

Metodo Natked

training & therapy

talent
breath listen play
exploration goals
energy
meditation
happyness will
unpredictability
stress
body

mind games
force performance
resistance
experience
flexibility

stimulation
well-being power
routine motivation
fitness change
improvisation
discipline loss
not only practice



NATKED

NATKED METHOD

Natked è un metodo di allenamento basato su concetti fondamentali legati al benessere dell'uomo.

PREMESSA

Siamo un corpo materico costituito in gran parte da acqua, carbonio e scariche elettriche. Siamo tridimensionali, inneschiamo costantemente le forme spirali rappresentando il nostro DNA in ogni movimento. Replichiamo a nostra immagine ogni cosa, l'architettura del nostro organismo è disegnata in ogni macchina, strada, palazzo o qualsivoglia oggetto. Il 90% del nostro corpo è costituito da DNA di batteri ospiti, viviamo in perfetta simbiosi con essi in questo straordinario strumento che è il nostro corpo. Questo complesso corpo materico percorre una strada chiamata vita innescando un processo definito resilienza. L'essere umano con questo corpo fa esperienze socio-psico educative alle quali applicare delle strategie di adattamento che lo rendono unico.

La filosofia del metodo Natked si fonda sulla consapevolezza di questa unicità, non vi è alcuna pretesa di assumere una posizione di comprensione e classificazione di tale complessità. Non siamo che un'infinitesimale parte di questo straordinario universo che il nostro corpo racchiude in sé.

L'ambizione tutt'altro è di permettere alle persone che sperimenteranno il nostro metodo di accedere ad una percezione profonda di questo potenziale. In tanti anni di lavoro abbiamo scoperto che ciò è reso possibile attraverso il giusto impegno. Non ci sono distinzioni di età, peso, sesso, background sportivo o altro che possano classificare o giudicare una condizione come "limitante" nelle persone. Alleniamo atleti, bambini ed anziani e quindi performance, crescita e terapia sono un continuum univoco nel nostro lavoro. Attraverso i nostri allenamenti siamo in grado di sensibilizzare il corpo in maniera tale da permettere alle persone di aprire le porte ad un benessere globale. Ciò è reso possibile grazie alla capacità neurologica ed energetica del corpo di interpretare le informazioni che l'ambiente circostante gli comunica e che esso deve essere in grado di selezionare e cogliere. Quel che risulta fondamentale oggi è ricreare le informazioni più possibile corrette a riavviare uno stato di forza, fluidità, consapevolezza ed equilibrio profondi nelle persone.

PLASTICITÀ

Tutto è in continua trasformazione. Rispettando questo principio fondamentale presente in natura, il metodo Natked ha una struttura che cambia la propria morfologia come ogni organismo vivente fa in funzione dell'ambiente circostante. In termini di struttura questo significa che è il metodo ad adattarsi alle caratteristiche uniche della persona e non il contrario. Prendere un corpo ed inserirlo in un protocollo di lavoro rigido significa richiedere ad esso di forzare la propria forma per raggiungere degli obiettivi predeterminati. Questo è un principio ben legato alla performance, non alla salute.

Come può un metodo rispettare questo principio di unicità dell'organismo umano di evolversi? La risposta è semplice ma sistemica, quindi di difficile comprensione in un mondo analitico, ma voi che leggete, voi che siete gli intellettuali del movimento, saprete come accoglierla.

Fin dalla nascita la vita è regolata dal concetto definito all'interno delle strategie di adattamento. Queste strategie si ritrovano in tutte le fasi di apprendimento; pensate alla camminata, al linguaggio, alla scrittura. Esse ne fanno parte, ed è attraverso queste sfide fisiche ed intellettuali che costruiamo le basi della nostra forza, fluidità, consapevolezza ed equilibrio, cioè del potenziale e del talento di cui ci è stato fatto dono nel corpo-cervello in cui viviamo.

Per il nostro corpo sfide simili sono indispensabili al fine di tenere accesa l'energia e la capacità di apprendere e percepire. Spegnerne questa modalità di stimoli significa relegare alla memoria il proprio potenziale; ciò accade quando un corpo adulto entra nella routine quotidiana di gesti ripetitivi ed automatici che non richiedono un'elaborazione, né una strategia, non sono una sfida sufficiente alla crescita ed al cambiamento inteso come strutturale, cioè dove il sistema nervoso richiede al DNA di costruire una nuova via di apprendimento. Non è così complesso come può sembrare, fermiamoci a "ragionare": immaginate un bambino che sta imparando a camminare. Ogni caduta, ogni tecnica adottata in modo naturale per rialzarsi ed ogni accorgimento e regolazione per trovare l'equilibrio e la coordinazione sono meccanismi imprevedibili che innescano questa strategia. Il sistema nervoso manda informazioni al DNA chiedendo nuovo tessuto muscolare, funzionale a consolidare ogni gesto e renderlo fluido fino a raggiungere la perfezione per quel corpo specifico.

MODELLO

Nelle discipline questo concetto è pressoché inesistente. La forza delle discipline sta nell'inserire sequenze di esercizi che possono variare il livello di difficoltà e l'intensità di uno schema motorio all'interno di variabili fisiologiche e biomeccaniche complesse. Una volta memorizzato il gesto però l'unica variabile rimane l'intensità che in termini di apprendimento significa avere capacità di tolleranza, ma anche esclusione da una variabile di intelligenza motoria che è data prevalentemente dalla capacità di reagire alle imprevedibilità.

Proviamo ad entrare nella visione attraverso un pensiero apparentemente banale: un calciatore può essere giudicato "impreparato culturalmente", questa tendenza nell'evidenziare la povera cultura generale non deve confondersi con il giudizio dell'intelligenza dell'individuo. Il suo corpo ha sviluppato un'intelligenza motoria fine. Provate a prendere una sfera (palla da calcio) e fatela rimbalzare sui piedi alternandoli; ogni tre palleggi colpite una volta con il ginocchio destro e dopo altri tre con il sinistro; dopo altri tre fate due colpi di testa consecutivi ed ora continuate così contando fino a 100. Probabilmente i più si sentiranno stupidi e goffi (incapacità meccanica e creativa di inserire lo schema).

Pensiamo agli sport quindi, dove l'espressione del talento è data dalla libera interpretazione dei gesti atletici a seguito di continue imprevedibilità. Dove rimbalzerà la palla? Come farò a superare il mio avversario? Dietro queste risposte si esprimono le vere e straordinarie capacità del corpo di cambiare ed apprendere.

Il nodo critico degli sport sta però nel livello di stress prodotto sul corpo al fine di raggiungere un determinato obiettivo. Rispettare l'unicità dell'individuo nella maggior parte dei casi risulta impossibile. Piuttosto, in particolar modo nello sport professionistico, la visione va spostata, cioè va ben definito con l'atleta il target.

"Caro atleta, sappi che per i prossimi 20 anni il nostro obiettivo sarà vincere e per ottenere ciò, innescheremo dei processi degenerativi che cercheremo di permetterti di tollerare con un grande lavoro sul tuo intero stile di vita".

Ecco cosa dobbiamo augurarci che accada di qui a breve, che l'onestà intellettuale prevalga.

LA RISPOSTA

Torniamo alla domanda iniziale. Come può un metodo rispettare questo principio di unicità dell'organismo umano di evolversi? Pensate a come ogni creatura vivente liberamente riorganizzi il corpo a proprio beneficio. Dalla routine del passo al movimento più elegante, potente e complesso che abbiate mai visto, il corpo ha bisogno di liberare la propria creatività.

Tutto ciò scompare nei meccanicismi e nei protocolli di lavoro perché imparare a memorizzare una sequenza di esercizi adattandosi ad essi non significa stimolare la massima espressione del potenziale e del talento delle persone. Ma questo stimolo lo si ottiene grazie all'inserimento di tecniche di improvvisazione e di imprevedibilità che simulino un ambiente informativo esterno al quale sarà necessario adattarsi innescando reazioni neurologiche e processi di apprendimento profondamente legati al nostro bisogno di cambiamento.

Se il corpo è una formazione materica innescata da complessi sistemi bio-meccanici e biochimici, un sistema di allenamento che voglia minimamente avvicinarsi a creare un'esperienza che possa modificarne la struttura sviluppando una maggiore intelligenza psico-motoria, dovrà replicare questa complessità di informazioni rispettando la forma del corpo.

Tra le sfide più alte nella vita di un essere umano ci sono la camminata e la scrittura, come accennato. Nella fasi critiche dell'apprendimento, durante queste due sfide, il sistema nervoso subisce dei cambiamenti a dir poco straordinari. Un cambiamento che è dell'organismo nel suo insieme, cambia il cervello, ma anche il tessuto muscolare, quello osseo ed il metabolismo.

Esattamente così. Le scoperte scientifiche stanno aprendo a nuovi scenari che non possono essere trascurati.

Entreremo nel dettaglio del metodo e nelle sue componenti per capirne l'attuazione. Vi daremo degli strumenti di lavoro concreti fondamentali. Ora continuiamo ad osservarne l'esperienza alla base del pensiero.

SPIRITUALITÀ

Così come non può essere trascurata la scienza e naturalmente stiamo parlando di quella scienza non condizionata da fattori socio-economici, quindi letta da esponenti neutrali illuminati e spesso considerati "alternativi",

allo stesso modo va riconsiderata la spiritualità delle persone in una chiave moderna. La consapevolezza e la presenza delle persone oggi sono lontane dalla tradizione animista e dai rituali che facevano parte di una quotidianità densa di qualità come nelle piccole comunità che caratterizzavano l'era premoderna collocabile nel periodo del neolitico. Oggi siamo ed incontriamo persone assoggettate alla frenesia del tempo, senza un reale spazio di intimità, dove tutto è scandito dallo scorrere dell'orologio ed ogni spazio vuoto non lo è mai abbastanza. Sono troppe oggi le persone che sentono il bisogno immediato di riempire questo spazio con un qualche tipo di informazione, anche se fatta di immagini e contenuti vuoti purché generi volume e convogli l'attenzione, quindi senza la possibilità di stare con se stessi, osservarsi, amarsi quanto basta per stare bene con sé e con gli altri.

Tutto ciò perché lo spazio vuoto genera sensazioni di ansia e panico, solitudine ed insicurezza. Queste modalità al loro estremo generano caos, è uno stile di vita insostenibile che inevitabilmente porterà a disperdere energie utili alla salute mentale ed organica delle persone e senza le quali si correrà verso una vita di complicazioni. Se la situazione è questa, parlare di spiritualità oggi è difficile.

“Questa è apparenza, non presenza, questo è volume, non qualità”.

Quanti e quali sono i meccanismi per i quali giudichiamo e classifichiamo ogni cosa senza tregua? La nostra neocorteccia ha il potere di elaborare le informazioni che riceviamo e darne una rappresentazione definibile in uno stile adolescenziale eterno. Neocorteccia: si tratta di una struttura “molto giovane” del nostro cervello che tende a dominare con arroganza le parti più antiche di esso. La mente invece viene considerata come un flusso; immaginate quella remota dimensione dove i pensieri prendono origine, non soffermatevi nel chiedervi come, potremmo solo illuderci di trovare una risposta. La cosa importante è la connessione. La mente mette le varie parti del cervello in contatto con il corpo amplificandone la sensibilità, così i nostri sensi recuperano la capacità di assimilare informazioni. Qui è dove noi possiamo lavorare, far percepire quanto siamo uno strumento di connessione. Certamente lo siamo in termini bioelettrici perché assorbiamo luce ed elettricità come un conduttore tra cielo e terra, ma allo stesso modo lo siamo in termini spirituali. Questa spiritualità, questa connessione, si pos-

sono stimolare anche con semplici tecniche meditative, respiratorie e di attenzione, rispettando questo tempo moderno ma anche prendendo spazio con cura nel caos di alcune vite. Avere una forte spiritualità significa equilibrio, significa dare la possibilità alle energie positive di fluire, affiorare alla superficie e farci percepire l'insieme di cui facciamo parte e di cosa è capace questo insieme. L'osservazione dell'insieme è la sfida spirituale moderna. Comprendere la qualità dei nostri gesti, delle parole e dei nostri pensieri attraverso una meditazione dinamica ha un legame con il benessere dell'uomo di un'importanza vitale. I rituali moderni oggi sono racchiusi qui, la semplicità e la cura, l'attenzione nei gesti e nelle parole, il tempo che dedichiamo a noi, cosa scegliamo per nutrirci (di cibo, di amore, di bellezza etc), come respiriamo ed in che modo riposiamo, sono un fondamento alla base della salute.

Gran parte dei nostri desideri si realizza grazie a questa forza sistemica profonda e non per via delle analisi strategiche cerebrali. Non è casuale che il mondo intorno a noi e le persone che ci circondano in un momento di alta spiritualità siano meravigliosi. Si chiamano vibrazioni, sono quelle stesse vibrazioni che risuonano nell'universo, sono filamenti quantici che accordati con la nostra mente ci fanno sentire parte di una indefinibile bellezza.

Probabilmente non saremo mai in grado di spiegarne i meccanismi scientificamente, e probabilmente dobbiamo sperare che questo non accada mai. Svelare la spiritualità e l'animismo che da sempre rende la natura un unico strumento di continuità è qualcosa di spaventoso, sarebbe la chiave di lettura di ogni cosa.

CAMBIAMENTO

Oggi il concetto di allenamento cambia in funzione di queste scoperte scientifiche e di questa nuova forma di spiritualità. Distruggere il corpo con allenamenti intensivi sappiamo essere un rischio in termini di accelerazione nell'invecchiamento cellulare; allo stesso modo però, inibire l'apprendimento neurologico con una vita routinaria è un rischio che può produrre gli stessi effetti. Rispettare le caratteristiche biomeccaniche e bioenergetiche uniche dell'individuo è il nostro obiettivo; ora possiamo rappresentare questo obiettivo attraverso il nostro metodo di allenamento costituito da tre componenti, dalle loro progressioni e dai complementi terapeutici, un'unità funzionale in grado di ottenere un risultato finale di altissimo livello.

I TRE COMPONENTI DEL METODO NATKED

UNA PIRAMIDE BASATA SULLA FORZA

NATKED ELEMENTS

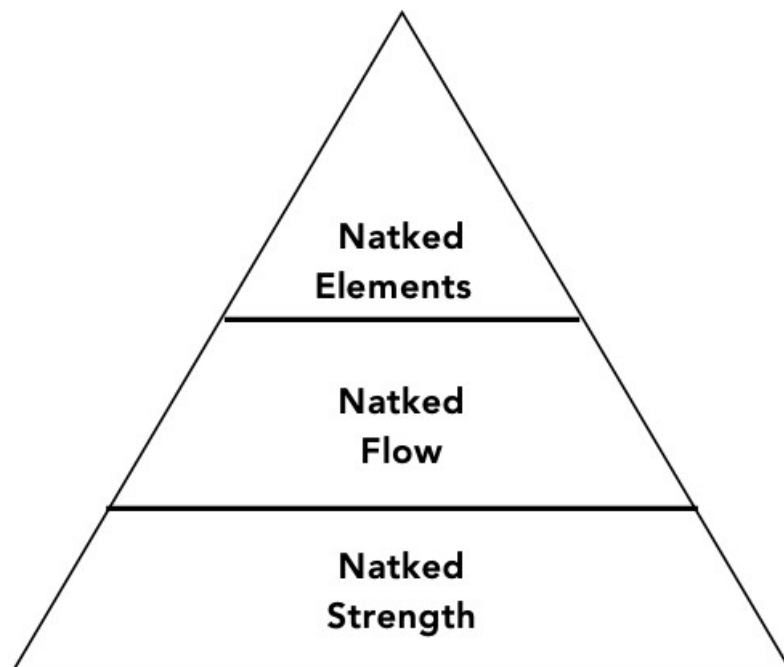
Questa è la parte più creativa del metodo, dove coordinazioni, gaming e cooperazioni sono alla base del movimento. Lo stimolo si concentra sull'equilibrio tra forza e fluidità dei movimenti, la riprogrammazione neurologica è indotta dalla rottura degli schemi meccanici, il lavoro è tridimensionale e spirale. La pratica porta ad un corpo consapevole, equilibrato, intelligente, forte ed organico, con una percezione altissima delle relazioni con l'ambiente circostante.

