

Indice

| | |
|--------------------|---|
| Introduzione | 1 |
|--------------------|---|

Capitolo 1 - Parte Prima

Postura, articolazioni e muscoli

| | |
|--|----|
| ■ La postura: Definizione | 9 |
| - La macchina biologica chiamata corpo | 10 |
| - Il modello ideale | 11 |
| - Se siamo così, una ragione ci deve essere! | 12 |
| - Alcuni dati di partenza | 13 |
| ■ Le articolazioni | 15 |
| - Quali sono le strutture che formano le articolazioni | 17 |
| - La meccanica articolare | 18 |
| - Come nasce il movimento | 19 |
| ■ I muscoli | 21 |
| - Cosa sono i muscoli | 21 |
| - Come si comportano i muscoli | 22 |
| - I muscoli in rapporto col tessuto connettivo | 23 |
| - Leggi dei materiali plastici ed elastici | 24 |
| - Perché è importante conoscere questi concetti ai fini della comprensione dell'origine dei dolori? | 25 |

Capitolo 2 - Parte Prima

I principi fondamentali

| | |
|---|----|
| - Il fisico e la fisica | 29 |
| - La legge di causa ed effetto: nulla nasce dal nulla | 31 |
| - La legge di causa ed effetto sui muscoli e le articolazioni | 36 |
| - Dove sento l'effetto, non c'è la causa! | 38 |
| - Le Catene Muscolari o i Sistemi Complessi | 42 |
| - Esperimento: diventiamo un muscolo per capire come lavora | 44 |

| | |
|--|----|
| - I movimenti | 45 |
| - Il concetto della globalità | 46 |
| - Libero uno, liberi tutti: alla ricerca dell'anello corto | 49 |
| - Il blocco mentale, la convinzione | 50 |
| - Un corpo a due velocità (ma forse sono anche di più) | 54 |
| - Indicazioni pratiche | 56 |
| - Comincia il viaggio | 59 |

Capitolo 3 - Parte Prima

Il dolore

| | |
|---|----|
| ■ Il dolore: Definizione | 63 |
| - Come si fa a "vedere" il dolore articolare? | 64 |
| - Quello che le lastre non dicono! | 67 |

Capitolo 4 - Parte Prima

L'Osteoartrosi

| | |
|---|----|
| ■ L'Osteoartrosi: Definizione | 73 |
| - Stadio 1 - Normalità | 77 |
| - Stadio 2 - Alterazione articolare | 78 |
| - Stadio 3 - Degenerazione articolare | 79 |
| - Buone notizie sull'Artrosi | 81 |
| - Buone notizie anche sulle cartilagini | 82 |
| - Le cartilagini non sentono dolore! | 85 |

Parte Seconda

Le tensioni muscolari

| | |
|--|----|
| - Origine delle tensioni muscolari e del dolore articolare | 89 |
|--|----|

Capitolo 5 - Parte Seconda

La tensione muscolare e il dolore di origine meccanica

| | |
|-------------------------------------|-----|
| - Sedentarietà | 91 |
| - Superallenamento | 93 |
| - Farmaci e sostanze chimiche | 95 |
| - Gravidanza e Obesità | 98 |
| - Età | 100 |
| - Professioni | 101 |
| - Abitudini, stile di vita | 102 |
| - Respirazione | 102 |
| - Idratazione | 103 |

Capitolo 6 - Parte Seconda

La tensione muscolare e il dolore di origine biochimica 109

| | |
|--|-----|
| - Cause del cancro: ambientali o genetiche? | 111 |
| - L'intossicazione | 112 |
| - Quando ci intossichiamo? | 112 |
| - Alimentazione Veganic: mangiare senza intossicarsi | 113 |
| - Fonti alimentari intossicanti | 115 |
| - Le proteine: a cosa servono? | 117 |
| - Danni da eccesso da proteine | 118 |
| - Studio Epic-Panacea | 120 |
| - Come orientarsi? | 121 |
| - Come mai questa differenza? | 121 |
| - Consigli pratici | 125 |
| - Grassi saturi | 127 |
| - Progetto Cina | 128 |
| - Caffè e fumo | 130 |
| - La barriera ematoencefalica | 130 |
| - Zucchero, prodotti industriali, cibi raffinati | 132 |
| - Alcol | 133 |
| - Sale | 135 |
| - I sali minerali | 135 |
| - Danni da eccesso di sale | 136 |
| - Il decalogo del fondo mondiale per la ricerca sul cancro | 138 |
| - Studio prospettico europeo su cancro e nutrizione (EPIC) | 140 |

