” afferma Ruthy. “ Le ossa riacquistano la capacità di sostenere il carico, ed i movimenti divengono piacevoli, ispirando maggior fiducia in se stessi e l'ottimismo biologico”.

La densità minerale delle ossa (BMD) migliora in modo significativo a livello statistico nelle 31 donne partecipanti, tra i 28 e 69 anni di età, le quali hanno lavorato con Ruthy per 4 mesi, incontrandosi per 3 volte a settimana. BMD è il valore che viene misurato per diagnosticare l'osteoporosi, una malattia dell'osso che può comportare frattura, disabilità e persino il decesso.

Ruthy ci ha dimostrato che la densità minerale dell'osso (BMD) migliora nell'avambraccio (il radio distale). La strategia di valutazione utilizzata per lo studio

è stato il Sonometro alla Velocità del Suono. Prima di seguire il programma di Ossa per la Vita, i valori riscontrati del BMD andavano da un minimo di 3.70 ad un massimo di 1.40. Dopo 4 mesi del programma di Ruthy i valori erano mutati da un massimo di 3.50 ad un minimo di 2.70, che a livello statistico è un miglioramento ragguardevole.



Ruthy Alon è una delle insegnanti più rinomate del Metodo Feldenkrais® di Educazione Somatica. E' stata una delle prime allieve del Dott. Moshe Fedelnkrais. Ancora oggi continua ad insegnare a livello internazionale nei corsi di Formazione del Metodo e del programma di Ossa per la Vita.

Il lavoro viene svolto in agio e comodità attraverso l'uso di strumenti quali: il pavimento, la parete, un rullo ed una telo di circa 7 metri di lunghezza ed 1 di larghezza.

Per saperne di più sul programma di Ossa per la Vita digita www.bonesforlife.com

Risultati statistici

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
age of woman	31	28.00	69.00	53.0323	10.06474
BMD T score PRE	31	-3.70	1.40	-.9871	1.24197
BMD T score POST	31	-3.50	2.70	-.7290	1.34665
Valid N (listwise)	31				

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 BMD T score PRE	-.9871	31	1.24197	.22306
BMD T score POST	-.7290	31	1.34665	.24187

Paired Samples Test

		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	BMD T score PRE - BMD T score POST	-.25806	.63339	.11376	-2.268	30	.031

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics^b

	BMD T score POST - BMD T score PRE
Z	-2.064 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.039

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Il Dott. Feldenkrais prende le mosse da un profondo rispetto per l'intelligenza dell'organismo, confidando nell'onestà funzionale del corpo che, una volta constatata la libertà di scelta, si auto corregge andando al di là delle abitudini. La strada verso questa comprensione è lastricata di esperienze positive non abituali di nuove opzioni in materia di coordinazione motoria, offerte con attenzione e sensibilità nei confronti della condizione individuale" R. Alon

IL METODO FELDENKRAIS ®

Il metodo per Imparare ad Imparare

"Rendere l'Impossibile Possibile,

il Difficile Facile, il Facile Elegante"

M. Feldenkrais

IL METODO FELDENKRAIS® è una metodica che affronta LA CAPACITÀ DI RAFFINARE E MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA, attraverso il CORPO ed il MOVIMENTO.

Il Dott. Moshé Feldenkrais, ingegnere laureato alla Sorbona, per causa di un incidente di gioventù al ginocchio, e grazie alla sua esperienza nella arti marziali (allievo di Jigoro Kano, fondò il primo centro di Judo in Europa) prese ad esplorare il movimento umano con l'attitudine di uno scienziato scoprendo come fosse possibile attraverso l'esplorazione del movimento risvegliare le capacità integrative del

sistema nervoso di ogni individuo in qualsiasi età e condizione fisica facendo proprio affidamento alla capacità di apprendimento propria in particolar modo alla specie umana.

Il Metodo tra le sue innumerevoli applicazioni si è dimostrato efficace in casi di paralisi cerebrali, disordini a livello muscolare e sensoriale quali spasticità o ipotonia, ma anche in patologie come la sclerosi multipla. Non si tratta di una terapia né di un tipo di ginnastica dolce ma di apprendere attraverso il movimento

La base è la dinamica integrativa del sistema nervoso umano nel senso che tutto ciò che viene sperimentato come funzionale alla sopravvivenza entra a far parte dell'organizzazione stessa di quell'organismo rendendolo sempre più conforme ai criteri con i quali si è costruito nel corso dell'evoluzione; si ha bisogno quindi di mettere nelle condizioni ideali l'organismo perché possa rimettere in discussione il proprio livello di adattamento.

Il Metodo Feldenkrais è focalizzato a migliorare l'interazione tra pensiero, immagine di sé e ambiente: *ARRICCHIRE LA QUALITÀ DEL MOVIMENTO SIGNIFICA CONOSCERE ED ESPRIMERE MEGLIO NOI STESSI IN TUTTO CIÒ CHE DESIDERIAMO FARE.* Attraverso l'esplorazione del movimento, che stimola e riorganizza il sistema nervoso, non si apporta solo benessere fisico, ma anche un contributo positivo ai processi emotivi e di pensiero, proprio perché intrinsecamente connessi all'apprendistato senso- motorio. Si diventa quindi artefici del proprio benessere e consapevoli del percorso intrapreso, rendendo DURATURI NEL TEMPO I BENEFICI OTTENUTI.

Quello che succede è che attraverso l'ascolto delle proprie personalissime sensazioni legate al movimento migliora la consapevolezza e la sensibilità, si espande il repertorio di movimento, e si riduce il dispendio di energie migliorando l'efficacia delle nostre azioni.

Il MF insegna quindi a porsi con un atteggiamento giocoso nei confronti del movimento, *COME UN BAMBINO CHE ESPLORA SENZA PREGIUDIZI, SE NON ATTRAVERSO LA SENSAZIONE DI PIACEVOLEZZA CHE LO GUIDA, QUINDI SENZA SPINGERSI MAI OLTRE IL LIMITE DI UN'ATTIVITÀ FISICA PIACEVOLE E FACILE.* Quando si inizia a comprendere e a praticare il movimento partendo da questo presupposto ci si libera per sempre dal condizionamento che "bisogna soffrire per vedere un risultato".

Durante una lezione l'insegnante propone la sperimentazione di sequenze motorie specifiche per coinvolgere, attraverso il movimento, la consapevolezza, il pensiero, la percezione e l'immaginazione. Molte sequenze hanno come tema le tappe dello sviluppo motorio del bambino, altre pongono l'accento su attività comuni della vita quotidiana (ad esempio allungarsi o chinarsi per prendere un oggetto) o su attività più specifiche, in base alle necessità degli allievi. Altre lezioni sono basate sull'esplorazione di articolazioni, muscoli, relazioni posturali. Si tratta in ogni caso di movimenti facili, inusuali e piacevoli.