NATKED FLOW

La fase di memorizzazione dei gesti atletici e la fluidità dei movimenti qui sono dominanti, senza trascurare la reazione neurologica e cardiaca. Il muscolo appare lungo, forte e flessuoso a seguito di questa pratica.

NATKED STRENGTH

Ritmo e potenza, sistema cardiovascolare e muscolo-scheletrico assoggettati a stress positivi ad alta intensità, con una reazione del volume, della forza nei muscoli e grande intelligenza nell'inserimento di schemi motori energetici.



LA PROGRESSIONE IN 6 FASI

Warming & Mobility

In questa fase si progetta e si prepara il corpo centrale del lavoro; si tratta di inserire mobilità che sensibilizzino il corpo e lo preparino avviando la percezione di tridimensionalità attraverso movimenti guidati costantemente dal respiro e con l'utilizzo delle prime spirali.

Athletic Settings Development (ASD)

Per gesto atletico qui si intendono tutti quei movimenti prevedibili, replicabili e sicuri biomeccanicamente, che rientrano nell'ambito della memorizzazione e del perfezionamento del gesto. Progressivamente inseriti e con ripetitività analitica, produrranno una performance in termini di forza e resistenza tali da sostenere le due fasi successive.

Workflow

Una volta inserito il gesto atletico (ASD), memorizzato il movimento ad esso correlato ed ottenuta la prima fase di forza, subentra la fase di fluidità del movimento (workflow). In questa fase il corpo diventa più organico nei movimenti e cioè perde la sensazione di "impaccio" che viene spesso descritto dai praticanti ad inizio percorso. Superata questa forma di imbarazzo neocorticale si hanno riprogrammate le mappe neurologiche fondamentali e quindi si acquisisce sicurezza. Questa fluidità assieme alla forza, formano due fasi alla base della consapevolezza del benessere delle persone.

Improvisation

Le due fasi precedenti preparano alla libera interpretazione del gesto. Questa fase è molto importante; lo è come stimolo meccanico, perché si sperimentano nuove vie, ma allo stesso tempo risulta un forte stimolo emotivo, essendo tale sperimentazione dello spazio una forma di lavoro/ gioco fuori dalla schematicità e quindi, se si è abituati a vivere "ingabbiati", ad un certo punto ci si accomoda e si attende il momento del pasto, nulla di più. Questa rappresenta una fase dove il praticante deve acquisire indipendenza e sicurezza, meccanica e creativa, indispensabili alla riuscita del progetto finale, quello di far vivere un'esperienza completa alle persone e di memorizzarne la positività.

Unpredictability

Questa è la vera fase di cambiamento. Una volta reso fluido il gesto atletico non resta che creare l'ostacolo. Si tratta di rendere l'ambiente circostante imprevedibile. Immaginate un lottatore, è costantemente sotto stress, uno stress positivo finché riesce a gestire forza ed organicità; è lucido, schiva i colpi e risponde, se viene colpito assorbe questa energia e la trasforma.

Una volta imparato a camminare qual'è la sfida? La camminata come la scrittura diventano un automatismo, allora poi cosa accade, non impariamo più? Impariamo se lo vogliamo e mettiamo in atto diversi meccanismi intellettuali che replicheranno lo stesso impegno organico delle fasi di apprendimento. Una volta imparato a camminare devo gestire i cambi di direzione, i pivot, intuire le distanze, saltare, dare calci ad un pallone etc. etc. Tutto questo si può riprodurre escludendo le fasi di rischio, basti pensare a quanto detto sulla camminata.

Meditation

Qui è dove raccogliere le idee, rivivere l'esperienza fatta e prendere coscienza del cambiamento, di come ogni tessuto ha raggiunto una nuova fase di intelligenza, cosa ha imparato, forza, bellezza. Soprattutto però è quella fase di integrazione spirituale dove svuotarsi dall'affollamento cerebrale, osservarsi da fuori e sentirsi parte di ogni elemento costituente l'universo.

Le tabella di seguito rappresenta una semplice schematizzazione di come si compongono le sessioni e quindi la differenza in termini di timing.

	Warming	Gesto Atletico Work Flow	Improvvisazione Imprevedibilità	Meditazione
Natked Elements	10'	15'	25'	10'
Natked Flow	10'	25'	15'	10'
Natked Strength	10'	30'	10'	10'

NATKED STRENGTH

Natked Strength è una delle tre componenti che il metodo Natked utilizza per costruire una pratica quanto più completa e profonda possibile.

L'area dedicata all'edificazione della forza è fondamentale, per il semplice fatto che un corpo per poter muoversi in modo intelligente ed interagire, deve disporre del presupposto cardine: la forza per agire nello spazio.

È d'obbligo sottolineare che nell'ideazione di questa fase di pratica corporea e del suo relativo approccio concreto si vuole evitare di fare il grosso errore per cui il fuoco ricada nella classica elencazione di esercizi che vanno a costituire un protocollo da seguire; il focus deve essere quello di identificare una logica ampia e solida attraverso la quale utilizzare in modo intelligente e strategico gli esercizi che tutti abbiamo a disposizione e che comunque verranno descritti.

La forza all'interno di questa visione è considerata in tutte le sue sfumature e si identifica in due elementi chiave: la capacità di percepire il corpo, il movimento e quindi le traiettorie attraverso cui applichiamo delle forze meccaniche e il potenziamento puro del distretto muscolare.

Questa duplice caratteristica dei fondamenti per costruire un corpo forte giustifica la struttura pratica organizzativa degli esercizi e delle didattiche che verrà presentata in seguito.

Il componente Natked Strength e quindi la fase della sessione dedicata ad esso deve sempre seguire due principi/parametri/concetti: la progressività del carico (intensità crescente nel tempo) e della didattica (da semplice a complesso) e il rispetto della molteplicità degli elementi biomeccanici (molte traiettorie, necessità di considerare ogni traiettoria per raggiungere il potenziamento globale del corpo).

Nella strutturazione di qualsiasi tipo di metodologia di allenamento fisico è necessario porre degli elementi semplici e meccanici che permettano di accedere al controllo di tutti i movimenti basilari che coinvolgono il nostro corpo durante la pratica.

I due crocevia principali che possiamo identificare sono quello scapolo-omerale e quello coxo-femorale, che si connettono rispettivamente alle appendici superiori e inferiori.

La fase *Warming & Mobility* già descritta (vedi *Natked Method* - la progressione in 6 fasi) è un insieme di elementi di mobilitazione articolare e attivazione che coprono in maniera completa tutto il corpo.

Gli elementi di potenziamento veri e propri, definibili come setting atletici, costituiranno la base su cui edificare ogni sessione di allenamento e sono denominati nell'universo *Natked* come ASD (*athletic settings development*), nel quale è inclusa una applicazione legata all'improvvisazione e alle imprevedibilità.

STRUTTURA E PARAMETRI DI NATKED STRENGTH

Natked Strength si identifica in due fasi principali:

- il *Warming & Mobility (W&M)*
- l'*Athletic Settings Development (ASD)*

WARMING & MOBILITY (W&M)

Nel rispetto del principio di *progressività didattica* verranno in seguito fornite delle informazioni relative a come distinguere e catalogare diverse tipologie di esercizi di *warming* e identificarne la relativa complessità in modo sufficientemente tattico ed efficace.

Il primo criterio è la distinzione tra lavoro in catena cinetica aperta e chiusa. Da un punto di vista anatomico, le catene cinetiche si riferiscono a tutte le articolazioni e i muscoli dell'arto e alla porzione di colonna vertebrale a cui si collegano. Quindi la catena cinetica superiore partirebbe dalle dita della mano per coinvolgere il polso, i gomiti, le spalle, le scapole e la colonna vertebrale. La catena cinetica inferiore si riferisce alla sinergia tra dita dei piedi, piedi, caviglie, ginocchia, fianchi, bacino e colonna vertebrale.

Nella catena cinetica chiusa (CKC) la parte superiore del corpo o parte inferiore del corpo (principalmente mani e piedi) sono fissati a qualcosa di solido come il terreno, che altera il movimento delle articolazioni e della muscolatura circostante. Nella catena cinetica aperta (OKC) le estremità non sono fissate ad alcun attrezzo o superficie, mani, braccia e sovraccarichi si muovono liberamente nello spazio.

Un'altra importante distinzione è quella tra i movimenti mono-articolari e quelli multi-articolari. I primi sono esercizi che, nel loro movimento, coinvolgono una sola articolazione e, nello specifico, un solo gruppo muscolare principale mentre i secondi come indica il termine stesso, sono movimenti che coinvolgono due o più articolazioni e, conseguentemente, un maggior numero di distretti muscolari.

All'interno di questi altri due insiemi abbiamo un'altra importante distinzione da attuare: movimenti mono-articolari di tipo mono-direzionale oppure di tipo poli- direzionale. I primi sono movimenti ed esercizi che si sviluppano su un'unica direzione e un unico piano di lavoro (un esempio può essere la flessione/estensione della caviglia), i secondi invece sono movimenti ed esercizi che si sviluppano in più direzioni e su più piani di lavoro (un esempio può essere la circonduzione del braccio).

Nel mondo delle tecniche di mobilità e riscaldamento esiste una ulteriore categoria che potremmo definire, quella dei movimenti "composti"; si tratta di esercizi multi- articolari che però hanno la caratteristica di essere formati da due o più movimenti distinti che vengono connessi in modo da creare una piccola sequenza coordinata e fluida. Questo genere di approccio nel warm-up potrebbe in qualche modo anticipare in maniera sottile il concetto di Flow, che costituisce uno dei tre componenti del Metodo Natked.

In relazione al fatto che il ruolo della verticalità è molto importante e correlato al benessere effettivo di un corpo, diverse mobilità, attivazioni e forze in decompressione avranno il loro focus sulla capacità di percepire e reclutare efficacemente la meccanica di trazione verticale. Quest'ultima si fonda sulla attivazione dorsale e sulla depressione scapolare che garantisce un ambiente sicuro a livello articolare.

All'interno del W&M si possono trovare delle categorie che permettono di localizzare l'area interessata durante le pratiche esemplificative che seguiranno. Verranno forniti alcuni esempi per ogni area, come già descritto l'obiettivo è quello di fornire un'idea globale del concetto di riscaldamento e mobilità, da studiare e contestualizzare nell'intera visione NATKED.

Categorie:

- Cervicale
- Toracica e arti superiori
- Polsi e mani

- Pelvi
- Appendici inferiori
- Caviglie e piedi

ATHLETIC SETTING DEVELOPMENT (ASD)

Per poter rispettare il concetto di progressività sono stati identificati tre parametri che permetteranno di descrivere il livello di pratica dell'ASD:

1. *Biomechanical practice* ovvero la pratica dell'esercizio con l'enfasi nel percepirla e comprenderne la sua natura e la tecnica più appropriata.
2. *Reps* ovvero la ripetizione dell'esercizio per molte volte in modo da memorizzare lo schema motorio e perfezionarlo, le esecuzioni saranno in media velocità in modo che il corpo non venga messo in crisi durante il consolidamento dell'esercizio.
3. *Tempo* che sarà l'approccio più avanzato e quindi presente solo per l'utente che avrà sviluppato determinati presupposti. Questo si concretizza nelle due massime espressioni della forza muscolare: il *time under tension* (tut) e quindi l'esecuzione molto lenta e l'*explosive strength* ovvero il gesto atletico eseguito a massima velocità ed esplosività.

La dominanza di uno dei tre parametri va ovviamente ad identificare i tre livelli di progressione:

1. Livello base neofita (+PRACTICE). BIOMECHANICAL PRACTICE +
++ REPS +
TEMPO /
2. Livello medio (+REPS): BIOMECHANICAL PRACTICE ++ REPS +++
TEMPO /
3. Livello avanzato denominato (+TEMPO): BIOMECHANICAL
PRACTICE +
REPS + TEMPO +++

L'ASD nel rispetto del secondo concetto cardine della *molteplicità'* *biomeccanica* comprende 5 macro categorie di esercizi:

- Accosciate
- Affondi
- Spinta verticale e frontale
- Trazione verticale e orizzontale
- Catena anteriore e posteriore

Per ognuna delle categorie verranno date delle esemplificazioni di esercizi, le variazioni di uno stesso esercizio potrebbero essere numerose, non è quindi nostro obiettivo catalogare l'intero mondo degli esercizi per lo sviluppo della forza, bensì dare una visione approfondita e coerente con l'intero Naked Method e fornire le chiavi operative di utilizzo intelligente di tutti i setting atletici dell'universo del fitness e del movimento.

In linea di principio queste categorie hanno la funzione di fornire i punti fondamentali di una sessione e la loro complementarità.

In ogni allenamento *Strength* che si vuole rendere completo e bilanciato è necessario ridurre al minimo le potenziali compensazioni dovute alla dominanza di un gesto rispetto ad un altro, questo perché non lavoriamo con complesse programmazioni classiche del mondo delle performance specialistiche, il nostro obiettivo è rendere il corpo forte in qualità di corpo, non in qualità di strumento da utilizzare in uno sport specifico o competizione.

Questo si traduce nell'organizzazione della lezione in modo che ci siano sempre esercizi per la parte inferiore e superiore del corpo, inoltre sempre la presenza e l'equilibrio tra elementi biomeccanici di spinta e trazione.

Per fornire un'ultima informazione più pratica: gli esercizi di trazione verticale come i pull-up possono essere efficacemente controbilanciati da lavori di spinta verticale come le presse, mentre un lavoro di spinta e chiusura come il push-up o il plank si può bilanciare inserendo nella sessione un row ovvero una remata orizzontale con manubri, kettlebell oppure trx.

W&M exercises examples

Cervicale

Nelle mobilità che riguardano la zona cervicale bisogna fare molta attenzione a non utilizzare stretching eccessivi, bensì ricercare una semplice mobilizzazione all'interno di range sicuri e confortevoli.

1. Flesso-estensione cervicale dalla posizione eretta, senza arrivare al massimo ROM disponibile
2. Rotazioni sull'asse verticale Dx e Sx dalla posizione eretta, mantenendo allineamento naso-bocca
3. Flessioni laterali cervicali spingendosi fino ad un leggero allungamento del lato in distensione

Toracica e arti superiori

Questa parte coinvolge l'attivazione delle meccaniche di trazione orizzontale e verticale, nonché di spinta, assume quindi un ruolo centrale nella fase di warm-up iniziale.

1. Apertura e chiusura toracica base, l'apertura sarà sincronizzata ad una inspirazione, una adduzione scapolare, un' allontanamento delle braccia semi- flesse ed una leggera estensione lombare, mentre la fase di chiusura sarà contestuale ad una attivazione addominale, una espirazione, una abduzione scapolare ed un avvicinamento degli avambracci tra di loro
2. Simulazione di trazione/spinta verticale, si parte dalla posizione eretta con le braccia distese verso l'alto e le scapole in elevazione, si procede immaginando di trazionare due corde verso il basso dirigendo i gomiti verso il suolo appena dopo avere completato la depressione scapolare, una volta raggiunta la posizione inferiore accompagnata da una estensione toraco- lombare si ritorna nella posizione iniziale spingendo verticalmente con i palmi delle mani immaginando di spingere via un piano sopra la propria testa.
3. Depressioni scapolari dalla posizione di hang alla sbarra/anelli, appesi ad una sbarra a braccia tese l'esercizio si svolge attivando i depressori della scapola, si cerca una buona attivazione dorsale e il massimo ROM senza flettere le braccia.

Polsi e mani

Assicurarsi che le mani e i polsi siano pronti a fare da connettori anatomici in maniera efficiente è fondamentale, per questo si consiglia sempre qualche semplice pratica iniziale di check-up della situazione di questi due componenti alla base di tutti i movimenti legati all'utilizzo degli arti superiori.

1. Massima apertura e chiusura del palmo, eseguire l'esercizio in modo da sentire dello stretch nella pelle della mano in apertura e contrarre forte facendo il classico pugno nella fase di chiusura.
2. Circondazioni a 360 gradi del polso con pugno chiuso, durante questo esercizio concentrarsi sulla percezione della contrazione delle diverse fasce dell'avambraccio che si attivano alternatamente in relazione all'angolazione della mano.

