

IL TRATTAMENTO POSTURALE GLOBALE MÉZIÈRES

Il metodo terapeutico di Françoise Mézières elaborato in contraddizione con gli studi ed i metodi classici di approccio ai problemi della statica, si fonda su basi anatomiche e biomeccaniche solidissime; nato da un'osservazione i cui principi e le cui leggi sono state dettate ed enunciate, e a tutt'oggi non è stato mai smentito.

La pratica del trattamento posturale globale Mézières è difficile e complessa sia per il terapeuta che lo applica che per il paziente che lo riceve: è un metodo pragmatico ed un'arte di curare che cerca di comprendere l'individuo nella sua unità ed unicità.

Perciò pur avendo il metodo schemi e tecniche precise e dettagliate di lavoro, non ci sarà mai un trattamento posturale uguale per due individui, poiché ogni soggetto ha le sue proprie peculiarità, differenti da ogni altro. Questa via terapeutica cerca di ristabilire l'armonia e l'equilibrio dei segmenti vertebrali e periferici attraverso il recupero dell'estensibilità perduta dai gruppi muscolari ipertonici ed in particolare da quelli appartenenti alla catena muscolare posteriore sia dal punto di vista anatomico (paravertebrali) sia da quello sinergico (diaframma e ileo-psoas).

Contemporaneamente viene garantito un rafforzamento dei gruppi muscolari ipotonici (cervicali anteriori, addominali, quadricipiti). Tale lavoro è reso possibile dall'impiego di posture molto particolari e adeguate ad ogni situazione: così lo scheletro, finalmente libero dagli ostacoli che lo imbrigliano, può ritrovare la mobilità necessaria per la locomozione, la gestualità; i movimenti della vita quotidiana e professionale e soprattutto per la pratica dello sport. Infatti, siccome l'azione fondamentale è quella di ricercare ed eliminare i "freni" che nella postura si costituiscono sottoforma di compensi o "contraintes", e che limitano sia la quantità che la qualità del movimento, ne consegue un netto miglioramento delle prestazioni fornite dagli atleti sia sul piano aerobico che nella capacità quantitativa e qualitativa di esecuzione del gesto atletico. Per ottenere questo obiettivo le posture di questa tecnica globale associano un lavoro statico eccentrico a carico della catena muscolare posteriore, ed un lavoro statico concentrico a carico di addominali e quadricipiti; inoltre ponendo alla base di tutto un lavoro respiratorio particolare l'azione sul diaframma e la facilitazione sul rilasciamento muscolare, si lavora de-lordosizzando e de-ruotando le radici degli arti.

Jean-Marc Cittone.