

EDUCAZIONE PSICOFISICA - ATTIVITÀ MOTORIA - per Attività Motoria e Discipline Orientali

Al momento dell'iscrizione verranno date tutte le indicazioni dettate dalla normativa Anti-Covid per accedere e frequentare la palestra.

- I laboratori di Educazione Psicofisica constano di 18 lezioni (9 settimane) per bimestre al costo di €100. Non si potranno effettuare recuperi delle lezioni perse. Non sono accettate iscrizioni ad una sola giornata del laboratorio, l'iscrizione è vincolante per entrambe le date.
- Gli iscritti al 1° bimestre dell'anno 2020-2021 mantengono il diritto di frequentare il proprio corso, se effettueranno l'iscrizione entro il 17/09/2021. Dopo tale data, i posti disponibili saranno assegnati ai nuovi richiedenti.
- È possibile accedere alla palestra solamente con calze o scarpe da danza PULITE (per Yoga e Qi Gong), scarpe PULITE (per Tai Chi e DaoYin).

GINNASTICA ADATTATA PER LA 3A ETÀ – non riabilitativa

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

Numero minimo iscritti 12 e numero massimo 23 - (compresi assistenti)

Laboratorio	Giorno/ora	Inizio	Insegnante
Att. Motoria A	Lunedì e Venerdì 10.15 – 11.15	04.10.2021 08.10.2021	Caterina La Torre
Att. Motoria B	Lunedì e Venerdì 11.15 – 12.15	04.10.2021 08.10.2021	Caterina La Torre
Att. Motoria D	Martedì e Giovedì 10.15 – 11.15	05.10.2021 07.10.2021	Caterina La Torre
Att. Motoria E	Martedì e Giovedì 11.15 – 12.15	05.10.2021 07.10.2021	Caterina La Torre

I LABORATORI DI ATTIVITA' MOTORIA CAUSA DISPOSIZIONI ANTI COVID-19 POSSONO SUBIRE VARIAZIONI.

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).

DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI

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

DAO-YIN – YOGA– TAI CHI – QI GONG

Numero minimo iscritti 12

Numero massimo 17

LABORATORIO	GIORNO/ORA	INIZIO	INSEGNANTE
DAO-YIN	Lunedì - Giovedì Ore 10,45 – 11,45	04.10.2021 07.10.2021	M° Guido Gelatti
YOGA	Lunedì - Giovedì Ore 09,45 – 10,45	04.10.2021 07.10.2021	Mª Nicoletta Prampolini

TAI CHI	Lunedì - Giovedì Ore 09,30 – 10,30	04.10.2021 07.10.2021	M° Guido Gelatti
QI GONG	Martedì - Venerdì Ore 11 - 12	05.10.2021 08.10.2021	M^a Mimsy Colli

I LABORATORI DI ATTIVITA' MOTORIA CAUSA DISPOSIZIONI ANTI COVID-19 POSSONO SUBIRE VARIAZIONI.

**LEZIONE DI PRESENTAZIONE DEI CORSI
APERTA A TUTTI fino ad esaurimento posti disponibili**

Lunedì 06/09/2021, ore 09,30: TAI CHI con il M° Guido Gelatti

Lunedì 06/09/2021, ore 11,00: DAOYIN con il M° Guido Gelatti

Giovedì 09/09/2021, ore 10,00: YOGA con la M^a Nicoletta Prampolini Venerdì 10/09/2021, ore 11,00: QI GONG con la M^a Mimsy Colli

È sufficiente presentarsi presso la Sede A.S.I.A. Modena, via Orlandi 20/A - in tuta (calze e scarpe pulite), un sacchetto per contenere il cambio e la mascherina.

DAOYIN

GINNASTICA ENERGETICA E STRETCHING DEI MERIDIANI

Insegnante: **Guido Gelatti**

Daoyin è la tradizionale ginnastica energetica cinese, basata sul movimento del corpo integrato con la respirazione e la concentrazione mentale.

Daoyin significa letteralmente: Dao (=Guidare) Yin (=Distendere o Tirare), all'atto pratico, attraverso la calma e la concentrazione, guidare il respiro e il movimento del corpo al fine di stimolare un regolare flusso di energia vitale all'interno dei meridiani energetici. Il Daoyin si basa infatti sul principio delle tre regolazioni, regolare la mente, regolare il respiro e regolare il corpo.

