



OSSOS PER A LA VIDA® - BONES FOR LIFE® - és un mètode creat per Ruthy Alon, basat en l'aprenentatge natural i dinàmic ideat per Moshé Feldenkrais. És un programa de moviment per estimular l'enfortiment dels ossos. Tracta de restablir una postura erecta capaç de sostenir el pes i procura un ús eficient de la força distribuïda per tot el cos.

El programa preveu sèries de moviments simples però inusuals, algunes estirats, altres asseguts o dempeus a prop de la paret, que impliquen de manera proporcionada i harmoniosa totes les parts del cos. Les combinacions de moviment proposades en el programa d'OSSOS PER A LA VIDA® estan construïdes a partir dels esquemes originaris de locomoció que estan presents en la natura. Qualsevol organisme que funcioni bé es mou amb un moviment coordinat i harmoniós utilitzant totes les parts del cos. El codi natural per tenir ossos forts però flexibles requereix una coordinació corporal i una organització de l'esquelet capaç de sostenir enèrgiques pulsacions elàstics en una varietat de situacions, sobretot les que són imprevistes.

Un caminar harmònic, elàstic i dinàmic, amb un pas viu, crea aquelles pulsions rítmiques que permeten a la sang, que comporta elements nutritius i oxigen, penetrar en el teixit sòlid de l'os i afavorir el creixement de noves cèl·lules òssies.

A través de l'ús d'una tela llarga de 7 metres enrotllada adequadament i de diverses maneres al voltant del cos, es vinculen i protegeixen diverses articulacions determinant la integració de totes les parts del cos. Es crea un eix vertical fiable, capaç de suportar moviments antigravitoris més dinàmics com salts, rebots i córrer. Amb aquest tipus de "arnès contenidor" obtingut a través de la tela, es encoratja a les persones a sostenir amb seguretat la massa corpòria durant el moviment i l'aixecament de pesos.

També les persones amb una mobilitat reduïda o amb fràgils condicions funcionals a causa d'osteopènia o osteoporosi poden fer l'experiència amb tota seguretat dels moviments i pulsacions elàstics que són a la base de la salut i per tant de la força del teixit ossi.

Com per als ulls és fonamental la llum per desenvolupar la vista, així per als ossos és fonamental l'oposició amb la força de la gravetat per desenvolupar la força. L'aprenentatge somàtic proposat en OSSOS PER A LA VIDA® és útil per:

- ✓ alinear tota la columna vertebral per evitar la compressió i l'aixafament d'algunes parts
- ✓ incrementar la flexibilitat així com al seu torn l'estabilitat
- ✓ reorganitzar el sistema peu/genoll/maluc en una postura espontània, còmoda i dreta, segura i capaç de sostenir el pes
- ✓ coordinar una manera de caminar elàstica i dinàmica
- ✓ exercitar-se en la resistència controlada de la pressió
- ✓ desenvolupar l'habilitat i la destresa en recuperar i retrobar l'equilibri
- ✓ organitzar el sistema muscular dels esfínters a "contenir" resistint a la força de la gravetat
- ✓ augmentar la confiança en un mateix a través de la confiança en un esquelet més segur
- ✓ envellir plaentment i en forma

A QUI POT INTERESSAR

- ✓ a qui vulgui aprendre a protegir les articulacions del coll, de les vèrtebres lumbars, dels malucs i dels genolls de les pressions inútils
- ✓ a qui estigui interessat en aprofundir en el tema del reforçament de l'esquelet a través d'un ús intel·ligent del moviment
- ✓ als qui treballen per la seva pròpia salut i la dels altres, com terapeutes, educadors, metges, mestres...
- ✓ a qui simplement vulgui augmentar la capacitat de resistència a l'esforç
- ✓ als qui desitgin aprofundir en el Mètode i finalment prendre un camí de Formació per a convertir-se en Professors Certificats de OSSOS PER A LA VIDA® - BONES FOR LIFE®