



RIEQUILIBRIO MUSCOLARE E POSTURALE CON PANCAFIT® METODO RAGGI®

Pancafit® è l'unico attrezzo al mondo, capace di riequilibrare la postura con semplicità agendo sulla globalità delle catene muscolari.

E' in grado di dare libertà e benessere a tutto il corpo alleviando i dolori articolari e restituire flessibilità all'apparato muscolare attraverso **l'ALLUNGAMENTO GLOBALE DECOMPENSATO**.

Si tratta di un allungamento muscolare fatto in postura corretta e senza permettere compensi cioè quei meccanismi antalgici che il corpo mette in atto per sfuggire alle tensioni, ai disagi che non ritiene graditi.

Pancafit® migliora la postura e la condizione fisica grazie alla sua azione sulle tensioni e sulle rigidità muscolari, riesce ad agire positivamente, indirettamente, verso le seguenti patologie:

- blocchi respiratori
- stasi venose e linfatiche
- ipotonie muscolari
- algie in genere
- cefalee miotensive
- artrosi all'anca
- artrosi cervicale
- artrosi lombare
- artrosi al ginocchio
- alluce valgo
- cervicalgie
- ernie discali
- ernie iatali
- lombalgie/mal di schiena
- parestesie
- protusioni
- tunnel carpale

Inoltre con questo metodo si agisce su tutti gli apparati che hanno relazione con la postura: articolazione temporo-mandibolare e denti, occhi e funzione visiva, sistema cutaneo e cicatrici reattive, sistema podalico e patologie del piede.

A CHI SI RIVOLGE ?

- **GIOVANI - ADULTI CHE PRESENTANO VIZI POSTURALI**
- **ANZIANI CHE DESIDERANO RITROVARE BENESSERE E ARMONIA**
- **SPORTIVI CHE VOGLIONO MIGLIORARE LE PROPRIE PERFORMANCE**

OBIETTIVI

- **MIGLIORARE LA POSTURA**
- **MIGLIORARE LA RESPIRAZIONE ATTRAVERSO LO SBLOCCO DEL DIAFRAMMA**
- **MIGLIORARE LA PERCEZIONE DELLO SCHEMA CORPOREO E DELLA POSTURA CORRETTA**
- **EDUCARE ED INTEGRARE LE MODIFICAZIONI CHE INTERVENGONO NEL CORPO DOPO IL LAVORO CON PANCAFIT®**
- **MIGLIORARE LO STATO DI SALUTE E DI BENESSERE GENERALE**
- **IMPARARE DEGLI ESERCIZI IN POSTURA FACILMENTE RIPRODUCIBILI A CASA**

QUANDO CONSIGLIARE PANCAFIT®

Per le classiche patologie a carico dell'apparato osteomuscolare quali tendiniti, borsiti, sinoviti, compressioni radicolari, mialgie, artrosi, tunnel carpale, gomito del tennista, lombalgie, sciatalgie, ipercifosi, iperlordosi etc, espressione di retrazioni muscolari, posture alterate, funzioni scorrette, dunque un cattivo uso del corpo.

Per migliorare la respirazione che è uno dei pilastri principali della qualità della nostra vita. il diaframma teso, rigido, contratto è in grado di causare notevoli problematiche a livello della colonna, a livello respiratorio a livello di tutti gli organi della digestione e della circolazione (sia venosa che linfatica).

Consigliato per coloro che sono sempre tesi, rigidi, contratti e che non trovano mai occasione e modalità corrette per rilassarsi e riallungarsi adeguatamente.

Per chi conduce una vita sedentaria, che ha un lavoro particolarmente stressante e che impone una cattiva ergonomia ed una postura sovraccaricata (catene di montaggio, guida di automezzi, utilizzo di computer con la tastiera da un lato ed il video da un altro lato, etc.).

Consigliato per coloro che vogliono migliorare le proprie prestazioni fisico/ atletiche o semplicemente la propria elasticità e mobilità articolare.

Consigliato alle donne in stato di gravidanza per far "riposare" la colonna vertebrale sottoposta a un eccesso carico di lavoro.