I principi su cui si basa la Ginnastica Daoyin sono quelli della medicina tradizionale cinese, ossia l'esistenza di un'energia vitale, presente nel nostro corpo, che scorre all'interno di una rete di canali, chiamati meridiani energetici, la teoria delle due forze opposte e complementari Yin/Yang e la teoria dei cinque elementi: legno, fuoco, terra, metallo e acqua.

Il metodo Daoyin si basa su sequenze di movimenti eseguiti con lentezza e controllo, caratterizzati da torsioni, flessioni, piegamenti e distensioni, di braccia, busto e gambe. Il Daoyin si pratica in piedi e durante l'esecuzione delle tecniche si utilizza in modo costante l'alternanza di tensione e rilassamento dei muscoli al fine di stimolarne l'attività e la vitalità, dando grande importanza allo stretching e all'allungamento muscolare, così come alla mobilitazione e alla scioltezza articolare di collo, spalle, gomiti, polsi, anche, ginocchia e caviglie.

I benefici della pratica del Daoyin sono molteplici sia dal punto di vista fisico che da quello mentale ed energetico.

Fisicamente si riscontra un aumento della scioltezza e della mobilità articolare e muscolare, un aumento di forza e stabilità di gambe e caviglie, quindi di equilibrio, un maggior controllo posturale sia in posizioni statiche che in movimento e un beneficio generale a livello organico e metabolico, piccoli dolori e fastidi possono sparire già dopo poche lezioni.

Dal punto di vista mentale, il grande lavoro di coordinazione dei movimenti, stimola fortemente la mente dal punto di vista mnemonico ed aumenta tantissimo la concentrazione e la capacità di ascolto del proprio corpo, favorendo una maggiore tranquillità e una calma mentale.

Sul piano energetico, la combinazione delle tecniche con la respirazione e la concentrazione, stimola un riequilibrio ed un miglioramento del flusso dell'energia vitale all'interno della rete dei meridiani energetici.

Se cerchi una **disciplina dinamica ma “non veloce”**, che aumenti la tua mobilità fisica ma senza affaticarti, che favorisca calma e quiete mentale ma senza annoiarti e che migliori il tuo stato di benessere generale in modo costante e progressivo allora iscriviti e vieni a scoprire il Daoyin.

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: PRATICHE TAOISTE DI LUNGA VITA

Insegnante: **Mimsy Colli**

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 Qi Gong dinamico, o arte taoista di salute, 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 muoiono, 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 medica. Con il Qi Gong qui

presentato possiamo “nutrire” la nostra vita, cioè intervenire a tutti i livelli per migliorare la qualità della vita: a livello fisico, psichico, emotivo, relazionale.

L'azione benefica 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, concentrazione e memoria, disturbi del sonno, fino alla regolazione a livello degli organi interni, della respirazione e alla stimolazione e rafforzamento del sistema immunitario.

Il lavoro in gruppo, pur nella inevitabile genericità delle proposte, è estremamente importante per la possibilità di condivisione e sostegno reciproco che si realizzano tra 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 e grandi fastidi e problemi quotidiani.

Si tratta di una tecnica adatta a tutti e a qualunque fase della vita (un principio fondamentale è “la pratica si adatta al praticante”), ma particolarmente interessante per la Terza età proprio per la semplicità dei movimenti, essendo perciò proponibile anche qualora vi siano limitazioni funzionali più o meno accentuate.

Come si svolgerà il corso: sarà un'alternanza di lavori di integrazione di movimento, respirazione, sensazione, immaginazione al fine di promuovere e rafforzare lo stato di salute e la circolazione dell'energia interna (il Qi) attraverso movimenti di scioglimento generale, di automassaggio, di controllo del corpo, sia con posture che con movimenti a volte dolci e lenti, a volte più decisi, ma sempre armonici e fluidi. Particolare attenzione sarà data alla respirazione, a partire dalla diminuzione della frequenza e ad un aumento della durata e profondità degli atti respiratori, fino ad una maggior mobilitazione del diaframma, con conseguente miglioramento dell'ossigenazione dell'intero organismo, che porta effetti benefici sulle facoltà emozionale, mentali, sulla memoria, diminuzione dei livelli di stress psicofisico,... .Si lavorerà anche sugli organi interni e le loro funzioni, attraverso specifiche sequenze di purificazione, tonificazione e protezione, secondo gli insegnamenti della Scuola San Yi Quan e delle forme classiche, la cui impostazione permette di conseguire contemporaneamente anche gli obiettivi di scioglimento, tonificazione muscolare e articolare, rilassamento, consapevolezza e 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!

Vieni alle lezioni di presentazione corsi!
(vedi calendario a pag. 15)