

**DR. FABRIZIO ZAMBONELLI**



# L'APPROCCIO POSTURALE INTEGRATO PER UNA POSTURA IDEALE

Riscopri forma, mobilità ed equilibrio del tuo corpo: risolvi i problemi articolari e muscolari con un approccio sinergico che combina le terapie individuali di Rieducazione Posturale Mézières e RPG con l'attività di gruppo dell'Antiginnastica®.



paolo.piscolla - papisc@photojing.it



# INDICE

Introduzione	1
<b>1.</b> Il mio Approccio Posturale Integrato per riappropriarti della tua postura naturale	2
<b>2.</b> Rieducazione Posturale: perché è così necessaria?	6
<b>3.</b> Il corpo	8
3.1. <i>Perché il nostro corpo accumula tensioni?</i>	8
3.2. <i>Il Corpo, questo sconosciuto</i>	10
3.3. <i>Come funziona il nostro corpo?</i>	12
<b>4.</b> La postura e le catene muscolari	13
4.1. <i>Che cos'è la postura?</i>	13
4.2. <i>La rivoluzionaria scoperta di Françoise Mézières sulle catene muscolari</i>	14
4.3. <i>Sviluppare consapevolezza</i>	18



<b>5.</b>	Ritrovare la postura, la mobilità e le forme perdute è possibile	20
5.1.	<i>Metodo Mézières, R.P.G. e Antiginnastica®</i>	21
5.2.	<i>Come si svolge una seduta di R.P.G. e del Metodo Mézières?</i>	23
5.3.	<i>In quali casi si utilizza l'R.P.G. e il Metodo Mézières?</i>	26
5.4.	<i>Come si svolge una seduta di Antiginnastica®?</i>	28
5.5.	<i>Che cos'è l'Antiginnastica®?</i>	32
5.6.	<i>Antiginnastica® On_live ai tempi del Covid-19: insieme ma da casa</i>	33
<b>6.</b>	<b>Conclusioni</b>	36
6.1.	<i>La forma del corpo si può cambiare</i>	36
6.2.	<i>Cosa dice chi ha provato l'Approccio Posturale Integrato</i>	38



# INTRODUZIONE

Se stai leggendo questo libro, probabilmente c'è qualcosa che blocca la completa libertà del tuo corpo e stai cercando un altro punto di vista su di esso. Stai cercando, in altre parole, una migliore comprensione del tuo corpo per arrivare a raggiungere una certa forma di benessere.

Di sicuro desideri una **maggiore libertà nei movimenti**, priva di blocchi e di dolori. E, anche, una **più ampia libertà di respiro**.

Sai già che la tua salute e il tuo benessere vanno di pari passo con un maggior rispetto del tuo corpo.

Bene. Se è così, siamo sulla giusta strada per iniziare il nostro percorso insieme. Un percorso che ci porterà verso il ritrovamento della postura, della mobilità e della forma perdute del nostro corpo, utilizzando il mio Approccio Posturale Integrato (A.P.I.).

Di cosa sto parlando? Seguimi e presto ti sarà chiaro.

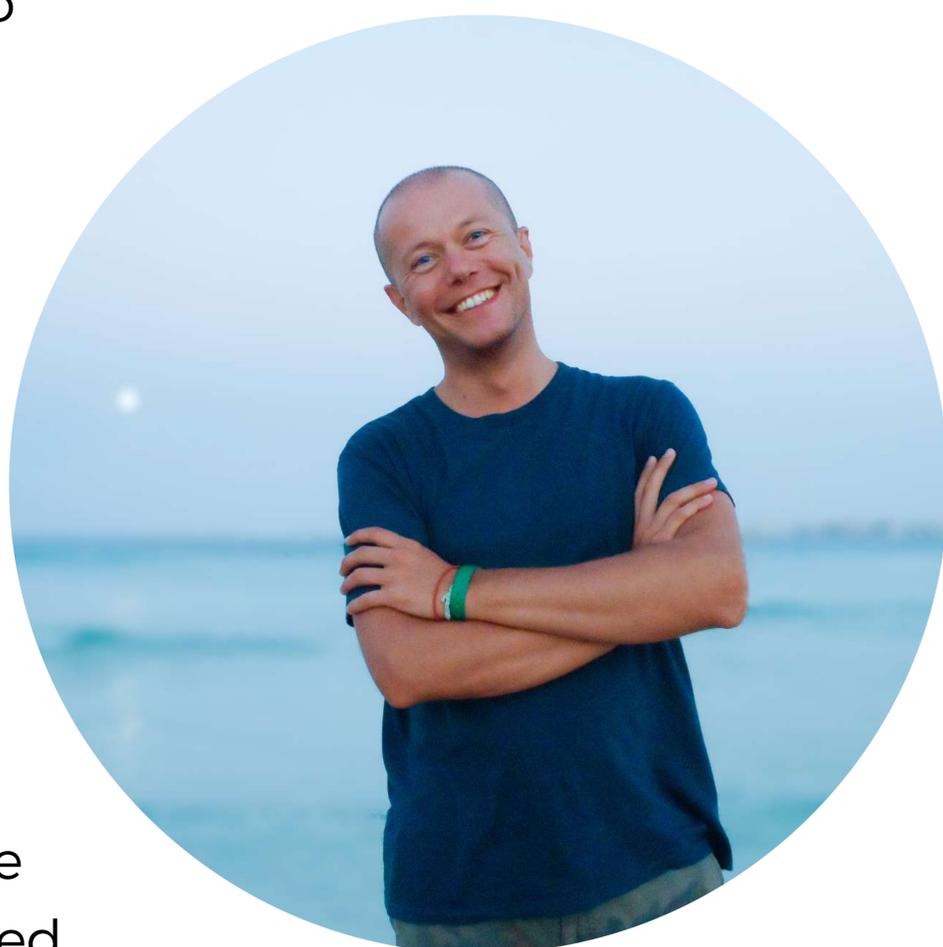


## Capitolo 1

# IL MIO APPROCCIO POSTURALE INTEGRATO PER RIAPPROPRIARTI DELLA TUA POSTURA NATURALE

La postura, il suo controllo e la perdita di questo controllo sono stati e sono il filo conduttore di tutto il mio cammino, sia professionale che personale.

Mi presento, per chi non mi conosce. Sono **Fabrizio Zambonelli**, sono nato e cresciuto a Bologna e sono fisioterapista specializzato in R.P.G. - Rieducazione posturale Globale, nel Metodo Mézières ed Esperto in Antiginnastica®.



In tutti i miei anni di studio e lavoro, i **motori della mia continua ricerca** sono stati i casi complessi e le situazioni di cui mi sfuggivano le cause.

Questi, uniti alla determinazione di non fermarmi al sintomo, ma cercare di risalire ogni volta alla causa che lo originava, mi hanno portato ad aprire finestre sempre nuove su un orizzonte ogni volta più vasto dell'approccio "fisioterapico" al corpo per la cura delle patologie, la riabilitazione e il superamento dei disagi fisici.

Ed è stato come salire su una montagna: più si sale, più l'orizzonte si apre. Diventa più complesso ma nello stesso tempo più chiaro e comprensibile.

Ti spiego meglio. Supponiamo di dover comporre un mosaico. Se noi ci concentriamo su una singola tessera del mosaico sicuramente la conosceremo nei minimi particolari, ma solo se la inseriamo **nel posto giusto**, in modo che combaci con le altre, e se guardiamo il disegno dall'alto riusciamo a comprenderne il significato.

Così è successo nel corso del mio personale cammino di consapevolezza.



Avevo la conoscenza dei singoli tasselli, ma non del mosaico completo, quando alcuni incontri con “maestri del corpo” si sono dimostrati per me rivelatori perché mi hanno aperto la strada a uno sguardo d’insieme sul corpo che prima non avevo e che mi avrebbe profondamente segnato.

**La visione del perché una persona soffre** si è così ampliata e articolata, gradino dopo gradino, partendo dalle cause meccaniche e fisiche, per poi comprendere anche quelle psichiche e spirituali.



Per questo, quando parlo del mio approccio, uso ancora i nomi di quelli che sono stati i miei maestri, per il rispetto e la fedeltà che porto a ciascuno di essi. Mi sto riferendo a tre grandi fisioterapeuti francesi, Françoise Mézières, Philippe Souchart e Thérèse Bertherat.



Di loro e dei loro metodi rivoluzionari parleremo più avanti. Per adesso ci basti dire che, grazie ai loro insegnamenti, ho potuto sviluppare una visione d'insieme che mi ha consentito di elaborare il mio Approccio Posturale Integrato.

**L'Approccio Posturale Integrato non è una tecnica**, né una serie di esercizi. Il mio approccio **è la proposta di un percorso**, da persona a persona, da terapeuta a paziente.

È un metodo integrato ed esclusivo - diverso dai metodi fisioterapici tradizionali - che ha già permesso a molte persone di risolvere i problemi articolari e muscolari e recuperare per sempre scioltezza e serenità.



## Capitolo 2

# RIEDUCAZIONE POSTURALE: PERCHÉ È COSÌ NECESSARIA?

Lo stile di vita che conduciamo porta un numero sempre più alto di persone a soffrire di diversi disturbi e disagi fisici. I più comuni sono dolori cervicali, sciatalgie, mal di schiena, dolori muscolari e articolari, spesso dovuti a una postura non corretta.

Le cause le ritroviamo nella **quotidianità** di tutti noi.

Possono essere la sedentarietà di giornate passate davanti a un monitor, magari su una sedia poco confortevole, tante ore passate al volante o in piedi, un lavoro usurante, la pratica di uno sport ad alto impatto fisico o i lavori domestici che ci fanno assumere posture scorrette che affaticano la schiena, ad esempio.

