

### **COS'E' LA GINNASTICA POSTURALE?**

La ginnastica posturale è una disciplina sanitaria educativa, rieducativa e terapeutica che mira, attraverso una serie di esercizi semplici ed efficaci, a correggere ed alleviare i disturbi fisici di ogni età. E' importante non solo per tutti coloro che presentano dolori e vari disturbi alla colonna vertebrale, spesso affetta da varie problematiche dovute anche ad un'errata postura assunta durante il corso della giornata, **ma anche a scopo preventivo**, al fine di prevenire quindi l'insorgenza di eventuali dolori e fastidi che possono divenire più frequenti con l'avanzare dell'età.

### **A CHI SONO RIVOLTI GLI ESERCIZI POSTURALI?**

Gli esercizi sono rivolti a tutte quelle persone che desiderano migliorare la propria postura, che per lavoro o per studio sono costrette ad assumere posizioni posturalmente scorrette, sovraccaricando così l'apparato muscolo-scheletrico; inoltre sono indicati per tutti coloro che vogliono imparare a muovere il proprio corpo in modo corretto.

### **Questa ginnastica è consigliabile a tutti (adulti e bambini), anche i sani.**

Non serve aver avuto mal di schiena per ricercare il benessere dato da una schiena sana e dal portamento corretto. Ovviamente è necessaria per la cura di lombalgia, sciatalgia, cervicale, scoliosi, colpo della strega e dolori articolari in generale, di artrosi e osteoporosi. Infine è ideale per chi vuole prendersi un po' di tempo per sé, rilassando le tensioni muscolari create da sedentarietà e stress ricaricando il corpo e la mente.

### **QUALI SONO GLI OBIETTIVI NELLA GINNASTICA POSTURALE?**

- Miglioramento dell'elasticità muscolare e della mobilità articolare attraverso specifiche tecniche di allungamento distrettuale e globale;
- Prevenzione e trattamento delle contratture muscolari;
- Miglioramento della forza e della resistenza attraverso esercizi mirati di rinforzo muscolare e training cardio-respiratorio;
- Miglioramento della respirazione grazie alla rieducazione respiratoria, elemento indispensabile per la riuscita dell'esercizio;
- Miglioramento della propriocezione e delle abilità motorie per mezzo di specifiche tecniche di riacquisizione del controllo del proprio corpo;
- Miglioramento delle capacità di concentrazione e autorilassamento e quindi di gestione dello stress grazie alla modalità di esecuzione di esercizi fisici e respiratori, all'aspetto ludico delle lezioni e all'autogrificazione e relax che le accompagna;
- Miglioramento della postura, dell'equilibrio e del movimento;
- Ritrovo del giusto equilibrio e armonia tra il corpo e la mente;

- Miglioramento della qualità della vita.

### **COME SI OTTIENE TUTTO CIO'?**

La ginnastica posturale consiste nell'eseguire gli esercizi in modo lento, prestando attenzione all'allineamento e alla postura corretta durante l'esecuzione dell'esercizio e mantenendo la posizione acquisita con la respirazione che scandirà i tempi e le pause. La concentrazione deve focalizzarsi sul controllo del movimento che si va ad eseguire. La qualità del movimento, a dispetto della quantità, è l'obiettivo principale della ginnastica posturale.

### **COME SCEGLIERE UN PROGRAMMA POSTURALE?**

Modificare la postura di una persona è molto difficile, richiede grande competenza e professionalità. Per stabilire il programma di ginnastica posturale idoneo a risolvere il problema posturale che affligge una determinata persona è necessario effettuare una analisi approfondita iniziale (ESAME CHINESIOLOGICO POSTURALE) in cui si verificano le esigenze personali, le possibilità di movimento e la situazione posturale. Questo tipo di analisi è di per sé una lezione in quanto permette all'insegnante di adattare il programma alla situazione motoria del paziente, di valutare se necessario un intervento individuale (attraverso lezioni individuali) o di gruppo. In più è anche importante per il paziente perché gli permette di conoscere meglio la sua situazione di partenza e di rendersi conto durante il programma dei suoi miglioramenti. La scelta degli esercizi deve essere scrupolosa e possedere il massimo di efficacia e funzionalità al raggiungimento del fine proposto. Durante questo di volta in volta quali sono le cause che stanno alla base di quella specifica alterazione posturale, modificando se necessario il programma individuale scegliendo esercizi idonei. La scelta degli esercizi deve essere scrupolosa e possedere il massimo di efficacia e funzionalità al raggiungimento del fine proposto.

### **QUANDO E QUANTO E' CONSIGLIATA FARLA?**

Quando: in qualsiasi momento della vita o se c'è presenza di mal di schiena, dolori articolari e patologie a carico di altre articolazioni.

Quanto: dipende da caso a caso dopo una attenta e accurata valutazione del terapista. La durata della seduta è di 1 ora e la frequenza dipende sia dalla gravità del problema sia dalla velocità di risposta del corpo della persona, seguendo quindi un percorso individuale.

### **I nostri corsi di ginnastica posturale sono sia individuali che di gruppo.**

Le finalità delle sedute individuali sono diverse:

- Permette all'insegnante di inquadrare meglio e in maniera più chiara e approfondita le problematiche che la persona presenta;
- Permette alla persona, avendo un rapporto uno ad uno con l'insegnante, di comprendere meglio il tipo di lavoro che gli viene proposto;
- Stabilire un percorso individuale e specifico per la risoluzione dei problemi della persona;
- Ha la funzione di preparare la persona alla lezione del corso di gruppo che sarebbe già

avviato, evitando di farla entrare da neofita e di farla sentire quindi trascurata e spaesata, mettendola in difficoltà;

- Per chi ha problemi di orario consente una maggiore flessibilità poiché le sedute individuali sono fissate su appuntamento.

I corsi di gruppo, seppur svolti con altre persone, rimangono comunque personalizzati poiché l'insegnante conosce bene le problematiche di ognuno grazie ad un'attenta valutazione iniziale posturale e le differenti necessità nell'esecuzione degli esercizi. In questa maniera si offre lo stesso un'alta qualità didattica ed un facile apprendimento.