

Introduzione alla GOF®

*“Se la vita è movimento, la promozione del movimento favorisce la vita.
Perciò compito importante è mettere in funzione il movimento.”*

Dott.ssa Susanne Klein-Vogelbach

In quasi 40 anni di esperienze lavorative nel campo della motricità adattata mi sono trovato a dovermi confrontare con tecniche motorie basate su concetti enunciati da illustri studiosi del movimento che si sono succeduti in passato. A conferma della mia stima nei loro confronti mi piace riportare alcuni nomi: Sergio Pivetta, Angelo Muzzarelli, Elio Ciammaroni, André Lapierre. Questi studiosi del movimento sono stati i precursori di quella che oggi si chiama “*ginnastica adattata e compensativa*” (la vecchia ginnastica correttiva). Essi ci hanno trasmesso la mentalità della ricerca, dell’innovazione in questo campo, che è in continuo divenire ed evoluzione. Dico in continua evoluzione perché stiamo parlando di una peculiarità dell’essere umano: il movimento. L’uomo, infatti, è un “animale dinamico” in continua ricerca di strategie e opportunità motorie che lo possano motivare e gratificare. È anche vero che questo “animale dinamico” si trova inserito in un contesto sociale molto esigente e globalizzato, che lo vuole sempre iperattivo, rendendolo di conseguenza stressato e fortemente in crisi con il suo corpo.

In questi anni mi sono trovato a seguire persone che richiedevano varie tipologie di attività motoria. Ginnastica aerobica, dimagrante, culturistica, balli eccetera. Per scelta, sin dall’inizio della mia carriera, sapevo già che molte di queste ginnastiche non avrebbero suscitato il mio interesse e quindi non avrei potuto soddisfare tali richieste, in quanto la mia formazione, ancora agli inizi, era orientata su una ginnastica più impegnata, finalizzata, di élite e olistica.

La ginnastica adattata alla prevenzione primaria e la ginnastica olistica e compensativa sono stati i miei interessi principali. Sin dagli inizi ho avviato un processo di

valutazione e di confronto fra tecniche esistenti, ma nel contempo mi sono posto interrogativi sui reali bisogni degli utenti che si rivolgevano a me. Ero convinto che quelli che mi venivano presentati non fossero i reali bisogni di movimento. Sicuramente c’era qualcosa che mi sfuggiva. La richiesta di ginnastica estetica che mi veniva avanzata nascondeva senza dubbio un disagio che veniva tradotto come “esuberanze specifiche in certe zone del corpo”, con conseguente difficoltà ad accettarsi.

Mi sono chiesto allora cosa la gente intendesse per ginnastica di postura. Credo che nessun professionista sarà mai in grado di modificare qualcosa che ci appartiene già geneticamente e che ci rende unici e diversi dagli altri, in quanto la postura è un’emozione che si concretizza e prende forma nello spazio a noi prossimo e che noi comunichiamo attraverso il corpo. Non è certo la rieducazione di un’alterazione delle spalle o della posizione della testa che potrà renderci felici e farci modificare la nostra postura. Per poter soddisfare tutte le richieste reali e inconse basta creare delle strategie d’insieme che agiscano sulla sfera psicofisica e psicomotoria, sugli aspetti muscolo-osteo-articolari, sulla motivazione e, di conseguenza, sulla funzionalità del nostro organismo.

Mi sono chiesto se le definizioni “ginnastica dimagrante”, “ginnastica di mantenimento” e “ginnastica posturale” fossero oggi superate, alla luce dei reali problemi che investono l’individuo nella sua interezza sia psichica sia fisica; ho pensato e riflettuto sull’opportunità di trovare nuovi termini che potessero comprendere tutte le problematiche prima individuate. Ho introdotto così un’altra possibile definizione che mi piace condividere con gli addetti ai lavori: la **GOF®**, **Ginnastica di Ottimizzazione Funzionale**.

L'acronimo **GOF**®, analizzato parola per parola, soddisfa in pieno le esigenze di quanti si rivolgono alle nostre professionalità.

Ginnastica: disciplina o attività che si occupa del rinforzo e della stabilizzazione del corpo umano mediante la pratica di particolari esercizi.

Ottimizzazione: effetto della ricerca di una soluzione atta a risolvere un problema in cui vengano ridotti al minimo i fattori negativi e a esaltare al massimo quelli positivi.