Probabilmente anche tu in questo momento ti stai riconoscendo in almeno uno di questi casi.



Ma le ragioni non sono riconducibili solo ed esclusivamente alle posture che assumiamo.

Tra le cause dei disturbi fisici più comuni c'è anche, e non ultima, **una società frenetica** dove l'aspettativa e la competizione possono portarci molto rapidamente lontani da una postura stabile e rassicurante.

Così **il nostro corpo pian piano perde la sua forma naturale**. La mandibola si contrae, le spalle si incurvano, il collo si irrigidisce, i movimenti diventano sempre gli stessi e si riducono la loro ampiezza e le modalità di espressione.

Ma c'è di più.

Questa **de-formazione della postura** non influisce soltanto sulla nostra spina dorsale, ma anche - e in maniera decisiva - sulla percezione che abbiamo di noi stessi.

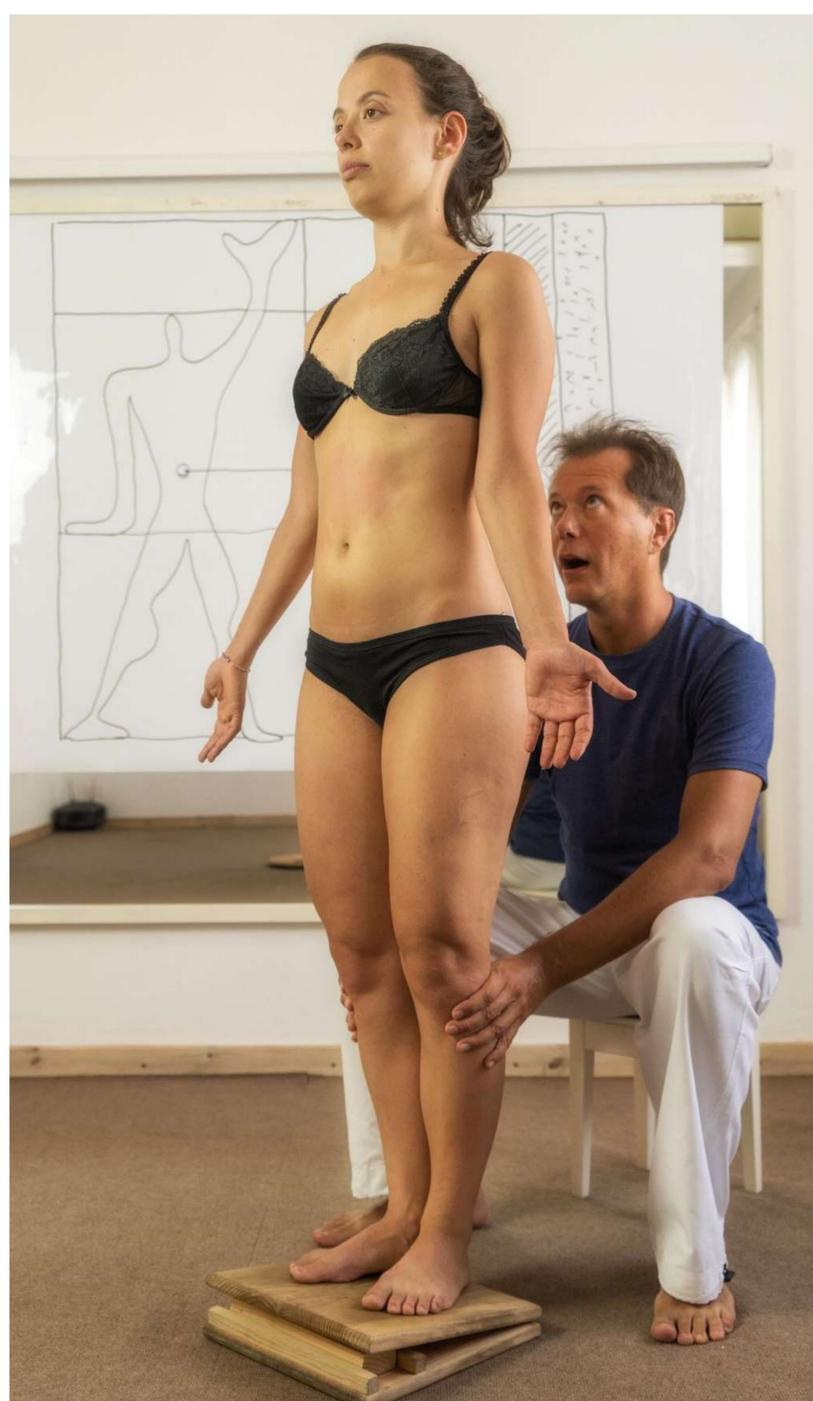


## Capitolo 3

# IL CORPO

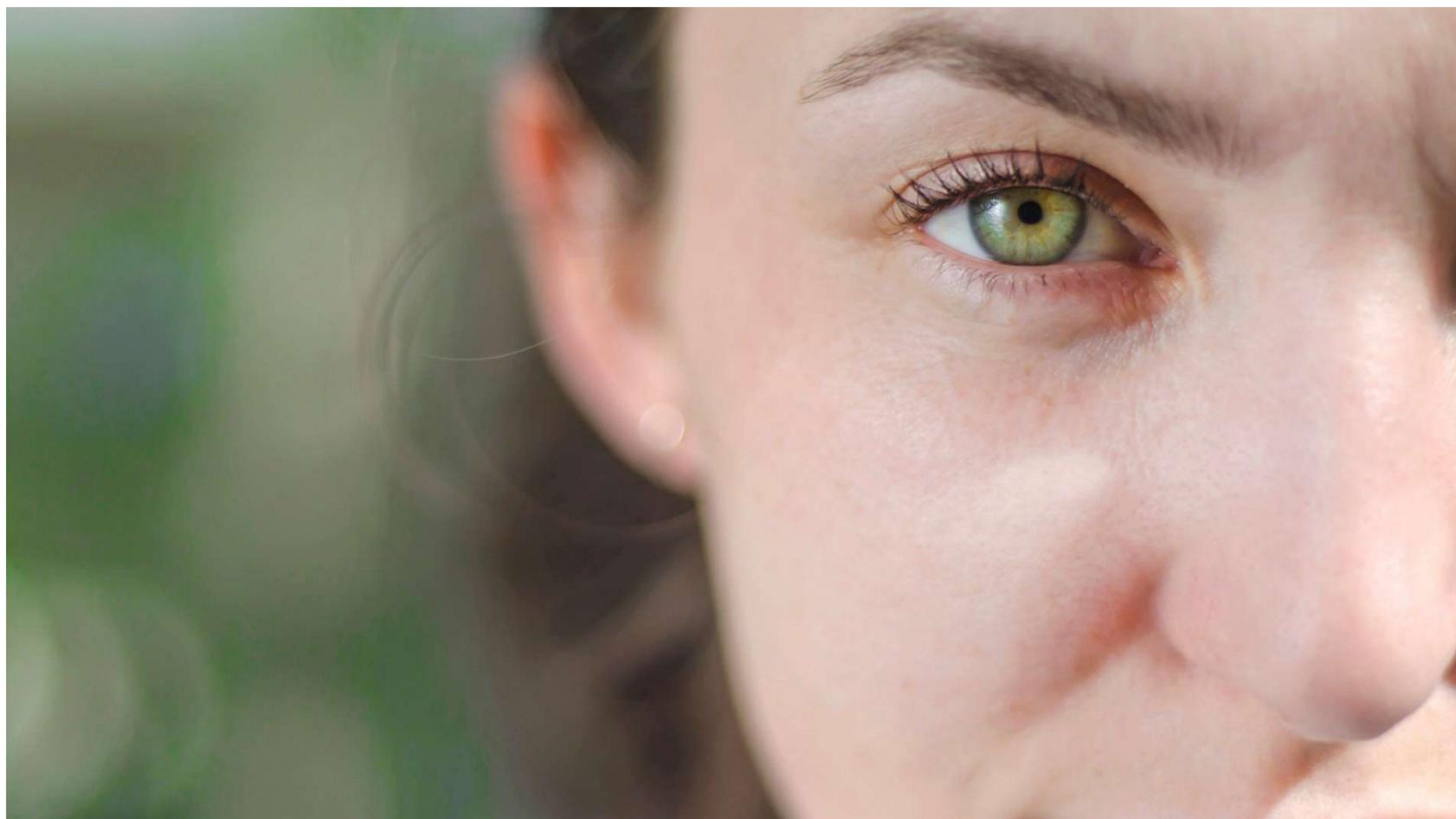
### 3.1. PERCHÉ IL NOSTRO CORPO ACCUMULA COSÌ TANTE TENSIONI?

Quando parliamo del nostro corpo, dobbiamo tenere presente un assunto fondamentale: **il corpo tiene memoria di tutti gli avvenimenti della vita**, siano essi coscienti o incoscienti, sin dal giorno della nascita ad oggi.



Questi avvenimenti si inscrivono nel nostro corpo sotto forma di **tensioni e contratture muscolari** e lo deformano: la schiena si inarca mentre il dorso e le spalle si chiudono, la mandibola si abitua a rimanere contratta e il collo rigido, i movimenti si riducono a poche varianti, sono sempre meno ampi e le modalità di espressione si perdono.





È la **reazione del corpo** agli avvenimenti della vita, una reazione che modifica la sua forma naturale: i muscoli degli occhi, delle mascelle, del diaframma, le gambe, i piedi hanno sempre reagito a tutti gli avvenimenti, anche a quelli di tanto tempo fa che ormai abbiamo dimenticato. Un occhio si è fatto più stretto, il respiro si è ridotto, la bocca dello stomaco si è come annodata, le gambe sono diventate rigide, la vista si è “abbassata”.

