

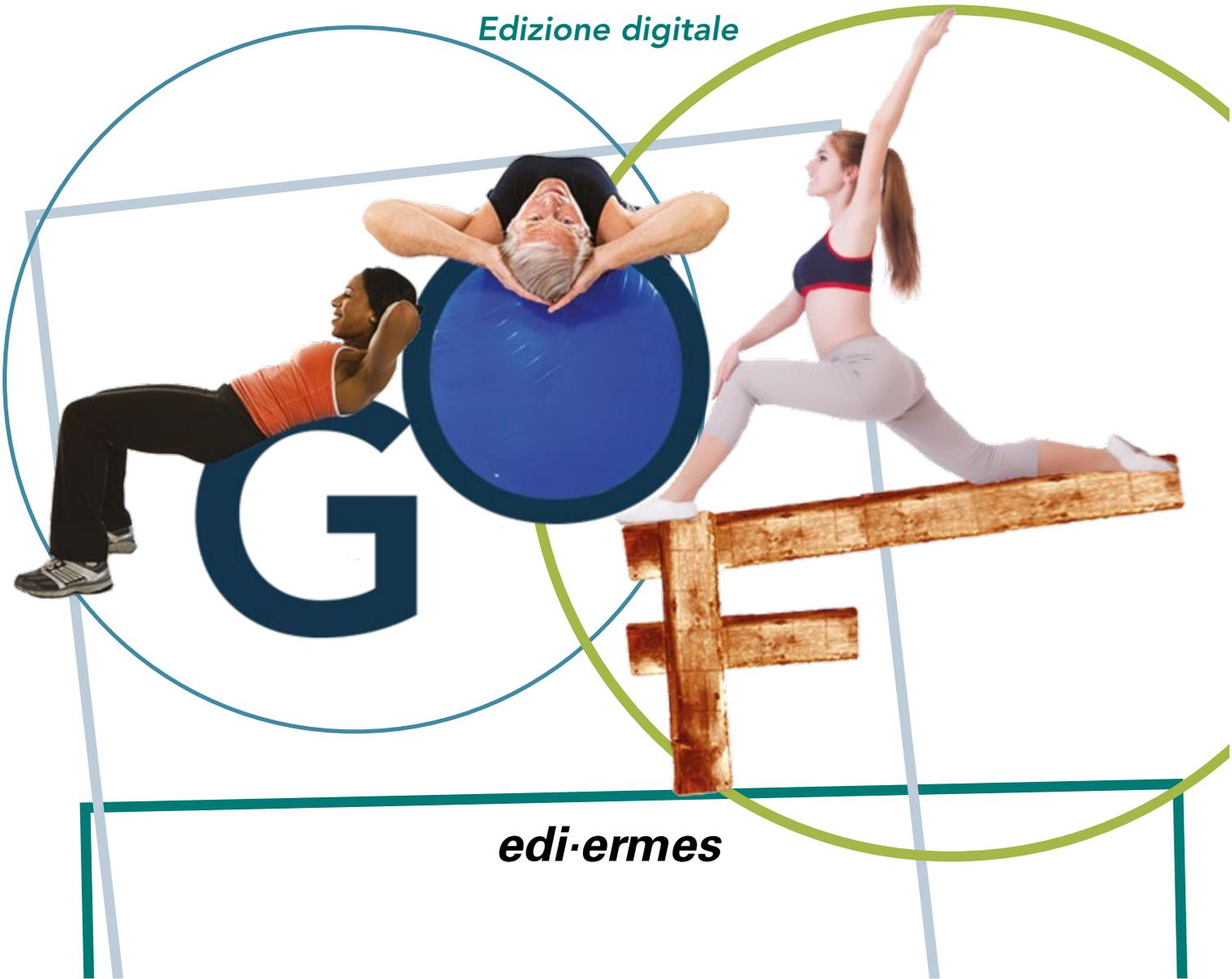
Antonino COSENTINO

GOF[®]

GINNASTICA
DI OTTIMIZZAZIONE FUNZIONALE

Ruolo degli esercizi controllati e protetti
nella prevenzione primaria

Edizione digitale



GOF[®]

**GINNASTICA
DI OTTIMIZZAZIONE FUNZIONALE**

**Ruolo degli esercizi controllati e protetti
nella prevenzione primaria**

Antonino Cosentino

GOF[®]

**GINNASTICA
DI OTTIMIZZAZIONE FUNZIONALE**

**Ruolo degli esercizi controllati e protetti
nella prevenzione primaria**

edi-ermes

GOF® - GINNASTICA DI OTTIMIZZAZIONE FUNZIONALE
Ruolo degli esercizi controllati e protetti nella prevenzione primaria

