

BIOGINNASTICA: metodo di riequilibrio posturale bioenergetico

Da alcuni mesi il Centro Medico Olympus ha avviato corsi di bioginnastica al fine di riporta-re in equilibrio muscolatura e fisiologia del corpo dei partecipanti. Ai responsabili di tali corsi dr. Lorenzo Baldini e prof.ssa Silvia Bigini, abbiamo chiesto di esporre caratteristiche e natura di tale metodo

La Bioginnastica è una metodologia di lavoro globale sul corpo per il riequilibrio ed il benessere globale della persona.

La Bioginnastica nasce negli anni novanta come tesi di laurea presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica dell'Università di Urbino da parte di Stefania Tronconi, con l'obiettivo di creare una metodologia basata sull'attività fisica per riportare sia la muscolatura che la fisiologia del corpo, in equilibrio, sia in ambito terapeutico che educativo e sportivo.

Questa metodologia nasce dall'integrazione, rielaborazione e sviluppo di tecniche quali:

_ la Bioenergetica: prima tecnica di origine occidentale che a partire dagli anni cinquanta studia i meccanismi di collegamento fra mente e corpo e come questi possono influire sulla struttura e sulla fisiologia.

_ **Metodo Mézières**, antiginnastica, metodo Monari, posturologia francese: sono tecniche fisiche di terapia e prevenzione che considerano non solo la sintomatologia, ma la globalità del corpo, considerando la struttura ossea e muscolare nelle diverse relazioni ed interdipendenze, ed evidenziando la causa e non solo i sintomi per ridare alla struttura un benessere reale e totale.

_ **Metodo Courchinoux** (metodo corpo e coscienza: integra il lavoro posturale con i principi della medicina cinese).

_ **Riflessologia del corpo e del piede**: tali tecniche di tipo olistico mettono in relazione i meccanismi corporei ed energetici per la ricerca dell'omeostasi e la prevenzione secondo antichi principi orientali confermati dalle tesi moderne della riflessologia e delle tecniche neuromuscolari.

La Bioginnastica attraverso un lavoro di percezione, decontrazione e tonificazione isometrica permette di riportare il corpo al suo stato naturale di forma e salute. In particolare si intende:

- **percezione**: conoscenza e consapevolezza del proprio corpo per capire quali sono le zone in cui si sono create nel tempo tensioni, rigidità, posture scorrette. Ascoltare le reali esigenze del corpo, le sue leggi.

L'ascolto è una costante che permette attraverso i feedback di consolidare i risultati ottenuti e creare un nuovo schema posturale e motorio riportando l'equilibrio perso.

- **decontrazione**: a secondo dell'obiettivo della seduta si eseguono esercizi decontratturanti e di rilassamento della muscolatura per eliminare tensioni nel ventre muscolare e nell'inserzione articolare, tenendo conto delle relazioni con il resto della struttura,

- **allungamento**: una volta che la muscolatura è stata "ammorbidita" è possibile un allungamento della catena muscolare allentando la tensione globale della struttura fisica e fisiologica: ciò stimola la circolazione sanguigna ed energetica,

- **contrazione isometrica e mobilità**: consolidamento del lavoro muscolare attraverso una tensione di tipo isometrico ovvero che fissa il muscolo e la catena in allungamento per mantenere il risultato ottenuto e movimento di mobilità articolare per favorire l'elasticità della struttura,

- **feedback, consapevolezza e relazione**: la fase finale del lavoro di Bioginnastica riguarda l'ascolto delle differenze percettive, emotivo - energetiche, di mobilità, di postura statica e di movimento che sono da subito avvertibili e che permettono di memorizzare nel proprio schema motorio i risultati ottenuti, inoltre vengono proposti esercizi di gruppo per la conoscenza del corpo, la relazione e lo scambio con le altre persone in una comunicazione non verbale.

Sia durante le sedute individuali che di gruppo l'operatore spiega anche verbalmente quali sono le leggi del corpo, come "curare" e prevenire, insegnando un'igiene corporea in modo che essa divenga uno stile di vita sana.

Nelle sedute individuali vengono studiati piani di lavoro personalizzati anche da riproporre a casa per una continuità e una costanza, che sono elementi indispensabili per ottenere risultati stabili e duraturi.

La Bioginnastica in più di dieci anni di lavoro ha cercato di creare una metodologia semplice ed efficace sia per coloro che hanno particolari problematiche fisiche sia per coloro che vogliono seguire un percorso di prevenzione e di rilassamento psicofisico, attraverso una proposta di sedute individuali, di gruppo e stage di approfondimento.

A coloro che intendono svolgere tale attività viene consigliato un colloquio preliminare per verificare motivazioni ed eventuali patologie e quindi scegliere la formula migliore e più adatta alle problematiche della persona

Anche se la Bioginnastica viene considerata una tecnica posturale, la metodologia è "morbida" e piacevole, le sedute sono concepite in modo graduale, gradevole, rilassante e divertente per far sì che l'allievo entri in relazione con sé stesso e con gli altri in una situazione ed atmosfera che non ricordi il dovere di "fare terapia", ma il piacere di "lavorare su di sé" trovando uno spazio esclusivo per il proprio corpo e per sé stesso.



Il centro che si prende cura di te

PRESTAZIONI DEL CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO OLYMPUS

- **Ambulatori Specialistici:** Cardiologia, Otorinolaringoiatria, Oculistica, Med. Interna, Ortopedia, Chir. plastica, Medicina dello Sport, Ostetricia Ginecologia, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Fisiatria, Urologia, ecc.
- **Riabilitazione:** Vasca Idroterapia, Tecarterapia, Esame postura, Onde d'urto, Metodo Mezières, Riabilitazione pelvica (per incontinenza e stipsi) ecc.
- **Diagnostica:** Risonanza Magnetica total body a magnete aperto, Ecografie, Ecocardioppler, Radiologia convenzionale, Mappatura dei nei in epiluminescenza, Gastrosopia, Colonscopia, Amniocentesi, Duo Test, Duo Pap, ecc.
- **Medicina non convenzionale:** Agopuntura, Omeopatia, Fitoterapia, Osteopatia