Pelvi

In tutti i movimenti che coinvolgono il corpo nella sua interezza la funzione del core e delle anche è fondamentale; tutti i movimenti atletici, il movimento di spinta diagonale che caratterizza l'arrampicata per esempio, coinvolge quest'area. Possiamo definirla come l'area più potente del nostro corpo (glutei, addome in connessione diretta, muscoli della bassa schiena, flessori ed estensori dell'anca), diventa quindi fondamentale sapere come reclutarla efficacemente e renderla pronta allo sforzo con esercizi di warm-up specifico.

1. Chiusura ed apertura delle anche dalla posizione eretta, in questo esercizio si esegue un allontanamento del bacino indietro su una linea più orizzontale possibile (senza accosciare eccessivamente), dopodiché si va in estensione con le anche e si supera di qualche cm la normale posizione neutrale di un classico squat.
2. Full squat to sissy squat, si esegue una accosciata molto lenta che porta fino al massimo squat (talloni e glutei vicini), si ritorna nella posizione di base e mantenendo una forte attivazione dei glutei e del retto dell'addome si cerca l'avvicinamento della ginocchia a terra senza spezzare la linea femore-torace.
3. Chiusura ed apertura delle anche con ginocchia al suolo, in questo movimento si parte dalla posizione yogica di sleeping warrior e tramite una spinta frontale delle anche si passa alla posizione di updog (con ginocchia a terra) passando attraverso una retroversione del bacino.

Appendici inferiori

Nonostante le gambe siano già molto coinvolte nel warm-up della categoria precedente, qui ci concentriamo più sulla attivazione dei femorali e del quadricipite.

1. Sumo squat side by side, in questo esercizio dalla posizione di squat con stance molto larga e ginocchia in linea con la punta dei piedi si eseguono degli spostamenti di peso da dx a sx e viceversa, caricando un lato e portando quasi in estensione il ginocchio opposto, il focus rimane sulla capacità di non crollare frontalmente con le ginocchia.
2. Intrarotazione e extrarotazione femorale dalla posizione eretta, si eseguono delle rotazioni sull'asse a gamba tesa cercando il bilanciamento sulla gamba opposta, cercando il massimo ROM.

Caviglie e piedi

L'importanza di questi elementi articolari è comprovata dal fatto che ogni spinta che eseguiamo in svariate azioni (lanciare, accosciare, arrampicare) dovrebbe partire da un buon grip del piede che fornisce l'ancoraggio su cui scaricare la potenza creata dal gesto atletico. Un piede mobile e pronto a ricevere stimoli ed una caviglia in grado di adattarsi a molte traiettorie sono i presupposti per una connessione forte ed efficiente.

1. Flesso-estensioni delle caviglie da posizione eretta, dalla posizione eretta di base con braccia rilassate si cerca di andare sulla punta del piede e mantenere il bilanciamento per qualche secondo, per poi scendere progressivamente cercando di percepire ogni cm del piede che si spalma a terra.
2. Rotazioni delle caviglie a 360 gradi dalla posizione eretta, ruotare una caviglia alla volta in modo da disegnare cerchi più ampi possibili, concentrandosi sull'alternarsi delle attivazioni muscolari dei fasci intorno alla tibia.
3. Flesso-estensioni delle caviglie da posizione seduta, da una posizione seduta con i glutei sui talloni alternare la posizione di flessione dell'arco plantare e a quella di estensione (mantenere in appoggio le mani davanti alle ginocchia se si percepisce troppo carico).

ASD exercises examples

1. Accosciate

- Basic squat

Lo squat basico si esegue con i piedi larghezza spalle (con le dovute micro variazioni in relazione ad ogni singola situazione specifica), il movimento parte a gambe tese e con le braccia frontali (tese o semi- flesse) e i piedi extraruotati di pochi gradi. Si cerca profondità posteriore con il bacino senza perdere la linea della colonna e quindi una buona attivazione di tutti i muscoli che la sorreggono, si raggiunge indicativamente il parallelo mantenendo costantemente le ginocchia in linea con la punta dei piedi.

La fase di risalita prevede sempre un allineamento corona-coccige e una spinta uniforme sulla superficie del piede che permette di riemergere nella posizione eretta di base.

- Full squat

Il Full squat differisce dal precedente soltanto per la profondità che si raggiunge nella fase di accosciata, in questa versione infatti si intende raggiungere la propria massima mobilità senza che nessuna parte del piede si stacchi da terra.

Questo esercizio non nasce per un potenziamento meccanico a ripetizioni ma più per una verifica delle mobilità generali legate allo squat.

- Sumo squat

Il sumo squat differisce dal basic perché caratterizzato da una ampia base d'appoggio, l'ampiezza è a discrezione del trainer ma soprattutto commisurata alla capacità dell'utente di tollerare il gesto senza subire stretch eccessivi nelle fasce interne della coscia.

In questa variazione le fasce esterne sono molto più reclutate muscolarmente, durante l'esecuzione si tende a rimanere sopra il parallelo per evitare tensioni eccessive delle strutture articolari.

2. Affondi

- Affondi statici base

Gli affondi statici di base prevedono la posizione in cui la larghezza tra i piedi è circa quella delle spalle e i piedi si trovano uno posteriormente all'altro. La gamba anteriore tendenzialmente non si porta mai in massima estensione, si mantiene qualche grado di tolleranza, mentre quella posteriore in partenza è distesa e ancorata al suolo grazie al solo avampiede che spinge sulla superficie. L'esercizio consiste nel flettere entrambe le gambe mantenendo il torace stabile e in linea, fino ad arrivare a trovare la posizione più bassa in cui le ginocchia non toccano il pavimento ma sono entrambe a circa 90 gradi di ampiezza.

Dopodiché si spinge sugli appoggi e si ritorna nella posizione di base più alta.

- Affondi compatti

La meccanica in questo caso è identica a quella degli affondi basici ma la distanza tra i due piedi è ridotta, di conseguenza la gamba posteriore sarà costretta ad adattarsi maggiormente riducendo il proprio grado di chiusura. Questo esercizio può arrivare a portare l'utente a dovere avvicinare molto il gluteo della gamba posteriore al tallone di quel lato, proprio come a dover raccogliersi. Può essere un esercizio di potenziamento ma rispetto al basico è più concentrato su stabilità e mobilità.

- Affondi spirali

Qui cambiano le regole dell'affondo di base per quanto riguarda il settaggio della posizione di partenza e con importanti differenze: si cerca di tenere i due piedi molto vicini su una linea antero-posteriore (come a imitare l'equilibrio su una corda). I piedi sono entrambi leggermente divergenti per creare un feedback che esca dalla routine lineare del passo. Settata la base di partenza inizia una transizione spirale; l'avampiede posteriore agisce come pivot iniziando una spirale in rotazione interna, in armonia con una torsione toracica che segue esattamente la stessa direzionalità. Gli arti inferiori flettono accompagnando il peso del corpo verso terra come in un affondo base ma il ginocchio posteriore incrocia internamente la tibia frontale mentre il comparto bacino-torace assecondano la torsione e la chiusura. A questo punto non resta che liberare la potenza della spirale ricalcando la fase di discesa utilizzando bene i due piedi come punti fissi fino a ritrovarsi nella posizione di partenza.

3. Esercizi di spinta orizzontale e verticale

- Push up

Il push up è l'esercizio di spinta frontale per eccellenza, ne esistono migliaia di variazioni, cercheremo quindi di dare una versione basica e molto sicura da eseguire. La partenza include una posizione molto importante che è quella di Planche (vedi descrizione successiva). Da questo punto si inizia la discesa tramite la flessione delle braccia, mantenendo gli avambracci verticali e lo sguardo neutro verso il basso, le scapole vanno in adduzione e si raggiunge il grado di profondità desiderato controllando che le spalle non vadano in protrazione, dopodiché si ritorna nel planche iniziale spingendo sulle mani fino alla distensione delle braccia. Una volta capiti i punti chiave per eseguire in sicurezza un push-up si possono variare le distanze fra le mani, le velocità di esecuzione, oppure inserire l'utilizzo di strumenti come le parallele per creare numerose variazioni.

- Planche

Il corpo è su quattro appoggi a terra, le gambe sono tese e allineate alla linea bacino-spalle, le braccia sono tese con la piega del gomito ben rivolta frontalmente e le mani sono ben aperte sotto le spalle, l'attivazione addominale è inevitabile ed è fondamentale non spezzare la linea crollando con la zona lombare.

- Presse verticali

Un altro elemento di base nel potenziamento di un corpo sono le spinte verticali sopra la testa, seguono tutte gli stessi principi biomeccanici, ci dedicheremo quindi alla descrizione di un semplice esercizio di military press eseguito con uno stick/bilanciere; in relazione al tipo di tool l'esercizio può essere un riscaldamento oppure un potenziamento vero e proprio (stick, manubri, kettlebell, bilanciere, medball). L'esercizio prevede la partenza con una presa leggermente più larga delle spalle e lo stick appoggiato alle clavicole, i gomiti diretti verso il pavimento. La fase di spinta prevede la distensione verticale delle braccia mantenendo una buona percezione scapolare in modo da non finire in elevazione, una volta raggiunta la posizione di massima spinta verticale si torna nella base (front rack position). Un dettaglio importante riguarda il fatto che dato che si tratta di uno stick o bilanciere per evitare di disegnare una curva accentuata durante la spinta è necessario arretrare leggermente con il capo (senza flesso-estensioni) e dare spazio alla sbarra di passare molto vicina al baricentro.

4. Esercizi di trazione orizzontale e verticale

- Rings/trx row

Questo esercizio consiste nella basica trazione orizzontale partendo dalla posizione eretta inclinata con doppia presa su un trx o su anelli. La posizione delle mani in partenza può essere già verticale, le braccia sono distese e la loro flessione è preceduta da una adduzione e depressione scapolare che garantisce una buona qualità di movimento. Si arriva nella posizione di apertura toracica con le mani ai lati del torace e si rilasciano le braccia per tornare in partenza. Molto importante la stabilità dell'assetto generale, il movimento sta solo nella parte superiore del corpo, inoltre la possibilità di aumentare la difficoltà della trazione è rappresentata dalla lunghezza delle corde e dalla distribuzione del peso del corpo. Maggiormente il corpo sarà proiettato indietro rispetto all'asse perpendicolare di ancoraggio di rings o trx, più il carico aumenterà.

- Pull-ups

Il pull-up è un altro esercizio cardine del movimento umano, ne esistono centinaia di variazioni in relazione all'ampiezza ed al tipo di presa nonché all'impostazione del bacino. Cercheremo di fornire tutti i principi base relativi alla sicurezza e una versione comprensibile ed efficace in svariate situazioni. La partenza del movimento vede l'utente appeso alla sbarra con

le mani alla larghezza di una spanna oltre le proprie spalle. La presa è prona, le gambe sono rilassate in partenza, il movimento inizia con una attivazione della zona dorsale accompagnata da una depressione scapolare e di conseguenza un'accensione generale della catena posteriore (estensione lombare, attivazione femorale). Da questo punto non resta che tirare verticalmente flettendo le braccia fino a raggiungere la sbarra con il mento. La discesa ricalca perfettamente la salita a ritroso. Le modalità di scalare una trazione di questo tipo sono diverse: utilizzare elastici che scaricano il peso, eseguire la trazione assistiti da un trainer che scarica il peso aiutando la salita, variare del tutto la tipologia di trazione inserendo un lavoro a presa supina che è più accessibile, oppure un esercizio di trazione all'anello.

5. Esercizi di attivazione della catena posteriore e anteriore

- Quadrupedia (quad)

La posizione di quad è una posizione di base che stimola la forza della catena anteriore del corpo, si esegue con tutti e quattro gli arti appoggiati a terra, le gambe flesse a 90 gradi con le ginocchia vicine al pavimento larghe come le spalle circa, le mani con pieno contatto a terra sono alla larghezza delle spalle. Il presupposto di questa posizione è l'attivazione della meccanica di spinta, attivazione addominale e abduzione scapolare.

- Planche e Superman ground

Per quanto riguarda l'attivazione generale delle catene muscolari, possiamo presentare la Planche come lavoro di attivazione anteriore già descritto precedentemente. Mentre per quanto riguarda il reclutamento della catena posteriore utilizzando il suolo abbiamo un esercizio complementare semplice che è il Superman. Quest'ultimo si esegue con il ventre appoggiato a terra e si svolge cercando di mantenere tutti gli arti tesi e staccati da terra con la cervicale nella sua linea naturale (sguardo verso il basso); l'attivazione lombare, glutea, femorale e di tutti i muscoli della zona dorsale è inevitabile durante questo tipo di lavoro. Possono essere entrambi eseguiti a intermittenza oppure in tenuta per più tempo.

- Hang superman and Hollow body

Questo è un esercizio composto che si esegue da appesi, alla sbarra per esempio, che prevede la partenza da una posizione neutra verticale e l'alternarsi di due meccaniche opposte a braccia sempre tese. La posizione

di Superman consiste nella depressione scapolare, apertura toracica, attivazione dorsale, leggera estensione lombare, attivazione femorale e piedi che puntano posteriormente (catena posteriore).

Questa si alterna alla hollow body position che prevede le meccaniche complementari, cioè chiusura toracica, retroversione del bacino, gambe vicine e piedi puntati anteriormente (verso il suolo), forte attivazione del quadricipite e forte attivazione addominale.

Improvisation & Unpredictability (I&U) applicata ai setting ASD

- SQUAT

Improvvisazione: modificare l'ampiezza dei piedi; modificare la distribuzione del peso del corpo; modificare la distribuzione e trasferire il peso a terra ingaggiando gli arti superiori (simulazione della caduta in diverse direzioni).

Imprevedibilità: il praticante esegue squat lenti a ripetizione ed il *driver*, che sarà il coach nel caso di sessioni individuali o il partner nel caso dei gruppi, costantemente appone pressioni multi-direzionali con l'appoggio delle mani e variando il peso del proprio corpo su quello del praticante. L'applicazione del driver è fondamentale; è richiesto anche al driver un lavoro fisico e mentale attivo importante per mantenere un'intensità costante.

- AFFONDO

Improvvisazione: modificare l'ampiezza dei piedi; modificare la distribuzione del peso del corpo; innescare i movimenti della spirale e modificare la distribuzione trasferendo il peso del corpo sulle mani (simulazione della caduta in diverse direzioni).

Imprevedibilità: entrambi i praticanti sono in posizione speculare di affondo. Il driver crea degli ostacoli utilizzando la tecnica del *cooperation spine* (vedi sezione *Gaming&Partnering* di *Elements*). Il praticante utilizza il contatto con il driver alla ricerca di una strategia per bilanciare il corpo. Entrambi eseguono gli affondi a ripetizione adattandosi reciprocamente alle variabili di forza applicate.

- TRAZIONE VERTICALE E ORIZZONTALE

Improvvisazione: variazione della presa, dita delle mani e prono-supinazione dell'avambraccio con l'utilizzo di prese verticali, corde e rings

con la variazione della distribuzione e del trasferimento del peso con la variabile della verticalità. Imprevedibilità: standing grappling dall'affondo o dallo squat. Affondi o squat verranno eseguiti ad una velocità variabile in relazione alle dinamiche che si scatenano durante il partnering. Abbiamo i due praticanti che si legano reciprocamente con una doppia presa incrociata mano-avambraccio in modo da creare una connessione solida tra i due corpi, dopodichè si inizia il gaming, si cerca di destabilizzare il proprio partner con continui movimenti di trazione in tutte le direzioni, le strategie di adattamento si costruiscono sulla base di quello che è l'esercizio di partenza (squat o affondo). Si sottolinea che la competitività che caratterizza questo tipo di applicazioni deve sempre rispettare il limite razionale legato al vero obiettivo della pratica, il focus non è annientare l'avversario, bensì permettere a quest'ultimo di rapportarsi con delle sfide stimolanti in relazione alla sua morfologia e al suo potenziale, la sensibilità terapeutica deve sempre prevalere sulla voglia di dominare rispetto al proprio partner.

