

EDUCAZIONE PSICOFISICA - ATTIVITÀ MOTORIA

GINNASTICA ADATTATA PER LA 3A ETÀ – non riabilitativa

Palestra: **La Capriola** - Via Zandonai 17, Modena – tel. 059-364095

Numero minimo iscritti 12 e per i corsi A, B, D, E numero massimo 24 per il corso C (schiena attiva) numero massimo di persone 15 (compresi assistenti)

N.B. non è permesso iscriversi ad una sola giornata di un laboratorio, l'iscrizione è vincolante per entrambe le date.

Laboratorio	Giorno/ora	Inizio	Insegnante
Att. Motoria A	Lunedì e Venerdì 10.15 – 11.15	08.10.2018 12.10.2018	Caterina La Torre
Att. Motoria B	Lunedì e Venerdì 11.15 – 12.15	08.10.2018 12.10.2018	Caterina La Torre
Ginn. Dolce e Schiena Attiva C	Martedì 9 – 10 Venerdì 9.15-10.15	09.10.2018 12.10.2018	Caterina La Torre
Att. Motoria D	Martedì e Giovedì 10.15 – 11.15	09.10.2018 11.10.2018	Caterina La Torre
Att. Motoria E	Martedì e Giovedì 11.15 – 12.15	09.10.2018 11.10.2018	Caterina La Torre

I LABORATORI DI ATTIVITÀ MOTORIA PROSEGUONO PER I TRE BIMESTRI. CONSULTARE CALENDARIO DELLE LEZIONI GENERALE

Gli obiettivi che l'attività motoria si propone di perseguire riguardano la sfera:

Fisica: miglioramento delle funzioni cardio-circolatorie e respiratorie / rielaborazione di schemi corporei / capacità condizionali e coordinative/mobilizzazione articolare / rinforzo muscolare;

Psicologica: allentamento di tensioni/miglioramento del tono dell'umore / rafforzamento dell'autostima e benessere generale;

Sociale: rafforzamento dell'autosufficienza/avere occasioni di confronto e collaborazione / crearsi nuove amicizie / rinforzo dell'immagine positiva ed attiva di sé;

Preventiva: osteoporosi / ipertensione / cardiopatie / prevenzione e gestione delle "cadute" frequenti nella terza età / educazione posturale rispetto ad atteggiamenti e posture sbagliate, soprattutto della colonna vertebrale (back school).

Ginnastica Dolce e Schiena Attiva (C) Ginnastica a bassa intensità, eseguita a tappeto concentrata principalmente sul recupero dell'elasticità e mobilità articolare (spalle, anche, ginocchio e colonna vertebrale).

DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI

Palestra ASIA - Via Orlandi, 20/A Modena – tel 059-454367

TAI CHI - QI GONG e YOGA

Numero minimo iscritti 12, numero massimo 15 (compresi assistenti)
N.B. non è permesso iscriversi ad una sola giornata di un laboratorio,
l'iscrizione è vincolante per entrambe le date.

LABORATORIO	GIORNO/ORAZIONE	INIZIO	INSEGNANTE
TAI CHI princ/interm	Lunedì - Giovedì Ore 10 - 11	08.10.2018 11.10.2018	M° Guido Gelatti
TAI CHI interm/avanzati	Lunedì - Giovedì Ore 09 - 10	08.10.2018 11.10.2018	M° Guido Gelatti
YOGA Tutti i livelli	Lunedì - Giovedì Ore 10 - 11	08.10.2018 11.10.2018	M ^a Nicoletta Prampolini
QI GONG Tutti i livelli	Martedì - Venerdì Ore 11 - 12	09.10.2018 12.10.2018	M ^a Daniela Monzani

I LABORATORI DI DISCIPLINE ORIENTALI PROSEGUONO PER I TRE BIMESTRI. CONSULTARE CALENDARIO DELLE LEZIONI GENERALE

Norme generali per Attività Motoria e Discipline Orientali

- a) Per essere ammessi ai corsi è assolutamente necessario il certificato medico, richiesto espressamente dall'insegnante e dalla palestra.
In assenza, non sarà possibile accedere ai corsi.
Non è accettata l'autocertificazione.
- b) Non si potranno effettuare recuperi delle lezioni perse.
- c) Gli iscritti al 3° bimestre dell'anno 2017-2018 mantengono il diritto di frequentare il proprio corso, se effettueranno l'iscrizione entro il 14/09/2018. Dopo tale data, i posti disponibili saranno assegnati ai nuovi richiedenti.

CONVENZIONE con Centro WADDAN CENTRE srl

Via Tiraboschi, 55 - 41124 Modena Tel 059.21.20.90 - Fax 059.21.78.46

E-mail: waddancenter@waddancenter.it

Per fisioterapia, ginnastica riabilitativa ed esame posturale, i nostri iscritti fruiscono di uno sconto del 20% su presentazione della tessera in corso di validità presso il Poliambulatorio WADDAN CENTRE SrL.

