

Marinella Gava: Il tuo corpo è la tua palestra

domenica, 10 ottobre 2021



di *Lisa Di Giovanni*

Il tuo corpo è la tua palestra della Consulente posturale e Chinesiologa **Marinella Gava** è un saggio articolato in una parte teorica, in cui si offrono cenni scientifici e storici sullo studio della postura, e in una parte pratica, in cui si insegna a percepire il proprio corpo e i segnali che invia, per acquisire una maggiore consapevolezza e per farlo funzionare nel modo più fisiologico e naturale. L'autrice illustra il suo metodo, perfezionato in venticinque anni di attività sul campo, attraverso un percorso fatto di spiegazioni puntuali, di fotografie e disegni esplicativi, di testimonianze dirette e di citazioni tratte dai testi di importanti studiosi della materia. Con approccio scientifico ma per niente ostico, Marinella Gava focalizza la sua attenzione su aspetti prettamente biomeccanici, in modo tale da dare delle indicazioni pratiche su come gestire correttamente il corpo in autonomia, e per migliorarne la salute nel proprio quotidiano - «Prendersi cura della propria postura può permetterci di migliorare il nostro benessere fisico, emotivo e relazionale».

Il saggio è rivolto sia ai professionisti di salute e benessere ma anche a chi vuole approfondire la conoscenza del suo corpo, delle sue funzionalità e delle sue potenzialità; una parte fondamentale dell'opera è infatti quella dedicata agli esercizi pratici, finalizzati a migliorare la postura e quindi a stare meglio nel proprio corpo, che diventa la nostra "palestra portatile".

Nell'opera si parla diffusamente dei recettori posturali, dello scheletro e dell'anatomia della colonna vertebrale, fino a trattare delle catene muscolari e delle connessioni corporee,

proponendo per ognuno interessanti esercizi. Di importanza centrale vi sono inoltre la percezione corporea e lo schema corporeo, che è «l'immagine mentale che il soggetto si fa del proprio corpo attraverso ciò che di esso vede e percepisce»; come affermato dall'autrice, nell'Educazione Posturale questo concetto è fondamentale in quanto, nel momento in cui la persona inizia un percorso per rendere la propria postura più fisiologica, si opera una vera e propria ristrutturazione dello schema corporeo.

L'autrice

Marinella Gava (Torino, 1973) è un Consulente posturale, Chinesiologa e Coach ad indirizzo Ericksoniano. È laureata in Scienze Motorie, specializzata in Chinesiologia Preventiva, Rieducativa e Pediatrica e ha un Master in Posturologia Clinica. Ha inoltre studiato tecniche di Rilassamento con l'Istituto M. Erickson di Torino. Ha ideato un metodo semplice ed efficace affinché le persone imparino a migliorare la propria postura ed il proprio benessere, e ha descritto questo metodo nel suo libro "Il tuo corpo è la tua palestra".

Contatti

<https://www.marinellagava.it/>

<https://www.instagram.com/marinellagava/?hl=en>

<https://www.facebook.com/marinellagava.it/>

Link di vendita online

<https://www.marinellagava.it/684/Libro-Il-Tuo-Corpo-La-Tua-Palestra>

<https://www.amazon.it/corpo-palestra-postura-migliora-benessere/dp/8890989386>