



Ciao,

se ci pensi, una delle prime competenze pratiche che hai acquisito durante il tuo percorso di studi è la capacità di osservazione della postura di una persona. Pensa a quante volte hai osservato dei corpi alla ricerca di una correlazione tra un'asimmetria e un sintomo.

Anche nel MetodoINSIGHT la postura è il punto di partenza: ci sono però alcune integrazioni importanti acquisite dal mondo della danza che ci permettono di riguardare con occhi diversi a un argomento ben conosciuto.

Dal punto di vista dei pazienti, quando si parla di postura la domanda più tipica che tutti pongono (sarai d'accordo...) è

Quale sport può consigliarmi per migliorare la postura di mio figlio?

E lo stesso dicasi per gli adulti: *Quale attività posso fare per migliorare la mia postura?*

La danza classica e il nuoto sono le due discipline che vedo scegliere più frequentemente.

Una "buona" scelta, chiaramente, non significa "buon risultato": i motivi sono diversi e la danza, a questo proposito, ci offre tantissimi spunti. Li vedremo strada facendo.

Tutti sappiamo quanto sia difficile mantenere una buona postura.

Perché allora alcune persone sembrano farlo senza troppo sforzo, mentre altri hanno bisogno di aggiustarsi costantemente per mantenersi in piedi?

Per rispondere alla domanda partiamo da questo punto: di solito osserviamo la postura di una persona chiedendole di mettersi in piedi davanti a noi, di camminare o di mostrarci qualche gesto. Questo è senz'altro un momento importante della valutazione, ma non è tutto.

Ciò che vogliamo sapere è per quanto tempo quella persona può effettivamente sostenere una buona postura e cosa succede quando non vi presta attenzione.

Ti lascio una tabella clicca su questo link per scaricarla:

https://www.chiarasicuri.it/wp-content/uploads/2024/01/Contenuto-NL-1_POSTURA.pdf

ho inserito alcuni spunti da applicare durante un'osservazione statica. Fanne buon uso per capire quando tu, o chi ti sta intorno, iniziate a cadere in posizioni potenzialmente "sbagliate". E prova a capire come applicarli anche in altre situazioni.

Ricorda:

usa il minimo sforzo per ottenere il risultato desiderato.

Non vedo l'ora di sapere come va con questo primo step.

A presto,

Chiara