Tutte queste reazioni hanno dato al nostro corpo la forma che esso ha in questo momento.

Tuttavia, niente è irreversibile: **i nostri muscoli sono malleabili** a tutte le età e così come si sono contratti possono ritrovare l’elasticità.



## 3.2. IL CORPO, QUESTO SCONOSCIUTO

Per molti di noi, **il corpo** non è che un tronco fornito di quattro arti, tutt'al più quattro appendici attaccate tra loro, non si sa bene come. Non siamo pienamente consapevoli del nostro corpo e ignoriamo totalmente in quale modo lo muoviamo.

Molto presto nella vita acquisiamo un **repertorio essenziale di gesti** ai quali poi non facciamo più caso. Poi, nel corso di tutta la vita ripetiamo questi pochi movimenti senza mai metterli in discussione, senza comprendere che essi non rappresentano che un limitato campione delle nostre possibilità.

Diventiamo incapaci di percepire le connessioni che ci sono tra le diverse parti del nostro corpo.



Se poi guardiamo ai **rapporti tra mente e corpo**, la divisione diventa netta, possiamo dire totale. Alla mente è dato il compito di pensare e nel frattempo il corpo cerca di star dietro ai pensieri e agli input della mente come meglio riesce.

Eppure, se ci soffermiamo a riflettere, vediamo che il nostro corpo non si oppone alla nostra sfera spirituale. Al contrario, è sempre pronto ad accogliere e ospitare i nostri pensieri, i sentimenti, la nostra anima, la nostra essenza.

Perdere il contatto con il proprio corpo significa negarsi il privilegio di entrare in connessione con il proprio essere nella sua totalità.



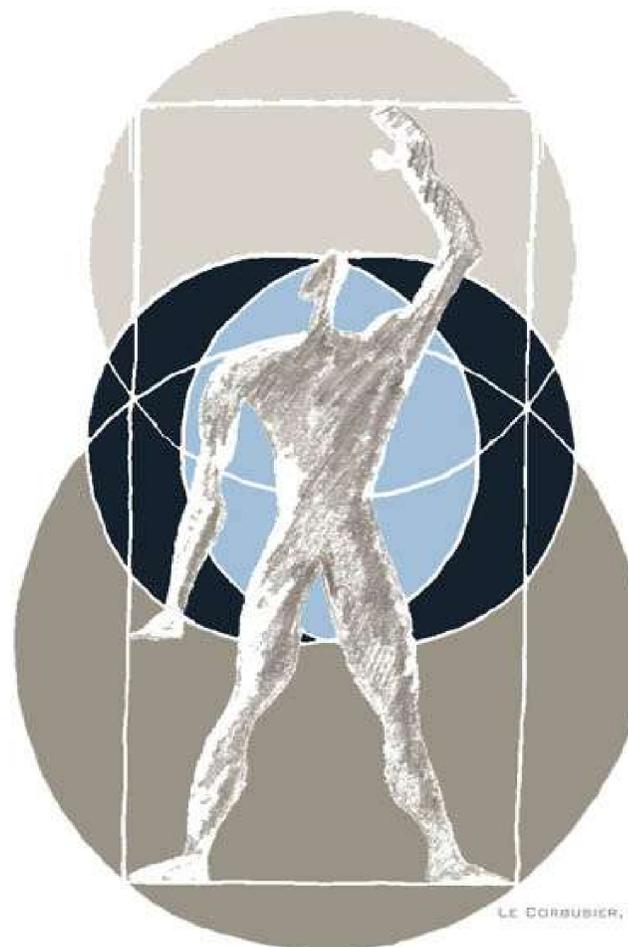
### 3.3. COME FUNZIONA IL NOSTRO CORPO?

Il nostro corpo funziona come un **insieme di livelli** che inviano costantemente informazioni al cervello sulla **posizione**, sul **movimento** e sullo **stato di tensione corporea**.

Questi dati vengono processati dal cervello configurando la percezione che abbiamo di noi stessi.

Secondo questo processo, le **cattive posture** o i movimenti ripetuti o sovraccaricati generano sensazioni e percezioni negative. Di conseguenza, tali sensazioni e percezioni provocano **risposte muscolari e articolari** anch'esse negative che, alla lunga, compromettono la nostra salute.

Spesso, però, non siamo coscienti di star assumendo una cattiva postura fino a quando non appare il dolore. Non sappiamo che stiamo facendo dei movimenti sbagliati, non abbiamo un grado di percezione del nostro corpo tale da comunicarci che quella non è la nostra postura naturale e, ancora, che potrebbe portarci conseguenze poco piacevoli.



LE CORBUSIER, MODULOR SYSTEM

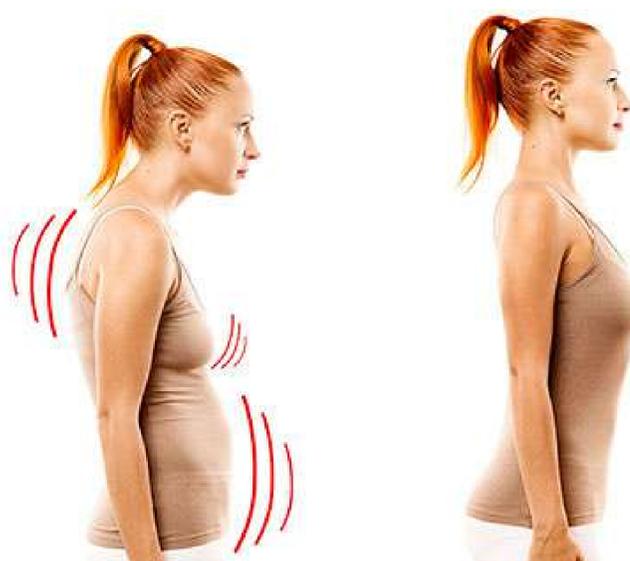


## Capitolo 4

# LA POSTURA E LE CATENE MUSCOLARI

### 4.1. CHE COS'È LA POSTURA?

A questo punto è lecito chiedersi: che cos'è la postura e da cosa dipende?



La *postura*, secondo le definizioni classiche, è la posizione reciproca dei segmenti del corpo (testa, collo, braccia etc.), ossia considerati gli uni rispetto agli altri e nella loro disposizione nello spazio.

Lavorando con pazienti di ogni genere ed età, scopro che sempre più persone sono interessate a sapere come svolgere esercizi per una **postura corretta**. Questo interesse nasce perlopiù da un desiderio di risolvere dolori muscolari o di migliorare il proprio aspetto, ma le due cose in realtà

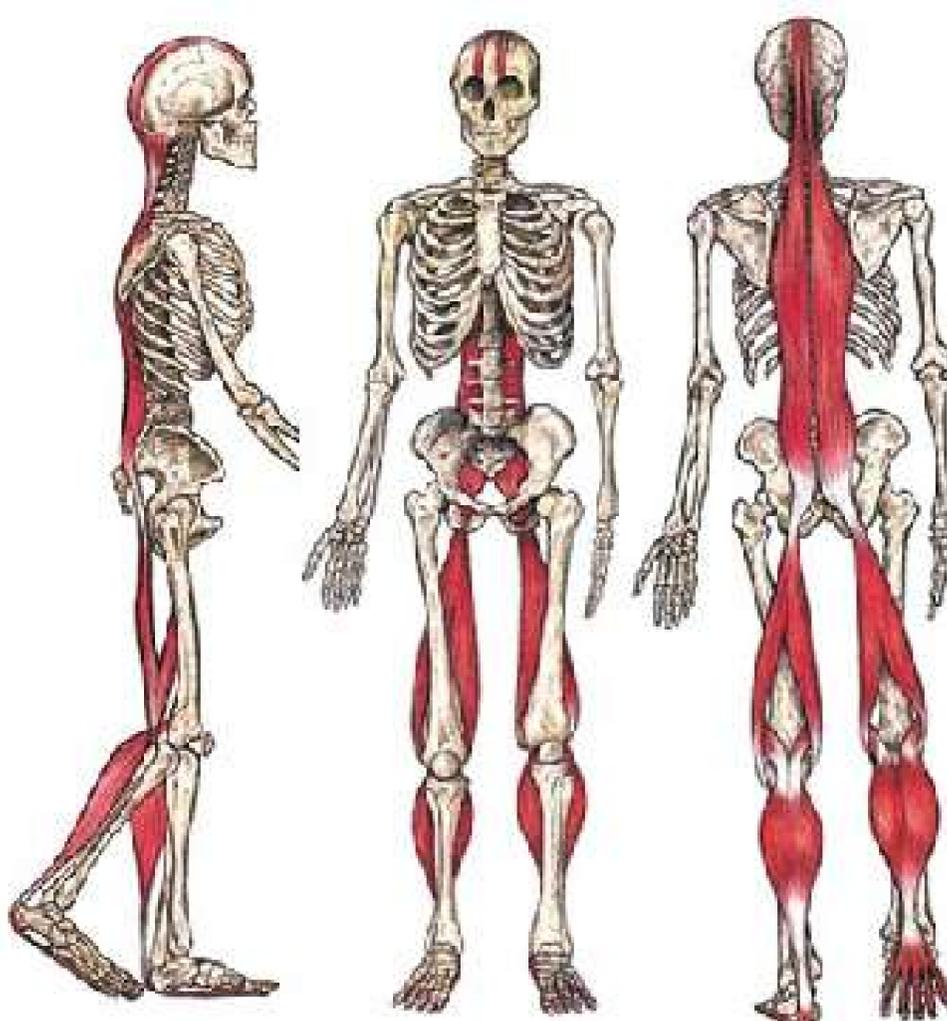


sono correlate perché nel 90% dei casi dove c'è dolore muscolare manca una postura corretta.

