



## **GINNASTICA POSTURALE**

Gli esercizi posturali Om Shanty sono articolati su tre livelli. Gli esercizi posturali di primo livello sono il primo passo verso la conoscenza del proprio corpo, la percezione delle sue singole parti e delle posizioni che le stesse assumono nello spazio. Il programma di esercizi del primo livello è finalizzato per migliorare la percezione della propria struttura muscolo-scheletrica e per iniziare a controllare le singole parti del corpo, prima singolarmente, poi operando il controllo contemporaneo su più segmenti corporei. Gli esercizi del secondo livello puntano a sviluppare la forza e la resistenza dei muscoli posturali sia un corpo flessibile e ben definito. Questi obiettivi sono fondamentali se si vuole assumere con facilità la posizione seduta ed eretta corretta. La sessione di esercizi del terzo livello insegna a muoversi con armonia controllando il proprio corpo anche nelle situazioni posturali più complesse partendo dal principio che una buona postura non vuol dire solo essere capaci di mantenersi ben eretti.

## **POSTURA E CARATTERE**

Lo psicologo Willem Reich, che ha introdotto il concetto di "armatura caratteriale", sosteneva che il carattere si esprime negli atteggiamenti posturali, nelle posizioni che si assumono e non solo nelle espressioni e comportamenti tipici della persona. L'armatura caratteriale influenza lo sguardo, il tono della voce, il ritmo delle parole. Altrettanto può fare con la respirazione, provocando rigidità muscolari croniche. Lowen ha perfezionato il concetto, evidenziando come ogni blocco emotivo possa comportare un blocco nel flusso di energia, ostacolando respiro e movimento. I "conflitti" si strutturano nel corpo sotto forma di tensioni muscolari croniche e come tutte le armature, anche quella caratteriale limita la motilità e la sensibilità e, attraverso una respirazione inadeguata, causa un aumento dell'ansia e dell'irritabilità. Il lavoro sul corpo di Om Shanty Body Control aiuta a percepire la propria rigidità come limitazione all'auto-espressione. Per Painter questa "armatura" spesso impedisce la fuoriuscita delle emozioni che sono state congelate, trattenendo energia. È come se il corpo esprimesse un rifiuto di crescere e di vivere, a causa di blocchi



del passato creati per proteggersi da esperienze spiacevoli, ma che persistono come se il pericolo fosse ancora atteso. La ginnastica posturale unita alla ginnastica propriocettiva, con l'aiuto di relazioni di aiuto quali coaching, counseling e psicologici, aiutano a togliere questa armatura. Praticamente "riprogrammare" in maniera corretta i normali schemi motori di movimento (camminare, correre, sedersi correttamente, salire le scale, ecc.).