- SPINTA

Improvvisazione: cycling dog + sperimentazione del three points partendo da planche e quad.

Imprevedibilità: 1. three points (vedi sezione *Gaming&Partnering* di *Elements*) con driver pointer - 2. three points con driver che dalla quadrupedia o dal planche crea ostacoli (si possono utilizzare gli stick oppure le tennis ball con il filo), il praticante innesca strategie con l'utilizzo prevalente dei crawling.

- PRESSA VERTICALE

Improvvisazione:

1. *Balls throwing/catching* in diverse direzioni
2. *Stick swinging*
3. Gestione schema handstand da terra o dal quad.

Imprevedibilità:

1. Partnering con passaggio palla medica e assorbimento delle anche (meccanica del "thruster")
2. *Skill work* con la pallina al muro "*punching*" o solo *switching hands* in aria con pallina da tennis o da due kg.

LA SESSIONE STRENGTH COME SI COSTRUISCE?

Una volta memorizzati e perfezionati tutti i contenuti di questo componente e compresi nella loro organicità e coerenza reciproca si può passare alla parte più pragmatica di strutturazione della sessione vera e propria. Lo schema seguente riassume una chiara sequenzialità delle *fasi* legata ad una sessione di circa 45/60 minuti.

1. W&M - 5'/10'
2. ASD + I&U APPLICATION 30'/40'
3. MEDITATION - 5'/10'

La fase 1 si concretizza semplicemente nel W&M.

La fase 2 è invece più articolata e consiste nel lavorare su tre/quattro esercizi complementari principali ad ognuno dei quali verrà applicata la seguente progressione logica:

- A. Applicazione progressiva del concetto di TUT in tutte le sue sfumature (eccentriche, concentriche molto lente, isometrie, per passare soltanto alla fine ad un TUT puro) ed eventualmente piccoli spot legati all'esplosività. TIMING: circa 7' per esercizio.
- B. Applicazioni di improvvisazione ed imprevedibilità dove si va ad anticipare l'obiettivo ultimo dell'intera visione Natked, l'Elements. TIMING: circa 3' per esercizio.

La fase 3 consiste nella parte meditativa che permette di riportare il corpo alla tranquillità dal punto di vista fisiologico e di creare uno spazio per liberare totalmente mente e corpo da tensioni. Si concretizza sostanzialmente in:

- BREATHING: pratica respiratoria profonda legata alla percezione e al timing di inspirazione ed espirazione, discriminazione della tipologia di respirazione (diaframmatica oppure toracica), rilassamento totale della muscolatura e sensibilizzazione nella staticità.
- POCKET GROUND: pratica che si esegue con semplici transizioni di scivolamento a terra in cui si passa da posizioni di relax totale supine a posizioni di raccolta laterale, il tutto eseguito in modo organico, scarico del peso, percezione delle meccaniche colonna-bacino-arti e ad occhi chiusi.

- **SHAKING**: pratica strutturale ed organica indotta da vibrazioni e bouncing che agiscono sul tessuto connettivale avviando una mobilitazione in grado di aiutare a sbloccare situazioni di tensione e rigidità profonde spesso causate da meccaniche di compensazione che il nostro corpo attua durante l'esecuzione degli svariati movimenti.

La componente *STRENGTH* all'interno della piramide del metodo *NATKED* si trova alla base e ne costituisce le radici della forza e della qualità dei movimenti fondamentali del corpo.

NATKED FLOW

Natked flow è una delle tre componenti del metodo Natked, essa identifica un concetto cardine legato al movimento e alle sue infinite applicazioni; è fortemente legato alla versatilità del corpo umano, alla sua capacità di elaborazione e integrazione di gesti diversi e alla relativa necessità di memorizzazione degli schemi motori specifici.

Attraverso questa porta si avrà la possibilità di accedere in modo più ampio al mondo legato all'improvvisazione motoria. Senza trascurare l'utilizzo della forza acquisita nella pratica delle tecniche ASD del componente Strength del metodo, passiamo quindi ad uno stimolo unico e indispensabile nell'universo NATKED, il Flow.

In termini pratici i contenuti comprenderanno tutte quelle pratiche di movimento che hanno l'obiettivo di:

- lavorare sulla fluidità del corpo nello spazio.
- lavorare sulla capacità di integrazione di singoli elementi atletici che andranno a costituire un flusso unico.
- potenziare l'abilità di utilizzo delle articolazioni in tutti i ROM disponibili e nel modo più efficace possibile.
- implementare l'abilità fine di collegare elementi attraverso una transizione che sia efficace ma allo stesso tempo elegante e armoniosa.
- strutturare l'abilità di muoversi utilizzando locomozioni che prevedono l'interazione col terreno anche delle mani.

- evolvere la percezione del corpo in termini di relazione con le superfici, in lavori di scivolamento a terra e di rotolamento.
- implementare la capacità di improvvisare mantenendo il focus sugli elementi cardine del FLOW, quindi fluidità, efficacia ed eleganza.

PARAMETRI E CATEGORIE NATKEDFLOW

CATEGORIE

Abbiamo due macro categorie che saranno molto utili per cercare di rendere più nitida e comprensibile la fotografia di un mondo così vasto e colorato da essere spesso difficile da comunicare sia ai nostri clienti praticanti sia nei contesti di formazione di professionisti.

- MOVEMENT TRANSITIONS: integrazione di due elementi atletici.
- LOCOMOTIONS: locomozione che prevede una continuità del gesto e spesso una particolare corrispondenza col mondo animale.

Come sottolineato nella parte STRENGTH anche in questa sezione verrà fornito un elenco di tecniche esemplificative, spiegate nei dettagli, che avranno la funzione di costituire una base su cui lavorare per chi vuole approcciarsi al metodo. Nello stesso tempo la funzione sarà quella di comunicare l'idea e l'approccio globale in modo concreto e pratico evitando di rimanere esclusivamente sui piani filosofici e idealistici; essi, pur essendo il fondamento di ogni grande progetto, si rivelano insufficienti nella strutturazione di un progetto formativo come questo.

Un metodo che vuole ampliare estremamente la visione della figura del movement trainer/coach deve tenere in considerazione che i contenuti pratici e tangibili andranno a costituire i veri e propri "strumenti del mestiere".

LIVELLI

I livelli saranno 3 e forniranno una interessante chiave interpretativa di come strutturare delle progressioni che permettano al praticante di evolvere in modo costante, rispettando le sue esigenze temporali di apprendimento, memorizzazione e acquisizione del senso della pratica.

1. BASIC MOVES/TRANSITIONS: integrazione movimento x + y oppure la pratica di una singola locomozione.
2. CONNECTIONS: integrazione di due o più elementi atletici con una locomozione in modo integrato e coerente alla natura dei due gesti.
3. IMPROVISATION&UNPREDICTABILITY: libera interpretazione dei gesti memorizzati con l'obiettivo di sviluppare una pratica fluida che alterni CONNECTIONS in maniera creativa e reaction a stimoli esterni mantenendo le dinamiche del flow attraverso l'utilizzo dei momenti di Gaming&Partnering (vedi sezione Momenti in Elements).

MOVEMENT TRANSITIONS

Transizioni basiche from STAND to GROUND

- Squat to quad

In questa transizione abbiamo la nostra classica accosciata di base che ci porta nella posizione inferiore dello squat, da questo punto però anziché risalire subito ci si sbilancia frontalmente fino ad assorbire in una posizione di quadrupedia in cui le ginocchia sono molto vicine al pavimento ma non a contatto, le mani sono a una spanna dalle ginocchia e l'addome mantiene un'impostazione forte come nel planche. Abbiamo a questo punto la fase di risalita in cui il praticante si riporta nello squat spingendosi tramite le mani, la forza entra nelle spalle e si resetta la posizione di deep squat con accuratezza; da qui si torna nella posizione di partenza.

- Squat to planche

In questa transizione abbiamo la nostra classica accosciata di base che ci porta nella posizione inferiore dello squat, da questo punto però anziché risalire subito ci si sbilancia frontalmente fino ad assorbire in una posizione di quadrupedia in cui le ginocchia sono molto vicine al pavimento ma non a contatto, le mani sono a una spanna dalle ginocchia e l'addome mantiene un'impostazione forte; da questo momento inizia la parte di crawling (camminata sulle mani) che ci porta nella posizione di planche dove la concentrazione sarà totalmente nella scansione delle attivazioni muscolari che attraversano il corpo dalle dita dei piedi alle dita delle mani passando per tutta la volta del corpo. Abbiamo a questo punto la fase di risalita in cui il praticante si riporta nello squat eseguendo un crawling back fino a trovarsi coi talloni appoggiati pronto a strutturare la posizione di deep squat.

- Squat to planche to plank

In questa transizione abbiamo la nostra classica accosciata di base che ci porta nella posizione inferiore dello squat, da questo punto però anziché risalire subito ci si sbilancia frontalmente fino ad assorbire in una posizione di quadrupedia in cui le ginocchia sono molto vicine al pavimento ma non a contatto, le mani sono a una spanna dalle ginocchia e l'addome mantiene un'impostazione forte; da questo momento inizia la parte di crawling (camminata sulle mani) che ci porta nella posizione di planche. Ora dalla posizione di planche la transizione che ci porterà nel plank basso che prevede due passi frontali con le mani, in modo da creare spazio per i gomiti, una buona attivazione del core, extrarotazione dei gomiti e da qui si accompagna un gomito alla volta a terra in maniera controllata senza perdere l'addome.

Dal plank la risalita consiste in una spinta monolaterale facendo pressione sulla mano, ripetuta sull'altro in modo da trovarsi nuovamente nella planche (allungata), abbiamo a questo punto la fase di risalita in cui l'utente si riporta nello squat eseguendo un crawling back fino a trovarsi coi talloni appoggiati pronto a strutturare la posizione di deep squat.

- Squat to crab

In questo movimento lo squat ci permette di raggiungere la posizione base dalla quale un movimento circolare di una delle due braccia mirerà ad ingaggiare il terreno nel punto che si trova in linea con il piede dello stesso lato, ma posteriormente, la mano è preferibilmente appoggiata con le dita rivolte indietro in modo da favorire l'apertura toracica e quindi la corretta rotazione della spalla. Ci si trova quindi in una posizione caratterizzata da tre appoggi, le due gambe simmetriche e la mano in appoggio, con la relativa scapola in depressione. Da questo punto non resta che posizionare la mano libera mancante nel quarto punto che andrà a chiudere il rettangolo/quadrato delimitato dai quattro appoggi. La posizione finale è caratterizzata da extrarotazione omerale, depressione scapolare, bacino rilassato vicino al pavimento.

- Squat to shin-box

In questo caso abbiamo una prima parte esattamente identica alla transizione "squat to crab" fino al posizionamento del primo arto superiore a terra. A questo punto si procede appoggiando entrambe le ginocchia al pavimento facendole inclinare lentamente progressivamente (movimento "a libro") verso il lato della mano in appoggio; attenzione a non spostare i piedi dalla loro linea di riferimento, la pianta del piede si scollerà da terra lentamente per assecondare la "caduta" laterale delle ginocchia.

La posizione ottenuta è quella della doppia esse, conosciuta anche come shin-box, nella quale è possibile rilassare la spalle e quindi la spinta esercitata dalla mano sul pavimento solo nel momento in cui ci si siede.

Transizioni GROUND to GROUND

- Quad to crab

Dalla posizione di quadrupedia che vede le ginocchia molto vicine al pavimento e i quattro arti a delimitare un rettangolo, la mano dx si stacca da terra creando una “finestra” di apertura, a questo punto mantenendo una buona tensione con i due arti in appoggio (concetto di “tensegrità”) il piede sx scivola sotto il corpo e prende appoggio nel quadrante dove si trovava la mano dx (under switch mov.), ci si troverà così nella classica posizione già descritta dei tre appoggi con il torace rivolto verso l’alto, dalla quale posizionare il quarto arto per trovarsi nella posizione del “crab”.

- Quad to side kick

Dalla posizione di quad si sollevano i due arti contro-laterali (mano e piede) come nel precedente esercizio ma questa volta l’arto inferiore sx si distenderà totalmente come a voler dare un calcio laterale. La tensione nei fasci muscolari del quadricipite e nell’addome sono fondamentali. Le indicazioni del coach al praticante qui sono dettagliate. Attenzione alla spalla. La posizione prevede un buon controllo omero scapolare durante la transizione in modo da evitare eccessiva protrazione della spalla; la forma finale vede la gamba distesa con un’angolazione perpendicolare alla linea di direzione del quad.

- Crab to hip extension

Dalla posizione di crab si cerca l’estensione simmetrica delle anche, molto spesso questa posizione risulta invasiva per le spalle, per evitare una eccessiva compensazione a livello omero-scapolare si va in estensione sull’avampiede sollevando i talloni e si permette l’adattamento della forma attraverso l’avanzamento (scivolamento anteriore) della linea del ginocchio.

- Full squat to shin rotation (full squat to asymmetric seat)

Dalla posizione di full squat, si porta il ginocchio dx verso il pavimento attraverso una progressiva inclinazione interna che vede il totale appoggio della gamba, dal ginocchio al piede (zone tibia-gemello mediale e zona arco plantare-scafoidea) a questo punto il ginocchio diventa il pivot che permette di ruotare la tibia verso l’interno ed appoggiare tutte le zone contro-laterali della gamba accompagnando il gluteo dx a terra in posizione di seduta laterale.

Da questa posizione il ritorno ricalca l'andata, ci si riporta in appoggio sul ginocchio nella sua funzione di pivot e si riporta la tibia verso l'esterno (movimento del pendolo) con il piede nuovamente in appoggio sul margine interno si riapre il libro riportandosi nella posizione iniziale di full squat.

- Shin box double shin switch

Dalla posizione di shin-box si va in estensione con le anche in modo da sollevare il bacino, in appoggio sulle ginocchia si fa pivot su entrambe le ginocchia invertendo la posizione delle tibie, da qui ci si riporta nella seduta flettendo progressivamente le anche.

Transizioni GROUND to LOCOMOTION SETTING

- Spiral lunge to crossed quad

Dalla posizione di affondo spirale in progressione si cerca l'avvicinamento delle mani al pavimento nella direzione delle due ginocchia curando la forma della colonna lombare che da neutra si porterà in flessione; si ingaggia il pavimento trovandosi in una posizione di quad a gambe incrociate, si controlla la posizione assicurandosi che ci sia tolleranza e possibilità di movimento nella forma.

- Full squat to forefeet starting duck position

Dalla posizione di squat profondo ci si protrae frontalmente (scivolamento anteriore) utilizzando il bilanciamento delle braccia, a cercare un appoggio esclusivo dell'avampiede; la posizione finale vede i talloni molto vicini ai glutei e un bilanciamento sull'avampiede a braccia tese laterali altezza spalle.

- Quad to Lizard setting

In questa transizione si parte dalla posizione di quad simmetrico; successivamente stabilizzando l'addome si apre una finestra mono-laterale dove piede e mano si spostano fuori asse come nella forma di planche allungato; sul lato opposto i due arti si avvicineranno e così da avviare un naturale adattamento a livello del bacino.

- Squat to side hand touch (rolé setting)

Dalla posizione di squat si portano le braccia semi-tese lateralmente e si inizia una flessione del tronco in modo da appoggiare il pavimento con la mano più vicina al lato di caduta. Durante l'avvicinamento al pavimento la gamba del lato opposto gestisce progressivamente meno peso (concetto di tail e swing) a favore della gamba del lato verso cui ci si dirige che diventerà quella di potenza; la forma finale vede la mano in appoggio sul pavimento sulla stessa linea di riferimento dei piedi.

