

Giuseppe Pellecchia



**PARADIGMA
DELLA DEFINIZIONE DI POSTURA**

Prefazione del
Professor Giulio Tarro

 EDIZIONI
HELICON

*“Ci sono solo due possibili conclusioni:
se il risultato conferma le ipotesi,
allora hai appena fatto una misura;
se il risultato è il contrario alle ipotesi,
allora hai fatto una scoperta”.*

Enrico Fermi

© Copyright
Stampato in Italia / Printed in Italy
Tutti i diritti riservati

Edizioni Helicon S.a.s.
Sede legale: Via Monte Cervino, 25 - 52100 Arezzo
Sede operativa: Via Roma 172 - 52014 Poppi (Ar)
Tel. / Fax 0575 520496
www.edizionihelicon.it
edizionihelicon@gmail.com

L'Editore è a disposizione degli aventi diritto
per quanto di loro competenza.

“L'uomo nel pianeta è immerso nella natura psicofisica.
Riconoscere che il corpo umano può diventare sinergico mi
ha fatto “intuire” che in futuro si possono curare ed eliminare
le malattie in modo naturale.
Rimanere fermi sul conoscere dividendo il fisico dal psico
e viceversa, “capire” che la reattività possiamo solo curarla
attraverso diagnosi, ma saremo privi di eziologie
e per niente epistemologici”.

Ringraziamenti

Ringrazio il dottor Giulio Tarro, per aver letto il mio manoscritto, riconoscendo in esso principi scientifici innovativi di profilassi della persona, applicati nel *biofeedback*, un metodo d'intervento psicofisiologico inquadrabile nell'ambito della psicofisiologia applicata, garantendo la tutela della salute di ogni individuo.

Questo mio primo libro non è altro che il frutto di ben undici anni di studi su ipotesi e misure effettuati grazie ai miei assistiti, dopo essersi sottoposti a vari trattamenti di E.B.A.N. L'aver migliorato in ognuno di loro le condizioni di equilibrio posturale naturale è stata una soddisfazione immensa, nonché uno stimolo continuo nelle mie ricerche indipendenti, e per questo li ringrazio infinitamente.

L'interdipendenza che si è venuta a creare mi ha permesso di arrivare ad una piacevole constatazione, ossia che questo rapporto instauratosi tra me e i pazienti rappresenta un valore più profondo della mera indipendenza.

Dopo anni di studi e di lavoro su migliaia di persone venute nel mio studio rassegnate (con diagnosi obsolete), perché molte dovevano subire un'operazione, altre erano afflitte da anni da sintomatologie dolorose, ho ottenuto i risultati sperati e, ad oggi, posso andarne più che fiero, perché godono di un netto miglioramento delle loro condizioni di salute, e incontri semestrali curano la loro condizione di equilibrio naturale. Sono stati supportati con dovizia, ricevendo un ottimo trattamento, e a me tutto ciò ha riempito di gioia e d'orgoglio.

Pertanto, posso affermare che il Metodo E.B.A.N. assicura un'efficacia pari al 100%, creando sinergie personali ed in-

terpersonali straordinarie.

Ringrazio Dio per essere stato sempre al mio fianco, confendomi la giusta forza, infondendomi coraggio, e riuscendo quindi a superare tutte le difficoltà, che giornalmente dovevo affrontare, e le paure, che mi hanno accompagnato nel percorso dei miei trent'anni di riabilitazione.

Mi piacerebbe che anche voi, cari lettori, possiate sfruttare il Metodo E.B.A.N., nella vita di tutti i giorni, perché vi confesso che è stata la mia guida spirituale.

Vi garantisco che il futuro è tutto nelle vostre mani.

Grazie a tutti voi per aver scelto il mio primo libro.