È possibile anche richiedere certificazione medica (€ 35.00) necessaria per l'iscrizione in palestra.

TAI CHI PER LA TERZA ETÀ

Insegnante: **Guido Gelatti**

Che cos'è il Taiji Quan?

Il Taiji Quan, noto anche come Tai Chi Chuan, è uno stile interno delle arti marziali cinesi, oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica dolce, disciplina per il benessere psicofisico e medicina preventiva. Il Taiji Quan si basa su movimenti del corpo ampi, lenti e circolari, che mantengono un'andatura regolare e ne enfatizzano l'armonia e la continuità. Nulla deve essere forzato, tutto è regolato dall'interazione tra corpo, mente e spirito. Ci si muove in tutte le direzioni con spostamenti e piegamenti sulle gambe, si rimane fermi, si effettuano allungamenti del busto e delle articolazioni, controllando la postura. La parte superiore del corpo (testa, spalle, petto) è leggera, la parte centrale (busto, vita, anche) è flessibile, la parte bassa (gambe) è solida, radicata e stabile. Immaginate la corda di uno strumento musicale: allentata non produce suono, troppo tesa emette suoni acuti e poi si rompe, è la giusta tensione che permette di ottenere il suono desiderato. Se la corda rappresenta il nostro corpo, una tensione minima corrisponde alla mancanza di energia, all'apatia, troppa tensione corrisponde a troppa energia, allo stress che subiamo nella vita quotidiana, la giusta tensione è l'equilibrio della nostra energia vitale quindi il nostro benessere.

I benefici della pratica del Taiji Quan

Gli effetti terapeutici di questa disciplina sono ormai riconosciuti anche dalla scienza medica occidentale. In numerosi ospedali italiani vengono messe a disposizione dei pazienti ore di pratica di Taiji Quan in virtù della sua efficacia nell'accelerare i processi di riabilitazione, migliorare le capacità motorie, favorire la coordinazione dei movimenti. Il Taiji Quan aiuta a coltivare l'equilibrio e la flessibilità fisica e rinforza la muscolatura, riducendo i rischi di caduta, in particolare negli anziani, grazie al miglioramento della mobilità di caviglie, ginocchia e anche. Alcune ricerche sperimentali, anche italiane, affermano che il Taiji Quan può coadiuvare il trattamento del morbo di Parkinson, del diabete e della fibromialgia, mentre sono generalmente noti i benefici che apporta nella gestione dello stress, dell'ipertensione e dei dolori articolari in genere. Numerose sperimentazioni in corso in molti paesi hanno dimostrato che la pratica del Taiji è adatta anche a soggetti con insufficienza cardiaca sistolica, alle donne in post menopausa e con osteoporosi.

La pratica del Taiji Quan porta anche serenità e benessere interiore, come conseguenza dell'ascolto del proprio corpo e del proprio respiro, favorendo la concentrazione e la quiete mentale.

QI GONG: GINNASTICA CINESE DELLA SALUTE

Insegnante: **Daniela Monzani**

Cos'è il Qi Gong

Secondo gli antichi testi cinesi per mantenere la salute occorrono tre cose fondamentali: 1. una corretta alimentazione 2. un movimento adeguato 3. trattamenti di massaggio.

Il Dao Yin Qi Gong (Lavoro energetico di nutrimento della Vita) o Qi Gong dinamico, appartiene alle correnti taoiste della Cina più antica.

L'integrazione delle basi filosofiche e mediche taoiste nelle pratiche ginniche e di massaggio ha fatto sì che nel tempo si siano sviluppati molti metodi diversi all'interno delle diverse scuole. I metodi proposti nei corsi sono fra i più antichi conosciuti: prevalentemente il riferimento è alla Scuola Ling Bao Ming Xiao Dan Pai Qi Gong (attuale San Yi Quan), le cui origini risalgono al IV secolo a.C.

Perché fare riferimento a qualcosa di così antico nonostante le più recenti scoperte scientifiche?! Un testo di medicina cinese porta il titolo "Anche i Cinesi morivano però...": in questo *però* sta la motivazione profonda per cui è utile rifarsi a quelle antiche conoscenze: una qualità di vita superiore alla media, e conoscenze mediche profondissime, che decisamente stupiscono e talora precedono, venendo confermate, dall'attuale conoscenza scientifica.

Con il Qi Gong, o meglio come si diceva sopra, Dao Yin Qi Gong, possiamo "nutrire" la nostra vita, cioè intervenire a tutti i livelli per migliorare la qualità della vita: a livello fisico, psichico, emotivo, relazionale, e per usare riferimenti più comuni e specifici l'azione avviene su molteplici tipi di disturbi o problemi, dalle tensioni e debolezze muscolari, tendinee ed ossee, dolori articolari, alla regolazione dei problemi circolatori, di pressione, ai disturbi del tono generale della persona e dell'umore, ai problemi di attenzione e concentrazione, disturbi del sonno, fino alla regolazione a livello di organi interni, stimolazione del sistema immunitario, respirazione.

