

Accordare alto e basso per armonizzare il corpo

Meditazione dinamica Taichi Mandala

Tensegrità

Tale termine è stato coniato dall'espressione "integrità di tensione" del designer R.Buckminster Fuller.

Si riferisce a strutture che mantengono la loro integrità grazie a un bilanciamento di forze tensili intrecciate con continuità lungo la struttura, invece di usare forze di compressione come avviene in un muro di pietra. Inoltre, anche se ogni struttura sia tenuta insieme da un equilibrio di tensione e compressione, le strutture di tensegrità, secondo Fuller, sono caratterizzate da tensione continua intorno a compressione localizzata.

Tale concetto è applicabilissimo in qualsiasi sistema vivente in movimento. Se rimuovessimo qualsiasi cosa come muscoli, pelle e legamenti lo scheletro che rimane crollerebbe a terra come un castello di carte.

Corpo umano - tensegrità

Macrotensegrità: la gestione tra trazione e compressione

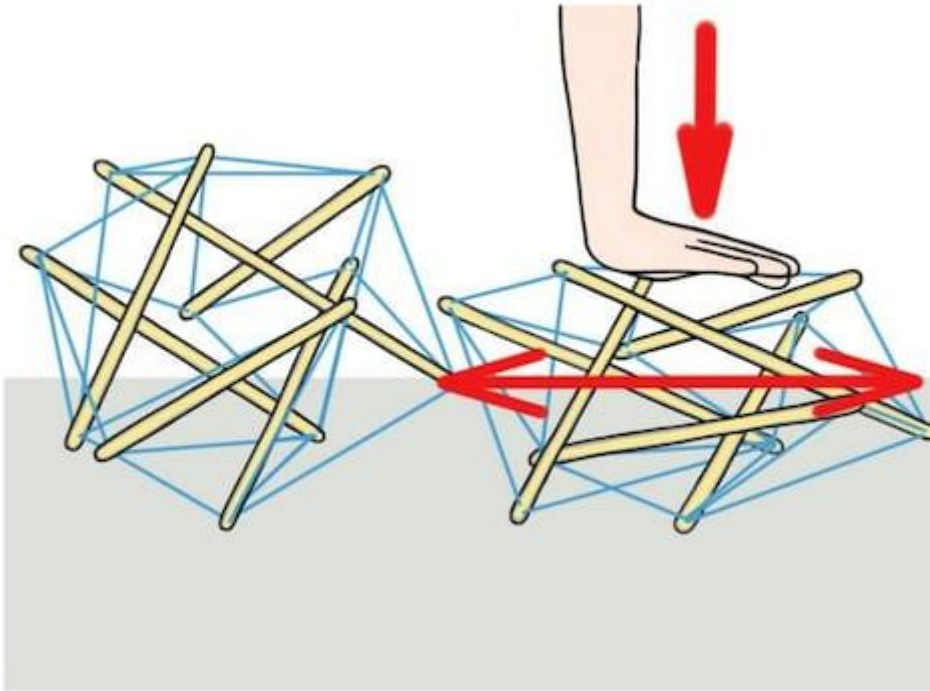
La miofascia fornisce una rete continua di tensione che si restringe modulandosi intorno alle singole ossa e alle cartilagini, mentre organi e muscoli tendono a premere verso l'esterno contro questa membrana tensile che restringe. Con questa concezione lo scheletro non è più la vecchia impalcatura inerte che era prima.

