

BIORIABILITEC: RIEDUCAZIONE POSTURALE PER LO SPORT

La Bioginnastica® è una metodologia di lavoro sul corpo che permette, attraverso un lavoro sinergico sia mio-osteo-fasciale sia sensoriale-percettivo, il riequilibrio posturale bioenergetico e l'armonia psicofisica.

La postura gioca un ruolo fondamentale, non solo durante le attività quotidiane, ma anche nell'attività sportiva dove sono richieste prestazioni sempre più elevate, gesti tecnici curati nei minimi dettagli, tempi di recupero più ristretti e soprattutto la riduzione del rischio di infortuni. In base al tipo di sport esistono compensi posturali e sovraccarichi funzionali diversi, ma che portano sempre a squilibri importanti sulla colonna vertebrale e sulle varie articolazioni, tensioni e rigidità muscolari, alterazioni della funzionalità articolare e metabolica. I muscoli dovranno quindi essere tonici, reattivi, pronti a rispondere agli stimoli e allo stesso tempo capaci di rilassarsi e di recuperare le energie non appena terminata la performance sportiva. Il corpo dovrà trovare il proprio assetto posturale, il proprio equilibrio psicofisico per migliorare l'abilità, la coordinazione e l'armonizzazione del gesto atletico e per evitare che eventuali squilibri possano condizionarlo (e quindi la performance) e nel tempo essere la causa di traumi o infortuni e l'interruzione degli allenamenti fino a determinare la cessazione dell'attività.

La metodologia Bioginnastica®, inserita nell'allenamento dello sportivo, accompagna l'atleta nell'ascolto sensoriale percettivo del corpo migliorandone la conoscenza e la percezione, lo educa a rispettare se stesso nella performance di allenamento e di gara. Attraverso esercizi di ascolto, decontrazione, allungamento specifico e globale, rilassamento, automassaggio, mobilità articolare, tonificazione isometrica consente di scaricare la tensione e lo stress accumulato, di migliorare la fisiologia, il movimento e la funzione delle strutture osteo-articolari. Un muscolo elastico, che respira, lavora meglio, risponde prima agli stimoli e garantisce prestazioni elevate. Il gesto atletico diventa fluido, con meno dispendio di energia, tutta la forza è libera di esprimersi nei muscoli, le articolazioni libere nei movimenti.

La "terapia" più importante è sicuramente la prevenzione quando si prende in esame lo sportivo che utilizza il corpo al massimo della performance. La Bioginnastica®, se

affiancata nel programma di allenamento e in quello di recupero dello sportivo, costituisce una preziosa integrazione in grado di educare l'atleta a conoscere e riconoscersi nel corpo e di migliorare lo stato di **salute psicofisica** e quindi le prestazioni ed i risultati. Inoltre, attraverso programmi di lavoro personalizzati, che partono da un'analisi posturale computerizzata, è possibile costruire programmi di lavoro studiati appositamente per le esigenze del singolo individuo.

Simone Magnani

e-mail: Monemagnani1@virgilio.it

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/simone-magnani/>