Funzionale: che adempie alle funzioni di un organo o di un insieme di organi (apparato): funzione del muscolo, cervello, digestione, respirazione.
(da Enciclopedia Treccani)

Il nostro deve essere, quindi, un lavoro di ricerca per trovare soluzioni basate su esercizi fisici che non debbano nuocere a chi presenta problemi di cronicità, per i quali il

movimento adattato può dare dei risultati soddisfacenti, e a chi non presenta problemi particolari ma deve fare attività fisica per ottimizzare la sua funzione organica e muscolo-scheletrica. Ecco allora che la **GOF**® può essere indicata per soggetti in età adolescenziale, adulti, anziani che non presentano problemi acuti e che possono trarre dei sicuri benefici dalle attività consigliate. Gli esercizi proposti, se ripetuti con costanza e cadenza trisettimanale, possono dare risultati nel breve e nel medio termine che possono diventare durevoli, dando un senso di benessere psicofisico. Attraverso una corretta conoscenza degli esercizi, l'utente può così imparare a gestire e controllare il proprio corpo, facendo in tal modo prevenzione. Educare a ciò è di specifica competenza del professionista del movimento.

Ecco che il movimento diventa così complementare alla fisiologia dei nostri apparati, ottimizzandone la funzione.

Il metodo migliore che si può seguire nello svolgimento della professione di chinesiologo è un'astrazione: non esiste un pacchetto confezionato da comprare e da mettere subito in pratica, bensì la conoscenza di più soluzioni da proporre secondo un ordine e una pianificazione precisa. L'utenza che si rivolge al chinesiologo è molto eterogenea e ha bisogno di un approccio metodologico personalizzato. L'indagine basata sull'anamnesi ci viene in aiuto, suggerendoci le scelte migliori da fare.

Alcuni dei metodi che indicheremo fanno parte di una lunga sequenza di esercizi e tecniche basati su criteri scientifici e in accordo con la biologia umana. La selezione di esercizi e tecniche che abbiamo impiegato negli anni, applicando una forchetta di possibilità molto ampia (così da poter rispondere alle necessità personali di ognuno), ci ha permesso di soddisfare le esigenze dei nostri clienti, trovando per ognuno di loro la soluzione più adatta alla problematica presentata.

Di seguito elencheremo alcuni metodi frutto della nostra ricerca e dello studio sulla persona, sulla sua alterata biologia e sul bisogno di ristabilire equilibri morfologici e neuromotori generati da una errata consapevolezza del proprio corpo. L'empirismo ci è stato di grande aiuto a tale scopo.

1.1 Metodo 2D&P® Cosentino

La metodica **2D&P® Cosentino** ha come obiettivo il benessere e l'equilibrio psicofisico dell'individuo visto nella sua condizione tridimensionale (**soggetto dinamico, soggetto posturale, soggetto armonioso**).

Attraverso una serie di tecniche, il soggetto tende ad appropriarsi del proprio corpo, a saper sentire le sensazioni

*“Quale metodo usare?
Quello che corrisponde di più alle vostre necessità.”*

William Edwards Deming

provenienti da esso e a sapersi autogestire nella quotidianità.

La metodica **2D&P® Cosentino** permette al soggetto di ottenere buoni risultati con sedute di lavoro trisettimanali: è sufficiente mantenere la costanza e l'abitudine. Il metodo si basa sulla distribuzione temporale delle tre tecniche che costituiscono la nostra metodica.

In base al tempo che ognuno vuole impiegare nella pianificazione della lezione si possono scansionare le tre tecniche con percentuali o tempi diversi. È necessario, però, che nella lezione pianificata siano tutte e tre presenti.

- **D:** *Dolce*
- **DN:** *Dinamica*
- **PST:** *Posturale*

Si possono modificare i tempi in base agli obiettivi che si vogliono raggiungere.

Le posizioni o le ripetizioni devono rientrare nei tempi previsti e contingentati per ognuna delle tre attività e vanno pianificate in funzione dei soggetti da trattare. Per le tecniche di postura i tempi possono essere più dilatati, in quanto il soggetto dovrà avere la consapevolezza di ciò che sta succedendo nel o nei segmenti interessati dall'esercizio. Nelle tecniche che useremo per mobilizzare un'articolazione, i tempi o le ripetizioni dovranno essere eseguiti rispettando il ROM (*range of motion*) dell'articolazione stessa.

Nelle attività dinamiche, essendo abbastanza moderate le possibilità riportate in seguito negli esercizi, bisogna sempre tenere conto della FC_{max} e dell'individuo che si ha davanti.

I tempi di recupero attraverso le tecniche di respirazione o di allungamento muscolare specifico vanno previsti sempre alla fine di ogni serie o numero di ripetizioni.