Capitolo 7 - Parte Seconda

La tensione muscolare e il dolore di origine mentale

| | |
|---|-----|
| - La nostra società | 145 |
| - Adattamento | 146 |
| - I sensori si spengono | 146 |
| - Le tensioni di base aumentano | 147 |
| - I comportamenti | 148 |
| - Nel mondo lavorativo | 149 |
| - Nel mondo post-lavorativo | 150 |
| - Le conseguenze | 151 |
| - Le tensioni e i dolori "copiati" dagli altri! | 151 |
| - Conclusione | 154 |

Capitolo 8 - Parte Terza - Pratica

Indicazioni generali

| | |
|--|-----|
| - Il lavoro attivo e il lavoro passivo | 159 |
| - Le proteste del corpo | 162 |
| - Importanti indicazioni generali | 165 |

Capitolo 9 - Parte Terza - Pratica

Come usare le palline

| | |
|--|-----|
| - Come usare le palline | 171 |
| - Da dove si comincia? E cosa si deve fare? | 173 |
| - Quali palline usare? | 173 |
| ■ Muscoli pettorali: Descrizione | 175 |
| - Funzioni | 175 |
| - Le vittime | 175 |
| - Patologie | 175 |
| - Lavoro con le palline | 177 |
| - Esercizio 1 - Muscoli pettorali | 178 |
| ■ Muscoli delle scapole: Descrizione | 180 |
| - Funzioni | 181 |
| - Le vittime | 182 |
| - Patologie | 183 |
| - Lavoro con le palline | 183 |
| - Esercizio 2 - Muscoli delle scapole | 185 |
| ■ Sterno: Descrizione | 187 |
| - Le vittime | 187 |
| - Patologie | 188 |
| - Lavoro con le palline | 189 |
| - Esercizio 3 - Sterno | 190 |
| ■ Muscoli del dorso: Descrizione | 192 |
| - Funzioni | 193 |
| - Le vittime | 193 |
| - Patologie | 194 |
| - Lavoro con le palline | 195 |
| - Esercizio 4 - Muscoli del dorso | 196 |
| ■ Muscoli Occipitali: Descrizione | 199 |
| - Funzioni | 199 |
| - Le vittime | 200 |
| - Patologie | 201 |
| - Lavoro con le palline | 202 |

| | |
|---|-----|
| - Esercizio 5 - Muscoli Occipitali | 203 |
| - Esercizio 5 - Muscoli Occipitali - Variante 1 | 205 |
| ■ Osso sacro: Descrizione | 206 |
| - Funzioni | 207 |
| - Le vittime | 208 |
| - Patologie | 208 |
| - Lavoro con le palline | 209 |
| - Esercizio 6 - Zona sacrale | 210 |
| - Esercizio 6 - Zona sacrale - Variante 1 | 212 |
| - Esercizio 6 - Zona sacrale - Variante 2 | 213 |
| ■ Muscoli glutei: Descrizione | 214 |
| - Funzioni | 215 |
| - Le vittime | 215 |
| - Patologie | 216 |
| - Lavoro con le palline | 216 |
| - Esercizio 7 - Muscoli glutei | 217 |
| - Esercizio 8 - Muscoli glutei | 219 |
| ■ Muscoli quadricipiti: Descrizione | 222 |
| - Funzioni | 222 |
| - Le vittime | 223 |
| - Patologie | 224 |
| - Lavoro con le palline | 224 |
| - Esercizio 9 - Muscoli quadricipiti | 226 |
| - Esercizio 10 - Muscoli quadricipiti | 228 |
| ■ Muscoli dei polpacci: Descrizione | 230 |
| - Funzioni | 230 |
| - Le vittime | 231 |
| - Patologie | 232 |
| - Lavoro con le palline | 233 |
| - Esercizio 11 - Muscoli dei polpacci | 234 |
| - Esercizio 11 - Muscoli dei polpacci - Variante 1 | 236 |
| - Esercizio 11 - Muscoli dei polpacci - Variante 2 | 237 |
| - Esercizio 11 - Muscoli dei polpacci - Variante 3 | 238 |
| ■ Muscoli tibiali: Descrizione | 239 |
| - Funzioni | 239 |
| - Le vittime | 240 |
| - Patologie | 240 |
| - Lavoro con le palline | 241 |
| - Esercizio 12 - Muscoli tibiali | 242 |
| ■ Muscoli dei piedi: Descrizione | 245 |
| - Riflessologia | 247 |