Solo risolvendo il problema della postura si potrà risolvere il dolore collegato.

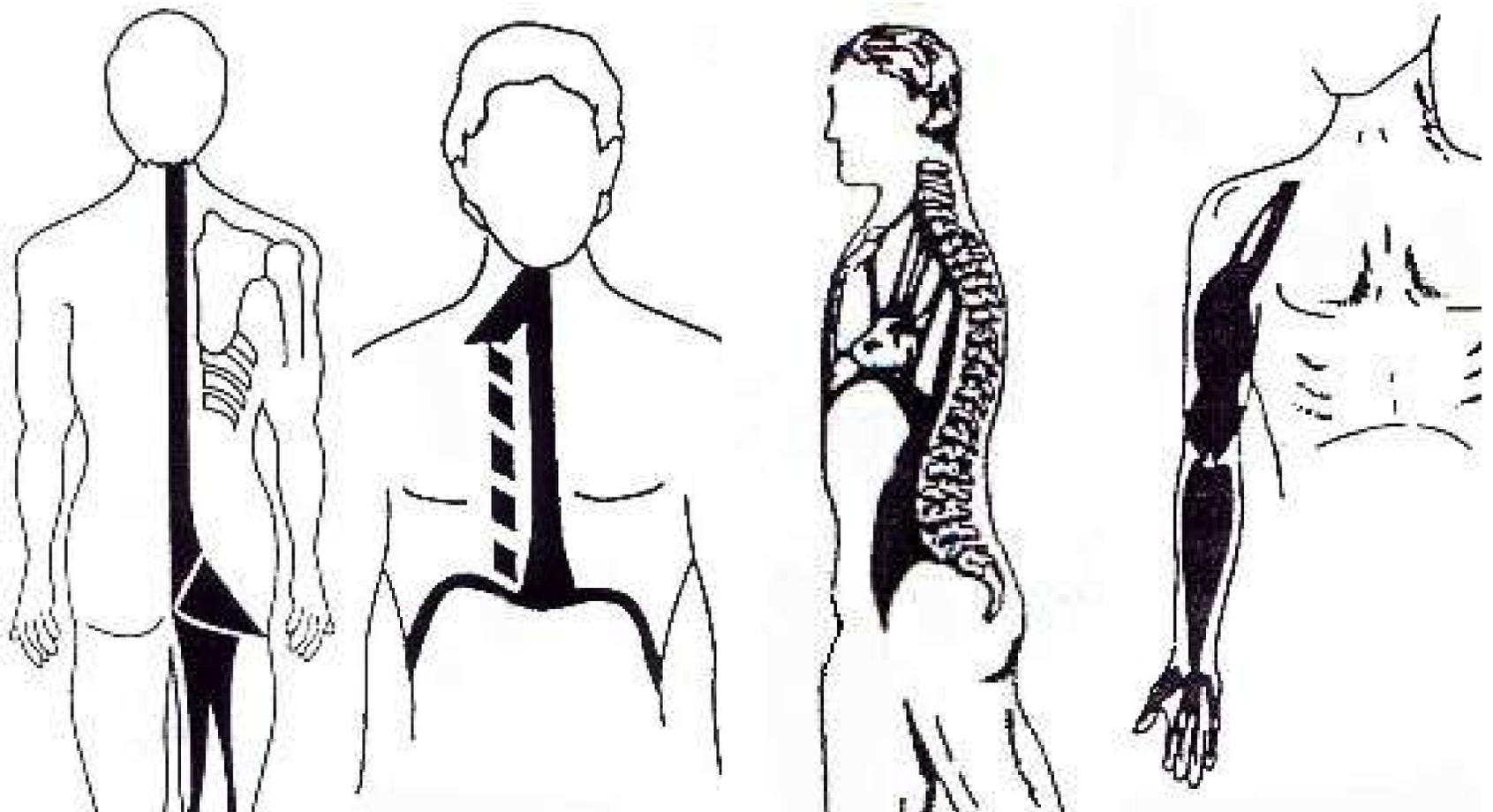
## 4.2. LA RIVOLUZIONARIA SCOPERTA DI FRANÇOISE MEZIÉRÈS SULLE CATENE MUSCOLARI

Negli anni '50 Françoise Mézières fece una scoperta rivoluzionaria: si accorse che i **muscoli posteriori** del corpo formano come **un unico grande muscolo**: la catena muscolare posteriore.



Fonte: Anatomy Trains di Thomas W. Myers





In seguito individuò **altre tre catene muscolari**: quella anteriore del collo, del diaframma/psoas, e quella anteriore del braccio.

Con particolare riferimento alla catena muscolare posteriore, i muscoli della colonna vertebrale agiscono insieme, in modo indivisibile. Sono come una specie di massa comune che lavora incessantemente da dietro per mantenerci in piedi, contrastando la gravità.

Questi muscoli - detti anche “antigravitari” o statici - sono perciò sottoposti a un’attività continua e costante che, a lungo andare, li predispone all’accorciamento e alla retrazione.



Ci sono poi altri muscoli e strutture sul davanti. Sono quelli che sospendono la gabbia toracica, il cuore e i visceri, promuovono il respiro e che fanno parte di un complesso sistema di coordinazione neuromotorio che controbilancia il lavoro incessante della catena maestra posteriore.

In epoca successiva a Françoise Mézières, Philippe Souchard ha individuato e definito questa struttura “**catena maestra anteriore**”. Anche le fibre statiche di questa catena hanno la tendenza all'accorciamento e alla retrazione.

È per questa ragione che la forma del nostro corpo è determinata in modo sostanziale dal **livello di tensione dei muscoli del dietro e del davanti**. E da questa tensione dipendono anche le eventuali alterazioni delle curve fisiologiche.

Di conseguenza, quando ci accingiamo a rimodellare la forma del nostro corpo - ovvero la sua postura - dovremmo lavorare sulle **catene muscolari prese nella loro interezza**. Ed è quello che fa il mio Approccio Posturale Integrato.



È importante capire che gli esercizi fatti in modo isolato - quando cerchiamo di coinvolgerne una sola parte - in realtà producono un aumento di tensione generalizzato su tutta quest'area della muscolatura.

E, in generale, tutti gli **esercizi** per una postura corretta che si concentrano su **distretti muscolari isolati** rischiano di **aggravare il problema** piuttosto che risolverlo.

Per migliorare la postura, dunque, è necessario non tanto eseguire esercizi isolati per rafforzare i muscoli della schiena - per citare alcuni tra i più importanti - bensì iniziare a pensare che dietro, nel dorso, c'è un sistema muscolare che ha bisogno di essere allungato più che rafforzato.

E che anche davanti ci sono altre catene muscolari che andranno considerate e trattate nella specificità del soggetto.

Quindi, **per ottenere il riequilibrio posturale** è indispensabile introdurre il **concetto della globalità**, ovvero sia che tutti i muscoli sono collegati tra loro in un sistema di forze.

Solo una volta conosciuto questo sistema di forze è possibile correggere la postura.



### 4.3. SVILUPPARE CONSAPEVOLEZZA

Come possiamo fare per sviluppare questo grado di consapevolezza e prevenire gli stati di dolore?

La risposta risiede nello sviluppo di un certo tipo di sensibilità che ha a che fare con l'ascolto del nostro corpo. Se riusciamo a migliorare le informazioni sensoriali che dal corpo arrivano al cervello, migliorerà la nostra postura e i nostri movimenti saranno più fluidi.

Dobbiamo, quindi, prendere dimestichezza con il nostro corpo.

Innanzitutto **il corpo va conosciuto**, esplorato. Educato, ancor prima che rieducato.



Non è possibile, infatti, cambiare qualcosa che non conosciamo o del quale abbiamo solo una percezione parziale o distorta, talvolta fondata su giudizi o credenze erronee.

