

Consapevolezza corporea posturale®

Il mio programma di Consapevolezza corporea posturale® (CCP) viene da me creato su misura sulla persona e non esiste un programma uguale a un altro.

Il percorso utilizza diversi strumenti come il Soul Mat, diverse tecniche di massaggio, tecniche di terapia vibrazionali e varie tecniche di meditazione, con lo scopo di stimolare una maggiore consapevolezza corporea o di crearla laddove non esiste.

La persona, meravigliandosi spesso enormemente, comincia a scoprire una nuova postura, una nuova percezione corporea e un'apertura emozionale prima sconosciuta.

Grazie alla mia esperienza di ex-atleta e di allenamento derivante dalla pratica di ginnastica artistica, ginnastica in generale, ginnastica presciistica svolta per anni; di discipline quali Pilates, Qi Gong, Yoga; di tecniche di meditazione, la persona integra nel suo percorso vari esercizi corporei utili a conseguire una nuova dimensione corporea.

Il percorso prevede esercizi, tecniche meditative e di trattamento corporeo integrati tra di loro ed

eseguiti per ottenere una postura corretta. Si possono consigliare esercizi da fare poi a casa per allungare, rinforzare, rilassare i muscoli della schiena, delle spalle, del collo o di altre parti corporee o di tecniche di automassaggio.

A cosa serve allenarsi?

Purtroppo, la maggior parte di coloro che si avvicinano alle tecniche di trattamento corporeo (massaggi, riflessologia e/o altri trattamenti) e alla ginnastica posturale lo fa solo quando sta già manifestando un disagio, più o meno grave, o dopo aver scoperto di soffrire di lordosi o di scoliosi o di altri difetti di postura in modo lieve o più grave.

Le varie discipline corporee, come possono essere le varie tecniche di ginnastica posturale o il mio percorso di CCP, non devono essere viste solo come terapie ma come metodi utili a prevenire dolori e fastidi che, soprattutto con l'avanzare dell'età (ma oggi succede molto spesso anche in età giovanile), iniziano a manifestarsi soprattutto in soggetti che hanno praticato poca attività sportiva nel corso della loro vita. Infatti, le persone che si allenano con costanza e che sviluppano in modo corretto la muscolatura soprattutto di schiena, spalle e collo, presentano più difficilmente problematiche legate alla postura.

Per migliorare il proprio stato di salute, non servono lunghi allenamenti faticosi e stancanti, ma bastano pochi esercizi fatti anche per pochi minuti al giorno, utili per prevenire la comparsa di fastidiosi disturbi in vecchiaia.

Il percorso

Gli esercizi che vengono proposti durante il percorso, vengono eseguiti lentamente e mantenuti per alcuni secondi, e aiutano il riallungamento e il rafforzamento dei muscoli. Si tratta di movimenti presi dallo stretching, dallo yoga, dal pilates o dalla classica ginnastica posturale.

Sono 'miracolosi' già alla prima seduta ma, come per ogni tipologia di attività fisica, richiedono impegno e dedizione se si vogliono ottenere risultati soddisfacenti.

L'allenamento è più efficace se si combinano più esercizi diversi, che possono anche essere ripetuti più volte (il terapeuta aiuta a questo proposito a ricordare più combinazioni...) e – cosa importante – basta dedicargli almeno 15 minuti al giorno magari la mattina appena svegli o la sera prima di coricarsi.

Il percorso di Consapevolezza Corporea Posturale può aiutare a mantenere sani e vitali i muscoli e l'organismo in generale, evitando, o perlomeno rallentando, il naturale processo di indebolimento e retrazione che colpisce i muscoli del corpo umano con il passare degli anni. La scienza ha ampiamente dimostrato infatti che, accanto ai rinomati e sperati benefici estetici, una sana attività fisica ha anche degli effetti positivi sull'organismo che vanno ben oltre l'aspetto estetico: può essere utile per prevenire disturbi al sistema circolatorio, oltre ad essere un ottimo metodo per abbassare il livello di stress.

L'attività legata alla CCP e agli esercizi e trattamenti correlati, permette di acquisire quella consapevolezza che permette di correggere cattive abitudini, posizioni sbagliate che tendiamo ad assumere nella quotidianità (in macchina, al lavoro, persino mentre si dorme) e che, a lungo andare, possono provocare quegli squilibri del sistema muscolo-scheletrico che provocano fastidi seri e dolori di varia natura.

La Consapevolezza Corporea Posturale parte dalla presa di coscienza del proprio corpo, agendo sulla mente ancora prima che sul piano fisico, simile a una disciplina di mindfulness e, come in altre discipline, non è importante il numero di ripetizioni di un esercizio, ma il modo con cui lo si esegue.

Il percorso di Consapevolezza Corporea Posturale può essere indicato per:

- Disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico come scoliosi, lordosi, sciatalgie, cervicalgie
- Prevenzione di artrosi e osteoporosi
- Riequilibrio del sistema nervoso e circolatorio
- Stati d'ansia e depressione, riequilibrio del sistema sonno-veglia in caso di insonnia

Gli esercizi e i trattamenti correlati nella Consapevolezza Corporea Posturale non devono essere praticati solo con scopi curativi, ma possono essere utilizzati anche come rafforzamento del proprio benessere e in modo divertente e creativo.

Ma, cosa fare innanzitutto se uno stile di vita sedentario, gli anni che passano, posizioni scorrette hanno compromesso o stanno compromettendo la nostra postura?

- Eliminare cattive abitudini
- Cambiare postura almeno ogni 30 minuti se si svolge un lavoro sedentario
- Mantenere il peso forma
- Svolgere una costante attività fisica
- Svolgere pochi esercizi specifici al giorno, come quelli consigliati dalla CCP