

Che cos'è "KMI-Structural Integration"?

Stress, traumi e ferite possono creare nel nostro corpo dolorose situazioni croniche. Come rimuoverle? Oggi si può. Vediamo come

Nella nostra vita diversi tipi di stress, inclusi i traumi e le ferite, possono accorciare e restringere il nostro corpo creando dolori cronici. La maggior parte del restringimento avviene nel tessuto connettivo, la materia che circonda tutti i nostri muscoli, le ossa e gli organi.

Il tessuto connettivo costituisce fasce, legamenti e tendini. Gli eventi traumatici (incidenti, stress, traumi psicologici, etc. etc...) che cambiano la struttura corporea vengono memorizzati dal tessuto connettivo. L'accumularsi di tali eventi finisce per alterare il tessuto connettivo, contribuendo ad una perdita graduale della flessibilità e quindi libertà ed integrazione del movimento corporeo. KMI-Structural Integration è una terapia di manipolazione globale di tutto il corpo, che la-

vora sul tessuto connettivo consentendo di educare nuovamente il movimento, sciogliendo le tensioni e ridonando al corpo allineamento, flessibilità e benessere. L'obiettivo del KMI Structural Integration è portare l'individuo a muoversi con maggior libertà mantenendo senza sforzo una postura più eretta. Come risultato delle sedute, si riesce a stare in piedi con più stabilità, a respirare più profondamente e facilmente, a muoversi con più naturalezza e grazia, e a sviluppare una gamma più ampia di espressioni della propria personalità. Le persone che soffrono di dolori cronici possono quindi trovare un grande sollievo da questa terapia. È stato provato che anche gli atleti e coloro che lavorano nel mondo dello spettacolo (musica, cinema, teatro etc.)

possono raggiungere un equilibrio eccezionale migliorando l'efficienza e l'espressività delle loro prestazioni.

Come funziona?

La terapia consiste di 12 sedute che vengono personalizzate in base alle necessità di ciascun individuo. Vengono utilizzate lentamente le mani per togliere le aderenze nel tessuto connettivo. È un movimento molto lento sulle diverse fasce del corpo, che richiede la partecipazione attiva del cliente.

I muscoli - nel momento in cui il tessuto connettivo diventa più flessibile - aumentano la loro potenza donando più energia ed equilibrio al corpo consentendo una maggior libertà di movimento.

KMI Structural Integration aumenta la percezione del corpo consentendo al paziente di realizzare quali sono le abitudini posturali sbagliate, e quindi di correggerle.

L'effetto finale della terapia è quello di restituire lunghezza e flessibilità al corpo, radrizzarlo, migliorare la respirazione e la circolazione del sangue, migliorare e bilanciare la salute emozionale ed eliminare la tensione e i dolori cronici muscolari.

Generalmente KMI Structural Integration non causa disagi sebbene vecchie ferite e traumi una volta sciolti, possano dare la sensazione di "fastidio", in quanto com'è noto i muscoli registrano i traumi subiti. Le sedute durano circa un'ora, un'ora e un quarto, una volta la set-



Ritrovato equilibrio

In alcuni esempi di alcuni meridiani su cui si lavora, l'obiettivo del KMI Structural Integration è portare l'individuo a muoversi con maggior libertà mantenendo senza sforzo una postura più eretta.

timana. Al primo appuntamento vengono prese le informazioni personali di carattere medico e quali sono le motivazioni e gli obiettivi che il cliente si pone. Per poter consentire la massima libertà di movimento durante le sessioni, è richiesto a tutti pazienti l'uso della propria biancheria mentre le donne dovranno indossare slip e reggiseno ad esclusione dei body.

I benefici

I benefici ricevuti dal trattamento si manifestano autonomamente nel tempo mentre l'individuo vive la sua vita quotidiana. Le vecchie posture e abitudini sbagliate vengono sostituite da nuove più efficaci. Generalmente dopo le 12 sedute, sono consigliati dei richiami durante l'arco dell'anno.

*Radrizzare, allungare e integrare il corpo.



- *Togliere tensione e dolci croci muscolari.
- *Aumentare flessibilità e movimento.
- *Migliorare respirazione e circolazione.
- *Ritrovare nel corpo.
- *Conservare l'energia.
- *Migliorare e bilanciare la salute emozionale.