Prefazione del Professor Giulio Tarro

Mi fa estremamente piacere presentare il libro di Giuseppe Pellecchia, indirizzato in particolar modo ai bambini, attraverso l'illustrazione delle principali tecniche e delle terapie consone alla riabilitazione anatomica, fisiologica e posturale del corpo umano. L'autore studia il Metodo E.B.A.N., illustrando le quattro fasi del trattamento, basandosi sulla biomeccanica, l'antropometria, l'ergonomia e la riflessologia del corpo umano.

Per ottenere un valido *biofeedback*, la prerogativa essenziale è quella di condurre uno stile di vita sano ed equilibrato, e per vivere bene è necessario anche accelerare il metabolismo; è tutta una questione legata alle buone abitudini.

Ovviamente, bisogna prendere in considerazione l'eventualità di dover far fronte a problematiche che possono insorgere in periodi particolari, come quello che abbiamo passato tutti e stiamo tuttora affrontando della tragica pandemia da Coronavirus. Credo che sia particolarmente meritevole l'approccio di profilassi esercitato nei dettagli da Giuseppe Pellecchia e, nello specifico, la capacità di fornire ulteriore luce a questo buio improvviso per continuare a vivere in un giusto equilibrio. In conclusione un indice dettagliato permette di avere un punto di riferimento per questo approccio e rappresenta anche una innovazione per i mezzi di comunicazione.

Nonostante non sia preso in considerazione, è ovvio che il sistema immunitario rappresenta la sua capacità di azione,

commisurata proprio all'età giovanile della persona, dallo stato di salute e di reattività all'ambiente potenzialmente contaminato. Auguro il meglio all'autore, affinché il suo scritto possa ottenere la promozione che merita, attraverso il contenuto globale dedicato alla salute, che rappresenta il bene incommensurabile delle specie viventi.



Prof. Giulio Tarro

METODO E.B.A.N.

CAPITOLO 1

Presentazione

Nell'immenso mondo della scienza, spinti da obiettivi e propositi diversi, molti muovono qualche passo verso una determinata direzione, ma probabilmente non sono abbastanza perseveranti nel seguirla. Solo chi si propone di collegare le orme sparse e le utilizza per tracciare con decisione la via intrapresa, fermandosi a considerare determinati passi e tentativi separati, può fare passi in avanti, verso nuove acquisizioni.

A tal proposito, ritengo doveroso citare il metodo E.B.A.N. (Equilibrio Biologico Articolare Naturale), che si occupa, in maniera concreta e con approcci assai differenti l'uno dall'altro, del problema della postura del corpo umano nella sua complessità.

Questa disciplina è una vera e propria branca della scienza del corpo umano e, anche se sembra discostarsi dalle ormai ben note direttrici del condizionamento operante, ne affronta altre, basate su più moderne acquisizioni dei meccanismi e delle strutture neurobiologiche e neurofisiologiche interessate. Tutto ruota intorno al cervello, quale organo depositario dei fenomeni cognitivi, che devono rappresentare la base di studio (neuropsicologia) e di analisi di movimenti scelti per il recupero di una corretta postura (neuroriabilitazione di ap-

prendimento) per poter seriamente affrontare il problema del ripristino delle funzioni biomeccaniche, attraverso le condizioni di equilibrio biologico articolare, in modo naturale.

Il compito di E.B.A.N. è quello di migliorare la qualità della vita, anche e soprattutto quando sembra che non ci sia altra possibilità per un assistito, dandolo per spacciato: pertanto, è indispensabile non equivocare fra la condizione di equilibrio naturale con E.B.A.N. e quella posturale, con i metodi oggi conosciuti nel mondo. Il Metodo E.B.A.N. è *diverso, nato da un'intuizione*. Nella sua descrizione, vengono suggeriti i procedimenti da attuare per la valutazione e l'impostazione del piano trattamento di riequilibrio della postura in ambiente, dagli assistiti in età neonatale agli adulti.

