

**EDUCAZIONE DI UN ATTEGGIAMENTO EQUILIBRATO
ED ECONOMICO**

*A. Esercizi elementari. - B. Educazione delle sensazioni. -
C. Educazione posturale. - D. Liberazione dell'arto superiore.*

In tutti gli esercizi che hanno come scopo l'educazione, poi la stabilizzazione e il mantenimento di un atteggiamento equilibrato, è assolutamente necessario evitare la contrazione statica dei muscoli superficiali che sono dei muscoli della vita di relazione; ciò non ha niente a che vedere con la tonificazione dei muscoli posturali (non sono gli stessi muscoli e non si tratta degli stessi circuiti nervosi). D'altronde queste contrazioni affaticano inutilmente il bambino e mascherano le sensazioni profonde che sono il punto di partenza di tutta l'educazione posturale.

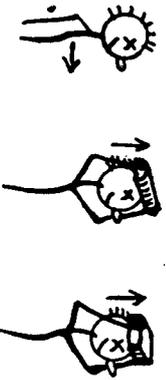
Possiamo definire come segue i principi generali di una vera e propria educazione dell'atteggiamento:

1. Evitare per quanto è possibile qualsiasi rigidità muscolare; eseguire gli esercizi e mantenere le posizioni con il minimo di sforzo.
2. Interiorizzazione delle sensazioni.
3. Trasferimento della postura equilibrata ed economica nelle posizioni abituali e in situazioni dinamiche via via sempre più complesse.

A. Esercizi elementari

Nella ricerca dell'estensione della testa e del tronco, si è obbligati, con i bambini piccoli, ad usare immagini e procedimenti che siano alla loro portata.

1. « PETTO IN FUORI »



Davanti allo specchio, poi senza lo specchio:

Portare il petto in fuori.

Sostenere il ceppo con le due mani e "petto in fuori".

Sostenere il blocco con le due mani e "petto in fuori".

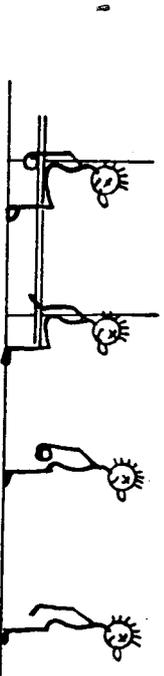
Seduti sulla panca, con il dorso appoggiato contro il bastone:

Portare il petto in fuori. Lasciarlo andare.

Portare il petto in fuori senza appoggiarsi al bastone.

Lasciar cadere la testa e il dorso. Raddrizzarsi con il petto in fuori.

2. « LE MANI CHE GUARDANO IN AVANTI »:



Indicare le palle. Constatate: "petto in fuori".

Girare le mani. Constatate.

Lasciar andare il dorso. Raddrizzarsi con le palle (le mani) che guardano in avanti.

3. RICERCA DEL MINIMO SFORZO:

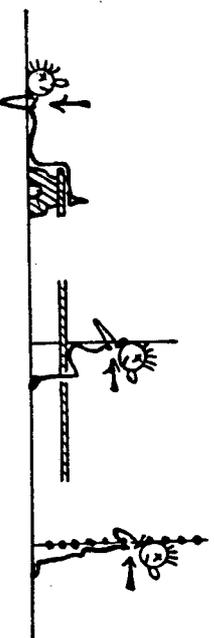
Grazie all'utilizzazione delle sensazioni elementari di stringere-lasciar andare che diventano progressivamente: tenere senza stringere.

Associare al controllo posturale degli esercizi di rilassamento segmentario e di indipendenza dell'arto superiore.
Automatizzare le posizioni cercando di evitare progressivamente la rigidità e le contrazioni.

B. Educazione delle sensazioni

1. Posizione della testa

1. « Il COLLO SI ALLUNGA DA DIETRO »:



Le dita vengono poste dietro il collo; premere il collo sulle dita.

Lo stesso esercizio senza controllo della mano: "Il collo si allunga da dietro".