PANCAFIT® è un attrezzo in grado di riequilibrare la postura con semplicità e in tempi relativamente brevi.

Agendo sulla globalità delle catene muscolari, ridona libertà di movimento e benessere a tutto il corpo attraverso l'allungamento muscolare globale decompensato.

Il metodo raggi con PANCAFIT® è utile a tutti coloro che soffrono di svariati disturbi muscolari ed articolari come cervicalgie; lombalgie, pubalgie; rigidità alle anche, alle spalle, alle mani. può trovare un

valido utilizzo nel correggere i vizi posturali degli adolescenti ed è' indicato anche per le persone anziane che vogliono mantenersi attive senza compiere sforzi o stancarsi.

E' inoltre utilissimo nei casi in cui le tensioni siano così marcate da impedire qualunque attività fisica.

La PANCAFIT® è anche un attrezzo utilizzato da atleti professionisti ed amatoriali per il riequilibrio muscolare dopo lo sforzo fisico, perché un giusto assetto del corpo equivale a migliorare il rendimento delle performance riducendo il rischio di infortuni.

Le sedute di PANCAFIT® sono individuali e durano 45 minuti.

si tratta di un metodo che prende in esame la persona nel suo insieme, osservando attentamente la postura ed ogni segnale che il corpo evidenzia oppure che ha nascosto in modo "intelligente" o subdolo.

Si ricercano i traumi fisici passati, le cicatrici, gli interventi chirurgici, le malocclusioni, i modi scorretti di usare il corpo, le situazioni emotive che hanno lasciato un segno profondo, le componenti genetiche, le interazioni di carattere biochimico-alimentare, l'aspetto culturale, etc, per poter poi intervenire in modo mirato.

Questa metodica (UTILIZZATA IN MODO COMPLETO SOLO ED ESCLUSIVAMENTE DAI PROFESSIONISTI DIPLOMATI DA POSTURALMED), tenendo conto di ogni elemento sopra citato, va ad agire sulla parte fisica della persona grazie all'utilizzo di PANCAFIT®, un attrezzo che agendo sulle catene muscolari, fasciali e connettivali permette l'allungamento muscolare globale decompensato; nel contempo si agisce anche in direzione dello sblocco del diaframma attraverso tecniche respiratorie particolari, arrivando in questo modo ad agire indirettamente anche sulla componente emozionale.

E' proprio tale azione che consente alle articolazioni bloccate e doloranti (a causa di muscoli tesi e retratti), di venir sbloccate e rese quindi mobili e funzionali.

In questo modo moltissimi dolori e patologie osteomuscolari ottengono grandi benefici o addirittura scompaiono come per

incanto: cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, lombosciatalgie, tendiniti, borsiti, pubalgie, radicoliti, epicondiliti, tunnel carpale, periartriti, fibromialgie, protrusioni discali, ernie discali, ernie jatali, processi artrosici alla colonna, coxartrosi, gonartrosi; grande efficacia si ottiene agendo sulle ipercifosi, iperlordosi, scoliosi.

In conclusione questo metodo e PANCAFIT® agiscono su tutte quelle patologie che sono essenzialmente causate da retrazioni muscolari, dunque da iperpressioni endoarticolari.

Il metodo raggi® e PANCAFIT® agiscono sulle retrazioni muscolari, che altro non sono se non un processo di “fibrotizzazione” della componente fibrotica connettivale e della componente fasciale, le quali imprigionano i sarcomeri (unità contrattile del muscolo).

Tale “fissità” o “intrappolamento muscolare” avviene sempre nella direzione del muscolo in chiusura, ossia in direzione del raccorciamento, determinando nel tempo una condizione di accorciamento muscolare che risulta irreversibile, a meno che non si ricorra all'ausilio di una tecnica ad azione globale decompensatoria.

Questa condizione, detta “retrazione”, ha il potere di rendere rigide e prigioniere le articolazioni e dunque l'intero corpo in un complesso sistema di “catene muscolari, fasciali e connettivali” che sono in grado di causare tutte le patologie sopra descritte.