Tensegrità tessuto muscolo-scheletrico

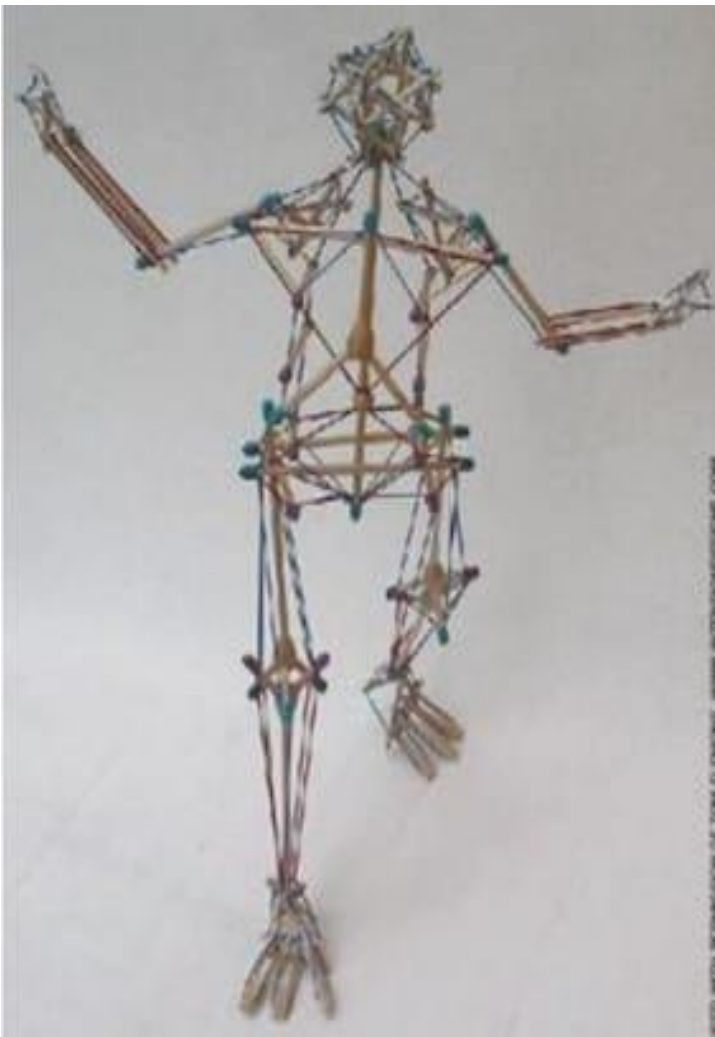
I tessuti più duri e gli involucri pressurizzati fluttuano in questa rete tensile, e ciò ci aiuta a capire come aggiustare gli elementi tensionali per modificare ogni disallineamento delle ossa.

Forze dispersione tensegrità

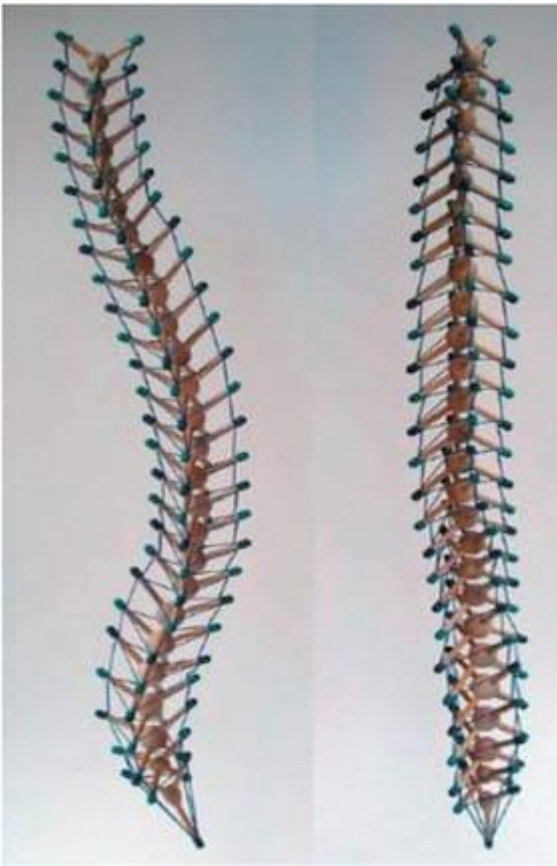
Una struttura per essere stabile e flessibile allo stesso tempo, deve essere triangolare, poiché solo i triangoli sono stabili e flessibili allo stesso tempo.



Nell'immagine presa come esempio abbiamo l'icosaedro, con 20 facce triangolari, 12 vertici, 30 lati. I bastoncini che vedete fluttuano in quelle posizioni a causa dei giochi di trazione-compressione all'interno della rete tensiva in cui si trovano. Come succede alle ossa che sono avvolte dalla fascia e ne fanno parte.



Nel modello della colonna vertebrale si capisce che le strutture di tensegrità sono meno rigide, ma più resilienti rispetto una struttura a compressione continua.



Colonna vertebrale tensegrità

Ammiratene la bellezza simile a quella dei più bei ponti sospesi del mondo. Come potete vedere i processi delle vertebre sono sostenuti da “legamenti” elastici, in modo che i segmenti (corpi vertebrali) non si tocchino tra loro.

Caricate un solo angolo della struttura e tutta quanta (elastici ed elementi lignei) si assesterà in breve tempo per assecondare quel microcambiamento. Caricatela fino al punto di rottura e la struttura si romperà ma non necessariamente vicino a dove è applicato il carico.

Buona pratica 🌀