Dolce

Nella visione tridimensionale di uomo "Armonioso", gli esercizi basati sulla mobilizzazione avranno come scopo la consapevolezza e il mantenimento del ROM delle principali articolazioni del corpo mediante posizioni analitiche e globali. Gli esercizi di stretching avranno come obiettivo il mantenimento dell'equilibrio fra le catene muscolari, rendendo i movimenti coordinati e plastici. Gli esercizi di respirazione servono a ottimizzare gli scambi gassosi e a favorire il passaggio dell'ossigeno per le funzioni organiche e morfologiche.

Dinamica

Sono esercizi prodotti a una intensità moderata per stimolare i grandi apparati nel rispetto della biomeccanica del corpo umano, senza nuocere all'individuo. Comprendono esercizi di potenziamento muscolare controllati e protetti in modo da favorire la seconda componente delle tre dimensioni: l'uomo "Dinamico".

Posturale

Per rispondere alla terza dimensione rappresentata dall'uomo "Posturale" verranno proposti esercizi per l'ottimizzazione dell'allineamento di tutti i segmenti scheletrici, spesso alterati sia nella statica sia nella dinamica da engrami sensoriali mal codificati, che modificano la risposta biomeccanica e portano nel tempo ad acquisire posizioni dannose per l'organismo.

Gli esercizi di ottimizzazione verranno eseguiti per permettere agli utenti di memorizzare al meglio tutti i contenuti proposti nelle varie sequenze, che vanno dalle posture semplici e segmentarie a quelle globali, e di mantenerle in modo armonico.

Esempio di pianificazione del lavoro:

- Attività Dolce 20 minuti
- Attività Dinamica 30 minuti
- Attività Posturale 10 minuti

1.1.1 Presupposti generali del metodo 2D&P® Cosentino

Posizioni base di partenza

Posizione distesa (a terra)

Prevede tutte le posizioni indispensabili di base per i soggetti con problemi alla colonna vertebrale (CV) e soggetti sani. Costituisce la posizione di partenza per il **decubito** (*supino, prono, laterale*) e per gli esercizi di massimo comfort.

Nel definire le posizioni di scarico bisogna considerare la collocazione degli arti inferiori, che possono essere **piegati, distesi, a rancocchia, sollevati**.

Posizione supina

Gambe piegate – Posizione ideale per tutti, in modo particolare per quei soggetti che presentano problemi alla

CV. Da questa posizione, i muscoli che favoriscono l'accentuazione della lordosi lombare (retto femorale, psoas) vengono in larga parte neutralizzati. Verificare sempre se sussiste la necessità di un cuscino sotto la testa o di un supporto sotto i piedi per sollevare le gambe (figura 1.1).

Gambe distese – Rappresenta la posizione di riferimento quando il corpo si trova in clinostatismo. Nel considerare questa posizione bisogna tener conto del soggetto. La posizione si presta, biomeccanicamente, all'accentuazione della curva del rachide lombare con compensi sulle restanti curve.

Per compensare l'eventuale disallineamento si possono adottare delle semplici precauzioni, che consistono nel far sollevare le gambe da terra e farle poggiare su di un supporto adatto ed eventualmente nel mettere un cuscino sotto la testa per allineare il rachide cervicale (figura 1.2).



Figura 1.1 Gambe piegate.



Figura 1.2 Gambe distese.

Gambe a ranocchia o farfalla – Questa posizione è indicata per alcune posture, dove necessita la messa in tensione e l'allungamento degli adduttori. Anche per questa posizione è importante l'allineamento della colonna lombare e cervicale in quei soggetti che perdono facilmente il controllo. Si possono utilizzare degli appositi supporti che sollevano i piedi da terra (figura 1.3).

Gambe sollevate – Posizione ideale per lo scarico totale degli arti inferiori. Le gambe si possono poggiare alla parete o essere sostenute da elastici (figura 1.4).

N.B. Attenzione per alcune affezioni alla CV.

Posizione prona

La posizione prona si addice a molti esercizi, però le precauzioni da prendere e la sua personalizzazione sono importanti in quanto può verificarsi un aumento di tensione dei muscoli paravertebrali, che potrebbe nuocere ai soggetti che soffrono di mal di schiena. Per ovviare al disagio basta mettere un cuscino sotto l'addome e sollevare le gambe (non le cosce), poggiando i piedi su di un apposito supporto (figura 1.5).



Figura 1.3 Gambe a ranocchia o farfalla.



Figura 1.4 Gambe sollevate.



Figura 1.5 Posizione prona.

Posizione di massimo comfort

Le **posizioni supine di massimo comfort** sono da considerare le più tollerate e ricercate, in special modo nei soggetti con cronicità alla CV. Noi indichiamo come tali