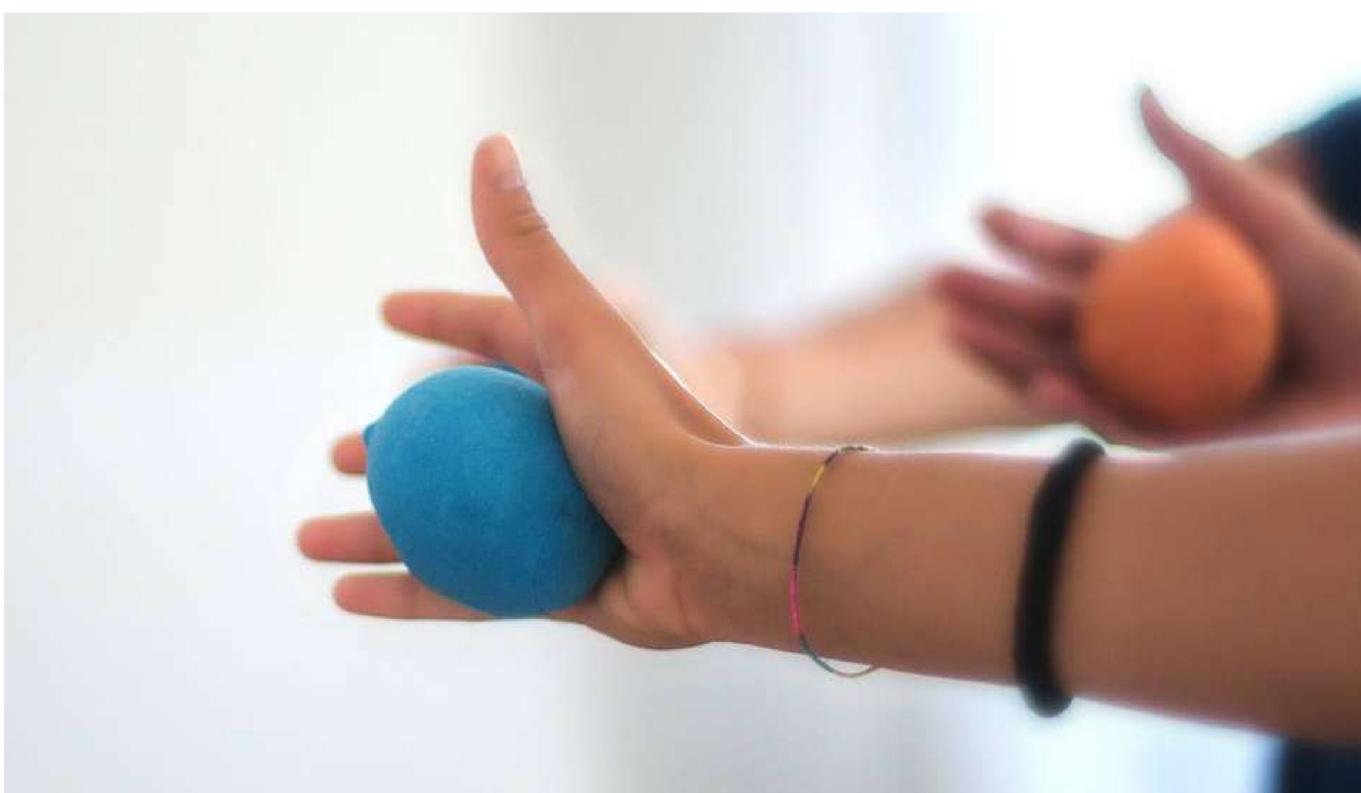


In secondo luogo, è indispensabile che il cervello riconosca le sensazioni e le percezioni negative, cambiandole con nuove informazioni più equilibrate.

In questo modo, miglioreranno anche le risposte dei muscoli e delle posizioni delle articolazioni e proprio questa sarà la condizione per raggiungere una **trasformazione corporea globale**.

La chiave di volta sta quindi nel recuperare le **autentiche sensazioni di armonia corporea ed equilibrio**.

Un recupero reso possibile dal mio Approccio Posturale Integrato, grazie agli esercizi posturali del Metodo di Rieducazione Posturale Mézières e della RPG - Rieducazione Posturale Globale - e ai movimenti dell'Antiginastica®.



## Capitolo 5

# RITROVARE LA POSTURA, LA MOBILITÀ E LE FORME PERDUTE È POSSIBILE

Abbiamo detto prima che le tensioni e le contrazioni che si sviluppano nel nostro corpo altro non sono che le reazioni del corpo agli eventi della vita, dal giorno della nostra nascita fino ad oggi.

Eppure, è vero anche che **nulla è irreversibile**: a qualsiasi età, la muscolatura è malleabile e si può ritrovare la mobilità e la vitalità dei muscoli che gli eventi hanno portato a contrarre, ad accorciare, ad atrofizzare.

Per dar vita a questo ritrovamento, ho sviluppato il mio **Approccio Posturale Integrato** attraverso l'unione sinergica e complementare di tre metodi, che corrispondono agli insegnamenti dei miei "maestri del corpo" - le tre colonne portanti del mio approccio terapeutico - arricchiti della mia ricerca e pluriennale esperienza sul campo.



## 5.1. METODO MEZIÈRÈS, R.P.G. E ANTIGINNASTICA®

Come ti ho detto prima, le tre colonne portanti del mio Approccio Posturale Integrato sono i metodi sviluppati e diffusi dai miei maestri.

Andiamo a vederli nel dettaglio.

1. Il **Metodo Mézières** è un particolare trattamento fisioterapico individuale che ha preso il nome della sua ideatrice Françoise Mézières, fisioterapeuta che per prima ha elaborato una visione rivoluzionaria dell'anatomia e che ha considerato il corpo come una totalità in cui ogni elemento dipende dall'altro.

Basandosi su questo assunto, ha sviluppato un metodo di trattamento del paziente volto a riscoprire la postura simmetrica e armoniosa del corpo e a risolvere i dolori come mal di schiena, cervicale, sciatalgia e molti altri.



2. La **R.P.G. - Rieducazione Posturale Globale** è l'evoluzione del metodo Mézières ad opera del fisioterapeuta Philippe Souchard e viene insegnato da oltre trent'anni ai fisioterapisti in oltre 14 Paesi del mondo.



Si svolge anch'essa attraverso trattamenti individuali, è utilizzato a scopi riabilitativi per la risoluzione di traumi, lesioni articolari e di patologie muscolo-scheletriche e per il recupero funzionale e consente di ritrovare le funzionalità proprie del corpo, partendo da un approccio olistico.

3. L'**Antiginnastica®**, invece, è un lavoro di gruppo. Sviluppato dalla fisioterapeuta Thérèse Bertherat, la pratica dell'Antiginnastica® permette di entrare profondamente in contatto con il corpo, ascoltarlo, conoscerlo e liberarlo dalle tensioni.

Praticare l'Antiginnastica® è come intraprendere un **viaggio attraverso il corpo e la sua memoria** per scoprire come, nel corso di tutta la vita, si è organizzato con grande finezza, si è protetto, si è adattato.

È proprio l'Antiginnastica®, all'interno dell'Approccio Posturale Integrato, la pratica che ci permette di acquisire quella percezione e quella conoscenza più intima, più corretta e più autonoma del nostro corpo a cui seguirà il recupero della sua forma naturale.

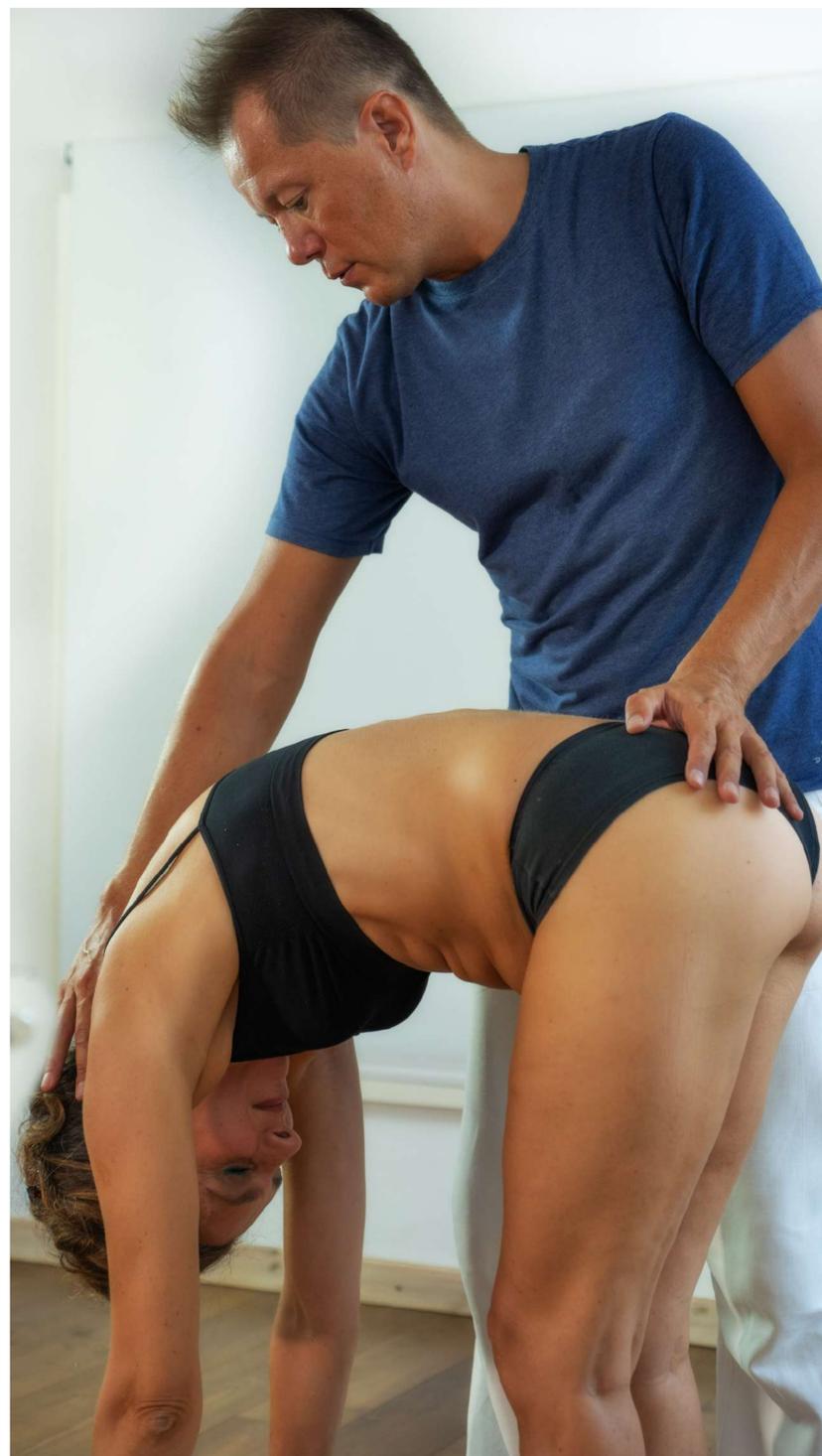


## 5.2. COME SI SVOLGE UNA SEDUTA DI R.P.G. E DI METODO MEZIÉRÈS?

Sia il metodo Mézières che la R.P.G. - Rieducazione Posturale Globale sono due particolari **trattamenti fisioterapici individuali** volti a ristabilire il corretto allineamento posturale e a favorire il recupero della flessibilità muscolare, eliminando la sintomatologia dolorosa e ristabilendo la funzione di equilibrio.

