

FINALITA' E MODALITA' DI ATTUAZIONE.

ASPETTI DELLA POSTURA: La postura rappresenta l'atteggiamento, la posizione, che l'uomo assume inconsapevolmente nella quotidiana vita di relazione.

DISFUNZIONI: può subire disfunzioni, con variazioni della simmetria di alcuni segmenti corporei, a causa di disturbi sensoriali, posizioni abitudinarie errate, ripetizione di movimenti scorretti.

EFFETTI:

possono derivare: rigidità accompagnate da dolori muscolari che si localizzano spesso a livello della colonna vertebrale, come lombalgie, cervicalgie, e generare dorso curvo, rotoscoliosi e posizioni di compenso.

La ginnastica posturale si propone di:

ridonare equilibrio ai diversi settori muscolari, riapprezzare posizioni statiche e dinamiche usuali della nostra vita di relazione, conferendo al sistema neuromuscolare adeguate capacità di controllo delle posizioni e delle relative tensioni.

Caratterizzano questa branca della ginnastica, esercizi di back-school statici, favorenti l'auto-controllo, e dinamici per la gestione del corpo in rapporto agli spazi.

Tre sono le strategie di intervento POSTURALE sulla muscolatura:

RILASCIAMENTO - ALLUNGAMENTO - RAFFORZAMENTO

METODI proposti dal Progetto in oggetto:

SOUCHARD (Stretching Globale Attivo, evoluzione del metodo Mézières) riposturizzazione attraverso esercizi di allungamento globale abbinati a respirazione diaframmatica.

FELDENKREIS metodo dolce, consiste nella analisi consapevole della propria postura statica e dinamica, attraverso movimenti mirati a levar tensione ed ad educare i diversi gruppi muscolari ad esprimersi in accordo alle percezioni sensoriali.