Allungare il collo cercando di fargli toccare il suolo, il bastone, il muro.

2. CONSTATARE:



Una mano posata sul petto (a): allungare il collo da dietro.
Constatate: il petto si solleva.

Una mano posata sul ventre (b): allungare il collo... Constatere: il ventre si abbassa.
 Seduti alla panca: allunga il collo da dietro. Constatate: il dorso si raddrizza.

3. RADDRIZZAMENTO DEL CORPO MEDIANTE ESTENSIONE DELLA TESTA:



Accoccolati, con le braccia rilasciate (la posizione di partenza obbliga il bambino ad estendere la testa):

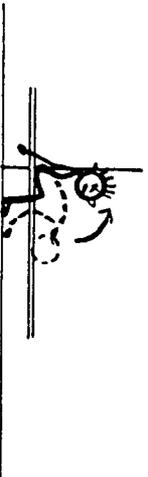
Talloni posati sul bastoncino: raddrizzarsi.

Talloni posati sul ceppo: raddrizzarsi.

Accoccolati sul blocco, con i piedi posati a piatto: raddrizzarsi.

Gli stessi esercizi con gli occhi chiusi.

Gli stessi esercizi con gli occhi chiusi, le braccia rilasciate e il minimo sforzo.



Seduti sulla panca, seduti a cavalcioni sul blocco: lasciar andare la testa e il dorso. Raddrizzarsi allungando il collo da dietro.

Lo stesso esercizio con gli occhi chiusi: sentire il dorso che si raddrizza, il petto che si solleva.

Lo stesso esercizio con gli occhi chiusi, le braccia rilasciate.

4. RICERCA DELL'ESTENSIONE DELLA TESTA MEDIANTE IL PORTO D'OGGETTI: CERPO, BLOCCO, ECC.

Vedere « Equilibramento generale ».

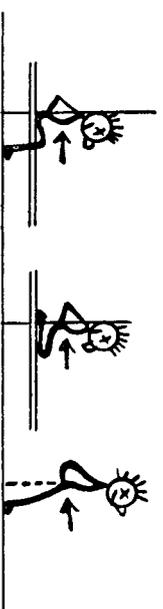
II. Controllo del bacino e del dorso

1. « TIRARE INDIETRO » IL VENTRE:



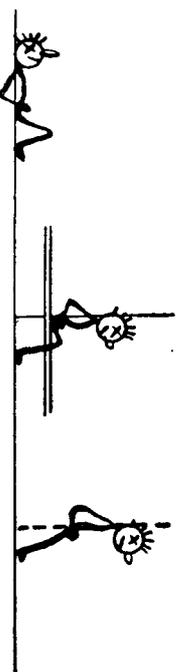
Dopo aver ripiegato le ginocchia sul petto e sentito il dorso che s'appoggia sulla mano, premere sulla mano con il dorso senza muovere le gambe, "tirando indietro il ventre".

Poi nelle posizioni seduta, in ginocchio, in piedi (dorso appoggiato):



Appoggiare sulla mano con il dorso.

2. PRESA DI COSCIENZA DEL BACINO E DELLA SUA FUNZIONE:



Le mani poste ai due lati del bacino (« il bacino è tutto quello che sta dentro i calzoncini »):

Tirare indietro il ventre, appoggiare il dorso al suolo, al bastone, al muro. Constatate: si sente il bacino andare indietro.

Lo stesso esercizio, con gli occhi chiusi (interiorizzazione).

3. CONTROLLO DEL BACINO:



In decubito dorsale:

Mantenere le reni al suolo (controllo del bacino), e rilassamento di una gamba, poi dell'altra (a).

Lo stesso esercizio associato alla respirazione (Vedi "Rilassamento segmentario").

Controllo del bacino e rilassamento delle braccia all'indietro. Lo stesso esercizio con rilassamento successivo delle braccia, associato alla respirazione (Vedi "Rilassamento segmentario").

Controllo del bacino con rilassamento delle braccia e delle gambe (Vedi "Rilassamento segmentario").



