

**LO SAPEVI CHE I TUOI *DOLORI-MALESSERI*
POSSONO DERIVARE DALLA POSTURA?**



**IL RIEQUILIBRIO e LA GINNASTICA POSTURALE
POSSONO AIUTARTI!**



DR. DAVIDE COMASTRI
www.davidecomastri.it

PREMESSA: LA CONNESSIONE POSTURA & BENESSERE

Negli ultimi anni sempre più autori e discipline (come ad es. la psicosomatica, la psico-neuro-endocrino-immunologia, la medicina olistica..) si stanno orientando verso una **visione olistica globale** della persona e della relativa **connessione Mente-Corpo** in merito all’argomento postura & benessere e, di conseguenza, salute ed efficienza psico-fisica.

Già nel '48 l'OMS definì la **salute** come “*stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia*”, poiché non si può parlare di salute senza tenere in considerazione il **benessere fisico, mentale e sociale** di una persona.

La **postura** viene definita da molti autori non solo come la posizione del corpo dello spazio, ma come l’interpretazione ed espressione della storia della nostra vita; Dall’analisi della **postura** di una persona, possiamo avere molte informazioni, in primis il suo stato di **benessere psicofisico**, confermando quindi come postura & benessere siano due elementi connessi che si influenzano reciprocamente.

SINTOMI E CAMPANELLI DI ALLARME



Cosa accade se mentre guidate compare **la spia rossa della benzina** e voi invece che fermarvi alla prima stazione di servizio, proseguite giustificandovi con la frase “non ho tempo di fare benzina!”?

Che prima o poi la macchina si fermerà e dovrete investire molto più tempo e molti più soldi per farla ripartire. La macchina rappresenta il corpo umano, mentre la spia i sintomi e messaggi del corpo.

Prima della comparsa di un qualsiasi sintomo, il corpo umano invia dei **segnali di allarme** che vengono spesso ignorati poiché considerati di “poca importanza” (*irregolarità intestinali, lievi tensioni muscolari, dolori acuti..*) la non curanza di questi messaggi porta a un **graduale peggioramento della situazione**, fino alla manifestazione di SINTOMI e/o EFFETTI come **disagi-dolori-malesseri**.

SOLUZIONI

Una persona con **sintomi** e/o **disagi-dolori-malesseri** che vuole recuperare uno stato di benessere psicofisico ha due soluzioni:



1. **Spegnere e/o compensare il sintomo** (Es. *ho un’infezione → prendo un anti-infiammatorio, ho male al collo → mi faccio un massaggio-terapia strumentale al collo*)
2. **Indagare a 360° per comprendere e trattare le cause perturbatrici** che hanno alterato postura e benessere generando con il tempo sintomi o dolori-disagi-malesseri.

Mentre nel primo caso dovrà continuamente agire sul sintomo, poiché le cause che lo scatenano sono attive nel secondo, una volta trattate le cause, il corpo ritroverà gradualmente un nuovo equilibrio grazie ai suoi meccanismi di **omeostasi e autoguarigione**.

QUALI ELEMENTI INFLUENZANO POSTURA & BENESSERE?



INFINITI! Per semplificazione le divideremo in 3 categorie



STILE DI VITA

- *Sonno*
- *Alimentazione*
- *Attività Motoria*
- *Abitudini*



CORPO

- *Respiro & Ascolto del corpo*
- *Traumi Fisici*
- *Cicatrici*
- *Recettori*



MENTE

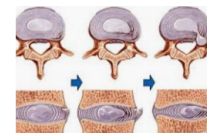
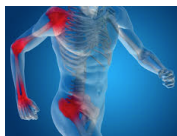
- *Traumi Psicologici*
- *Pensieri & Credenze*
 - *Emozioni*
- *Comunicazione*

Ognuno di questi elementi può influire negativamente su postura & benessere di una persona a seconda delle scelte effettuate nel corso della vita.

CAUSA PERTURBATRICE

Ogni elemento che **influisce negativamente** sul corretto funzionamento del corpo umano viene definito una possibile **causa perturbatrice**. Ognuna di queste viene **compensata** attraverso una serie di azioni (conscie o inconscie) nel tentativo di **evitare un dolore** e recuperare un equilibrio che garantisca **sicurezza** e **sopravvivenza** per l'individuo.

