

EDUCACIÓ POSTURAL **EDUCACIÓN POSTURAL** **POSTURAL EDUCATION**

ESCOLA UNIVERSITÀRIA D'INFERMERIA
UNIVERSITAT PÚBLICA ROVIRA I VIRGILI, 13-2-2004

[POSTURAL EDUCATION \(English\)](#)

EDUCACIÓN POSTURAL

David Ribera-Nebot

Universidad de Barcelona

“Educación Postural” desde la perspectiva del especialista en educación motriz.

a) Concepción

b) Práctica

Basado en la filosofía y apuntes del profesor Fco. Seirul-lo Vargas.

ESQUEMA CORPORAL (E.C.)

“Es el conocimiento, que se completa progresivamente, de nuestro cuerpo en reposo y movimiento, percibiendo sus partes y el todo, como instrumento de nuestra relación con el entorno”

Este conocimiento se puede estructurar o se manifiesta a 3 niveles:

- nivel perceptivo (somatognosia),
- nivel comportamental (mecanognosia) y
- nivel significativo (iconognosia)

“POSTURA”

es consecuencia del E.C. (Esquema Corporal)

es la manifestación del E.C. de cada persona

a 3 niveles:

SOMATOGNOSIA: conocimiento de mi propio cuerpo

MECANOGNOSIA: cómo funciona mi cuerpo

ICONOGNOSIA: imagen corporal y significado de mi cuerpo

“POSTURA”

SOMATOGNOSIA: conocimiento de mi propio cuerpo

MECANOGNOSIA: cómo funciona mi cuerpo

ICONOGNOSIA: imagen corporal y significado de mi cuerpo

Unidad funcional interactuando constantemente

El conocimiento de los 3 componentes lo vivimos globalmente

Los componentes se compensan unos con otros

Identificación de cada uno de estos aspectos con lo que eres más feliz

Iconognosia: sentimiento de mi postura, mi motricidad acerca de los aspectos de somatognosia y mecanognosia. Posee más/menos valor en nuestra vida según diferentes momentos

Influencia de aspectos cognitivos, afectivos y emotivos

“POSTURA”

SOMATOGNOSIA: conocimiento de mi propio cuerpo

MECANOGNOSIA: cómo funciona mi cuerpo

ICONOGNOSIA: imagen corporal y significado de mi cuerpo

La postura corporal que se va instaurando y modificando a lo largo de la vida como consecuencia de la acción de agentes “externos” e “internos” sobre la estructura corporal.

AGENTES EXTERNOS:

Acción continua de la gravedad (equilibrio estático-dinámico)

Utilización de utensilios (modificaciones transitorias)

Costumbres y hábitos sociales

AGENTES INTERNOS:

Herencia (muy poco modificable)

Situaciones emocionales (permanentes/transitorias)

Tono muscular (reposo/actitud/acción) S.N. influye en tono muscular

“CORRIENTES”-“PERSPECTIVAS”

HIGIÉNICA-REEDUCADORA

EXPRESIVO-CREATIVA

EDUCATIVA

HIGIÉNICA-REEDUCADORA

SALUD EN LA VIDA DIÀRIA

SALUD EN LA ACTIVIDAD LABORAL

REEDUCACIÓN DE PROBLEMAS POSTURALES

EXPRESIVO-CREATIVA

ESTÉTICA

ESPECTÁCULOS

DEPORTES

“postura rendimiento” + no lesión

“postura rendimiento-expresión”

“postura expresión”

EDUCATIVA

PRINCIPIOS GENERALES

EDUCACIÓN POSTURAL EN LA ESCUELA

ENTRENAMIENTO SUPRESIVO (DEPORTES)

Descarga tendinoso-articular, mejora de la movilidad articular, logro de la deseada elasticidad muscular

Mejora constante de las capacidades coordinativas básicas de áreas corporales que intervienen en la ejecución de técnicas específicas

Lograr el equilibrio del balance muscular en los grupos más importantes protagonistas-antagonistas de las técnicas preferidas

Comprensión mecánica de las técnicas preferidas

RECURSOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN MOTRIZ (E.C.)