In posizione seduta:

Controllo del bacino e:
Elevare lateralmente le braccia.

Elevare le braccia in avanti.
Lanciare lateralmente le braccia.

Tutti gli esercizi di indipendenza dell'arto superiore.
(Vedi qui sotto: liberazione dell'arto superiore).

In piedi:

Le mani ai due lati del bacino: tirare indietro il ventre, sentire la rotazione del bacino.

Poi controllo volontario del bacino durante gli esercizi di:
Saltellamento ritmato.
Caminare in equilibrio.

4. SOLIDARIETA' BACINO-TRONCO

Presenza di coscienza:



Le mani ai due lati del bacino, inclinare il tronco in avanti: "senza modificare la forma del dorso", ruotare sulle natiche, sentire il bacino che ruota.

Inclinare il tronco all'indietro: "senza modificare la forma del dorso", ruotare sulle natiche, sentire il bacino che ruota.

Interiorizzazione delle sensazioni:

Gli stessi esercizi con gli occhi chiusi.

Gli stessi esercizi senza il controllo delle mani.

III. Educazione delle sensazioni periferiche e in particolare delle sensazioni plantari (Vedere: Equilibramento generale)

Nell'educazione o nella rieducazione dell'atteggiamento si possono incontrare le seguenti difficoltà.

L'incurvarsi e l'accartocciarsi delle spalle sono un aspetto dell'atteggiamento squilibrato ed ipotonico. Nella maggior parte dei casi queste possono raddrizzarsi per estensione generale, che a sua volta dipende dall'estensione della testa ed è associata al rilassamento del cinto scapolare e delle braccia

La rigidità patologica: retrazione scapolare, rigidità dorsale, cervico-dorsale, lombare, sono altrettanti problemi particolari. In questi casi è necessario ideare degli esercizi specifici che rendano più elastiche la colonna vertebrale e

l'articolazione scapolo-omeroale. Serviranno a questo scopo le tecniche di rilassamento globale e segmentario utilizzate in posizioni ben definite (fare uso di cuscini) ed associate alla durata.

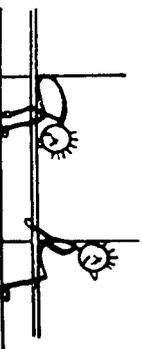
Gli atteggiamenti scoliotici sono al tempo stesso un problema di comportamento (abitudini posturali) ed un problema meccanico (squilibrio del bacino). Anche in questo caso ci si può servire delle tecniche di rilassamento segmentario associate al controllo del tronco. Queste tecniche permettono di ritrovare (salvo il caso di diversità di lunghezza degli arti inferiori), l'equilibrio del bacino e la simmetria corporea.

E' anche necessario rinforzare i muscoli della parete addominale e in particolare quel muscolo della contenzione che è il muscolo trasverso.

C. Educazione posturale

I. La posizione seduta

1. PANCA E BASTONE FISSATO PERPENDICOLARMENTE:



Tutti gli esercizi precedenti di estensione della testa e di controllo del bacino, prima separati poi associati.

Flessione rilasciata del tronco seguita da raddrizzamento col minimo di sforzo.

Lo stesso esercizio con gli occhi chiusi.

2. SOPPRESSIONE PROGRESSIVA DELL'APPOGGIO:

Il bastone porta sulla sommità un blocco di legno che cade se il bambino si appoggia sul bastone.

Tutti gli esercizi precedenti: si deve toccare il bastone, ma non appoggiarvisi.

3. SOPPRESSIONE DEL BASTONE:

Gli stessi esercizi eseguiti con il minimo sforzo e con interiorizzazione delle sensazioni.

4. AUTOMATIZZAZIONE DELLA POSIZIONE SEDUTA:

Tutti gli esercizi di indipendenza dell'arto superiore attuati in posizione seduta.

Tutti gli esercizi di strutturazione spazio-temporale, di trascrizione eseguiti in posizione seduta.

