

Ginnastica posturale

Come postura si intende la posizione del corpo nello spazio e la relativa relazione tra i suoi segmenti corporei.

La corretta postura può definirsi sinteticamente come la "deformazione coerente della gravità", la corretta postura è che la posizione più idonea del nostro corpo nello spazio per attuare le funzioni antigravità con il minor dispendio energetico sia in deambulazione che in stazionamento. Nell'ambiente oggi utilizzato nei paesi sviluppati, il terreno, ossia la superficie sulla quale si sviluppa l'antigravità posturale, è piano. La postura è inquinata dal terreno piano e per conseguenza si rendono necessarie interfacce uomo/ambiente che consentano il riposizionamento spaziale corporeo con le caratteristiche di correttezza antigravità.

Importanti sono i concetti di spazialità, antigravità ed equilibrio che derivano da questa definizione.

Il concetto di spazialità è immediatamente successivo a quello di postura; infatti la postura altro non è che il rapporto del corpo nei tre assi dello spazio.

Per quanto riguarda l'equilibrio esso va definito come il miglior rapporto tra il soggetto e l'ambiente circostante; ne deriva che il corpo, sia in statica che in dinamica, assume un equilibrio ottimale a seconda degli stimoli ambientali che riceve e del programma motorio che adotta.

La postura di un individuo è frutto del vissuto della persona stessa nell'ambiente in cui vive, determinato anche da stress, traumi fisici ed emotivi, posture professionali scorrette ripetute e mantenute nel tempo, respirazione scorretta, squilibrii biochimici derivati da una scorretta alimentazione, ecc..

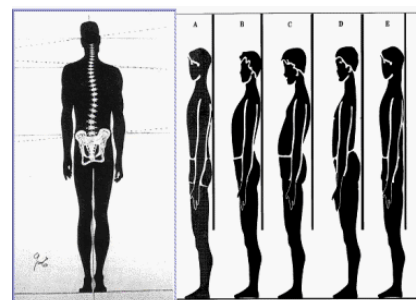
La postura dell'uomo è in costante e progressiva modificazione.

I fattori incidono a livello muscolare determinando un aumento dello stato di contrazione che si aggiunge al tono basale preesistente, che con il passare del tempo crea stati di accorciamento muscolare permanente, tecnicamente definiti retrazione muscolare.

La retrazione muscolare è reversibile solo attraverso tecniche di fibrolisi del tessuto connettivale che avvolge i muscoli e con applicazioni di stretching globale attivo.

Gli effetti di una postura inquinata e della retrazione muscolare si manifestano a livello articolare sotto forma di compressione, rotazione assiale e traslazione, determinando modificazioni della struttura scheletrica.

- scoliosi,
- iperlordosi,
- ipercifosi,
- valgismo e varismo delle ginocchia, ecc



e possono evolvere in disordini posturali importanti fino a vere e proprie patologie.

A cosa consiste la ginnastica posturale .

A corregge la postura, rende armonica la forma del corpo, scioglie le contratture e sconfigge i dolori articolari mirando a riallungare le catene muscolari e aiutando l'individuo a riallinearsi, disimparare le posture viziate, ricordare e mantenere le posizioni e superare le contratture e i dolori che ne conseguono. Solo agendo sui singoli muscoli che fungono da freno e impediscono il movimento giusto è possibile determinare un cambiamento delle strutture articolari.

La ginnastica posturale è un modo globale di affrontare i problemi della statica e le loro conseguenze.

La tecnica posturale lavora per ristabilire l'efficienza del sistema muscolo scheletrico, favorendo il recupero progressivo e ottimale dell'estensibilità muscolare.

Obiettivi

- Migliorare la percezione del corpo ad avvertire le nostre tensioni, gli appoggi dei piedi sul terreno, la posizione delle singole parti del corpo.
- Acquisire la consapevolezza delle proprie posture, rendersi conto di come si usa il corpo, come si sta seduti, in piedi, come si scende dall'automobile, come salire le scale, come camminare, in che posizione si stiamo laviamo i denti ecc.
- Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare. La rigidità di alcuni muscoli degli arti superiori o di quelli inferiori impedisce spesso di assumere posizioni corrette ed economiche durante l'esecuzione di alcuni movimenti.
- Migliorare l'azione dei muscoli posturali, insegnare ad usare i muscoli che determinano le posizioni corrette delle singole parti del corpo e che permettono il giusto allineamento e il mantenimento delle curve rachidee.
- Migliorare l'abilità posturale, allenare le situazioni posturali più complesse e di sviluppare capacità di saper assumere e controllare la postura del corpo nelle azioni motorie quotidiane.