- Quad to elbow rotation (rolling setting)

Questa transizione costituisce la base per i rotolamenti; dalla posizione di quad il primo step è quello di appoggiare le ginocchia ed i gomiti a terra a livello delle spalle per poi ampliare la larghezza tra le mani. A questo punto una mano rimane in appoggio a terra come stabilizzatrice con il gomito sollevato (finestra) mentre con l'arto opposto si rimane in appoggio sul gomito che facendo da pivot permette lo scivolamento verso l'interno dell'avambraccio che nella posizione finale si trova su una linea orizzontale delle spalle; il movimento si esegue in intrarotazione della spalla (tridimensionalità) fino ad appoggiare il deltoide sul pavimento con braccio teso pronto ad innescare la flessione spirale del tronco con la testa a seguire il movimento che si "nasconderà" nella finestra del braccio opposto che è rimasto flesso e controllato dalla mano in appoggio.

LOCOMOTIONS

- Lizard

La locomozione della "lucertola" parte dalla posizione asimmetrica descritta nella sezione GROUND to LOCOMOTION SETTING (Quad to Lizard setting). Da questa posizione l'obiettivo è quello di fare un passo frontalmente invertendo il lato corto con quello lungo. Sia che il movimento venga fatto a braccia tese (più semplice, necessario per didattica o preparazione progressiva) oppure fatto a braccia flesse (variazione più faticosa e tecnica, richiede una gestione del corpo da quattro fino due punti di appoggio, una situazione articolare della spalla molto forte, potenza di addome e torace, nonché un'ottima percezione del corpo) la locomozione prevede lo sviluppo della meccanica di movimento legata alla spirale del bacino. Dalla posizione di base si sgancia la mano del lato "corto" che inizia a mirare lontano, contemporaneamente si spinge sull'avampiede del lato stesso creando energia per invertire la rotazione dell'anca (spirale) e quindi ritrovarsi con la gamba che ha esercitato la spinta allungata e tesa; viceversa la gamba che precedentemente era sul lato più lungo viene richiamata tramite una flessione del ginocchio che scivolando porterà il piede vicino alla mano dello stesso lato, con il ginocchio all'esterno del gomito.

- Basic Crawl

Il crawling di base vede la partenza dalla posizione di quad; da qui si inizia la locomozione frontale attraverso un movimento controlaterale di avanzamento mano dx e piede sx (come un gattonamento) mantenendo le ginocchia sempre molto vicine al terreno ed evitando di superare con il ginocchio il gomito.

- Crossed Crawl

Il crossed crawl inizia dalla posizione di quad incrociato descritta nell'area GROUND to LOCOMOTION SETTING (Spiral lunge to crossed quad). Dalla posizione di partenza la locomozione si dirige lateralmente liberando una delle due gambe dalla forma attraverso uno slide dell'avampiede a terra, in modo da trovarsi in una posizione di quad più o meno fuori asse. A questo punto per continuare lo spostamento laterale ci si inserisce nuovamente nella posizione incrociata sempre attraverso degli slide; la prima variante vede una gamba raggiungere l'altra dall'esterno disegnando un semicerchio (swing) a terra con l'avampiede nella direzione della gamba opposta, la seconda vede una gamba trovare spazio passando dall'interno e raggiungendo la posizione di partenza caratterizzata dal legame "gemellare" dei due arti inferiori. Analogamente le braccia si comporteranno allo stesso modo, il crossing è ininterrotto affinché il corpo sia costantemente assoggettato ad instabilità e quindi ad una risposta strategica di reclutamento muscolare (concetto di earthquake).

- Duck

La locomozione della papera è caratterizzata da una posizione di partenza descritta nell'area GROUND to LOCOMOTION SETTING (Full squat to forefeet duck position). Il setting di partenza in squat sull'avampiede e braccia laterali si evolve in una posizione asimmetrica in cui uno dei due appoggi si stacca da terra e così si cerca l'allungamento dell'arto inferiore frontalmente (in sospensione) in modo da arrivare ad ingaggiare il terreno a gamba tesa e con il tallone in anticipo. Da questo punto il piede anteriore, come se "trascinasse" il corpo in avanti, trova un appoggio completo, lentamente il peso si trasferisce sulla gamba anteriore che va a trovarsi nella situazione della gamba opposta (massima flessione in appoggio sul tallone); la gamba posteriore accompagna la locomozione fino a trovarsi semi-flessa ed il bacino asseconda la spirale di questo switch degli arti inferiori. Questa locomozione possiede delle versioni più avanzate in cui la gamba anziché essere richiamata disegna un arco laterale in sospensione ricercando direttamente la posizione di ingaggio frontale con il tallone.

- Rolling

Questo tipo di locomozione fa parte del mondo del GROUNDING, ambito in cui si ricerca la fluidità del corpo in stretta relazione con il terreno sottostante. La transizione di partenza descritta sopra (Quad to elbow rotation) presenta il punto di partenza da cui eseguire il rotolamento.

Posizione asimmetrica di appoggio monolaterale di una spalla e capo posto sotto il braccio del lato in cui si cerca controllo tramite il contatto del palmo a terra; il primo obiettivo è quello di sganciare le ginocchia da terra, facendo pressione sugli avampiedi, verificando che il peso sia sostenuto dalla spalla e non dal capo (e quindi no stress cervicale). A questo punto non resta che sbilanciarsi frontalmente tramite la spinta delle gambe e sfruttare il braccio teso su cui si ruota per indirizzare il rotolamento. Durante la transizione il contatto con il pavimento disegna una linea diagonale sulla schiena (gran dorsale) e permette di trovarsi in una posizione finale di seduta asimmetrica con gambe raccolte. La tecnica può evolvere in stabilizzazioni e bilanciamenti, oppure in transizioni che fanno scorrere il corpo (shoulder to shoulder e chest to chest) o nei rolling back (esattamente il rolling che dalla sua posizione finale torna alla base). Questi ultimi richiedono un alta capacità di reclutamento muscolare.

LA SESSIONE FLOW COME SI COSTRUISCE?

La struttura generale compositiva che caratterizza una sessione di Flow è la seguente : (si ipotizza una sessione di 45'/60')

1. W&M 5/10'
2. ASD + FLOW 20'
3. I&U APPLICATION 10/15'
4. VERTICALITY&DECOMPRESSION 10'
5. MEDITATION 5'

1. W&M 5/10'

Nella fase di warming che caratterizza una sessione di flow si rimanda innanzitutto alla dispensa Warming&Mobility della componente Strength, che può essere sicuramente utilizzata come linea generale con cui preparare il corpo alla pratica. Si aggiunge però che, in relazione alle tempistiche disponibili e al progetto della lezione/sessione, è opportuno inserire in questa fase delle semplici e basiche transizioni di movimenti diversi (tra cui possiamo citare movimenti composti e transizioni di flow molto elementari), inoltre da subito sottolineare attraverso un approccio più "flow" legato a mobilità e shaping più complessi e organici l'importanza della fluidità, organicità ed eleganza del gesto che avranno massima espressione nel parte di improvvisazione.

2. ASD – FLOW 20'

In questa fase si costruisce il cuore della pratica partendo da uno o più setting atletici che vengono lentamente integrati in quello che definiamo flusso. Questo momento può essere chiaramente identificato nei primi due livelli del componente che riportiamo: 1. BASIC MOVES/TRANSITIONS - integrazione movimento x + y oppure la pratica di una singola locomozione - 2. CONNECTIONS - integrazione di due o più elementi atletici con una locomozione in modo integrato e coerente alla natura dei due gesti.

3. I&U APPLICATION 10/15'

Questa fase può essere identificata nel terzo livello di pratica: IMPROVISATION&UNPREDICTABILITY, libera interpretazione dei gesti memorizzati con l'obiettivo di sviluppare una pratica fluida e libera che alterni CONNECTIONS in maniera creativa e reattiva ad uno stimolo esterno mantenendo le dinamiche del flow attraverso l'utilizzo di gaming&partnering. In questo momento della sessione si procede innanzitutto con la rottura dello schema meccanicistico proprio dei setting che compongono il flow che si è costruito. Per fare ciò si inizia a lavorare sulle variabili principali che caratterizzano le diverse posizioni, ovvero la distribuzione del peso che progressivamente cessa di essere perfettamente simmetrica così come la distribuzione degli arti nello spazio che lentamente cessa di riferirsi a forme geometriche predefinite ma si applica ad una visione più creativa, meno sottoposta a vincoli o schemi. In questa fase la capacità morfologica del corpo di cambiare in relazione ad uno stimolo interno si realizza. In secondo luogo questa organicità percepita e acquisita si innesta nell'applicazione più alta che riguarda le imprevedibilità, assistiamo cioè all'apparizione di uno stimolo esterno che spinge il corpo a strategie di adattamento nello spazio, la variabile del tempo è un interessante aspetto su cui fare leva per rendere le sfide più o meno faticose e prestazionali. Come già indicato sopra, in quest'ultima parte l'utilizzo di Gaming&Partnering diventa indispensabile. Per una approfondita analisi di questa sfera si rimanda alla componente Elements.

Si forniscono qui solo due esempi di gaming applicabili alla componente Flow:

- Ground Locomotion Catching: in questo partnering abbiamo il driver che cerca di toccare/afferrare il praticante sottoposto costantemente alla posizione crawl. Il praticante nell'evitare il driver

- (catcher) utilizzerà tutti gli ASD&FLOW memorizzati ma in questo caso applicando la variabile dell'imprevedibilità, quindi dovrà riconoscere ostacoli ogni volta diversi ed adattarsi. Il tutto viene svolto in una dinamica di flow e di locomozione nella quale l'organicità, la fluidità e la strategia costante nel trovare una soluzione motoria efficace ed elegante costituisce il fuoco del lavoro.
- Three Points: In questa applicazione che vede il praticante in una posizione di quad asimmetrico con un arto superiore in sospensione, il driver indica un punto sul terreno che il partner deve raggiungere con l'arto libero attraverso fluide transizioni di flow. Le variabili e le indicazioni possono essere numerosissime, come per esempio l'indicazione della sequenzialità dell'utilizzo degli arti nello spostamento oppure il numero di passaggi consentito. E' importante indicare che questo tipo di applicazione prevede la strutturazione di un flow precedente, una buona gestione di un numero sufficiente di transizioni con cui muoversi nello spazio oppure la precisa identificazione e spiegazione delle dinamiche con cui spostarsi nel caso si tratti di neofiti; si intende sottolineare in sintesi che la libertà di scegliere come muoversi dipende molto dal grado di pratica dell'utente, l'utente poco esperto necessita di linee e indicazioni ben precise.

4. VERTICALITY&DECOMPRESSION (V&D) 10'

Di seguito vengono riportate le diverse espressioni di questa sezione in cui ci si dedica alla dimensione verticale bilanciando la pratica dal punto di vista biomeccanico. Una sorta di disintossicazione compartimentale che non va considerata come una forma di "allungamento" ma piuttosto il contrario, l'organismo reagisce potenziando i distretti interessati. Questa è una fase che ritroveremo anche nella componente Elements.

- Hanging (bar or rings): il classico rimanere appesi mantenendo la linearità del corpo rilassato, consapevoli di una costante ed inevitabile attivazione del comparto omero-scapolare, del tessuto connettivale a livello delle arcate costali e nel comparto addominale con una forte stimolazione della forza e del grip.
- Scapula depression from hanging position: dalla posizione di hang alla sbarra oppure agli anelli si cerca il massimo range di depressione scapolare con relativa attivazione di muscoli depressori scapolari nonché dorsali.

- Rings hang in squat position (one or two hands): variazione del primo esercizio sopra descritto ma con il livello degli anelli più basso e quindi la possibilità di avere il contatto a terra dei piedi e in particolare assumere una posizione di accosciata. Questo esercizio eseguito mono-laterale andrà ad aprire ulteriormente l'arcata costale interessata nonché ad aumentare la forza della mano in grappling.
- Hips opening from hanging rings squat position: questa variazione si sviluppa a partire dalla applicazione precedente e prevede la spinta frontale a partire dall'avampiede e la conseguente apertura delle anche accompagnata da un mantenimento dell'allineamento stabilito dai glutei, con la parete addominale piatta in linea e della cervicale tra le braccia. La posizione della testa è fondamentale, la tendenza a sporgere frontalmente con la testa nella fase anteriore del movimento risulta potenzialmente dannosa per l'area nervosa cervicale.
- Pull-up variations: qui troviamo le trazioni con tutte le sue variazioni, uno dei movimenti che meglio esprimono l'efficienza di un corpo ed il suo stato di salute motoria. Per approfondimenti ci si ricollega alla componente STRENGTH.
- Jungle tools: tutti gli attrezzi della nostra struttura "jungle" si prestano in maniera eccellente ad un lavoro indicizzato alla decompressione ed alle forze verticali.

5. MEDITATION 5'

Consiste nella parte meditativa che permette di riportare il corpo alla tranquillità dal punto di vista fisiologico e di creare uno spazio per liberare totalmente mente e corpo da tensioni.

Si concretizza sostanzialmente in:

- BREATHING: pratica respiratoria profonda legata alla percezione e al timing di inspirazione ed espirazione, discriminazione della tipologia di respirazione (diaframmatica oppure toracica), rilassamento totale della muscolatura e sensibilizzazione nella staticità.
- POCKET GROUND: pratica che si esegue con semplici transizioni di scivolamento a terra in cui si passa da posizioni di relax totale supine a posizioni di raccolta laterale, il tutto eseguito in modo organico, scarico del peso, percezione delle meccaniche colonna-bacino-arti e ad occhi chiusi.

- **SHAKING**: pratica strutturale ed organica indotta da vibrazioni e bouncing che agiscono sul tessuto connettivale avviando una mobilitazione in grado di aiutare a sbloccare situazioni di tensione e rigidità profonde spesso causate da meccaniche di compensazione che il nostro corpo attua durante l'esecuzione degli svariati movimenti.

NATKED ELEMENTS

Natked Elements si colloca all'apice della piramide delle tre componenti del metodo perché risulta la più complessa come chiave di lettura. La complessità si condensa nell'aspetto creativo di questa tecnica e cioè nella richiesta di reclutamento continuo di nuovi schemi di movimento: strategia neurologica, adattamento biomeccanico e reazione cerebrale sono le costanti. Questo significa anche costante rottura degli schemi, perché si opera sul perimetro della comfort-zone, all'interno della quale il praticante si sentirebbe a proprio agio, ma dove non lo lasceremo mai tanto a lungo da poter godere dell'apparente beneficio.

Una difficoltà nella pratica di insegnamento della componente Elements si riscontra nella sensazione di disagio che le persone potrebbero percepire durante l'applicarsi nelle modalità descritte sopra: goffaggine, impedimento ed incapacità talvolta vengono espresse a parole dal praticante, ma spesso rimangono inesprese, vanno quindi colte nell'atteggiamento durante una sessione di allenamento e questo richiede attenzione. Il nostro è un percorso piramidale e progressivo che può essere di aiuto al coach per capire gradualmente le difficoltà ed ovviamente liberare il potenziale delle persone, ma sviluppare il talento dell'insegnamento sta nell'applicarsi e provare giorno dopo giorno le sensazioni che scaturiscono dalla pratica e dallo studio degli elements.

Un'altra cosa importante è che le persone stesse intuiranno i loro progressi esattamente come in ogni fase di apprendimento critico; gattonare, camminare, leggere, imparare una nuova lingua etc etc.

Fare Elements vuole e deve essere un'esperienza di apprendimento fisica ed intellettuale.

DALLE RADICI ALLE IMPREVEDIBILITÀ

- Nel componente **Strength** del metodo abbiamo visto come le dinamiche risultino di più semplice inserimento trattandosi di meccanicismi alle basi della forza: minima sfida creativa - massima qualità tecnica. In questo modo la memorizzazione del gesto legato alla forza produrrà le vere fondamenta del metodo Natked che verranno “messe in campo” con le capacità acquisite di controllarne i gesti ed essere assoggettate poi a svariate tipologie di stress durante le componenti Flow ed Elements. L’approccio al metodo parte da qui e si consiglia ai praticanti che iniziano i nostri percorsi di radicarne i principi proprio dall’essenza della forza e nella qualità del gesto.
- Nel componente **Flow** predominerà il flusso di questa forza e le variabili si identificheranno negli aspetti di: complessità del gesto, coordinazione, memoria ed organicità. Quest’ultima per intenderci potrebbe essere definita come *stile* o *eleganza* nel gestire la forza in dinamiche più complesse e varie.
- Nel componente **Elements** si determina la massima espressione applicativa reale di *forza* e *flusso*. Stiamo parlando di amplificazione, cioè tutto quanto imparato nelle due componenti precedenti si somma e moltiplica in Elements. Il nostro praticante a questo punto sarà preparato a completare questo percorso progressivo e piramidale con l’inserimento delle tecniche di **Gaming&Partnering** che noi collochiamo all’interno della fase di **Improvisation&Unpredictability**.

