

La ginnastica posturale non esiste.

Sembra una frase ad effetto, ma questo articolo è una riflessione su una coppia di parole che ormai viene usata troppo spesso a sproposito.

La ginnastica posturale: questa sconosciuta

Se domandate ad un passante cosa sia la ginnastica posturale, otterrete innumerevoli risposte.

Al giorno d'oggi, la si pratica ovunque, è "insegnata" da chiunque e piace a tutti.

Con "ginnastica posturale" si intende:

- la ginnastica dolce
- le tecniche di rilassamento
- la rieducazione posturale
- la fisioterapia per pz non troppo problematici
- gli esercizi da fare a casa...

Tutto questo caos genera fundamentalmente gravi errori

La ginnastica posturale: un ossimoro

L'ossimoro è una ["figura retorica che consiste nell'unione sintattica di due termini contraddittori, in modo tale che si riferiscano a una medesima entità"](#)

Infatti, "ginnastica" si riferisce a "tutte le attività che tendono, mediante una serie ordinata di esercizi, a sviluppare l'apparato muscolare e dare robustezza e agilità al corpo

umano”

“Posturale”, invece, si riferisce all’”atteggiamento abituale di un individuo determinato dalla contrazione di gruppi di muscoli scheletrici che si oppongono alla gravità”.

Quindi, semplificando molto, c’è una leggera contraddizione tra movimento e postura.

Rieducazione posturale: ecco la chiave di tutto

E quindi introduciamo la persona che per prima elaborò un metodo per la correzione della postura: [Francoise Mezieres](#).



Francoise Mezieres

L’avevamo [già incontrata](#) qui su Scrocknroll, parlando della posizione della scimmia e della sua utilità per il benessere delle anche e della schiena.

In realtà oggi citiamo il suo primo libro nel quale teorizzò, appunto, “La ginnastica statica”.

Ecco perchè, chi si occupa davvero di postura, utilizza il termine di “rieducazione posturale globale” (termine nato negli anni 80 e coniato da Philippe Souchart, allievo di Francoise Mezieres e innovatore del metodo)



Philippe Souchart, padre della rieducazione posturale globale

La ginnastica posturale la “insegna” chiunque

Ci sono praticoni che la fanno nelle palestre, persone che hanno fatto due anni di yoga che la insegnano nei centri anziani. Addirittura persone che la “insegnano” in campetti all’aperto per unire agli esercizi il beneficio dei raggi solari.

Ma chi è qualificato per insegnare ginnastica posturale?

Se intendiamo “una tecnica ed una serie di esercizi volti a ripristinare una corretta postura ed un armonico movimento corporeo”, allora ci sono SOLO DUE figure professionalmente preparate: i fisioterapisti e i [chinesiologi](#) (cliccate sul link per sapere chi sono i chinesologi!)

Questo perchè, come abbiamo spiegato in altri articoli, il fisioterapista si occupa del recupero della mobilità dopo un evento traumatico (e non solo) e il chinesologo si occupa del ritorno all’attività sportiva (che sia amatoriale,

semiprofessionistica o professionistica) dopo il lavoro di normalizzazione di un evento traumatico del fisioterapista

La ginnastica posturale non serve se poi non ti comporti bene!

Sembra una minaccia ma è la verità: tutto ciò che si fa durante una seduta di rieducazione posturale ha senso solo se poi lo si applica nella vita quotidiana.

Correggere le tensioni muscolari e lavorare sull'elasticità del diaframma ha poco senso se poi passiamo la giornata tutti storti sulla scrivania.

Associamo la rieducazione posturale alla vera e propria ginnastica: sarebbe come allenarsi tre volte a settimana per una gara di salto e poi passare i restanti giorni seduti sul divano.