Si tratta di un **approccio corporeo globale** dove il paziente è attivo nella seduta mentre il terapeuta propone degli **esercizi terapeutici di riequilibrio posturale** che vengono definiti *posture*,

liberando il paziente da tutti i compensi che ha attivato per sfuggire a un dolore e che alla lunga possono risultare dannosi.



I principi fondamentali del metodo della R.P.G. - Rieducazione Posturale Globale - introdotte da Philippe Souchard sono tre:

- **Principio dell'Individualità:** *ogni persona - e ogni paziente - è dotata di una propria specificità. Di conseguenza, ogni malattia o disturbo deve essere valutato in rapporto alla situazione personale di ogni singolo individuo.*
- **Principio della Causalità:** *ogni alterazione, sia esso un trauma o un problema di postura, causa dei compensi che spesso sono lontani dalla propria causa specifica. È necessario, pertanto, risalire dal sintomo alla causa, anche se remota.*
- **Principio della Globalità:** *è una "necessità terapeutica" che permette di porre in relazione conseguenza e causa del disturbo.*



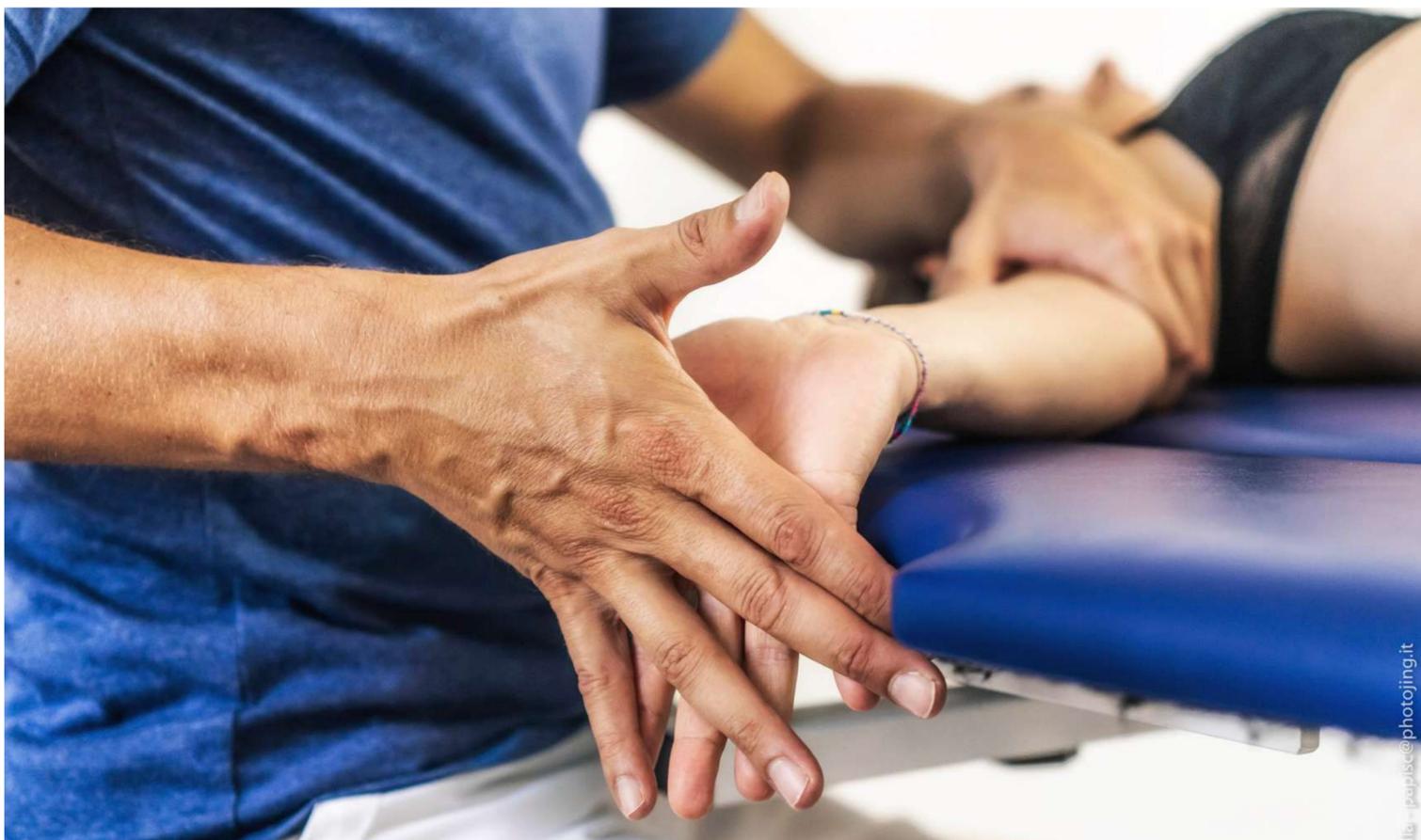
Le sedute di R.P.G. e di Mézières sono, quindi, **sempre individuali** in virtù della soggettività del paziente che viene rispettata e studiata per avere un'**azione** veramente **risolutiva della patologia**.

Entrambi i metodi sono adatti a pazienti di tutte le età, bambini e adulti e si basano su **posture attive**, che coinvolgono le diverse catene muscolari di tutto il corpo, scelte in base all'individualità del paziente.



Le diverse posture, progressive e mai dolorose, permettono di **allungare tutte le catene muscolari irrigidite**, associando tra loro le possibili combinazioni. In questo processo, la **respirazione** - soprattutto nella fase dell'espirazione - riveste un'importanza davvero strategica.

Durante il trattamento, il terapeuta è sempre presente e utilizza **trazioni manuali dolci**, allungamenti deboli mantenuti nel tempo e contrazioni muscolari isometriche.



In questo modo riusciamo a favorire l'allungamento e/o il rilasciamento tonico delle "catene" muscolari ipertoniche, responsabili del controllo posturale e spesso dei sintomi. E possiamo così ottenere il controllo del dolore e contrastare il meccanismo patologico muscolare che produce la retrazione tendinea e una modificazione della postura duratura nel tempo.



### 5.3. IN QUALI CASI SI UTILIZZA LA R.P.G. E IL METODO MEZIÉRÈS?

Il Metodo Mézières e la RPG trovano ampio spazio di utilizzo in campo fisiatrico in diverse situazioni che espongo di seguito:

- anomalie della **postura** (scoliosi, iperlordosi, ipercifosi, varismo, valgismo ecc.)
- lesioni **articolari** (ad es. ernie cervicali, dorsali, lombari) e limitazioni funzionali (post-traumatiche o postoperatorie)
- in campo **respiratorio** (per esempio, patologie che limitano l'escursione toracica, del diaframma o il ritmo respiratorio)
- in ambito **neurologico** (spasticità, riabilitazione neuromotoria, lesioni del sistema nervoso periferico)
- in ambito **viscerale** (trattamento dei visceri, dei plessi e dei centri di distribuzione e controllo della fluidità energetica in relazione ai sistemi e agli organi).

In tutti questi casi intervengo sui miei pazienti con la R.P.G. (Rieducazione Posturale Globale) e con le tecniche del Metodo Mézières.

Questo approccio si è dimostrato estremamente efficace per fornire un aiuto determinante non solo sulle più comuni patologie osteoarticolari, ma anche permettendo il recupero funzionale di una parte lesa dopo un trauma o



una chirurgia e preparando il terreno per un recupero funzionale totale.



In questo testo sto parlando indifferentemente del Metodo Mézières e della RPG. Lo faccio perché, seppur essendo il secondo la conseguenza storica del primo e presentando delle differenze di approccio in didattica l'uno dall'altro, io mi sono specializzato in entrambi i metodi così che le differenze per me sono strumenti in più che uso nella mia pratica clinica quotidiana, rendendo ogni trattamento individuale caratterizzato dagli strumenti di entrambi.

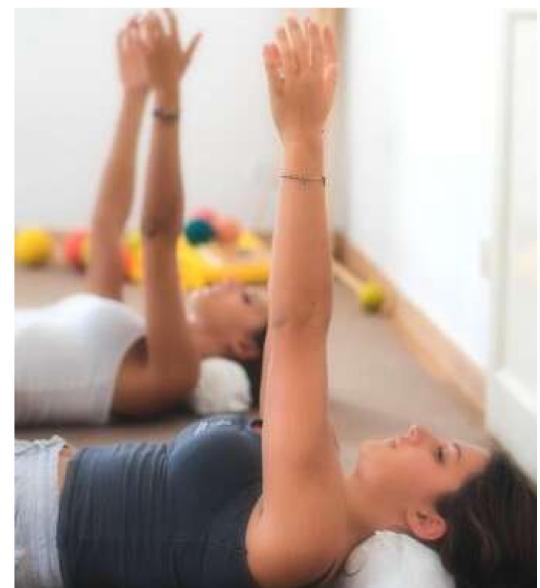


## 5.4. COME SI SVOLGE UNA SEDUTA DI ANTIGINNASTICA®?

L'Antiginastica® è un **lavoro collettivo**, che si svolge in piccoli gruppi di circa 10 persone. Con i miei pazienti, svolgo le sedute **in studio** e **online in diretta** su piattaforme come Skype, Cisco o Zoom.