Antonino Cosentino

Copyright © 2023 Edi.Ermes s.r.l., Milano

ISBN 978-88-7051-745-3 - Edizione a stampa

ISBN 978-88-7051-746-0 - Edizione digitale

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati. I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

L'Editore, per quanto di propria spettanza, considera rare le opere fuori del proprio catalogo editoriale. La riproduzione a mezzo fotocopia degli esemplari esistenti nelle biblioteche di tali opere è pertanto consentita, senza limiti quantitativi. Non possono considerarsi rare le opere di cui esiste, nel catalogo dell'Editore, una successiva edizione, le opere presenti in catalogo di altri Editori o le opere antologiche.

Un libro è il prodotto finale di una serie molto articolata di operazioni che esige numerose verifiche sui testi e sulle immagini. È quasi impossibile pubblicare un volume senza errori. Saremo grati a quanti, avendone riscontrato la presenza, vorranno comunicarceli. Per segnalazioni o suggerimenti relativi a questo volume vogliate utilizzare il seguente indirizzo: Relazioni esterne - Edi.Ermes srl - Viale Enrico Forlanini, 65 - 20134 Milano
E-mail: redazione@ediermes.it

Le procedure descritte e consigliate in questo manuale sono frutto della ricerca e del lavoro di un autorevole professionista in ambito sanitario, nel rispetto delle tendenze attuali più diffuse nel mondo scientifico. Naturalmente le indicazioni fornite non devono essere considerate valide in assoluto, ma vanno opportunamente valutate dal singolo operatore e adeguate alle reali condizioni cliniche del paziente. Pertanto gli Autori e l'Editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi situazione problematica da riferirsi direttamente o indirettamente alle procedure descritte, all'eventuale presenza di errori o all'incompleta comprensione del testo da parte del lettore.

Finito di stampare nel mese di aprile 2023 da Logo srl - Borgoricco (PD)
per conto di Edi.Ermes - Viale Enrico Forlanini, 65 - 20134 Milano
<http://www.ediermes.it>

Prefazione

Gli anni di pratica e l'esperienza nel campo del movimento hanno portato alla stesura di quest'opera caratterizzata da un'ampia raccolta iconografica di esercizi e consigli motori. Il lavoro nasce dall'attuale riflessione sugli stili di vita dell'uomo contemporaneo e sui reali bisogni di movimento di cui questi necessita.

La parte innovativa di quest'opera risiede nei suggerimenti metodologici del tutto originali, fondati sia sulla scientificità sia sull'empirismo. L'Autore, infatti, si è avvalso delle esperienze condotte in 40 anni di attività con gli utenti che ha seguito in quest'arco di tempo, traendone spunti di lavoro e di riflessione per la messa a punto di nuove metodologie.

In particolare risulta interessante il metodo 2D&P, con il quale l'Autore propone tecniche di ginnastica che spaziano dagli esercizi dinamici a quelli posturali e dolci, tutti inseriti durante la stessa lezione con scansioni temporali diverse in base agli obiettivi da raggiungere. Considerato che, ai nostri giorni, le tecniche di fitness offerte agli utenti sono molteplici, anche se spesso monotematiche nell'ap-

proccio metodologico, l'Autore ha voluto inserire nella sua tecnica 2D&P elementi che ottimizzassero le funzioni organiche e morfologiche nella stessa lezione, offrendo opportunità di indubbia utilità.

Positiva appare poi la proposta di esercizi presentati e offerti utilizzando attrezzi da lui stesso ideati, con i quali si riescono a dare stimoli adattativi al sistema neuromuscolare in modo alternativo e innovativo.

La chiarezza e la semplicità del linguaggio usato, lontano dal freddo tecnicismo verbale degli addetti ai lavori, agevolano infine la lettura dell'opera, che risulta in tal modo di facile utilizzazione anche per chi si affaccia per la prima volta a questa disciplina.

L'opera è ricca di iconografie che spaziano su tutti gli aspetti del movimento razionale e finalizzato. Al professor Cosentino va il merito di aver presentato le proprie esperienze in modo che tutti possano vedere, giudicare, apprezzare e approfondire uno degli argomenti più discussi del nostro tempo, quello del benessere psicofisico dell'individuo.