COMPENSO



Il **compenso**, quindi, è una **strategia** che il corpo umano utilizza per evitare un dolore-disagio e/o recuperare un equilibrio utile alla sicurezza e sopravvivenza dell'individuo. **L'aumento del Tono Muscolare e le Alterazioni posturali** sono alcuni dei principali compensi utilizzati.

EFFETTI



Quando il corpo ha esaurito i **compensi**..
si avranno degli **effetti novici** sul benessere psicofisico tra cui **disagi-dolori-malesseri**.

Sintomi come **Disagi-Dolori-Malesseri** fisici sono spesso l'EFFETTO (conseguenza finale) della presenza di una o più **cause perturbatrici** che stanno influenzando negativamente su postura & benessere psicofisico e che il corpo umano non riesce più a **compensare**.

RIASSUMENDO

POSSIBILI CAUSE PERTURBATRICI COME



“STILE DI VITA”

- Alterazione del Sonno
- Alimentazione Scorretta
- Sedentarietà o Attività Motoria Scorretta
- Abitudini sbagliate



“CORPO”

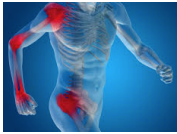
- Traumi Fisici
- Cicatrici Reattive
- Recettori Alterati
- Alterazione Respiro e capacità Ascolto/Rilassamento corpo



“MENTE”

- Forti stress e/o Traumi Psicologici
- Pensieri opprimenti
- Emozioni tossiche
- Credenze limitanti

POSSONO CREARE SOVRACCARICHI E SCOMPENSI COME



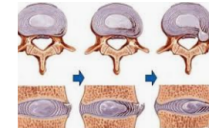
INFIAMMAZIONI



ALTERAZIONI POSTURALI



> TONO MUSCOLARE



ALTERAZIONI STRUTTURALI

- Infiammazione di **tessuti** (tendini) e **organi** (intestino, stomaco, fegato..)
- Alterazioni **Posturali** (*Scoliosi, Alluce Valgo, Piede Piatto/Varo, Dorso Piatto/Curvo..*)
- Alterazione della **biomeccanica articolare** (*favorendo consumo più veloce di cartilagini*)
- **Aumento del tono muscolare** (*favorendo contratture, crampi muscolari, stiramenti, strappi..*)
- **Alterazioni strutturali di dischi, vertebre e ossa** (protrusioni, ernie, spondilolisi..)
- Alterazioni delle **funzioni Vitali** (*Respirazione, Digestione, Circolazione..*)
- Alterazione del **sistema neurovegetativo** (sistema simpatico e parasimpatico)

CHE A LUNGO ANDARE POSSONO GENERARE EFFETTI COME



DISAGI



DOLORI



MALESSERI

- **Dolori Muscolari:** *Lombalgia, Sciatalgia, Dorsalgia, Cervicalgia, Pubalgia, Tendiniti..*
- **Dolori Articolari:** *Artrosi, Artite, Artrite Reumatoide, Periartrite, Tunnel carpale..*
- **Malesseri:** *Emicrania, Gastriti, Reflusso gastro-esofageo, Vertigini, Acufeni..*
- **Disturbi del sonno:** *Insomnia, Bruxismo, Apnee e Risvegli Notturmi, Gambe senza riposo..*

CONCLUSIONI

Lavorare sulla **postura e sul benessere psico-fisico** di una persona vuol dire lavorare sulle cause perturbatrici, passate e presenti, che hanno alterato l'equilibrio del corpo umano.

Le **cause perturbatrici** possono riguardare lo stile di vita, il corpo e/o la mente di una persona.

Una volta trattate, il corpo ritrova un nuovo equilibrio grazie ai meccanismi di **omeostasi e autoguarigione**.

Imparare a conoscersi, ascoltarsi e prenderci cura di sè è la chiave di una vita all'insegna del benessere.

PERCORSO “RIEQUILIBRIO POSTURALE “

Riequilibrare la postura vuol dire agire su tutte le cause che stanno influenzando negativamente sulla postura, creando un piano di azione a 360° con lo scopo di ripristinare, per quanto possibile, una postura ideale e un conseguente miglioramento del benessere psicofisico della persona



Il **Riequilibrio Posturale** è un Trattamento che mira a **Risolvere le Cause** che provocano **disagi – dolori - malesseri** & **Riequilibrare la Postura** mediante **Tecniche Manuali** ed esercizi su **Pancafit®** in Allungamento Decompensato.

