

La Postura secondo Mézières

a cura di Damiano Macone, PhD, DO

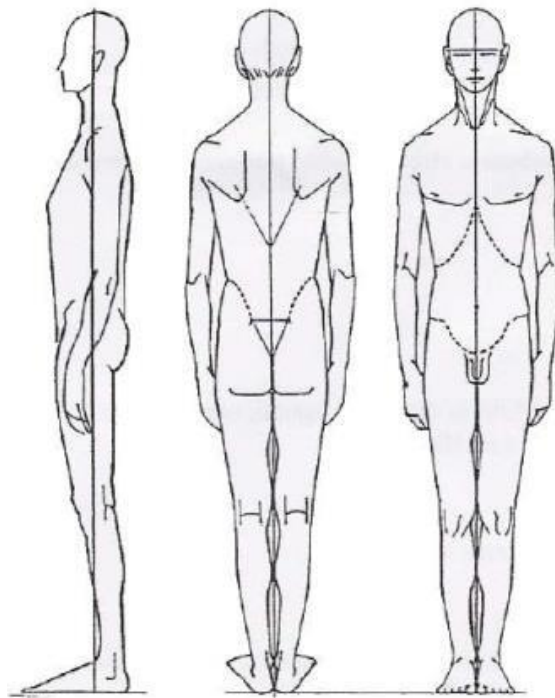


Françoise Mézières (Hanoi, 1909 - Fontainebleau, 1991)

La **postura** è la posizione del corpo nello spazio e la relazione dei segmenti corporei che lo costituiscono, in uno stato di **equilibrio antigravitario**. Una postura corretta, infatti, prevede che i segmenti che compongono il nostro corpo siano tra loro allineati così da mantenere e conservare una precisa posizione nello spazio in risposta alla forza di gravità e col minor dispendio energetico. Se e quando tale condizione si verifica, il corpo assume una **Struttura perfetta** e di conseguenza una **Funzione perfetta**, secondo l'equazione **Struttura = Funzione** (e viceversa). Questa posizione, tuttavia, raramente si concretizza nell'uomo moderno a causa dei continui accorciamenti a cui i nostri tessuti sono sottoposti (cattive posture, traumi, cicatrici, etc.) e determinano, a loro volta, un'alterazione posturale. A riguardo, tra le metodiche proposte per la risoluzione di tali fenomeni, trova notevole riscontro la tecnica Mézières.

Creatrice del metodo che porta il suo nome, **Françoise Mézières** (1909 – 1991) ha rivoluzionato la chinesiologia mettendo a punto un approccio globale del corpo in cui ogni

alterazione posturale e funzionale è organizzata e fissata dalla retrazione dei tessuti (troppo forti e troppo corti) e non dalla loro debolezza. A riguardo, il metodo Mézières, nella risoluzione dei fenomeni posturali, non prescrive mai il rinforzo dei muscoli ma, al contrario, la rimozione della loro retrazione. In questo quadro sviluppa il concetto di catene muscolari che, nella loro unità funzionale, possono risultare rigide e anelastiche, condizione, questa, che altera la postura e la funzionalità del sistema muscolo scheletrico. È bene, quindi, osservare dove sono presenti le **retrazioni-restrizioni (IPO)** e proporre un lavoro di allungamento mio-fasciale (muscolo-connettivale) rispettando le **“belle linee Mézières”** e ponendo particolare attenzione al rispetto del ritmo respiratorio. Così facendo i tessuti risulteranno **“allungati”** e attraverso una corretta propriocezione antigravitaria si avrà nuovo assetto posturale.



“La morfologia Perfetta”