

ELLE **WELLNESS**

Gioca sulle FASCE

Mai sentito parlare del SISTEMA FASCIALE? Tensioni, contratture e STRESS: molti problemi possono avere ORIGINE proprio lì. Ecco come rimetterlo in sesto per ritrovare IL BENESSERE. MENTALE e FISICO

di **Michela Motta** - foto **Alex Sarginson**

Al Ritz di Parigi si scoprono cose interessanti. Per esempio, che ci sono signore chic che vengono in città solo per prenderci il tè. O che in ogni stanza l'acqua sgorga da cigni dorati e che nell'albergo lavora da cinquant'anni il signor Serge, che ha servito anche Coco Chanel. Oppure ancora che nel corpo umano ci sono delle "fasce" che, se trattate a dovere, fanno stare meglio. Questo me l'hanno raccontato alla spa dell'hotel durante il rituale viso *Le Temps Sublime* di Chanel – tra i più belli mai provati – da regalarsi almeno una volta della vita (si può fare solo al Ritz, dura un'ora e mezzo e costa 360 euro).

Tornando alle fasce, sono membrane composte da tessuto connettivo che ricoprono muscoli, articolazioni, tendini, ma anche organi e viscere. Quando si cercano informazioni al riguardo, è facile imbattersi nel nome di Andrew Taylor Still, fondatore dell'osteopatia, che cent'anni fa ha capito il loro ruolo centrale nell'equilibrio dell'organismo, e in quello di Thomas Myers, che le studia da quarant'anni. Astenersi impressionabili: nei suoi video, in sede di autopsia, Myers mostra come queste fasce si muovano sui tessuti, mettendo in comunicazione parti anche lontane. Sua anche la citazione «senza fasce saremmo hamburger», molto americana ma molto efficace.

CONTA FINO A DODICI

«Le fasce mettono tutto in sinergia», dice Stefano Tirelli, docente di Tecniche complementari sportive all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. «Ci sono diverse teorie ma la più accreditata ne conta 12 nel corpo umano, alcune più superficiali, come la catena miofasciale posteriore, che inizia dall'occipite per proseguire lungo tutta la colonna, i glutei, la parte posteriore delle gambe fino alla pianta del piede. Altre sono più profonde e ricoprono le viscere, altre ancora collegano parte destra e sinistra del corpo». Quindi, per esempio, una contrattura al polpaccio può dipendere da una rigidità della fascia a livello cervicale; o, peggio, quel disturbo

muscolare trascurato alla lunga potrebbe creare problemi alla cervicale. «Spesso le fasce si sovrappongono ai meridiani della medicina cinese e dell'agopuntura: se immaginiamo le fasce come oceani, i canali di energia sono le correnti marine», continua Tirelli. «Ecco perché il lavoro su questo ampio tessuto elastico agisce allo stesso tempo sul fronte muscolare e su quello nervoso infondendo benessere, non solo dal punto di vista fisico. Anche in pratiche come lo yoga o il tai chi certi movimenti includono il sistema miofasciale».

VIA LE RESISTENZE

Massofisioterapista e **osteopata** sono gli operatori che si occupano delle guaine di tessuto connettivale per andare a sciogliere tensioni ed eliminare eventuali blocchi. Il primo lavora più in superficie, soprattutto sui muscoli, il secondo va più in profondità, a livello delle viscere. «Non esiste un massaggio delle sole fasce», spiega Paola Sciomachen, presidente del **Registro degli osteopati d'Italia (Roi)**. «Ma il trattamento osteopatico comprende certamente la fascia in quanto sistema di contenimento e di collegamento di tutte le strutture corporee. L'obiettivo è ripristinarne la mobilità per permettere la comunicazione di tutte le parti eliminando quelle "aderenze" o resistenze che ne limitano il buon funzionamento, incidendo così sui diversi sistemi corporei, come per esempio quello linfatico e circolatorio».

È probabile quindi che durante una seduta di **osteopatia** o **fisioterapia** l'operatore sia intervenuto sulle fasce senza che ne fossimo a conoscenza. La manualità varia da caso a caso, ma in generale si tratta di movimenti lenti e lunghi a cui si sommano "scollamenti" e digitopressioni tipiche dello shiatsu. Ma a chi è indirizzato questo tipo di trattamento? «È ideale per chi pratica sport a livello agonistico e che quindi ripete costantemente gli stessi gesti causando l'accorciamento di alcuni muscoli», continua Tirelli. «Va bene anche per correggere la postura oppure dopo traumi che in qualche modo hanno alterato l'andatura. Ed è indicato per tutte quelle persone afflitte da situazioni stressanti con ripercussioni somatiche. L'iperproduzione di cortisolo, l'ormone dello stress, intossica il tessuto connettivo e può causare contratture muscolari. Lavorare sulle fasce libera, alleggerisce, apre il respiro. Dopo una seduta tutti affermano di sentirsi meglio. E non solo fisicamente».