Dott. Francesco Cosentino

Medico Chirurgo

Specializzato in Medicina Fisica e Riabilitativa



Antonino Cosentino

Diplomato presso l'ISEF di Palermo nel 1980, laureato in Difettologia (Scienze pedagogiche a indirizzo psicomotorio) presso la Facoltà di Pedagogia dell'Università di Lubiana (Slovenia), anno 1994, e in Scienze Motorie presso la Facoltà di Scienze dell'Educazione Motoria dell'Università di Chieti, anno 2002. Negli anni accademici 1992/93 e 1993/94 si perfeziona in Chinesiologia Educativa e Chinesiologia Rieducativa presso l'Università di Chieti. Nell'anno accademico 1998/99 si perfeziona invece in Chinesiologia Pediatrica presso l'Istituto di Scienze Pediatriche G. Gaslini (GE) e l'Università di Chieti.

Svolge la sua professione di chinesiologo adattato e compensativo presso il Centro "Nova Chinesi" (di cui è fondatore) con mansione di responsabile delle attività di "chinesiologia adattata e compensativa" rivolta alla prevenzione primaria e alle attività compensative in ambito posturale e funzionale.

Docente di scuola media superiore di secondo grado, è socio benemerito del GSS (Gruppo di Studio delle Scoliosi e delle patologie vertebrali) ed è iscritto all'Unione Nazionale Chinesiologi dal 1984, di cui è componente del Consiglio Nazionale, ricoprendo la carica di vicepresidente nazionale dal 2000 e di vicepresidente vicario dal 2015.

Attività di ricerca: ideazione, sperimentazione e registrazione con brevetto alla Camera di Commercio di Catania dei metodi SPIV® Cosentino (Stimolazione Propriocettiva Immediata Vertebrale), "Studio sulle stimolazioni immediate propriocettive delle strutture vertebrali nella prevenzione e nelle patologie vertebrali"; 2D&P® Cosentino (metodica di ginnastica preventiva adattata rivolta agli adulti - Dolce Dinamica e Posturale) e GOF® (Ginnastica di Ottimizzazione Funzionale).

Ideazione e registrazione con brevetto alla Camera di Commercio di Catania dell'attrezzo di utilità denominato MaX-MAE® (attrezzo adibito alla prevenzione primaria e alla ginnastica adattata e compensativa) nel 2011.

Ideazione della GBF (Ginnastica Bio-Funzionale) e del metodo Peticopostura.

Collabora come docente a contratto incaricato per i Laboratori di chinesiologia presso la Facoltà di Scienze Motorie e del Benessere dell'Università Kore di Enna (Corso di Laurea triennale e specialistica in Chinesiologia Adattata e Compensativa e Sportiva) dal 2013.

Ha partecipato come relatore e organizzatore a convegni e congressi su temi di chinesiologia adattata alla prevenzione e al benessere e chinesiologia adattata e compensativa. Ha inoltre pubblicato numerosi articoli su riviste nazionali.

Ringraziamenti

Un pensiero doveroso e un ringraziamento vanno estesi a tutti i miei familiari, a mia moglie Giuliana, che mi ha sempre incoraggiato, supportato e spinto in questa mia professione, ai miei figli Francesco e Claudia, che spesso mi hanno fatto da modelli durante le prove e la catalogazione degli esercizi, sostenendomi e aiutandomi. Per finire, a tutti i miei clienti, che in questi 40 anni di attività mi hanno permesso di provare su di loro molti esercizi, che ho così potuto finalmente catalogare e pubblicare in questo testo.

Un ringraziamento particolare e sincero alle mie modelle, Giuliana Grasso, Giuliana Romano e Letizia Inserra, clienti che mi seguono da anni. Un grazie sentito al mio caro amico Prof. Luigi Bonaccorso che, con la sua passione per la fotografia, mi ha permesso di illustrare tutti gli esercizi.

*Dedico questo libro alla mia famiglia,
che come un faro mi aiuta a prendere le direzioni giuste
e a trovare le giuste soluzioni*

Vorrei iniziare la stesura di questo lavoro prendendo in prestito la metafora sul corpo (*Ventana sobre el cuerpo*) proposta dallo scrittore uruguayano Eduardo Galeano (1940-2015):

*“La Chiesa dice: il corpo è una colpa.
La scienza dice: il corpo è una macchina.
La pubblicità dice: il corpo è un affare.
Il corpo dice: io sono una festa.”*

Il corpo rappresenta l'entità fisica e psichica mediante la quale ci relazioniamo con il mondo delle cose e delle persone. Sul corpo non ci devono essere paure né indugi, ma valorizzazione, piena consapevolezza che più esso si utilizza e più darà soddisfazione: non ci devono essere speculazioni né voglia di apparire a tutti i costi. Alla fine il

corpo ci ripagherà, facendoci sentire vivi, utili ed efficienti nel computo del dare e dell'avere. L'attività fisica rappresenta una linfa di cui il corpo si deve nutrire, linfa che va fatta sperimentare con le dovute cautele e professionalità.