| | |
|---|-----|
| - Circolazione | 248 |
| - Le vittime | 249 |
| - Patologie | 251 |
| - Lavoro con le palline | 252 |
| - Esercizio 13 - Muscoli dei piedi | 253 |

Capitolo 10 - Parte Terza - Pratica

Esercizi di allungamento

| | |
|--|-----|
| - Come eseguire gli esercizi di allungamento | 259 |
| - Le regole d'oro per una buona esecuzione dell'allungamento muscolare | 260 |
| - Tecniche di allungamento | 261 |
| ■ Allungamento muscoli posteriori del corpo: Descrizione | 263 |
| - Funzioni | 264 |
| - Le vittime | 265 |
| - Patologie | 265 |
| - Esercizio 14 - Allungamento muscoli posteriori del corpo | 266 |
| ■ Allungamento muscoli posteriori del corpo con il bastone: Descrizione | 272 |
| - Le vittime | 272 |
| - Come si può eseguire da soli | 273 |
| - Esercizio 15 - Allungamento muscoli posteriori del corpo con il bastone | 275 |
| - Esercizio 16 - Mobilizzazione della zona lombare | 277 |
| - Esercizio 17 - Mobilizzazione della zona cervicale | 280 |
| ■ Allungamento muscoli quadricipiti: Descrizione | 282 |
| - Le vittime | 282 |
| - Patologie | 283 |
| - Esercizio 18 - Allungamento dei muscoli quadricipiti | 284 |
| ■ Allungamento dei muscoli della mano e del braccio alla parete: Descrizione | 288 |
| - Esercizio 19 - Allungamento dei muscoli della mano e del braccio alla parete | 290 |
| ■ Allungamento a squadra alla parete: Descrizione | 293 |
| - Esercizio 20 - Allungamento a squadra alla parete | 294 |
| - Esercizio 21 - Flesso-estensione delle caviglie | 298 |
| - Esercizio 22 - Rotazione delle caviglie | 300 |
| - Esercizio 23 - Autoallungamento del collo | 303 |

| | |
|--|-----|
| ■ Allungamento muscoli dei piedi | 305 |
| - Le vittime | 306 |
| - Patologie | 307 |
| - Esercizio 24 - Allineamento delle dita con il separadita | 308 |
| - Esercizio 25 - Allungamento muscoli dei piedi con il separadita | 310 |
| ■ Programmi iniziali di esercizi suggeriti per zone corporee | 312 |
| ■ Test di valutazione | 313 |
| - Test di valutazione iniziale | 313 |
| - Test di valutazione finale | 314 |

Capitolo 11 - Parte Quarta

Esperienze e testimonianze

| | |
|--|-----|
| - E' un metodo che funziona? | 319 |
| ■ Anche le ernie discali possono rientrare | 322 |
| ■ L'esperienza all'Istituto dei Tumori di Milano | 327 |
| ■ Le schede di valutazione | 329 |
| ■ Commento del Prof. Franco Berrino | 337 |
| ■ Le testimonianze di alcuni allievi | 338 |
| ■ Le testimonianze degli insegnanti | 345 |
| ■ Conclusioni | 349 |
| Siti Internet consultati | 351 |
| Libri consigliati | 355 |