II. La stazione eretta

Nell'educazione della stazione eretta, occorre evitare le posizioni artificiali, ad esempio, con i talloni uniti e le punte allargate, e adottare invece una posizione naturale e sciolta; piedi leggermente separati (una decina di centimetri) e normalmente divaricati.

1. NELLA STAZIONE ERETTA NATURALE: INTERIORIZZAZIONE DELLE SENSAZIONI

Controllo del bacino e dell'estensione cervicale con gli occhi chiusi.

Flessione rilasciata del tronco in avanti sulle gambe tese. Raddrizzarsi con il minimo di sforzo.

Lo stesso esercizio con gli occhi chiusi.

Controllando il bacino e l'estensione della testa: far oscillare tutto il corpo avanti e indietro (Le Boulch). Sentire i piedi che si attaccano, che trattengono.

Lo stesso esercizio con gli occhi chiusi.

Senza muovere i piedi, far passare il peso del corpo sulla gamba destra, sulla gamba sinistra.

Lo stesso esercizio di oscillazioni laterali eseguito con gli occhi chiusi.

Senza muovere i piedi, fare il giro degli appoggi: portare tutto il corpo in avanti, a destra, indietro... Invertire la rotazione.

Sentire il peso del corpo che ruota intorno ai piedi. Lo stesso esercizio con gli occhi chiusi.

2. CONTROLLANDO IL BACINO E L'ESTENSIONE CERVICALE:

Tutti gli esercizi di equilibrio statico (vedere il capitolo: « Equilibramento generale »).

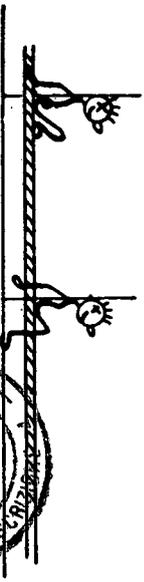
Tutti gli esercizi di indipendenza dell'arto superiore (vedere più sotto).

N. B. L'educazione ad un atteggiamento equilibrato ed economico non è uno scopo in sé, è soltanto un elemento dell'educazione dello schema corporeo, che a sua volta è un elemento dell'educazione psico-motoria.

D. Liberazione dell'arto superiore

I. Presa di coscienza dell'indipendenza fra il braccio e la spalla

51. « BLOCCAGGIO » DEL DORSO PER MEZZO DEL BASTONE FISSATO ALLA PANCA:



a) Elevare lateralmente le braccia pensando al « dorso che sta ben fermo »:

Elevare le braccia all'orizzontale, stringere le mani, allentare le mani, lasciar cadere le braccia. Costatare: le braccia cadono e rimbalsano.

Elevare un braccio solo (destro o sinistro): lo stesso esercizio. Elevare le braccia, fermarsi, lasciar cadere le braccia.

Elevare le braccia, fermarsi, far cadere un braccio, poi l'altro. Innalzamento e caduta ritmata (2 tempi di rimbazzo, 2 tempi di arresto all'orizzontale).

Innalzamento e minimo sforzo. Sentire le mani che pendono all'estremità delle braccia, le braccia che si appesantiscono.

b) Elevare le braccia in avanti:

Elevare un braccio all'orizzontale, stringere le mani, lasciar andare le mani che cadono sul ginocchio.

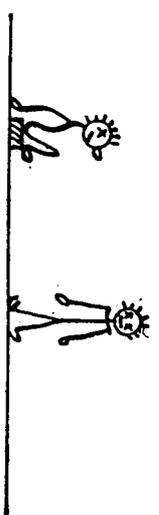
Elevare le braccia. Tenerle ferme. Lasciar andare le braccia che cadono di fianco.

c) Lancio delle braccia:

Lancio laterale delle braccia alla verticale, battere insieme le mani, ritorno lento.

Lancio delle braccia, battere insieme le mani, tenere le braccia ferme poi lasciarle cadere.

52. « SORVEGLIARE » IL TRONCO NELLO SPECCHIO:



Gli stessi esercizi di elevazione laterale e di lancio delle braccia.

Le braccia eseguono dei cerchi davanti al corpo. Posizione di partenza in piedi una palla in ogni mano: