

Educazione del portamento

Un programma di profilassi per le classi di prima elementare

Fin dalla sua istituzione, il Servizio cantonale per la ginnastica correttiva ha sempre dedicato buona parte della sua attenzione al problema del portamento.

Questo perché il portamento ha sicuramente una notevole incidenza nello sviluppo morfologico dell'individuo.

Quando un soggetto accusa dolori all'apparato locomotore, se non siamo già in presenza di alterazioni strutturali, ci troviamo sempre almeno di fronte a un cambiamento più o meno importante ed evidente di quello che avrebbe dovuto essere l'atteggiamento, il portamento naturale di quell'individuo.

Con questa azione di sensibilizzazione ed educazione sui problemi della postura, il Servizio cantonale per la ginnastica correttiva non intende imporre un modello di portamento standardizzato, uguale per tutti, del tipo «pancia indentro, petto fuori, spalle indietro» come forse si faceva un tempo o come ancora oggi, qualche volontario, in perfetta buona fede, continua a fare.

Con l'attuale programma di educazione del portamento intendiamo rispettare le caratteristiche morfologiche di ogni individuo. Ma tra la vasta gamma di possibilità di atteggiarsi di cui esso dispone, desideriamo insegnare a ogni individuo a riconoscere e adottare quella che meglio risponde alle sue caratteristiche, affinché possa preservare il più a lungo possibile le sue strutture.

Invece di copiare un modello, si tratta di imparare a seguire delle indicazioni, dei principi, per scoprire il miglior modello personale e per saperlo poi adattare a tutte le contingenze della vita.

L'obiettivo è quello di dare un metodo anziché nozioni, di educare anziché allenare.

Visto secondo una simile angolazione è evidente che il concetto di portamento corretto non può essere liquidato con i classici «Stai su dritto!» o «Tirati su!» di asfissiante memoria, ma meriti qualche approfondimento.

Intanto «stai su dritto» rispetto a che cosa? Rispetto ai piedi? Rispetto al sedere?

E poi. Visto che il corpo è un susseguirsi di curve, dritto come? Come un manico di scopa? Meno? Quanto meno?

Come si fa ad accorgersi di quando si è raggiunto il «giusto dritto»?

Per il semplice fatto che stiamo in posizione eretta, siamo portati a dare per scontato che il concetto debba essere chiaro per tutti.

Ma se ci guardiamo attorno, oppure osserviamo in che modo si reagisce all'invito ad assumere un buon portamento, ci si può fa-

cilmente rendere conto che niente è più nebuloso e confuso dell'idea di «portamento corretto».

Cosa significa portamento corretto, o naturale, o buono?

Forse possiamo capire cosa significhi se esaminiamo quali sono gli elementi che lo condizionano.

Qualsiasi posizione si voglia assumere presuppone l'esistenza di un appoggio che la condiziona e caratterizza (cfr. 1).

Per esempio, l'appoggio su due piedi, è caratteristico delle posizioni eretta e accoccolata; quello su sedere e piedi, della posizione da seduti; quello su ginocchia, stinchi, dorso del piede, della posizione carponi e così di seguito.

Ma all'interno di ogni insieme di posizioni dello stesso tipo, sussiste un'infinità di varianti.

Un militare in posizione di attenti e una signorina in posizione ancata, sono entrambi in posizione eretta (cfr. 2).

Ma il primo avvertirà il peso del corpo distribuito sui due piedi; mentre la seconda lo avvertirà quasi totalmente su un solo piede.

La loro diversità di portamento dipende quindi dall'intensità e dalla diversa distribuzione del peso sugli appoggi.

Il peso a sua volta è l'espressione tangibile dell'azione della forza di gravità con la quale dobbiamo continuamente fare i conti per non cadere, per non perdere l'equilibrio.

Se ci osserviamo con un minimo di attenzione possiamo notare facilmente che assomigliamo a una piramide rovesciata, composta di tre masse (bacino, torace e capo) collegate dalla colonna vertebrale che è una struttura più adatta ad ammortizzare gli urti che a sostenere dei pesi (cfr. 3).

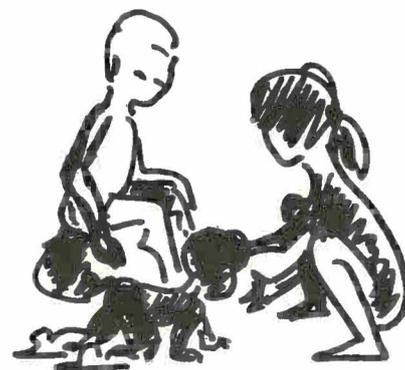
Inoltre siamo più pesanti in alto che in basso e il tutto è in bilico su due sostegni piuttosto lunghi (le gambe), per cui il baricentro viene a trovarsi discretamente lontano dagli appoggi.

Una situazione di equilibrio instabile quindi: e per di più in costante adattamento, mai ferma. Basti pensare alla respirazione che, modificando i volumi del torace e dell'addome, sottopone l'intera struttura a continui spostamenti di compenso, necessari per mantenere il corpo in equilibrio.

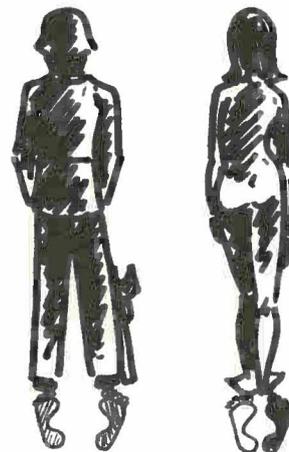
Messa su questo tono la situazione sembrerebbe lasciare poche speranze a chi intende fare un discorso sul portamento.

Ma l'uomo non ha deciso ieri di mettersi in piedi.

A partire dalla notte dei tempi egli si è gradatamente adattato alla sua condizione di bipede che cammina eretto per cui, nel cor-



1 Il tipo di appoggio condiziona e caratterizza la posizione.



2 L'intensità dell'appoggio determina il portamento.



3 Siamo una piramide rovesciata.



4 L'istinto dell'equilibrio è fissato nel codice genetico.

so dei millenni, ha sviluppato una serie di meccanismi, archi, ponti e supporti talmente raffinati, che gli sono sufficienti delle minime contrazioni per contrastare l'azione della forza di gravità e mantenersi eretto, nella massima condizione di equilibrio, quasi senza sforzo.

E la lentezza con cui tali meccanismi sono venuti perfezionandosi nel corso dei millenni durante i quali si è attuata l'evoluzione della specie, ha permesso agli stessi di fissarsi nel codice genetico di ogni individuo. Per convincerci della presenza in ognuno di questo messaggio genetico, è sufficiente osservare con quale meraviglioso istinto dell'equilibrio e con quale naturalezza e scioltezza si muovono i bambini piccoli (cfr. 1).

Purtroppo, per un'infinità di ragioni (fisiche, psichiche, ereditarie, ambientali, sociali) tendiamo a dimenticare tale messaggio e piano, piano, senza rendercene conto, assumiamo degli atteggiamenti che non sono più naturali. Ossia non rispettiamo più la distribuzione equilibrata dei carichi sugli elementi di sostegno a seconda delle posizioni adottate.

Tali atteggiamenti scorretti li assumiamo non dall'oggi al domani, ma gradatamente, molto lentamente, senza accorgercene e questo fa sì che la nostra consapevolezza si adegua a loro facendoci apparire come corretti.

Brevemente. Ci teniamo «storti» ma non ce ne rendiamo conto e di conseguenza siamo convinti di tenerci «diritti» (cfr. 2).

Se si dice a qualcuno di «tirarsi su», di correggersi partendo da una simile situazione, è ovvio che si «tirerà su», si correggerà ... rimanendo perfettamente «storto».

Crederà di essersi corretto. Ma al massimo avrà aumentato la tensione di qualche muscolo qua e là, disordinatamente, in varie parti del corpo e il risultato avrà quasi sempre l'aspetto di un manichino più o meno rigido e discretamente impacciato nei movimenti.

Siccome la cattiva attitudine è il risultato di un'azione inconscia, per correggerci dobbiamo partire da un atto cosciente, dobbiamo coordinare il pensiero consapevole con l'azione.

Il continuo adattamento delle masse nell'incessante e inconscia attività svolta per mantenere l'equilibrio, genera delle tensioni muscolari che a loro volta provocano delle sensazioni che, se impariamo a distinguerle e valutarle, diventano un segnale prezioso e discreto dal quale possiamo farci guidare per assumere la posizione corretta.

Il programma che abbiamo preparato si fonda sull'apprendimento della «lettura» e «analisi» di alcune sensazioni evidenti e strettamente connesse con la posizione: la sensazione dell'appoggio, quella del respiro, la sensazione di tensione-stiramento e la sua opposta di detensione-compressione, quella della pesantezza e quella contraria della leggerezza.

A tali sensazioni ci avvicineremo per gradi. In una prima fase andremo dall'incoscienza alla coscienza della sensazione: impareremo

mo cioè a riconoscerla, a valutarne l'intensità e a modificarne la portata, giocando con le possibilità offerte dal nostro corpo (cfr. 3).