Una semplice nota di assonanza che relaziona il nostro approccio con il mondo della preparazione sportiva potrebbe essere molto utile per comprenderne meglio la logica alla base; La preparazione di un atleta in linea generale si struttura così: nella prima fase si inseriscono tecniche meccaniche di semplice esecuzione con carichi progressivi così che il corpo diventi forte e resistente (paragonabile alla nostra fase Strength).

Tecniche più complesse e carichi massimali determineranno l’inizio della seconda fase della preparazione, che consisterà nel mettere sul terreno di gioco la libera interpretazione di quanto strutturato, quindi si adotteranno simulazioni di gioco che permetteranno all’atleta di “improvvisare” e cioè di esprimersi con maggiore libertà (possiamo paragonare questa fase al componente Flow del metodo Natked). Infine l’atleta andrà a confrontarsi con l’imprevedibilità, cioè con l’avversario, il quale creerà ostacoli ed al quale l’atleta risponderà con modalità analoghe fino ad ottenere il risultato per il quale ci si è preparati (eccoci nella fase Elements).

IN SINTESI

Il nostro ruolo di coach consiste in sintesi nell'accompagnare le persone in un percorso di estrema importanza, evoluto, curato nei dettagli e nella qualità, che rispetti parametri meccanici, chimici e bioenergetici. Questo percorso necessita di radici forti, motivo per cui abbiamo sviluppato il componente Strength del metodo Natked, quindi qualità e forza nell'inserire i gesti atletici fondamentali. Il percorso dei nostri praticanti e studenti prosegue nel componente Flow del metodo, quando si ha il controllo, la forza e si può generare un flusso, si tratterà quindi di meccaniche più complesse e con soluzioni di continuità senza fine. Elements si pone all'apice perché costituito dai precedenti ed in perfetta armonia con la natura interviene per creare caos, ma soprattutto per imparare a dialogare con esso.

THERAPY

Un vero fondamento da non trascurare nel metodo Natked è la natura di tutte le sue componenti, in particolar modo di Elements. Il processo che ha portato allo sviluppo di questo metodo è stato accompagnato da una visione terapeutica. Più precisamente sono **osteopatia** e **meridiani energetici** ad aver sostenuto in tanti anni di pratica ed applicazione l'architettura sistemica del metodo. Queste due discipline hanno il merito di aver amplificato l'osservazione del corpo rendendola universale. Culture diverse con un unico scopo, la ricerca di un bene profondo. La **qualità** del movimento e non il volume, la **presenza** del corpo e non l'apparenza prevalgono in questa visione.

- L'osteopatia insegna a correggere parametri biomeccanici disfunzionali muscolo-scheletrici ed organici con l'obiettivo di permettere al corpo di riavviare il flusso energetico della guarigione autonomamente, natura per la quale il corpo è progettato.
- I meridiani energetici custodiscono il segreto di questo flusso energetico nella continuità della *fascia*. La fascia è una struttura integralmente facente parte del tessuto connettivale, l'organo più esteso del nostro corpo, un continuum organico che raccoglie e decodifica ogni informazione proveniente dagli ambienti, esterno e interno al corpo. La salute del nostro corpo si legge qui.

ORGANIZZAZIONE DEL COMPONENTE ELEMENTS

L'organizzazione di una sessione Elements si può suddividere in due **blocchi** di difficoltà progressiva all'interno dei quali si sviluppa la ripetitività di cinque **momenti**. Va ricordato che le **fasi** comprendono i momenti.

MOMENTI

Definiscono la posizione del corpo nello spazio durante il lavoro e rendono l'organizzazione della sessione di allenamento coerente tra attivazioni e decompressioni meccaniche ed energetiche. Questo consente al coach di avere una dimensione del carico di lavoro e permettere al praticante di "rilasciare" tensioni pur mantenendolo attivo definendo così un lavoro organico. Questi momenti non sono vincolanti ma tracciano il percorso e prevalgono; è pur vero che qui non abbiamo schemi rigidi e quindi potremmo immaginare che la sessione inizi in grounding o con un *partnering* che dia avvio ad un lavoro *shaping* (ad esempio in una sessione avanzata) a voi la cura.

1. **Standing:** le tecniche principali si sviluppano in gesti che reclutano movimenti dedicati allo *shaping* che consistono nella comprensione fine delle variabili direzionali della colonna vertebrale. Questa comprensione sarà poi inserita in transizioni di trasferimento del peso, che stimolano il corpo a partire dall'architettura del piede per reclutare tutta la sequenza ascendente caviglia-ginocchio-anca. Shaping, direzionalità, pivot e spirali sono i primi stimoli fondamentali del componente, quelli che metteranno da subito in un circuito di feedback le meccaniche principali della sessione Elements.
2. **Grounding:** dopo aver stimolato le radici del copro si passa alla gestione delle cadute frontali e laterali dove le mani diventano le basi principali di appoggio. Le tecniche richiamano spesso uno dei gesti atletici fondamentali alla base del body work (il quad), la differenza sta nelle caratteristiche di Elements, il trasferimento del peso, le direzionalità e i pivot anche qui predominano. Forza e fluidità sono caratteristiche che abbiamo acquisito nei componenti Strength e Flow, ora a questi aggiungeremo elementi di continuità creativa. Lo stimolo qui parte dall'architettura della mano e la sequenza ascendente entra nei compartimenti articolari di polsi-gomiti-spalle.

3. **Bridge/Opening Works:** sono tutti lavori di apertura delle anche e del cingolo clavicola-scapolare, si tratta di passaggi di detox da compensazioni ai quali non andranno mai applicate forzature e senza alcun obiettivo di “allungamento”. L’ obiettivo è quello di sfruttare la meccanica e la percezione che vanno a riequilibrare la catena anteriore, quale complesso articolare troppo spesso sollecitato in chiusura.
4. **Gaming&Partnering (G&P):** mentre le precedenti rientrano comunque nel settaggio e nella memorizzazione del gesto atletico, qui si agisce sulla “rottura” dello schema. Siamo nella fase critica di apprendimento dove improvvisazione ed imprevedibilità predominano. E’ importante precisare che la parte di G&P può scaturire da qualsiasi setting e schema atletico, sia in piedi (Standing) che a terra (Grounding).
5. **Grappling:** ogni blocco si conclude con tecniche che interrompono il flusso organico, utili ad integrare ogni parte della sessione, memorizzarla e capire forza, fluidità e capacità di reazione del corpo-cervello. In questa fase ci si dedica a lavori legati alla capacità motoria di relazionarsi con meccaniche verticali di trazione o semplice sospensione, forze di decompressione omero-scapolare, presa, forza e gestione del grip.

FASI

Si riprendono ed approfondiscono qui di seguito le fasi (già descritte in METHOD). Intanto si sottolinea che le fasi chiaramente comprendono tutti e 5 i momenti; viene semplice infatti pensare che sia la fase *warming* che *asd&flow* si possono svolgere in diverse posizioni del corpo nello spazio e quindi comprendere tecniche eseguite in *standing*, *grounding*, *bridge* e *grappling*. Parliamo quindi di fase quando ci riferiamo allo stile del lavoro selezionato in un **timing** ben preciso della sessione di allenamento, quindi lo scandire dei ritmi e della durata del lavoro. Le fasi non sono modificabili, tracciano il percorso ed hanno un loro inizio ed una fine, è il ritmo biologico di un organismo vivente, in tal senso va rispettato.

- **WARMING**: si esprime in diverse applicazioni e con differenti gradi di complessità; sono tecniche non invasive che possiamo utilizzare selezionando uno dei 5 momenti dipendentemente dal livello dei praticanti.
- **ASD&FLOW**: i setting atletici qui sono acquisiti secondo un percorso progressivo e piramidale, si pone quindi l'attenzione sul dettaglio, il controllo, la capacità di gestire informazioni complesse con forza, intelligenza e mantenendo l'organicità.
- **IMPROVISATION&UNPREDICTABILITY (I&U)**: questa fase predomina Elements, è la massima espressione di P&G dove le strategie di adattamento neurologico sono ai massimi livelli di esposizione.
- **VERTICALITY&DECOMPRESSION (V&D)**: come più volte descritto questa è una fase detox, ma anche di potenza, ma anche di integrazione. Durante una sessione elements risulta di fondamentale importanza questa fase che concede al corpo un recupero attivo sia in termini fisici che intellettivi.
- **MEDITATION**: consiste nella parte meditativa che permette di riportare il corpo alla tranquillità dal punto di vista fisiologico e di creare uno spazio per liberare totalmente mente e corpo da tensioni. Si concretizza sostanzialmente in:
 - **BREATHING**: pratica respiratoria profonda legata alla percezione e al timing di inspirazione ed espirazione, discriminazione della tipologia di respirazione (diaframmatica oppure toracica), rilassamento totale della muscolatura e sensibilizzazione nella staticità.
 - **POCKET GROUND**: pratica che si esegue con semplici transizioni di scivolamento a terra in cui si passa da posizioni di relax totale supine a posizioni di raccolta laterale, il tutto eseguito in modo organico, scarico del peso, percezione delle meccaniche colonna-bacino-arti e ad occhi chiusi.
 - **SHAKING**: pratica strutturale ed organica indotta da vibrazioni e bouncing che agiscono sul tessuto connettivale avviando una mobilitazione in grado di aiutare a sbloccare situazioni di tensione e rigidità profonde spesso causate da meccaniche di compensazione che il nostro corpo attua durante l'esecuzione degli svariati movimenti.

BLOCCHI

- Il **primo blocco** avrà un'intensità progressiva; originerà dalla fase *warming* che spesso coinciderà con la pratica in *standing* (vedi sopra MOMENTI) e che come anticipato si focalizza su schemi di gestione dello shaping, della distribuzione e gestione del peso del corpo nello spazio. Il tutto si propagherà in tutti e 5 i *momenti* e nelle successive *fasi* (esclusa la fase MEDITATION) del componente. Le applicazioni legate alla fase I&U che caratterizzano in particolar modo questa componente raggiungeranno in progressione le più alte intensità con una richiesta di reazione atletica ai praticanti più esperti.

Si sottolinea e si ricorda sempre l'importanza del concetto di PLASTICITÀ del metodo Natked che tiene costantemente in considerazione il corpo come un organismo vivente unico e l'allenamento come una struttura in grado di cambiare la propria morfologia a beneficio della persona e non la persona a doversi "consumare" per raggiungere obiettivi patologici. Questo significa che ogni fase *gaming* o ASD potrà essere sempre interpretata come un lavoro atletico o come una TERAPIA dipendentemente dalla situazione.

- Il **secondo blocco** vedrà il corpo all'apice della sua funzionalità non avrà quindi un origine *warming* ma entreranno immediatamente in ASD; alternando tecniche lente e tecniche veloci con carichi e difficoltà progressive si avrà un ingaggio globale muscolo-scheletrico ed organico- nervoso che richiederà massima attenzione ed impegno sia in termini di coaching che di pratica.

- Per rendere l'intera sessione varia e completa si consiglia di inserire *gaming&partnering* in MOMENTI diversi della sessione. Per rendere l'idea se nel primo blocco si è inserita una fase di *improvisation* dopo lo sviluppo di un setting in piedi (momento *standing*) nel secondo blocco sarà importante variare con un *gaming* durante un flow a terra (momento *grounding*). Questo blocco si concluderà con la fase MEDITATION e quindi la chiusura della nostra esperienza Elements.

Le sessioni Elements seguono il concetto di WAVE. L'organizzazione del lavoro pone l'attenzione sul raggiungimento progressivo dell'alta intensità variando la difficoltà di inserimento dei setting. Raggiunta la massima capacità di attivazione dei praticanti (concetto di "cedimento" fisiologico)

progressivamente si rilasciano eventuali energie tensive accumulate fino alle fasi di *verticality&decompression* dove si integrano e memorizzano le onde (WAVE).

CATEGORIE, PARAMETRI E GESTI

In questa sezione ci occuperemo di fornire solo alcuni esempi e descrizioni relative ad ogni momento della sessione. La quantità e le complessità di azione delle applicazioni e delle dinamiche che si possono utilizzare sono numerosissime, si ha quindi l'obiettivo di fornire il senso e la logica dei diversi *momenti* e non di elencare la totalità dei potenziali contenuti del componente Elements.

Si ricorda che nel componente Elements gran parte delle tecniche vedono i loro sviluppi nella ricerca e sperimentazione di TRIDIMENSIONALITÀ' e SPIRALI. Ogni momento sarà perfetto per la ricerca dei cross-over ad esempio da adattare a transizioni come i locomotion, dove il peso del corpo varia costantemente nello spazio e con diversi timing di azione. La gestione dell'earthquake provocato dalle tecniche, ma anche dal naturale bisogno del corpo-cervello di uscire dallo schema, richiedono qualità e presenza, come detto, per capirne l'efficacia. Nella lettura dell'elenco sottostante, mai esaustivo, può essere utile rileggere quanto appena sottolineato.

STANDING

- **Shaping**: sono tecniche di sviluppo e comprensione del concetto di tridimensionalità del corpo, delle sue articolazioni e dei suoi diaframmi, della dimensione respiratoria multi-direzionale, del suo movimento nello spazio, delle spirali, gli archi, la visualizzazione e percezione delle diverse aree corporee; generalmente eseguite con i piedi fissati a terra si possono praticare in partnering o con l'utilizzo del muro (wall transition).
- **Wide stance weight flowing (Tree position)**: posizione con base di appoggio ampia; la si può eseguire statica a braccia sollevate altezza spalle leggermente flesse come a disegnare due grandi ali (**tree warrior pose**) o dinamica dove avviare leggeri spostamenti laterali del peso con possibile inserimento delle prime meccaniche di spirale del bacino con piedi ancora vincolati in "ascolto" della tridimensionalità dell'asse piede-caviglia-ginocchio.

- **Tale & one leg balance:** dalla posizione precedente si possono iniziare a liberare le dinamiche legate alla percezione della gamba dominante (di potenza) che permette di sganciare dal terreno quella opposta (*tale*) per effettuare movimenti di *swing* e lavorare sulla gestione mono- podalica. La tecnica anche qui la si può eseguire statica; è lo sviluppo del precedente *warrior* da dove orienteremo il corpo con un movimento spirale trasferendo il peso mono-laterale, il piede di appoggio selezionato farà da radice, il ginocchio flessione metterà il quadricipite in potenziamento, l'arco lombare sarà accorciato e quindi esteso, le braccia restano aperte (le ali) il *tale* si inarcherà per estendere l'anca (scorpion pose). Questa tecnica è fondamentale per la comprensione degli archi. Nella dinamicità di questa tecnica invece il focus sarà prevalentemente sui *range* di movimento articolare della arto inferiore fissato a terra. Il percepito del sistema nervoso con un punto ben preciso del corpo impossibilitato a muoversi innesca strategie di adattamento immediate. L'arto libero dovrà dare direzionalità utili a questo meccanismo. Molte di queste dinamiche si praticheranno in *partnering* con un driver che agirà come un "terapista" che prepara il proprio atleta alla performance sportiva.
- **Pivot & walking pattern:** una volta percepite tridimensionalità, spirali e transizioni di direzionalità si può passare ad utilizzare il *passo* come strumento di movimento nello spazio utile a percepire ed improvvisare la gestione e la selezione delle diverse tecniche inserite.
- **Throwing & punch patterns:** gli schemi relativi al gesto del lanciare qualcosa oppure legati alla classica dinamica alla base dei colpi nel pugilato e nelle arti marziali in genere, si fondano sulla capacità di percepire il corpo come unità integrata; la forza generata dal bacino è esattamente una forza spirale che si esprime fino alla fine degli appendici e si realizza in base a quanto il piede riesce a creare connessione, tensione e propulsione con il terreno sottostante. La coordinazione e quindi la mappatura neurologica di questo movimento è basilare quanto lo è la camminata.

GROUNDING

- **Variabilities of the flow patterns:** in questa categoria si riassumono la totalità di tutte le applicazioni di *ground & locomotion ASD* configurate nel componente NATKED FLOW o con lo stesso metodo di analisi o come variazioni dinamiche e creative. La chiave di lettura di del componente Elements rimane la variazione costante dello schema, ricordatelo. Le variabili su cui è possibile lavorare anche qui si concentrano su distribuzione del peso, direzionalità e punti di pivot nelle posizioni quad, planche, crab etc.
- **Three points:** la categoria sopra descritta si sviluppa principalmente in questa tecnica che ha diversi livelli di applicazione. Il principio base consiste nell'operare su tre punti di appoggio quindi escludendo un pilastro dal quad. Il naturale innesco della muscolatura stabilizzatrice in un praticante alle prime armi sarà già di impegno. I successivi obiettivi vedono il driver indicare un punto di riferimento a terra dove il praticante dovrà trasferire il corpo per cambiare mano; le *regole del gaming* possono variare in base al livello della sessione fino ad attivazioni con finalità di forme tipo *pushing* o *balance body*.

BRIDGE & OPENING WORKS

- **Bridge variation from Crab position:** sono tutte le variazioni che prevedono una estensione delle anche mantenendo entrambe le mani a terra oppure solo una (preparazione al lower bridge).
- **Hips opening works lying down:** questa sezione si riferisce ai lavori di estensione delle anche che si svolgono parendo con la schiena a terra. Anche in queste due semplici applicazioni di *bridge* appena elencate si possono sperimentare cross-over o presse a terra per variare le aperture delle anche e quindi di fasce ed archi anteriori con differenti spirali. Il ruolo del coach diventa fondamentale nella guida di movimenti che risultino coerenti.
- **Sissy squat and variations:** questa tecnica replica una variante dello squat. I talloni si sollevano ed i glutei si attivano per aprire le

- anche in anteriorità. La parete addominale stabilizza costantemente la cerniera lombare durante lo scivolamento delle ginocchia in caduta anteriore. Quadricipiti e femorali sono in massima tensione concentrica ed eccentrica rispettivamente, è un lavoro che permette di percepire intensità, potenza e controllo in un corpo percepibile come unità funzionale, cioè dove qualsiasi praticante percepisce la continuità del corpo nelle sue fasce. A questa forma si possono applicare variabili come i *twist* del torace (torsioni laterali) e per i livelli più avanzati gli *switch*, dove le mani toccano terra alternando gli stessi *twist*. Mentre per un praticante base la priorità sarà l'equilibrio ed il ritorno si potrà scaricare in uno squat classico per facilitare la risalita.
- **Hips extension on your knees:** si parte con le ginocchia a terra, si lavora sulla flessione estensione delle anche, potenzialmente abbinando lavori di shaping del torace in movimenti lineari o spirali. Il muro o gli stick con il driver qui sono di grande aiuto.
- **Hips opening from ground lunge position:** in questo caso dalla posizione di affondo con il ginocchio posteriore appoggiato a terra si lavora sull'estensione dell'anca posteriore. Esistono variazioni legate alla posizione delle braccia che vanno a riprendere tecniche yogiche. La stessa tecnica la si può eseguire in standing con la gamba anteriore tesa ed in leggera rotazione esterna, il livello della pratica in questo modo si alzerà decisamente.

GAMING & PARTNERING

- **Cooperation spine:** questa applicazione è tra le più importanti. Riprende lo shaping e quindi la comprensione del movimento della colonna vertebrale come centralità, ma coinvolge tutto il corpo. Si consiglia di partire nelle prime pratiche con semplici tecniche, lente e curate nei movimenti, dove basta un dito del driver ad avvicinare il torace o l'addome del praticante così che esso debba solo retrarre o spostare quell'esatto punto come se il dito fosse uno *spillone*. La tecnica poi si sviluppa in diverse modalità e livelli; uno dei più efficaci inizialmente è con entrambi i piedi fissati a terra e tutto il resto del corpo che reagisce meccanicamente ed emotivamente al tipo di stress. Si inseriscono dinamiche di *walking* e di *touching* anche con l'utilizzo degli stick, variabili che spostano decisamente coordinazione ed intensità ad alti livelli di pratica.

- **Driving:** la tecnica vede il praticante iniziare con un piede in sospensione ed uno vincolato a terra senza possibilità di *shifting*. Il driver controlla il movimento direzionale accompagnando il corpo fuori dall'asse dell'unica struttura di appoggio esplorando la meccanica del movimento con la massima cura in attesa che l'organismo processi e si adatti alle nuove informazioni. Il potenziale di questa tecnica è altissimo, oltre ad essere un lavoro terapeutico di mobilità risulta di grande impatto sul reclutamento della forza muscolare profonda. Le variabili di applicazione sono diverse e con cambi di ritmo adattabili al livello: l'utilizzo di stick in presa bi e mono-laterale, l'ancoraggio delle sole mani, mano e piede contemporaneamente nella presa del driver oppure due driver che procedono simultaneamente nel produrre differenti stimoli come la trazione del braccio e della gamba in opposizione e con variabili tridimensionali e spirali continue.
- **Touch game:** questo game si configura come semplice ed intuitivo e la sua forza risiede nella stimolazione neurologica di adattamento costante; i praticanti devono rispettivamente ricercare un contatto rapido della mano nell'area toracica dall'*avversario* ed allo stesso tempo reagire per evitare il tocco. Ottimo lavoro di *reaction* e di propulsione. Le variabili di applicazione riguardano i punti di contatto, i piedi vincolati a terra o in movimento etc.
- **Ground Locomotion Catching:** è una tecnica prevalentemente di *partnering* dove i praticanti cercano di utilizzare il corpo e le estremità per creare ostacoli costanti o di afferrare l'*avversario* che reagirà esclusivamente in applicazioni di *flow* e di *locomotion* nelle quali la forza, l'organicità, la fluidità e le strategie eleganti saranno il focus. Qui i cambi di ritmo e di ruolo diversificano il lavoro.

VERTICALITY & DECOMPRESSION

- **Hanging (bar or rings):** questa tecnica decompressa consiste nel rimanere appesi lavorando sul tempo di tolleranza. Mantenere il corpo in linea rilassato o con piccole regolazioni, consapevoli di una costante ed inevitabile attivazione fasciale a partire dai tessuti della mano, del comparto omero-scapolare e delle arcate costali. Ampia stimolazione nella forza del grip e nell'espansione toracica.

- **Scapula depression from hanging position:** ricerca del massimo range articolare in sospensione ad anelli o sbarra nell'elevazione di rilascio e depressione attiva scapolare con relativo ingaggio della muscolatura dorsale.
- **Rings hang in squat position (one or two hands):** variazione del precedente esercizio con i piedi a contatto sul terreno e posizione di accosciata. Variare la presa mono-laterale per aumentare l'apertura dell'arcata costale coinvolta in estensione laterale.
- **Hips opening from hanging rings squat position:** variazione del precedente esercizio da cui si procede con uno scivolamento anteriore delle ginocchia grazie alla pressione esercitata sull'avampiede. La conseguente apertura delle anche è attivata dalla forza dei glutei e stabilizzata dalla parete addominale che lavora in contenimento a favore della colonna lombare. La posizione della testa qui è fondamentale, la tendenza allo shift anteriore è comune e potenzialmente dannosa per l'area nervosa cervicale.
- **Pull-up variations:** le *trazioni* e tutte le variabili relative sono tra i movimenti che meglio esprimono l'efficienza di un corpo ed il suo stato di salute motoria. Per approfondimenti ci si ricollega alla componente STRENGTH.
- **Jungle tools:** tutti gli attrezzi della nostra struttura "jungle" si prestano in maniera eccellente ad un lavoro indicizzato alla decompressione ed alle forze verticali.

LA SESSIONE ELEMENTS

Schematizzando di seguito la progressione della sessione Elements si svilupperà rispettando i *momenti* di attivazione e le sue *fasi* con un timing indicativo che rispetti l'identità del componente.

BLOCCO 1	FASI & timing
mom 1to5	6' warming / 8' asd&flow / 12' i&u / 4' v&d
BLOCCO 2	FASI & timing
mom 1to5	6' asd&flow / 12' i&u / 4' v&d / 8' meditation

NATKED ACADEMY - MODULO THERAPY

CORPO FISICO, PRESENZA E “FARE ANIMA”

DOTT. RAFFAELE FIORE

Secondo una disciplina orientale, e cioè la corrente tantrica del buddhismo tibetano, quando una vita nasce in forma umana ha avuto la fortuna di colui che emerge da un mare sommerso e centra una ciambella galleggiante in pieno. Questo significa che la vita umana ha un significato altissimo ed è l'unica che possa permettere ad uno spirito, tramite l'evoluzione nel corpo fisico, di raggiun-gere il livello evolutivo più alto. Alla fine dei tempi l'umano raggiungerà la regione più vicina al divino e scavalcherà tutte le gerarchie intermedie. Tutto questo è anche condiviso dalle discipline antroposofico- teosofiche e anche dallo Gnosticismo.

L'errore più grande che può compiere un essere umano nel proprio soggiorno terrestre è quello di credere che l'evoluzione sia di tipo esclusivamente mentale o, peggio ancora, culturale.

Non è assolutamente così!

Ciò che conta più di ogni altra cosa è la capacità individuale di raggiungere una costante presenza all'azione. Dato che noi umani siamo composti di tre parti che funzionano come motori separati l'uno dall'altro, in modo automatico, il nostro lavoro sta proprio nel vederne il funzionamento meccanico attraverso la formazione di uno sguardo interiore che mano a mano costruirà quello che nella cultura platonica, in quella esoterica e in quella di una “certa psicologia” evoluta (come quella di Carl Gustav Jung e di Roberto Assaggioli) si chiama : Anima.

Per rimanere in una classificazione molto semplice essenziale e comprensibile, potremmo dire che l'essere umano è diviso in tre parti che funzionano meccanicamente e sono: il corpo fisico, il corpo emozionale e il corpo mentale.

Spesso essi hanno, così come ci vengono dati in natura, un' autonomia tale per cui vivono di vita propria e non lavorano quasi mai in sinergia. Tutto questo genera un infinito dispendio di forze che non vanno mai a costituire l'anima ma vengono disperse nel mondo ordinario oppure, come pensano alcuni autori spirituali (Steiner, Aivanov), diventano carburante e nutrimento per forze avverse che abitano il mondo invisibile che ci circonda . Noi abbiamo quindi il compito primario di condurre un lavoro costante di presenza a noi stessi come unico strumento per distillare l'anima e per evolverci spiritualmente. Tutta quella che noi chiamiamo cultura, tutta quella che noi chiamiamo informazione, e tutta quella che noi chiamiamo psicologia ha una funzione legata prettamente al mondo ordinario. Se però ci soffermiamo un attimo sulla potenza del pensiero autonomo, non governato dalla coscienza, ci accorgiamo immediatamente che ben presto esso diventa il padrone di casa. Quest'ultimo, se svincolato dalla volontà, lascia nella nostra interiorità ben poco spazio alla creatività individuale e diventa un elemento di disturbo che mette al proprio servizio le emozioni e il corpo fisico.

Le emozioni stesse quando funzionano autonomamente, proprio per la velocità ormonale che possono innescare, finiscono per impossessarsi del pensiero e del corpo fisico, quindi anche questo aspetto rappresenta una costante emorragia di energia che non ci permette di essere, come diceva Sigmund Freud, “padroni in casa nostra”.

Tutte le discipline più antiche e quelle sapienziali, a partire da quella egizia per approdare a quella cinese, che erano già molto abili nel comprendere questi meccanismi, si basano essenzialmente su un lavoro costante di presenza della mente al corpo fisico e alle propria attività.

Questo matrimonio che la nostra volontà può celebrare tra corpo fisico e mente (Yoga-Qi Gong- Tai Chi) rende il nostro essere meno permeabile alle emozioni e quindi aumenta esponenzialmente la possibilità di vivere nel presente senza dare fondo alle energie dei nostri serbatoi. Come diceva Jung: il passato non esiste più, il futuro non è ancora esistito, e il presente è un piccolo spazio infinito attraverso il quale si può assistere alla meraviglia della nostra esistenza.

Sappiamo che l'evoluzione che noi facciamo in una singola vita può non essere sufficiente ad affrancarsi dalla ruota delle rinascite, quindi le grandi culture sapienziali contemplanò la possibilità di ritornare a vivere nella corporeità umana e a riprovare di volta in volta ad evolvere la stessa forma spirituale fino a portarla a livelli molto alti. Chiunque faccia un'attività fisica, sia essa sportiva o energetica, attua già in partenza una pratica spirituale, fa un atto altissimo dal punto di vista evolutivo perché è proprio il corpo fisico a darci la massima opportunità nel generare un occhio che osserva il nostro vivere, momento per momento, ora per ora, giorno per giorno.

Quando avviene il miracolo della presenza al gesto e della presenza e alla progettazione del gesto allora incomincia ad aprirsi dentro di noi una capacità che non viene regalata alla nascita ma che è frutto di un lungo lavoro e che produce l'occhio che osserva l'Universo.

Se noi consideriamo il fine di un'attività corporea soltanto il benessere, la conservazione della salute, la cura di aspetti estetici, buttiamo alle spine un'occasione d'oro e perdiamo di vista il centro del lavoro stesso che sta nella distillazione della coscienza.

Se non ci è molto chiaro questo tipo di riflessione dovremmo semplicemente rivolgere l'attenzione al mondo della sofferenza del dolore e della malattia. La sofferenza umana trova le proprie radici, come ci insegna la medicina psicosomatica, proprio in una distanza costante dal corpo fisico e dalla verità che in esso si cela, perché come diceva il Buddha “il corpo non mente mai”. Per un medico abituato a lavorare con un occhio attento al conflitto che nasce dalla distanza tra mente corpo ed emozioni, appare chiaro che, nel linguaggio verbale delle persone afflitte, qualcosa si rivela, per esempio l'organo o l'apparato che manifesterà per primo e per lungo tempo il disagio della malattia e della sue disarmonia.

Il corpo quindi non è soltanto un oggetto sacro in cui fare un lavoro di primaria importanza rispetto alla nostra presenza nell'universo ma è anche lo strumento attraverso il quale lo spirito, tramite i turbamenti dell'anima, manifesta la verità dei talenti inespressi individuali. Questo a mio avviso dopo 33 anni e più di medicina psicosomatica e di insegnamento di tale materia, è l'unica e vera origine di tutte le malattie nella specie umana compresi il cancro, le malattie cronico degenerative e le forme depressive.

A tutto questo dobbiamo aggiungere il fatto che l'umano si è profondamente allontanato dalla propria dimensione di amorevole dipendenza dal pianeta terra e soprattutto dalla natura che lo abita perdendo rapidamente, con le evoluzioni tecnologiche e scientifiche, tesori come l'intuizione la creatività. E soprattutto ha perso la capacità di parlare con l'invisibile dove risiedono tutte le cause più importanti dei fenomeni evidenti che viviamo nella quotidianità. Dobbiamo ritornare a comprendere che l'occhio non c'è stato dato solo per guardare il mondo ma soprattutto per sondare gli spazi interiori e per osservare le modificazioni che questo straordinario laboratorio alchemico, che è il corpo, fa con una sapienza ed una saggezza infinite da tempo immemore. Ma la cosa più importante, che a tutti sfugge nella modernità, è che facendo questa operazione, apriamo l'unica vera porta dell'immortalità, tutto il resto è soltanto una immensa e gradevolissima illusione creata apposta perché si possa utilizzare il tempo della vita per generare l'occhio contemplativo. Se la musica è uno di quei linguaggi, come diceva Pitagora, che possono sopravvivere alla morte del corpo fisico, possiamo dire che il movimento fisico può essere paragonato alle note musicali e la meditazione alle pause. La vita è sostanzialmente una sinfonia armonica e ognuno di noi ne produce una irripetibile, mai ascoltata prima. Non esiste una composizione identica a un'altra nel mondo dell'anima. Il compito è ancora più alto di quanto si possa credere, un individuo può fare veramente un lavoro costante e fattivo per la propria immortalità quando realizza coscientemente il proprio talento ma, per farlo, deve essere molto presente ad ogni singolo evento che accade durante quei miracolosi momenti in cui si "ricorda di sé". L'alternativa non è molto allegra: è quella di ricadere frequentemente nelle tre categorie aristoteliche e cioè quella degli ilici, quella dei mentali e quella degli pneumatici. Essi possono anche muoversi sul pianeta liberamente e creativamente, e sembrare anche persone di buona volontà, ma se non si accende l'occhio della coscienza non gli si aprirà mai quella consapevolezza che dà alla vita un significato molto più alto e soprattutto "un senso".