E.B.A.N. è l'emblema di un mondo nuovo, sconosciuto al clinico che impegna la neuroscienza della riabilitazione, la bioingegneria, la cinesiologia (biomeccanica) e la psicologia nei suggerimenti dei modelli da utilizzare, al fine di portare in condizioni di equilibrio biologico articolare un assistito in modo naturale, in mancanza di equilibrio posturale, che oggi non può più essere ridotta alla pura e pedissequa applicazione di metodi ripetuti, retaggio di un passato: deve essere vista nell'ottica di un metodo innovativo, paradigma della definizione di postura, che pone alla base la Teoria del Recupero di Equilibrio Naturale, attraverso un processo di apprendimento per curare e prevenire condizioni patologiche che, con il tempo, possono rivelarsi cause di malattie ereditate predisponenti.

Questo il dilemma si verifica molto spesso, quando mi ritrovo ad affrontare assistiti per la prima volta, che non conoscono né il termine né la definizione della parola "postura"; dunque, è molto importante realizzare una programmazione guidata,

spontanea, a cui poi l'assistito, attraverso un feedback, potrà fare affidamento, nel momento in cui inizia un trattamento preparato al *biofeedback*.

Pertanto, il focus di questo libro è sulla postura del corpo umano.

L'idea di fondo è quella di riuscire a far arrivare concetti di estrema importanza a tanti lettori italiani, che hanno partecipato, oltre che alla formazione di nuove elaborazioni conoscitive e nuovi itinerari sulla postura, alla realizzazione dell'aspirazione culturale (sentita da molti luminari della materia) di comunicare agli altri quanto è stato scoperto, pensato e interpretato nelle palestre, nelle corsie e nei laboratori di ricerca. Un dettaglio non trascurabile è che l'argomento deve essere fruibile a tutti, grazie ad una comunicazione accessibile, altrimenti nessuna osservazione o scoperta ha veramente senso.

Il fervore degli studi sulla postura del corpo umano e il rinnovamento in atto hanno senza dubbio condotto a radicali modifiche nell'elaborazione di E.B.A.N., e ciò sollecita l'impegno culturale di far conoscere quanto è stato finora detto e fatto.

Credo proprio che tutto ciò possa rappresentare una formazione culturale che soddisfa l'aspirazione profonda di "conoscere" e "far conoscere", istanza intimamente sentita da chi, da lustri, opera nel mondo della riabilitazione.

1.1 Vivere in equilibrio

Il rapporto tra mente, corpo e spazio sono interconnessi con il metabolismo.

L'equilibrio del nostro corpo è alla base del benessere psicofisico.

Il malessere fisico, a volte, è talmente radicato nelle persone da manifestarsi con molteplici sintomi, spesso originati dalla stessa causa: una postura non corretta, cioè un'innaturale e svantaggiosa deformazione del corpo, in risposta alla forza di gravità, in grado di provocare eccessivi dispendi di energie, sia in deambulazione che in stazionamento. Rimuovere le cause del malessere fisico, senza agire sui sintomi, ma ripristinando le condizioni naturali di equilibrio, è il principio base del Metodo E.B.A.N.

CAPITOLO 2 Salto di Paradigma

Ho voluto scrivere un libro per condividere il cosiddetto *salto di paradigma*.

Il mio paradigma investe in quella che è attualmente la definizione di "postura"; sono stato in grado di migliorarla con innovazioni dimostrabili a chiunque, e desidero che questo possa essere d'ausilio per le future generazioni di ricercatori nelle "cause delle malattie" e di non arrivare in ritardo con le cure, come succede oggi nel mondo della medicina. Tutti devono comprendere quanto siano importanti per l'uomo le condizioni di equilibrio biologico articolare naturale della postura, affinché possano migliorare le condizioni di vita, attraverso il "prevenire le cause dalla nascita", non quando abbiamo una malattia qualsiasi, un semplice mal di testa o il cancro. È importante intuirne le cause, proprio come sto facendo io con le mie ricerche indipendenti; al contrario, saremo sempre in ritardo, se continuiamo a curare solo le malattie, aspettando che vengano fuori.