Nella cura che dobbiamo avere per il nostro corpo, la “ginnastica parlata” rappresenta un modo con il quale il professionista darà informazioni scientifiche e tecniche sui fini e sulle modalità di effettuazione di un percorso che porterà il soggetto a raggiungere obiettivi a volte impensabili.

Tutti gli esercizi esposti fanno parte del nostro archivio privato e le modelle che ci hanno permesso di presentare le iconografie sono delle semplici utenti che ci seguono da anni. Non abbiamo scelto deliberatamente modelle atlete, per dimostrare come partendo dal poco si possa arrivare a tanto.

Indice

Introduzione alla GOF®	1	5.1 Esercizi ed esperienze utilizzando il Mini Asse di Equilibrio (MAE)	18
1. Metodi	3	.1 Esercizi ed esperienze dalla posizione supina	18
1.1 Metodo 2D&P® Cosentino	3	.2 Esercizi ed esperienze dalla posizione di decubito laterale	28
.1 Presupposti generali del metodo 2D&P® Cosentino	4	.3 Esercizi ed esperienze dalla posizione seduta	32
Posizioni base di partenza	4	.4 Esercizi ed esperienze dalla posizione quadrupedica	36
1.2 Metodo SPIV® Cosentino	9	.5 Esercizi ed esperienze dalla posizione eretta	43
.1 Presupposti metodologici del metodo SPIV®	9	.6 Esercizi a impegno respiratorio utilizzando il MAE	46
.2 Base del metodo	9	5.2 Esercizi ed esperienze utilizzando il Chines-Ball (CH-BA)	48
1.3 Peticopostura	10	.1 Esercizi ed esperienze dalla posizione supina	48
2. Attrezzi da utilizzare	11	.2 Esercizi in posizione seduta	56
2.1 MAE	11	.3 Esercizi in posizione quadrupedica	72
.1 Vantaggi del MAE	11	.4 Esercizi in posizione eretta	74
2.2 Max-MAE® Cosentino (M-M)	11	.5 Esercizi in decubito ventrale sul CH-BA	79
2.3 Cuscino-Palla (C-P)	12	.6 Esercizi in decubito dorsale sul CH-BA	80
2.4 Overball (OVB)	12	.7 Esercizi in posizione di decubito laterale	81
2.5 Chines-Ball (CH-BA)	12	5.3 Esercizi utilizzando il Max-MAE® (M-M) nelle varie posizioni consentite	84
2.6 Tavola-Posturale (TA-PST)	12	.1 Esercizi utilizzando il Max-MAE® (M-M) dalla posizione supina	84
2.7 Petiche	12	.2 Esercizi utilizzando il Max-MAE® (M-M) in posizione a “Cavalier Servente”	94
3. “Bioevoluzione” e posizioni del corpo: descrizione	13	.3 Esercizi utilizzando il Max-MAE® (M-M) dalla posizione eretta con piedi in appoggio a tandem	99
3.1 Posizione supina	13	.4 Esercizi utilizzando il Max-MAE® (M-M) in posizione eretta con i piedi in appoggio parallelo	105
3.2 Posizione prona	13	.5 Esercizi utilizzando il M-M Funzionale Cosentino (M-MF)	108
3.3 Posizione di decubito laterale	13		
3.4 Posizione quadrupedica	13		
3.5 Posizione seduta	13		
3.6 Posizione eretta	14		
4. Atteggiamento del corpo	15		
5. Parte pratica	17		
Introduzione alla metodica 2D&P®	17		
Nostre raccomandazioni	17		

5.4 Esercizi utilizzando il Cuscino-Palla (C-P) in tutte le posizioni, in modo da stimolare le reazioni di equilibrio (SRE)	124	5.5 Esercizi utilizzando le pertiche	150
.1 Esercizi utilizzando il C-P dalla posizione supina	124	5.6 Esercizi utilizzando l'Overball (OVB)	161
.2 Esercizi utilizzando il C-P dalla posizione prona.	129	.1 Posizione eretta utilizzando l'OVB	161
.3 Esercizi utilizzando il C-P dalla posizione quadrupedica	132	.2 Posizione supina utilizzando l'OVB	163
.4 Esercizi utilizzando il C-P dalla posizione seduta	137	.3 Posizione di decubito laterale utilizzando l'OVB	168
.5 Esercizi utilizzando il C-P dalla posizione eretta	143	.4 Posizione seduta utilizzando l'OVB	171
		5.7 Esercizi utilizzando la Tavola-Posturale (TA-PST)	174
		Conclusioni	179
		Bibliografia	181