Nella seconda fase passeremo dalla consapevolezza della sensazione alla correzione consapevole: impareremo cioè a ricercare e a raggiungere la posizione naturale (corretta, equilibrata), riconoscendola come la posizione nella quale le sensazioni si annullano per lasciare posto a un piacevole stato di benessere (cfr. 4).

La terza fase prevede l'apprendimento di una serie di attività, posture, esercizi, da mettere in atto non appena interviene l'affaticamento, per «lavare» il corpo dalla stanchezza, per liberarlo dalle tensioni, per rigenerarlo e mantenerlo sempre in perfetta efficienza (cfr. 5).

Lo scorso anno scolastico tali interventi di formazione e sensibilizzazione sono stati estesi a circa 120 classi di scuola elementare i cui docenti si erano volontariamente prestati per quest'opera di prevenzione dei disturbi di portamento.

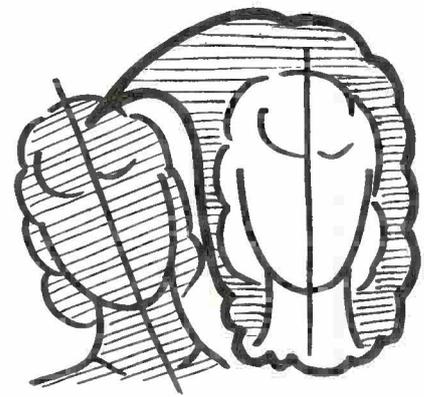
Le risultanze dell'esperienza sono state raccolte e valutate a fine anno mediante un'inchiesta svolta sia presso i docenti titolari che presso i docenti di ginnastica correttiva i quali, in modo pressoché unanime, si esprimevano per la continuazione dell'esperienza, sotto forma di lezioni tenute dal docente di correttiva in collaborazione con il docente titolare, sulla falsariga del programma collaudato durante l'anno.

Sulla scorta di queste indicazioni il Servizio cantonale per la ginnastica correttiva sottoponeva alle competenti istanze dipartimentali per approvazione un programma da attuare con tutte le classi di prima elementare del Cantone.

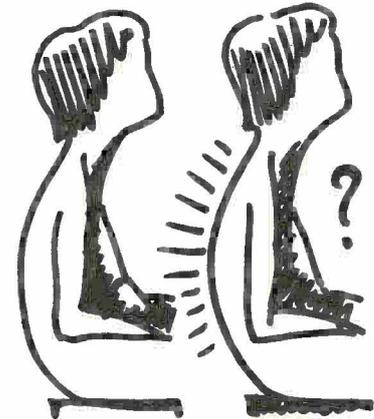
Il programma è stato approvato e l'educazione del portamento nelle classi di prima elementare è in corso.

Sono previste 12 lezioni della durata di 20-25 minuti, svolte dal docente di correttiva in collaborazione con il docente di classe il quale garantisce la costante applicazione delle indicazioni fornite dal docente di correttiva durante la lezione.

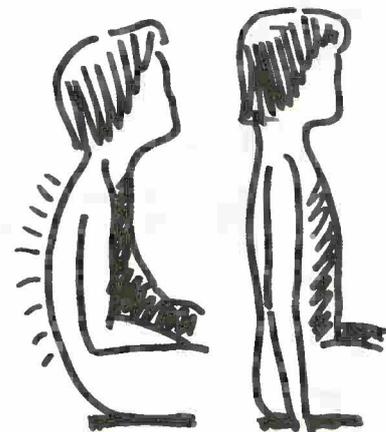
Le lezioni, in linea di principio, hanno ritmo quindicinale e vertono sui seguenti argomenti: la sensazione dell'appoggio; la ricerca della posizione naturale (la correzione) mediante la sensazione del respiro, o le sensazioni della tensione-compressione, oppure quella della pesantezza-leggerezza; le applicazioni pratiche (quando ci si corregge e cosa si deve fare per scaricare le tensioni accumulate durante le attività sedentarie). Il docente titolare ha l'impegno di integrare la correzione nelle attività quotidiane, il che si concretizza in due compiti ben precisi: primo, vigilare affinché i ragazzi imparino a correggersi prima di intraprendere una nuova attività; secondo, invitare e abituare gli allievi a mettere in pratica gli esercizi di scarico, rilassamento, rigenerazione, non appena avvertono che la stanchezza tende ad avere il sopravvento.



5 Ci teniamo storti, ma siamo convinti di essere diritti.



6 Dall'incoscienza alla coscienza della sensazione.



7 Dalla consapevolezza della sensazione alla correzione consapevole.



8 Attività di scarico e mantenimento.

Virgilio Conti