Ogni seduta di Antiginastica® è un'occasione per scoprire, riscoprire o risvegliare delle parti del nostro corpo di cui se ne era persa la percezione, magari bloccate a causa di traumi recenti o vecchi e ormai lontani.

Durante le sedute, l'Esperto propone piccoli **movimenti sottili e potenti** che, uniti a una respirazione piena e costante, permettono di agire per produrre effetti benefici e duraturi su rigidità, contratture e squilibri fisici, riconducibili all'accorciamento di alcuni specifici muscoli.



Con la pratica, man mano che si partecipa alle lezioni, si acquisisce progressivamente la capacità di liberarci da soli da quegli spasmi, rigidità e dolori muscolari e articolari che causano stanchezza e limitano i nostri slanci.

Grazie alla modalità con cui viene svolta ogni seduta di Antiginnastica®, il 'vocabolario muscolare' si sviluppa e si arricchisce, consentendo così di esplorare **nuove possibilità di movimento**.

E, insieme ai muscoli, anche la **respirazione** riprende la sua **ampiezza naturale**.



Il mio ruolo, in qualità di Esperto di Antiginnastica®, è quello di guidare i pazienti attraverso dei movimenti piccolissimi, estremamente precisi.

Movimenti che corrispondono alla esatta fisiologia dei muscoli corporei, senza mai forzare sulla loro ampiezza.



Questi movimenti, seppure minimi, hanno il potere di **risvegliare ogni singolo muscolo**, dal più grande al più piccolo, dal più noto al più sconosciuto, al più dimenticato, al più trascurato.

Risvegliando tutte le “zone d’ombra” della muscolatura, ci si libera da tutta una serie di dolori e di rigidità muscolari, in primo luogo dal **mal di schiena**.

Voglio riportare una frase pronunciata da Thérèse Bertherat, ideatrice dell’Antiginnastica®:

“ ***Potete smettere di consumarvi inutilmente, di invecchiare anzitempo dato che non utilizzerete più, per muovervi, dieci volte l’energia necessaria, come fate adesso, ma solamente l’energia appropriata ad ogni gesto. Potete far lavorare per voi e non contro di voi dei muscoli che oggi non siete nemmeno in grado di individuare. Potete in questo modo rivelare il vostro vero corpo, armonioso, equilibrato ed autonomo*** ”

Il lavoro dell’Antiginnastica® che propongo ai miei pazienti si integra al trattamento Mézières e di RPG e diventa un laboratorio dove fare esperienza del corpo divertendosi.



Attraverso i movimenti piccoli e precisi che propongo è possibile **scoprire parti del corpo che prima non si conoscevano** e tutto questo nello spazio del gioco e della scoperta.

Una seduta dopo l'altra, la **percezione del corpo** diventa più precisa, più corretta. E diventa possibile scegliere, e non imporre, la posizione che vogliamo far assumere al nostro corpo nello spazio, percependolo più bello, flessibile e autonomo.



## 5.5. CHE COS'È L'ANTIGINNASTICA®?

Quindi, che cos'è l'Antiginnastica®?

Posso rispondere a questa domanda dicendo che l'Antiginnastica® è una **ginnastica completa** (globale) che posa le sue conoscenze su metodi scientifici esatti e il cui insieme di esercizi (movimenti) può incontrare le esigenze più variegata.

È davvero una pratica indicata - e consigliata - per tutti.

Offre una soluzione a chi cerca una ginnastica per la schiena, in quanto risolve il dolore lombare; a chi cerca una ginnastica correttiva, perché permette di cambiare la forma del corpo; e a chi ha bisogno di una ginnastica da fare a casa, visto che con la pratica si apprendono esercizi posturali da fare a casa al bisogno.

I movimenti dell'Antiginnastica® vanno bene per **tutte le fasce di età**, sia per chi cerca una ginnastica dolce per il mal di schiena, sia per lo sportivo più impegnato.

Nel mio Approccio Posturale Integrato, l'Antiginnastica® è sicuramente un aspetto imprescindibile.



## 5.6. ANTIGINNASTICA® ON-LIVE AI TEMPI DEL COVID-19: INSIEME, MA DA CASA



Nell'ultimo anno, a causa delle misure necessarie per far fronte al contenimento della diffusione del Covid-19, siamo stati costretti, come tutti, a rinunciare alle nostre preziose classi di Antiginastica® in aula.

Tuttavia, affinché tutti potessero dare continuità al proprio lavoro personale, ho dato il via agli **incontri "On-Live" - online e dal vivo** - utilizzando le piattaforme per videoconferenze come Skype, Cisco o Zoom.

Questa modalità ha riscosso da parte di tutti i partecipanti un **apprezzamento sopra le aspettative** e soprattutto ha rappresentato la possibilità di continuare a fare Antiginastica® insieme: On-Live, ognuno a casa propria, ma connessi, proprio come se fossimo in studio!



L'Antiginnastica® - lo ricordo ancora - mira a curare direttamente il corpo in modo da rimuovere gli stati di tensione e i blocchi.

Chi pratica il lavoro da tempo sa come i divieti legati a comportamenti corporei che ci sono stati imposti nell'arco della vita hanno prodotto irrigidimenti muscolari, tensioni croniche e veti: con l'Antiginnastica® andiamo ad agire su di essi, sciogliendoli.

Ma anche sul senso di disagio e di insofferenza, molto frequenti nelle **situazioni di costrizione come quella che stiamo vivendo.**



Infatti, in quest'ultimo periodo nel quale gli eventi circostanti ci stanno portando ad essere fisicamente più separati gli uni dagli altri e ad aumentare la nostra permanenza in casa, l'Antiginnastica® si rivela ancora più indispensabile proprio per quel **senso di unità** che è il fulcro della sua pratica.

**Le sedute di Antiginnastica® da casa** si sono dimostrate un **momento prezioso**, non solo per sciogliere le rigidità e i dolori dovuti a uno stile di vita più statico e al cambiamento delle abitudini, ma anche per azionare quella parte del **sistema nervoso** che attiva le nostre risorse, anche quelle più inaspettate!

Non ultimo - e chi sta partecipando alle classi On-Live lo sa bene - questo gesto di collegarci insieme ha un **valore sociale grandissimo**, che si riflette a sua volta sul piano emotivo, migliorando l'umore e lo stato vitale.

Grazie all'Antiginnastica® On-Live puoi svolgere la tua seduta "in diretta", condotta da me, in base alle tue necessità e con le tutte le indicazioni, in quanto grazie alla webcam del tuo pc o smartphone ho la possibilità di vederti e suggerirti non solo i movimenti, ma le eventuali correzioni, se necessarie, per il buono svolgimento della seduta.

Per il collegamento è sufficiente un PC o un tablet/smartphone ed è possibile partecipare anche più di una seduta nell'arco della stessa settimana.



## Capitolo 6

# CONCLUSIONI

### 6.1. LA FORMA DEL CORPO SI PUÒ CAMBIARE

Siamo giunti alla conclusione di questo breve eBook.

Abbiamo visto come la cattiva credenza che la forma del corpo si organizza a partire dalle ossa e non si possa cambiare è, appunto, errata.

Infatti abbiamo osservato come, per nostra fortuna, quando si tratta di muscoli niente è irreversibile a qualsiasi età: le fibre muscolari hanno la capacità di contrarsi, allungarsi dalla nascita fino alla vecchiaia.

Di conseguenza adesso sappiamo che **la forma del corpo può migliorare.**

Per farlo io ti propongo il mio Approccio Posturale Integrato come un percorso in cui il corpo e la psiche sono un tutt'uno e che parte dalla considerazione dell'uomo nella



sua Globalità come un essere bio-psico-sociale [1].

Se leggendo queste parole ti sei sentito/a in linea con la mia visione e ti interessa approfondire ulteriormente il discorso o iniziare il tuo percorso di ritrovamento della forma del e nel tuo corpo, sarò lieto di essere al tuo fianco. Se hai bisogno di me, trovi i miei contatti alla fine di questo eBook.

Ti lascio, sperando di incontrarti presto, con le parole di chi ha accettato la mia proposta e ha provato il mio Approccio Posturale Integrato.

Spero che possano aiutarti a comprendere meglio quali benefici possa portare.

Un abbraccio,

*Fabrizio Zambonelli*

---

[1]Il modello bio-psico-sociale è una strategia di approccio alla persona, sviluppato da Engel negli anni Ottanta [1] sulla base della concezione multidimensionale della salute descritta nel 1947 dal WHO (World Health Organization). Il modello pone l'individuo ammalato al centro di un ampio sistema influenzato da molteplici variabili. Per comprendere e risolvere la malattia il medico deve occuparsi non solo dei problemi di funzioni e organi, ma deve rivolgere l'attenzione agli aspetti psicologici, sociali, familiari dell'individuo, fra loro interagenti e in grado di influenzare l'evoluzione della malattia.



## 6.2. COSA DICE CHI HA PROVATO L'APPROCCIO POSTURALE INTEGRATO?

### **Margherita**

Erano giorni che avvertivo delle tensioni cervicali avevo cominciato a notare la tendenza a ingobbirmi. E tutto questo provocava tensione nel corpo e difficoltà alla fine a respirare perché era come se sentissi la sensazione di chiusura proprio a livello dello sterno.

Mi è stata consigliata una seduta di Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e devo dire che Fabrizio ha subito individuato con esattezza fin dall'inizio le zone critiche. Durante la seduta sono stati fatti interventi mirati sulle zone anche più insospettabili come le estremità, le mani, anche lo sterno le gambe: tutto il corpo era in movimento e alla fine della seduta il beneficio è stato immediato.

La sensazione che ricordo con più chiarezza è stata proprio di dilatazione del respiro in tutto il corpo anche nelle estremità. Lo sguardo si è alzato, lo sterno si è raddrizzato, le spalle si sono rilassate e la sensazione di benessere stata immediata.



