

LEZIONE 24

ESERCIZI DI CONFIDENZA Arto Superiore II^a parte



INDICE

5.8 Mina: lo stretching non allunga i muscoli! Pag. 2

5.9 Cenni: perchè l'esercizio come problema? Pag. 3

5.8 MINA DA DISINNESCARRE

Lo stretching non allunga i muscoli!

 [Guarda Il Video](#)



Di fronte alla situazione muscolare del vostro caro, che potrebbe presentare ipertono, quindi tensione e rigidità, il terapeuta potrebbe essere tentato di cercare di allungare i muscoli con degli stiramenti, voglio disinnescare questa tentazione, perché **oltre a non portare i risultati sperati, è anche controproducente.**

Vi porto a ragionare in questo modo :'' immaginate che la natura dopo un danno al cervello, cioè un evento gravissimo, stia cercando di porre rimedio limitando l'esposizione del corpo e quindi del cervello stesso a stimoli e segnali che non potrebbe gestire in quel momento e che questa limitazione nei casi più gravi avvenga tramite la tensione e l'ipertono di alcuni gruppi di muscoli, voi pensate sia saggio andare a stirare meccanicamente questi muscoli? Non credete che sia **necessario lavorare invece sulla capacità del cervello di rielaborare quelle informazioni** che prima gestiva attraverso il corpo?

L'ipertono è chiaramente un fenomeno patologico che deve essere superato, ma non sarà attraverso lo stiramento dei muscoli che raggiungeremo il nostro obiettivo.

5.9 CENNI DI TEORIA

Perché l'esercizio come problema?

 [Guarda Il Video](#)



Avrete certamente fatto caso che la caratteristica principale degli esercizi che vi sto raccontando è che in ognuno di essi c'è **un problema che il paziente deve risolvere**.

Perché la presenza di così tanti problemi negli esercizi?

Vi invito a pensare a quando vi trovavate a scuola per imparare, ogni volta che dovevate imparare qualcosa di nuovo gli insegnanti vi proponevano degli esercizi con dei problemi, **il problema infatti è il modo più rapido ed efficace per attivare tutti i nostri processi cognitivi** per migliorare il nostro apprendimento, è infatti attraverso il problema che noi attiviamo tutta la nostra mente in concerto **per giungere alla soluzione**, ogni volta che risolviamo un problema, abbiamo fatto un passo in avanti verso l'apprendimento di alcuni aspetti del sapere.

Dovete sapere che **apprendimento e recupero hanno molti aspetti in comune**, vi basti sapere che alcuni studiosi hanno scoperto che durante i processi di apprendimento si attivano le stesse aree del cervello che si attivano durante i processi di recupero. Il recupero come un processo di apprendimento **è uno dei pilastri della teoria Neuro cognitiva secondo il Professor Perfetti**, dobbiamo interpretare quindi il ruolo del terapeuta come il ruolo di colui che aiuterà il paziente ad imparare di nuovo a muovere e percepire il suo corpo.



Nella prossima lezione

INDICE	
5.10 Come far ruotare gli esercizi	Pag. 2
5.11 Trucchi: coinvolgere più attori	Pag. 6