Per il futuro, ho già messo in preventivo un'ipotesi, che mi deve offrire le giuste misure su due miei assistiti di età media, che verranno curati, mantenendo le condizioni di equilibrio con E.B.A.N., fino ad arrivare a fare dei figli; secondo le mie ricerche, avremo come risposta neonati in condizioni di equilibrio naturale, così da anticipare preventivamente sul nascere

le patologie e mantenerle per tutta la vita.

Mostrerò un nuovo paradigma: quello di allungare le prospettive di vita e di ritardare i fattori predisponenti malattie ereditarie, nel tempo; in questo modo, anticipando e avendo cura di preservare sempre la condizione di equilibrio, possiamo anche eliminare le malattie. La definizione di “postura”, già com’è attualmente, è la seguente: la scienza del come prevenire le cause di qualsiasi fattore che scatena le malattie nell’ambiente; con il termine “ambiente”, si intende tutto ciò che ha a che fare con le forze gravitazionali.

Questo deve far capire a tutti l’importanza delle posizioni che noi assumiamo nella spazialità; la biomeccanica ci insegna che esiste una comunicazione tra i segmenti del nostro corpo e gli organi che sono deposti alla trasformazione e alla demolizione delle molecole, fino a creare energia per le fasi metaboliche e per la risintesi dell’ATP (Adenosina Trifosfato).

Facciamo un ulteriore sforzo, che si ripercuote su tutto il nostro organismo, con maggior consumo energetico, causato da condizioni posturali non idonee.

Da quanto descritto, mi piace fare un esempio banale, che poi alla fine non lo è assolutamente: se ho la macchina che ha un qualsiasi tipo di problema, è semplice affermare che consumi più carburante. Giusto?

Quindi, conviene sempre tenerla in buone condizioni per prevenire incidenti.

Cosa fa il meccanico? La ripara e sostituisce il pezzo difettoso e poi suggerisce di farci una buona convergenza. Arrivato dal gommista, mi consiglia di sostituire le gomme. Che succede? Appena mi rimetto in macchina, avverto immediatamente leggerezza del volante e la tenuta della strada simmetrica.

Senza dubbio, riconosciamo che la nostra macchina fa fatica

a mantenere la strada, ma non sappiamo che il nostro corpo e la nostra mente stanno facendo uno sforzo eccessivo, che crea una predisposizione ad ammalare di fattori predisponenti patologie, qualsiasi cosa pensiamo o stiamo facendo nell’ambiente in cui viviamo: sul lavoro, o quando siamo seduti sul divano, oppure quando siamo in ufficio per ore a lavorare sul computer, quando facciamo attività fisica, eccetera.

Pertanto, in ogni cosa che facciamo nella nostra routine quotidiana, è importante per la mente e il corpo essere in condizioni di equilibrio.

Quali sono oggi i metodi riconosciuti per creare una migliore condizione posturale, in modo da prevenire fattori predisponenti patologie neurofisiologiche e biomeccaniche? Ricordiamo il Metodo B.A.E. (Biomeccanico Antropometrico Ergonomico), l’Analysis Gait, le pedane stabilometriche e quelle baropodometriche, le foto scanner, il rilevamento del movimento al computer nelle attività fisiche professionistiche, l’esame dell’articolazione temporo-mandibolare, il Metodo di Mezieres e l’esercizio globale posturale di Souchard.

Tutti questi metodi migliorano la condizione di postura umana, e in tutti ripongo la mia stima; in particolare, in quest’ultimi due che, come nel mio caso, inizialmente sono stati attuati da fisioterapisti. Ma dove risiede il cosiddetto “salto di paradigma”?

Nella diversità, nell’efficacia attraverso testimonianze provate, che hanno dato le giuste misure alle mie ipotesi documentate legalmente su centinaia di miei assistiti. Intuire di aver scoperto qualcosa di importante per la salute psicofisica di tutti noi: il metodo innovativo unico al mondo E.B.A.N., che indica Equilibrio Biologico Articolare Naturale.

Con la definizione di “postura attuale” abbiamo solo un mi-