In medicina si è vista un'inquietante regressione della capacità interpretativa del dolore umano perché è andata scemando la capacità di connettere l'esperienza umana ai quattro elementi (fuoco aria terra acqua), alla relazione che intercorre tra organi apparati e piante, e alla relazione tra i pianeti e i metalli. Se non vediamo relazione tra il polmone e l'albero, tra il rene, l'orecchio e la luna, tra il fegato e Giove, perdiamo davvero la connessione tra noi e la verità che ci muove.

Il cancro e la depressione sono l'evidente e drammatica testimonianza della protesta interiore di un talento che non emerge, che non si palesa, che trova opposizione in una cultura della performance, del controllo del pensiero cognitivo e della manipolazione narcisistica della realtà.

Quando portiamo la coscienza nel movimento, nel gesto, e lo viviamo alla moviola interiore, come un sincretismo costante tra progetto e azione, si aprono le porte dello spirito.

Sant'Ignazio di Loyola e Santa Teresa D'Avila non concepivano né meditazione né preghiera senza il corpo fisico. Il corpo è già di per sé una preghiera quando l'occhio del Sé lo osserva. D'altra parte la misericordia, la virtù più alta di tutte le discipline mistiche religiose, nasce dall'empatia col dolore dell'altro, questo sentimento si può percepire solo se il mio stesso corpo diventa un'antenna sensibile. La presenza al corpo ricorda all'umano che la sua natura è buona, oblativa, mai subdola. Quando non siamo distratti dalle seduzioni del mondo ordinario (prodotte da Arimane, il demone più temibile per quest'epoca) l'azione pura diventa etica pura. Chi ha avuto la fortuna di vedere crollare il proprio piccolo mondo di convinzioni ordinarie sulla vita, sulle relazioni e sulla nostra funzione nel mondo, ha una grande opportunità: usare il proprio corpo per svelare le verità fondamentali. D'altra parte il corpo umano è l'unica antenna che connette la terra all'infinito e che riceve da quest'ultimo le rivelazioni più alte.

Il resto, come diceva un mio simpatico amico nigeriano, "It's a waste of time...".

BIOMECCANICA, NEURODINAMICA E COLONNA VERTEBRALE

DOTT. TARULLI

La struttura scheletrica ha il compito di garantire in qualsiasi situazione e ambiente la funzione neurologica che comanda il respiro e il battito cardiaco. Queste funzioni sono la base di quell'esperienza neurologica che chiamiamo vita. Deve inoltre rendere queste funzioni compatibili con una postura bipede obbligata. Al fine di garantire ciò la colonna cambia postura e si adatta assumendo in ogni condizione la posizione biomeccanica migliore possibile in quella determinata situazione, per proteggere il sistema nervoso centrale e garantire il funzionamento ottimale.

Da qui la necessità di rivalutare le cosiddette posture errate alla luce di queste osservazioni. La postura per quanto errata possa sembrare se paragonata ad un ideale anatomico teorico, nella vita reale di tutti i giorni sarà sempre la migliore possibile, in quella determinata situazione, per quell'individuo, in quell'ambiente.

Compito di chi la valuta è quello di indagare attraverso la lettura dello scheletro la causa che costringe quel corpo ad assumere quella che chiamiamo una postura scorretta. Per leggere dobbiamo conoscere le lettere e poi essere in grado di allinearle per formare parole, infine assemblare le parole per formare frasi. Saper leggere la postura di un corpo per poi ricavarne delle informazioni che ci possano far capire i punti di compensazione, punti deboli, punti di sovraccarico ma anche punti di forza è quindi vitale per creare un piano di allenamento ritagliato su misura per la persona, come un abito sartoriale. In questo si potrà ottenere da quel corpo la prestazione che si desidera qualunque essa sia: aumento della forza grezza, mobilità, prestazione esplosiva, riduzione del dolore ecc.

Chiave di lettura fondamentale per comprendere i meccanismi di lesione primaria e di compensazione secondaria è il riflesso di inibizione articolare o artrocinetico. Mediante questo riflesso il sistema nevoso propriocettivo monitorizza usando le tensioni legamentose, le pressioni cartilaginee delle articolazioni e gli stiramenti delle inserzioni tendinee a livello perinatale, la posizione di ogni singola articolazione. Mettendo in relazione tra di loro questi parametri si evidenzia un'eventuale dinamica in grado di causare una lesione e se si rileva tale dinamica in modo sincronizzato viene inibita o portata in spasmo una determinata azione muscolare per limitare il danno. L'intervento avviene in modo sincronizzato e contemporaneamente a livello locale e sistemico, in altre parole, per proteggere un punto anatomico debole viene creata una dinamica compensatoria muscoloscheletrica che trasferisce il carico dal punto debole ad un punto forte che però diventerà dolente a causa del sovraccarico. Se la compensazione si protrae per un tempo sufficiente anche il punto di compensazione diventa un punto di debolezza creando la dinamica nota come sovra-compensazione.

Appare evidente che il dolore alla luce di questa osservazione non rappresenta più il criterio ideale per la valutazione della dinamica lesionale. La valutazione della funzionalità posturale appare come il metodo più affidabile per individuare la causa della problematica per evitare di inseguire i sintomi, metodo quest'ultimo evidenzia le compensazione ma non le reali meccaniche di attivazione.

La muscolatura in un'ottica di dinamica lesionale assume un ruolo secondario e compensatorio, non primario causativo, le contratture e gli spasmi muscolari sono sempre delle difese, inibirle chimicamente o manualmente espone il corpo ad un pericolo maggiore perché vengono inibite dinamiche difensive ancorché dolorose. Allo stesso modo pretendere di modificare una postura modificando l'azione muscolare risulta inutile e potenzialmente dannoso in un'ottica a lungo termine.

La valutazione della funzionalità posturale si basa dunque sulla valutazione delle curve funzionali della colonna vertebrale e quindi lordosi cervicale e lombare e cifosi dorsale, nonché sulla loro presenza sincronizzata e non sulla valutazione delle convessità laterali, che rappresentano solo dinamiche di compensazione. L'azione di spasmo dei muscoli paravertebrali dal lato delle convessità e di inibizione nelle concavità nelle dinamiche scoliotiche, ad esempio, sono la dimostrazione più evidente del meccanismo del riflesso di inibizione articolare.

Qualche che sia la manifestazione sintomatica, traumatica o meno, andrà sempre indagato il sistema nella sua totalità per arrivare a capire la reale causa della disfunzione.

Anche la scelta degli esercizi e la metodologia di esecuzione devono tener conto del riflesso artrocinetico e l'eliminazione dell'inerzia nelle transizioni tra fase concentrica, isometrica ed eccentrica della contrazione muscolare costituiscono una difesa importante da possibili infortuni e contemporaneamente garantiscono l'ottimale raggiungimento del cedimento muscolare a livello centrale.

Anche il ruolo dello stretching va valutato sotto questo punto di vista, le strutture coinvolte in questa pratica sono muscoli, tendini, legamenti, capsule articolari e nervi, di questi tessuti l'unico che teoricamente si può ritenere salvo, e sottolineo teoricamente, è il tessuto muscolare, tutte gli altri subiscono lo stretching adattandosi. Alcuni legamenti e nervi soffrono durante le fasi di stiramento innescando ancora una volta dinamiche compensative di difesa fino ad arrivare alla inibizione nervosa della contrazione muscolare, fatto funzionalmente molto negativo, ma interpretato da molti come semplice aumento di flessibilità.

Flessibilità e mobilità non sono sinonimi, la mobilità è il range di movimento attivo di una articolazione all'interno del quale si riesce a sviluppare una forza di contrazione concentrica, la flessibilità è il range di movimento passivo di una articolazione prodotto attraverso un'azione di forza esterna all'articolazione. Maggiore è il divario fra questi due parametri di movimento, maggiore è il grado di instabilità dell'articolazione.

NUTRIGENOMICA E NUTRIGENETICA

DR. TOSATTO

La manifestazione fisica di un organismo, ovvero il fenotipo, è il risultato dell'interazione fra fattori genetici ed ambientali. Questo significa che il nostro patrimonio genetico, ovvero il genotipo, determina solo in parte quello che siamo, e più la caratteristica che analizziamo è complessa, più aumenta la difficoltà nel valutare quanto il contributo genetico sia importante.

Noi siamo il risultato della interazione fra i nostri geni, che dialogano fra loro in maniera complessa e ancora in parte sconosciuta, ed i fattori ambientali. Nell'ambiente rientrano, l'alimentazione, l'esposizione al fumo, la sedentarietà, la permanenza in un ambiente a elevato tasso di inquinamento o il livello di igiene in un'abitazione: tutti questi fattori descrivono il concetto di epigenetica, tutto ciò che ci circonda e che subiamo crea una modifica che dal genotipo ci porta ad essere il fenotipo.

E' ormai noto che le abitudini di vita hanno un effetto determinante sul buon funzionamento dell'organismo e sul benessere dell'individuo. Tra le abitudini di vita, quelle che esercitano il maggiore effetto sono le abitudini alimentari. Una corretta alimentazione infatti fornisce le sostanze che permettono all'organismo di crescere e di funzionare in modo ottimale. Negli ultimi anni, lo studio di queste interazioni ha dato origine ad un nuovo ed importante settore della ricerca scientifica, la Nutrigenetica.

La conoscenza della propria costituzione genetica rappresenta quindi uno strumento innovativo in grado di orientare la scelta dello stile di vita e dell'alimentazione più corretti. Molta della ricerca in Nutrigenetica è indirizzata alla identificazione di polimorfismi (mutazioni) associati allo sviluppo di patologie, come i tumori, le malattie metaboliche e cardiovascolari, in relazione a particolari stili di vita o abitudini alimentari. Il rischio genetico verso una determinata patologia non comporta il reale sviluppo della patologia stessa; quando però al rischio genetico si associa un "rischio ambientale" le probabilità aumentano fortemente.

Nella situazione opposta, un forte rischio ambientale può essere compensato da un profilo genetico protettivo. Le caratteristiche genetiche individuali (rischio genetico) sono quindi importanti nel determinare la sensibilità ad un rischio ambientale. La grande differenza tra fattori di rischio genetici e ambientali è che i primi sono imm modificabili, mentre i secondi possono essere modulati in base a scelte personali che coinvolgono lo stile di vita e le abitudini alimentari.

Lo stile di vita in generale quindi può amplificare una determinata condizione a cui si è predisposti, nel bene e nel male. L'identificazione di particolari varianti genetiche non deve pertanto essere interpretato come una diagnosi di malattia, ma come un'utile indicazione che ci consente di intervenire sulle abitudini di vita e alimentari per minimizzare il rischio genetico legato all'insorgenza delle patologie.

La Nutrigenetica spiega quindi come ognuno di noi metabolizzi gli alimenti in maniera diversa, tuttavia negli ultimi anni è emerso chiaramente come gli alimenti non servano soltanto come "carburante" per i processi metabolici, ma agiscano anche regolando direttamente l'informazione scritta nel nostro DNA. Questa area della ricerca è chiamata Nutrigenomica. Oggi, mediante un semplice prelievo salivare, è possibile valutare la propria predisposizione a diverse problematiche e capire come l'alimentazione possa incidere su di esse, in una sola parola fare prevenzione. Utile analizzare il caso quando c'è una certa familiarità, ma più semplicemente per fare prevenzione. Il DNA LONGEVITY è un test che nasce in questo senso, per dettare una linea guida preventiva in termini di stile di vita.

Un importante aiuto nel decifrare meglio la situazione delle variazioni di peso può essere l'utilizzo della bioimpedenziometria (BIA), una tecnica rapida e non invasiva che permette di misurare la composizione corporea. Tramite la semplice apposizione di quattro elettrodi (adesivi da disporre su mani e piedi), il dispositivo è in grado di misurare i valori bioelettrici di Resistenza (capacità del corpo di opporsi al passaggio di corrente elettrica, parametro abbinato ai liquidi corporei) e Reattanza (capacità del corpo di comportarsi da conduttore reattivo, ovvero come un condensatore, valore abbinato ai solidi corporei) presenti nel corpo umano.

L'impedenza, ovvero la somma dei due parametri appena citati, è l'opposizione offerta dal corpo al passaggio di corrente, mentre l'angolo di fase rappresenta il rapporto tra resistenza e reattanza del corpo, misurato in gradi. L'angolo di fase può essere considerato una sorta di "ematocrito" di tutto il corpo, cioè la proporzione tra spazi / volumi intracellulari e quelli extracellulari. Può essere interpretato come un parametro che indica la capacità antinfiammatoria dell'organismo: valore sensibile all'alimentazione, all'attività fisica, alla sedentarietà, stress, patologie e alterazioni ormonali, i cosiddetti fattori epigenetici, prima citati.

Un programma su computer elabora i dati e permette poi di ottenere un'analisi completa che è in grado di discriminare se le oscillazioni di peso sono imputabili ai fluidi, alla massa cellulare o al grasso. Il corpo umano è costituito per circa due terzi da acqua, suddivisa nei compartimenti extracellulare ed intracellulare.

Uno stato d'idratazione ben bilanciato è la prima condizione per un buon funzionamento del metabolismo e stato di salute. Per questo un corretto apporto d'acqua è fondamentale per far migliorare l'attività metabolica e quindi perdere peso correttamente.

Ma per la valutazione dello stato d'idratazione, la sola quantità dell'acqua non è determinante: è la ripartizione tra acqua extracellulare e acqua intracellulare che determina gli stati di normo / iper/ disidratazione, fondamentale per capire lo stato metabolico del soggetto, ma più in generale lo stato di salute e l'eventuale presenza di stati infiammatori dell'organismo.

La massa cellulare (BCM) comprende tutte le cellule viventi ed è la componente metabolicamente attiva dell'organismo, ovvero ciò che produce energia nell'organismo. E' responsabile delle funzioni vitali dell'organismo. Le proteine di struttura e di funzione del corpo fanno completamente parte della massa cellulare, che rappresenta una grandezza fondamentale da cui derivare la situazione fisiologica e lo stato di nutrizione dell'individuo.

Dalla massa cellulare si determina con grande precisione il metabolismo basale, ovvero il consumo di base dell'organismo, necessarie per svolgere puramente le funzioni vitali. Il BCMI (indice di massa cellulare, ovvero BCM / altezza elevata al quadrato) è in grado di differenziare un BMI (indice di massa corporea, ovvero peso / altezza elevata al quadrato) elevato per obesità da uno elevato per una grossa massa muscolare. E' dunque un parametro più sensibile, specifico e preciso per definire la struttura della persona e il suo potenziale. La massa grassa è composta da lipidi, ovvero grasso essenziale e tessuto adiposo e si ottiene per differenza. La BIA risulta quindi veramente utile per identificare il calo corporeo e discriminare tra perdita di peso e perdita di grasso, vero dilemma di ogni persona e indicazione reale del fatto che il soggetto abbia un corretto stile di vita.

talent
breath listen play
exploration goals
energy
meditation
happyness will
unpredictability
stress
body

mind games
force performance
resistance
experience
flexibility

stimulation
well-being power
routine motivation
fitness change
improvisation
discipline loss
not only practice



NATKED

NATKED.COM

Porta Nuova Via Vespucci 12
portanuova@natked.com | 02 49479619

Milano

Citylife Shopping District
citylife@natked.com | 02 39400055