Lateralidad

Actitud

Relajación

Respiración

PRÁCTICA

Ejemplo de metodología para el reconocimiento postural a nivel de somatognosia, mecanognosia e iconognosia
Ejemplos de tareas de educación postural basadas en los recursos específicos de la educación motriz

Espero que aquestes orientacions us serveixin per a la vostre tasca professional !!!
David Ribera Nebot

POSTURAL EDUCATION

David Ribera-Nebot
BARCELONA UNIVERSITY
February 13th 2004

"Posture education" from the perspective of the specialist in movement education.

A) Conception

B) Practice

Based on the philosophy and notes of the professor Francisco Seirul-lo Vargas.

CORPORAL SCHEMA – BODY IMAGE (C.S.)

"It is the knowledge, that itself complete progressively, of our body at rest and movement, perceiving its parts and the all, as instrument of our relation with the environment".

This knowledge can be structured or manifested at 3 levels:

perceptive level (somatognosia),
behavioural level (mecanognosia) and
significant level (iconognosia)

"POSTURE - POSITION"

is a consequence of the C.S. (Corporal Schema – Body Image)

is the manifestation of the C.S. (Corporal Schema – Body Image) of each person at 3 levels-components:

SOMATOGNOSIA: knowledge of my own body

MECANOGNOSIA: knowledge of how functions my body

ICONOGNOSIA: corporal image and the meaning of my body

Functional unit interacting constantly

The knowledge of the 3 components we live it globally

The components are compensated some with other

Identification of each one of these aspects with what you are happier

Iconognosia: feeling of my position, my mobility about the aspects of somatognosia and mecanognosia. It possesses more/less value in our life according to different moments.

Influence of emotional, emotional, and cognitive aspects.

"POSTURE - POSITION"

SOMATOGNOSIA

MECANOGNOSIA

ICONOGNOSIA

The corporal position-posture is established and modified along the life as a consequence of the action of "external" and "internal" agents on the corporal structure.

EXTERNAL AGENTS:

Continuous Action of the gravity (static-dynamic equilibrium-balance)

Utilization of tools (transitory modifications)

Customs and social habits

INTERNAL AGENTS:

Inheritance (very little modifiable)

Emotional Situations (permanent - transitory)

Muscular Tone (rest - attitude - action). Nervous System influences in muscular tone

"PERSPECTIVES"

HYGIENIC-RE-EDUCATION

EXPRESSIVE-CREATIVE

EDUCATIONAL

HYGIENIC-RE-EDUCATION

HEALTH IN THE DAILY LIFE

HEALTH IN THE LABOR ACTIVITY

RE-EDUCATION OF POSTURE PROBLEMS

EXPRESSIVE-CREATIVE

SPECTACLES (Shows, Entertainment,...)

ESTHETICS

SPORTS

"position performance" + no injure - "position performance-expression" - "position expression"

EDUCATIONAL

GENERAL PRINCIPLES

POSTURE EDUCATION IN THE SCHOOL

SUPPRESSION TRAINING (SPORTS TRAINING)

To continually improve the basic coordination capacities of the corporal areas that preferably you participate you in the execution of the specific techniques of such sports speciality. To achieve the necessary equilibrium of the muscular balance among the most important

muscular groups, main-antagonistic, of the preferable techniques by the athlete. To you cooperate you, with the other used methods, on the tendinous-articulate unload of every training day. To constantly improve the to articulate mobility. To help with the achievement of the desired muscular elasticity. To achieve the mechanical understanding of the specific techniques.

SPECIFIC RESOURCES OF THE MOVEMENT EDUCATION (C.S.)

"Lateralidad" (orientation of lateral-side dominance)

Attitude

Respiration

Relaxation

PRACTICE

- 1.** Example of methodology for the posture recognition to level of somatognosia, mecanognosia and iconognosia
- 2.** Posture education tasks examples based on the specific resources of the movement education

I strongly expect that these proposals are meaningful and effective for your professional work !!!
David Ribera-Nebot

www.motricitat.com

© 2003 motricitat.com