Controindicazioni

Non ci sono particolari controindicazioni. Tuttavia è sconsigliata la terapia a soggetti in stati acuti di disagio, come quelli influenzali o di qualsiasi altro tipo d'infezione acuta. Questo perché si potrebbe potenzialmente aumentare l'infiammazione. Va evitato il trattamento in casi di osteoporosi avanzata, osteoporosi reumatica, malattie del linfoma o cancro del linfoma. Altra particolare attenzione va posta nei confronti di tutte le malattie che terminano con "iti", come ad esempio la meningite, etc, etc. In questo caso la terapia deve essere fatta in accordo e sotto controllo del medico curante.

Geni storici

Lo Structural Integration ha origine da Ida Rolf (1897-1979) che sviluppò con un'intuizione



Meridiani Miofasciali presenta una visione olistica dell'intero sistema miofasciale e dell'anatomia funzionale e del movimento in cui le connessioni corporee tra muscoli e fascia sono descritte dettagliatamente per la prima volta. Thomas Myers, usando la metafora dei treni e delle linee ferroviarie, spiega come gli schemi delle tensioni comunicano attraverso la rete miofasciale, favorendo l'atteggiamento posturale e l'equilibrio nel movimento. Scritto in uno stile semplice e scorrevole anche nelle sue applicazioni pratiche, Meridiani Miofasciali fornisce una spiegazione completa e accessibile dell'anatomia e delle funzioni del sistema miofasciale.

LE CARATTERISTICHE:

- Illustrazioni degli undici meridiani KMI e le regole per scoprire altri meridiani
- numerose tabelle e illustrazioni a due colori dei dettagli anatomici delle strutture muscolari e fasciali
- preziose informazioni sulla situazione della struttura corporea nella statica e nel movimento, utili all'applicazione pratica nella terapia e nell'educazione al movimento
- l'ultima edizione di tecniche dell'integratore strutturale
- un'introduzione al lavoro del lavoro olistico come sistema olistico, un nuovo punto di vista e le nuove scoperte della ricerca sulle risorse del sistema fasciale
- offre un'approccio divertente alla comprensione dell'anatomia olistica, preparando il lavoro del nuovo concetto il sistema ferroviario



www.anatomytrains.it

Visita il sito per leggere gli estratti del libro, partecipare alle discussioni, appendere utili informazioni sulle tecniche miofasciali. Acquistando la tua copia del libro hai accesso all'area riservata ai lettori con risorse esclusive e documenti da prelevare.



KMI - Per saperne di più

Tom Myers è anche l'autore di "Anatomy Trains" pubblicato nel 2001 da Harcourt Brace, che è finalmente stato pubblicato da pochi mesi in lingua italiana da Tecniche Nuove con il titolo "Meridiani Miofasciali". Il libro può essere acquistato sul sito www.anatomytrains.it o nelle principali librerie. Per maggiori informazioni sul KMI Structural Integration si possono trovare sul sito

web www.kmistructuralintegration.it mentre per trovare gli indirizzi dei terapeuti più vicini ci si può collegare al sito www.anatomytrains.net e cliccare sui "practitioners".

Per qualsiasi informazione potete contattare anche il numero 347.697.5941 o inviare una e mail al seguente indirizzo direzione@kmistructuralintegration.it



geniale il protocollo delle 'fascie serie', noto adesso come "Rolfing" o Structural Integration.

Ida Rolf aveva interessi espansi, studiò matematica e fisica dopo aver ottenuto la Laurea in biochimica.

A causa della artrite alla sua colonna vertebrale cominciò ad interessarsi di Yoga e medicina omeo-

patica. Proseguì la sua esplorazione poi con osteopatia, fisioterapia, chiropratica, e altre discipline. Da tutta questa saggezza ed esperienza accumulata sviluppò il suo "approccio olistico alla guarigione" e iniziò in Europa e successivamente a Esalen in California, ad insegnare e a diplomare terapeuti "Rolfers". Oggi la sede dell'Istituto di Rolf è a Boulder in Colorado dove si può ottenere una licenza come "Rolfers". Tom Myers ha studiato con numerosi altri studiosi come Moshe Feldenkrais e Buckminster Fuller. È stato praticante di "bodywork" (terapie corporee)

integrato per oltre 30 anni in molte cliniche di vari paesi in tutto il mondo. Dopo il suo precedente incarico all'Istituto Rolf della facoltà di Anatomia, Myers ha fondato la Kinesis Inc. tramite cui tiene seminari in tutto il mondo e dove si può ottenere un diploma come terapeuta in KMI Structural Integration, che è la sua evoluzione del lavoro di Ida Rolf. Ancora oggi Tom Myers prova a seguire il più possibile il protocollo di Ida Rolf, ma ha aggiunto due sedute che lavorano sulle braccia e sulle spalle nonché sui meridiani fasciali che permettono i movimenti di rotazione.