



DISCIPLINA

GINÁSTICA POSTURAL I

PROGRAMA

O trabalho nas aulas de GINÁSTICA POSTURAL tem uma grande incidência na consciência corporal e correção postural, envolvendo:

- tonificação muscular;
- flexibilização;
- mobilização articular;
- coordenação motora;
- relaxamento mental.

Com efeito, muitas das doenças de que padecemos têm a sua origem numa má postura corporal. Não são só problemas de coluna, mas também gástricos, respiratórios, cardíacos e até mesmo hormonais. À medida que avançamos na idade, os músculos que seguram o esqueleto vão perdendo massa e tonicidade, num processo natural de envelhecimento corporal.

Por outro lado, tendemos mais ao sedentarismo, o que agrava o processo anterior, favorecendo também o anquilosamento articular.

As más posturas e consequentes problemas devem-se também a contraturas provocadas por stress e ansiedade, pelo que é importante tratar este problema usando exercícios de relaxamento.

Dar uso aos nossos neurónios, estimulando-os e mantendo-os ativos, também é importante.