 **Emma**

Da ormai da un anno pratico l'Antiginnastica® e ora, dopo il meritato riposo, il mio corpo chiama l'Antiginnastica®.

Non conoscevo nulla di questa disciplina, ma da sempre amo lavorare con il mio corpo e ne ho sempre avuto molta cura per diletto e necessità.

Sono una ex ballerina, ho ballato per 15 anni della mia vita, conosco la disciplina del movimento, l'allungamento dei muscoli e la flessibilità del corpo. Dall'età di 16 anni faccio fisioterapia per problemi dovuti dapprima a traumi, poi a tensioni, infortuni, postura sbagliata e un intervento importante alla mandibola.

Negli ultimi anni poi, il lavoro mi ha portato a viaggiare tanto in macchina, a fermarmi per ore davanti ad un computer e accartocciarmi sulla tastiera. Ho cominciato a fare Antiginnastica® per caso, ho conosciuto un fisioterapista che guardandomi mentre mi massaggiavo il collo per un dolore alla cervicale, mi ha detto: mai provato con l'Antiginnastica®?

Così mi sono informata e ho provato.

L'Antiginnastica® è una disciplina diversa rispetto alla classica fisioterapia: il terapeuta non ti tocca, PARLA. Non si lavora solo la parte dolorante, ma tutto il corpo.



Si lavora in gruppo.

Il ciclo dura almeno 10 incontri ed è bene fare almeno 3 cicli per avere dei benefici.

Tutto molto diverso da ciò che conoscevo!

Fino ad allora per me la fisioterapia era rappresentata da un terapeuta che mi massaggiava la parte dolorante e scioglieva la tensione. 3 o 4 sedute e via... il problema è che dopo qualche mese il dolore tornava fuori o magari si spostava!

Così ho cominciato, non avevo nulla da perdere e volevo capire di cosa si trattava. Il primo ciclo di lezioni è stato una scoperta: ogni lezione era diversa, non c'era una logica e le sensazioni che avevo erano contrastanti e passavano dal benessere al fastidio, ma sentivo che stava accadendo qualcosa e che poi stavo meglio.

Ogni lunedì, la mia giornata dell'Antiginnastica®, sentivo il mio corpo cambiare, l'appoggio dei piedi, il collo, la schiena, ma anche le braccia e le gambe.

Settimana dopo settimana il mio corpo si modificava e presto anche gli amici hanno notato un cambiamento nella mia postura più aperta e allungata.

Durante i cicli seguenti ero molto più rilassata, avevo lasciato il capire e mi godevo la seduta lasciandomi guidare e i risultati continuavano ad arrivare. Non vedevo l'ora di andare alla lezione, anche per scoprire le mie diverse reazioni al lavoro corporeo.



Quando lavoravo con la bocca non era facile, forse l'intervento alla mandibola aveva lasciato più tracce di ciò che pensavo anche a livello emotivo.

Durante la seduta agli occhi, organo ormai dimenticato, mi si apriva lo sguardo, quando lavoravo la base della schiena o i piedi mi divertivo a sentire il mio nuovo appoggio e quando lavoravo il collo e la cervicale godevo della mia nuova mobilità.

Il risultato è stato che nel complesso io sto meglio... molto meglio. I miei mal di testa dovuti alla cervicale sono passati, la mia postura è cambiata, la mia bocca ha acquistato maggiore mobilità e, cosa che non mi aspettavo, anche la mia tonicità si era sviluppata.

L'Antiginnastica® è per me una gran scoperta, perché ho capito che il benessere non ha un inizio o una fine è un continuo prendersi cura di sé a livello globale. Mi sono resa conto che il mio corpo non è separato dal mio sentire, ma ne è espressione.

La consapevolezza che ho acquisito mi ha aiutato a lasciare talune tensioni e acquisire flessibilità e allungamento.

Insomma ho trovato la strada verso il mio benessere.



 **Francesca**

Ho avuto la fortuna di conoscere Fabrizio in un momento particolare della mia vita: negli ultimi tre anni le mie giornate e le mie notti erano accompagnate da dolori costanti e persistenti alle braccia, alle spalle, al dorso e soprattutto alla zona lombare e alla gamba destra, a causa di tre diverse ernie che frequentemente mi costringevano ad un uso massiccio di antinfiammatori e steroidi.

Avevo provato con la fisioterapia, la ginnastica posturale, l'osteopatia, senza risultati apprezzabili. Il mio corpo sembrava ribellarsi ad ogni trattamento o terapia. Uno dei tanti medici che consultai mi disse che "forse" ero fibromialgica!

Poi una sera, come se non ne avessi avuto già abbastanza, iniziai a sentire un ronzio assordante, un rumore simile al fischio di una pentola a pressione. Con estrema angoscia capii che il rumore era "dentro" e frastornata per ciò che "sentivo" pensai che forse era meglio morire che continuare a vivere così!

Seguirono giorni (e soprattutto notti) di sconforto. Durante le visite specialistiche per capire cosa stava succedendo mi diagnosticarono "acufeni bilaterali di origine cervicogenica". Terapia: nessuna. "Gli acufeni sono incurabili, se li deve tenere". Queste furono le "confortanti" parole dell'otorino.



Intanto rimasi bloccata con la cervicale, facevo fatica a camminare per il dolore lombare e le notti erano diventate momento di totale sconforto a causa del silenzio che amplificava il ronzio assordante.

Per dormire usavo diversi cuscini, la schiena tirava, la cervicale tirava, i crampi al piede e alla gamba mi svegliavano continuamente. Quando ne parlavo col fisiatra c'era la solita risposta: "Fibromialgia"! Prenda questi farmaci".

Così iniziai una forsennata ricerca su internet. Qualcosa o qualcuno che poteva aiutarmi. Trovai un articolo che parlava di "Antiginnastica". Mi si accese una lampadina, ebbi un'intuizione... il mio corpo per troppo tempo aveva assorbito tutto il disagio, lo stress di una vita frenetica e totalmente impegnata e adesso mi presentava il conto. Era giunto il momento di ascoltarlo. Avevo bisogno di aiuto. Un corpo che esteticamente non avevo mai trascurato! Per anni mi ero sottoposta a duri allenamenti in palestra, avevo praticato ogni tipo di sport ma sotto l'involucro ben curato c'erano catene muscolari contratte, il respiro bloccato, le mascelle serrate.

Non conoscevo nessuno che praticasse Antiginnastica a Bologna. Lessi sul sito il nome del dott. Fabrizio Zambonelli. Scrissi una mail per chiedere qualche informazione. Così fui invitata ad una lezione di prova.

Era settembre. Da allora sono trascorsi appena cinque mesi. In questi mesi la mia vita è letteralmente cambiata. Le

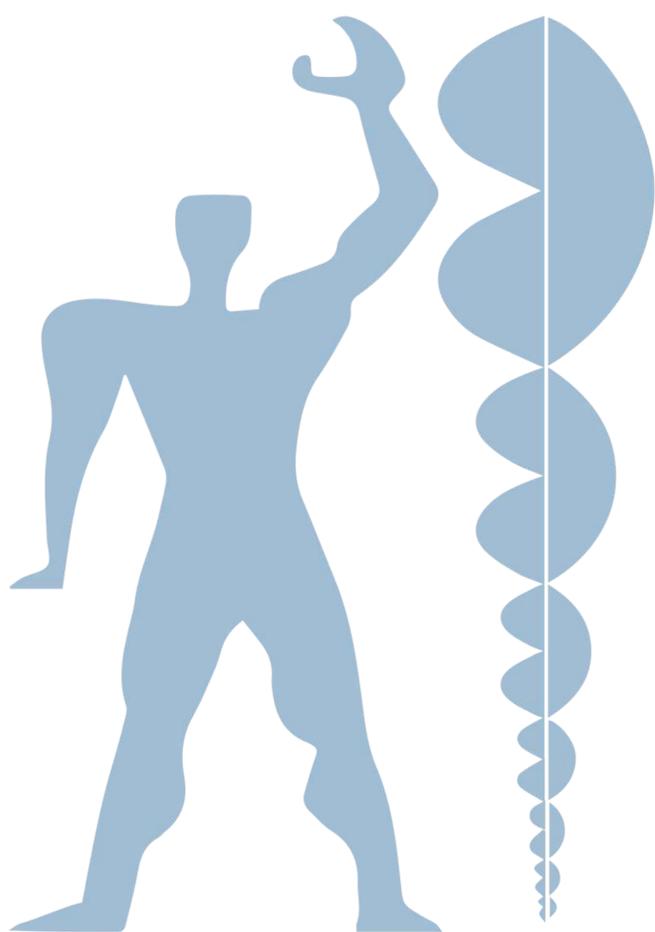


tensioni muscolari sono diminuite, ho ricominciato a dormire senza interruzioni, i crampi notturni sono spariti e gli acufeni si sono ridotti sensibilmente.

Siamo ancora all'inizio ma sento di dover dire grazie Fabrizio per la passione e l'impegno che mette nel suo lavoro e per la gioia che trasmette ad ognuno nell'ascolto del proprio corpo.

---

## I MIEI CONTATTI



### DR. FABRIZIO ZAMBONELLI

## FISIOTERAPISTA

Mézièrista | Esperto in Antiginnastica®  
Rieducazione Posturale Globale R.P.G.  
via Dal Lino 22, Bologna  
M. + 39 328 4 120 120

[zambonelli@gmail.com](mailto:zambonelli@gmail.com)

[www.fisioterapista-bologna.net](http://www.fisioterapista-bologna.net)