GLI OBIETTIVI DEL PERCORSO



1) Indagare a 360° comprendere le **cause perturbatrici** che hanno alterato la postura e il corretto funzionamento del corpo umano (generando con il tempo **disagi-dolori-malesseri**)



2) Trattare con tecniche manuali e/o azioni specifiche, a seconda delle tipologie di cause: *strutturali, viscerali, recettoriali.*



3) Riequilibrare la postura con esercizi di allungamento decompensato su Pancafit®, abbinati ad esercizi motori-posturali specifici.

PERCHE E' FONDAMENTALE L'ALLUNGAMENTO DECOMPENSATO SU PANCAFIT?

Quando una postura è rimasta alterata per mesi e anni, specialmente se la persona è in fase adulta, **non è sufficiente trattare le cause perturbatrici per riequilibrarla**, poiché ormai si è strutturata nel tempo, creando una zona di comfort; Sarà quindi necessario un lavoro che vada ad agire globalmente su tutto il corpo, ripristinando gradualmente una postura ideale.



Pancafit® è uno strumento ideato dal Dott. Daniele Raggi, che applicato a un determinato metodo di lavoro, ci permette di raggiungere 3 obiettivi:

1) Fare Riemergere le tensioni nascoste, poichè ricreare una postura ideale in una condizione di allungamento globale, permette alla persona di imparare a riconoscere le **tensioni** (cause perturbatrici) che il corpo cercava di **nascondere/compensare** attraverso **l'alterazione posturale**.
(Esempio: *tensione al collo a seguito di un colpo frusta → inizio ad alzare le spalle per fare diminuire la tensione*)

2) Trattare la causa in postura decompensata; Una volta preso contatto e riconosciuto se la tensione è recente o antica, sarà possibile trattarla mediante **tecniche manuali e/o esercizi specifici**, allo scopo di ridare libertà e benessere al sistema mente-corpo.

3) Ricreare gradualmente una postura ideale, eliminando le alterazioni posturali e allungando le catene muscolari mediante esercizi di rilassamento e respirazione.

A CHI E' INDICATO? RAGAZZI-ADULTI-ANZIANI CON:



- **Alterazioni Posturali:** Scoliosi, Asimmetria Spalle/Bacino, Dorso Piatto-Curvo, Ipo-Iperlordosi, Ginocchio Varo-Valgo, Piede Piatto-Varo, Alluce Valgo, Gamba Corta, PAC ..
- **Dolori Muscolari:** Lombalgia, Sciatalgia, Cervicalgia, Brachialgia, Pubalgia, Tendiniti..
- **Dolori Articolari:** Artrosi, Artite, Artrite Reumatoide, Periartrite, Tunnel carpale..
- **Malesseri:** Emicrania, Gastriti, Reflusso gastro-esofageo, Vertigini, Acufeni..
- **Disturbi del sonno:** Insonnia, Bruxismo, Apnee notturne, Risvegli Notturni, Gambe senza riposo..
- **Infiammazioni, Calcificazioni, Protrusioni, Ernie, Discopatie, Spondilolisi, Spondilolistesi.**
- **Problematiche Circolatorie, Respiratorie e Cardiache.**

DURATA e MODALITA' DI LAVORO



DURATA DI OGNI SESSIONE: 55'

Comprensivo di colloquio iniziale, valutazione e colloquio finale.



DURATA DEL PERCORSO: CIRCA 6 SESSIONI, 1 VOLTA A SETTIMANA

Variabile in base i tempi di risposta e di guarigione di ogni singola persona.

BENEFICI & RISULTATI



**MIGLIORE
POSTURA**



**MAGGIORE BENESSERE
PSICOFISICO**



**MAGGIORE
CAPACITA' RESPIRATORIA**



**MIGLIORE CIRCOLAZIONE
VENOSA E LINFATICA**

LINEE GUIDA AL TERMINE DEL PERCORSO



Al raggiungimento del risultato desiderato si consiglia di proseguire con gli **esercizi appresi**, **1 trattamento di Riequilibrio Posturale ogni 30-45 giorni** e un'attività motoria regolare al fine di **mantenere e migliorare la postura e la condizione psico-fisica** raggiunta.