Per alcune pratiche anche in Italia sono state effettuate sperimentazioni molto interessanti su patologie anche molto gravi come le malattie oncologiche, mentre negli Stati Uniti ed ovviamente in Cina le conferme sono molteplici.

I benefici riscontrati sono possibili grazie alla attivazione dei percorsi e punti utilizzati da secoli dalla Medicina Tradizionale Cinese e taoista in particolare, con metodi estremamente semplici ma efficaci come movimenti semplici e fluidi, posture, stiramenti, semplici tecniche di automassaggio sui punti di più facile individuazione, meditazioni e uso dei suoni (che di recente la scienza sta riscoprendo come modalità estremamente potente ed efficace, ed anticamente erano considerati fondamentali).

Oltre al Qi Gong verranno utilizzate tecniche base di massaggio Shiatsu, e verranno trasmessi semplici ma importanti riferimenti teorici di Medicina Cinese e consigli pratici per prevenire ed alleviare con metodi semplici molti piccoli disturbi.

Il lavoro in gruppo, pur nella inevitabile genericità delle proposte, è estremamente importante per la possibilità di condivisione e sostegno reciproco che si realizzano fra i partecipanti, e permette di intervenire in maniera efficace a livello di prevenzione generale, rallentamento dei naturali processi legati al procedere dell'età, e attenuazione dei piccoli-grandi fastidi e problemi quotidiani; in taluni casi la pratica in gruppo è condizione fondamentale.

Si tratta di una tecnica adatta a qualunque fase della vita, ma particolarmente interessante per la Terza Età proprio per la semplicità dei movimenti, essendo perciò proponibile anche allorché vi siano limitazioni funzionali più o meno accentuate.

Inoltre questa semplicità di movimento e la necessità di uno spazio limitato per praticare fa sì che molte tecniche siano ripetibili anche in ambito domestico, potenziando così l'effetto del lavoro svolto in gruppo.

Quasi sempre è immediato, o comunque rapido, il beneficio che si trae a diversi livelli, a seconda della situazione individuale.

Verranno fornite sintetiche dispense per chi voglia praticare al di fuori del corso.

Come si evolverà il Corso - Esercizi preparatori di scioglimento generale secondo le tecniche della Scuola San Yi Quan e delle forme classiche, alternati ad esercizi seduti di ascolto e graduale approfondimento del respiro. L'alternanza delle due pratiche permetterà di integrare più facilmente ed efficacemente movimento e respiro, traendo il massimo beneficio possibile in termini sia fisici che psico-emotivi.

Seconda parte-Esercizi specifici di purificazione, tonificazione e protezione degli organi interni secondo gli insegnamenti della Scuola San Yi Quan e delle forme classiche, la cui impostazione permette di conseguire contemporaneamente anche gli obiettivi dello scioglimento e tonificazione muscolare e articolare, del rilassamento, della tonicità generale.

GINNASTICA YOGA

Insegnante: **Nicoletta Prampolini**

Lo Yoga è una ginnastica di origine indiana ormai largamente diffusa anche in Occidente grazie alla sua efficacia e ai numerosi benefici scientificamente riscontrati. Tra le ragioni del suo successo c'è il fatto che è una disciplina leggera, facile e accessibile a tutte le età.

La lezione inizia con un riscaldamento dinamico e prosegue con i movimenti classici dello yoga, caratterizzati da dolcezza, attenzione all'apertura del respiro e scioglimento delle tensioni muscolari. L'ascolto e la consapevolezza del movimento sono ingredienti essenziali che riempiono gli esercizi di presenza ed attenzione, per un lavoro più profondo che porta benefici duraturi.

Se praticato con costanza, in breve tempo si possono osservare un miglioramento della postura e dell'equilibrio, maggiore fluidità nei movimenti, articolazioni più libere e un respiro più ampio e calmo. I cambiamenti a livello fisico si ripercuotono anche sulla sfera psico-emotiva e lo Yoga trova positivi riscontri nel migliorare la qualità del sonno e nel ridurre i livelli di stress.

Il corso è aperto ai principianti assoluti ma anche a chi ha già avuto esperienza della disciplina.

***LE DISCIPLINE ORIENTALI SONO DA PROVARE PER POTERLE
DAVVERO CONOSCERE!***

LEZIONE DI PRESENTAZIONE DEI CORSI

LEZIONE APERTE A TUTTI

Giovedì 27/09/2018, ore 10: TAI CHI con il M° Guido Gelatti

Martedì 25/09/2018, ore 11: QI GONG con la M^a Daniela Monzani

Lunedì 24/09/2018, ore 10: YOGA: con la M^a Nicoletta Prampolini

*È sufficiente presentarsi presso la Sede di A.S.I.A. Modena, via Orlandi20/A,
in tuta o con borsa, per cambiarsi nello spogliatoio dell'Associazione.*