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE



Per le persone interessate a un'attività motoria di gruppo in cui essere seguiti in maniera accurata, organizzo ad **Arceto (RE)** e **Modena** corsi di ginnastica posturale, con massimo **8-10 persone per classe**.

LO SCOPO dell'attività è di **prevenire dolore-malesseri, riequilibrare la postura e migliorare il benessere psicofisico** attraverso esercizi/esperienze da apprendere ed applicare nella quotidianità per migliorare l'ascolto, i movimenti e la relazione con sé stessi ed il proprio corpo.

ARTICOLI, RISULTATI E TESTIMONIANZE



Nel mio sito www.davidecomastri.it o nella mia pagina FB/Instagram **Dr Davide Comastri** potrai trovare articoli inerenti al tema **Postura & Benessere**, oltre che testimonianze e risultati di persone che hanno già sperimentato il percorso di riequilibrio posturale.

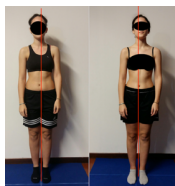


LA STORIA DI MONICA

Mi sono rivolta a Davide perché sentivo la mia schiena rigida con del dolore in tutta la parte superiore. Con il passare delle sedute devo dire che sto sempre meglio, il dolore è quasi del tutto passato, la qualità...

[LEGGI](#)

TESTIMONIANZE



RISULTATI



ARTICOLI



Per informazioni sul metodo **Pancafit®** Metodo **Raggi®** e sui riferimenti scientifici: www.posturalmed.it - Metodo Raggi e Dati Scientifici

PER INFORMAZIONI O PER PRENOTARE UNA CONSULENZA GRATUITA



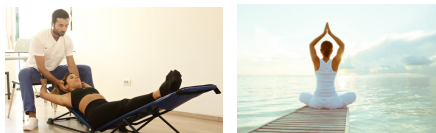
DR. DAVIDE COMASTRI - POSTUROLOGO

Tecnico Avanzato metodo **Raggi®** con **Pancafit®**

Istruttore di *“Ginnastica Posturale Integrata”*

Cell: **388-3488819** o E-mail: info@davidecomastri.it

PERCORSO DI RIEQUILIBRIO POSTURALE - REGOLAMENTO



LISTINO PREZZI

6 TRATTAMENTI	300€ (50€ A SESSIONE)
----------------------	------------------------------

E' possibile acquistare anche **1 singola sessione, al costo di 50€**, ma per motivi organizzativi l'accesso al servizio è prioritario per coloro che acquisteranno un ciclo di almeno 6 sessioni, con pagamento diviso in due rate (alla prima e alla terza sessione).

La fattura viene emessa al termine dell'ultima sessione o inviata via e-mail all'indirizzo indicato.

GIORNI & ORARI

Per garantire la continuità del lavoro si consiglia al PZ di **scegliere un giorno e un orario fisso**, compatibile con le disponibilità in agenda, da mantenere durante il percorso, almeno per le prime 6 sessioni. In caso di impossibilità, si troverà una soluzione idonea per garantire continuità alle sessioni.

ABBIGLIAMENTO

Per facilitare il lavoro del Dr. Davide Comastri sarebbe ideale che i trattamenti venissero effettuati adottando un **abbigliamento comodo** (pantaloncini corti e maglietta) o meglio ancora in **intimo**. Questo al fine di permettere una migliore valutazione posturale pre-post trattamento, poiché un abbigliamento lungo e largo potrebbe coprire alcuni compensi posturali del corpo.

DISDETTE

In caso di disdetta per imprevisti o motivi di salute si chiede la cortesia di **dare un preavviso di almeno 24h prima della sessione** il Dr. Davide Comastri chiamando al 388-3488819 o lasciando un messaggio in caso di mancata risposta.

Al fine di una efficiente organizzazione degli appuntamenti si avvisa che per **ogni ciclo di 6 incontri è prevista 1 disdetta “last minute” causa imprevisti** (=con meno di 24 ore di preavviso) e non comporta il pagamento della sessione non svolta, **mentre dalla 2° disdetta (senza 24 ore di preavviso) la sessione sarà ritenuta svolta e dovrà essere saldata**

Grazie della collaborazione
Dr. Davide Comastri