

## EDUCAZIONE PSICOFISICA

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA e COMPENSATIVA per l'età adulta

- a) I laboratori di Educazione Psicofisica constano di **18 lezioni** (18 ore-9 settimane) per bimestre con **contributo di €110**. **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.
- b) Gli iscritti al 2° e 3° bimestre dell'anno 2023-2024 mantengono il diritto di frequentare il proprio corso, se effettueranno l'iscrizione entro il **06/09/2024**. Dopo tale data, i posti disponibili saranno assegnati ai nuovi richiedenti.
- c) È possibile accedere alla palestra solamente con calze o scarpe da danza PULITE (per Yoga), scarpe da ginnastica PULITE per le altre discipline.
- d) Per tutte le discipline è programmata una Lezione informativa aperta a tutti vedi calendario e modalità a pag. 6

### GINNASTICA non riabilitativa

Palestra: **La Capriola - Via L. da Vinci, 116/c, Mo** – tel. 059-7879506

**Numero minimo iscritti 12 e numero massimo 18 - (compresi assistenti)**

Laboratorio	Giorno/ora	Inizio	Insegnante
<b>Att. Motoria A</b>	<b>Lunedì e Venerdì 10.00 – 11.00</b>	07.10.2024 11.10.2024	<b>Barbara Cuoghi</b>
<b>Att. Motoria B</b>	<b>Lunedì e Venerdì 11.00 – 12.00</b>	07.10.2024 11.10.2024	<b>Barbara Cuoghi</b>
<b>Att. Motoria D</b>	<b>Martedì e Giovedì 10.00 – 11.00</b>	08.10.2024 10.10.2024	<b>Federica Roncaglia</b>
<b>Att. Motoria E</b>	<b>Martedì e Giovedì 11.00 – 12.00</b>	08.10.2024 10.10.2024	<b>Federica Roncaglia</b>

**I corsi hanno come finalità il benessere della persona su vari livelli: fisico, psicologico, sociale e preventivo.**

I corsi hanno come finalità il benessere della persona su vari livelli: fisico, psicologico, sociale e preventivo. Verranno affrontate tutte le problematiche legate all'uso scorretto della colonna vertebrale, quelle date dall'usura delle articolazioni e dall'inattività per un recupero funzionale del proprio corpo. Un'attenzione particolare sarà data all'educazione respiratoria sia come rilassamento sia per migliorare le funzioni diaframmatiche e dell'apparato cardio circolatorio il tutto dentro una cornice di divertimento e benessere. Il programma verrà articolato coi seguenti obiettivi: Educazione Posturale; Allungamento muscolare; Mobilità funzionale di tutte le articolazioni e del rachide; Esercizi per la prevenzione delle cadute attraverso il potenziamento dell'equilibrio; Coordinazione neuro motoria; Rinforzo muscolare.

(Docenti: prof.sse Federica Roncaglia e Barbara Cuoghi).

### DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI

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

Polisportiva **Santa Rita** – Via Tommaso Frignani, 120 – tel. 059-351143

**Dharma Shala ASD** – Via San Giovanni Bosco 167 –

### DAOYIN – TAIJIQUAN – YOGA

**Numero minimo iscritti 10**

Laboratorio	Giorno/Ora	Inizio	Docente/ Dove
<b>DAOYIN</b> Principianti	Mercoledì Ore 09,00 – 10,30	09.10.2024 (solo hh 1,30)	<b>M° G. Gelatti</b> Polisp. S. Rita
<b>DAOYIN</b> Intermedi	Mercoledì Ore 10,30 – 12,00	09.10.2024 (solo hh 1,30)	<b>M° G. Gelatti</b> Polisp. S.Rita
<b>DAOYIN</b> Avanzati	Martedì - Venerdì Ore 09,00 – 10,00	08.10.2024 11.10.2024	<b>M° G. Gelatti</b> Polisp. S.Rita

<b>TAIJIQUAN</b> Principianti	Lunedì - Giovedì Ore 11,00 – 12,00	07.10.2024 10.10.2024	<b>M° G. Gelatti</b> Palestra ASIA
<b>TAIJIQUAN</b> Intermedi	Lunedì - Giovedì Ore 09,00 – 10,00	07.10.2024 10.10.2024	<b>M° G. Gelatti</b> Palestra ASIA
<b>TAIJIQUAN</b> Avanzati	Lunedì - Giovedì Ore 10,00 – 11,00	07.10.2024 10.10.2024	<b>M° G. Gelatti</b> Palestra ASIA
<b>YOGA</b>	Lunedì - Giovedì Ore 08,30– 09,30	07.10.2024 10.10.2024	<b>M<sup>a</sup> Prampolini</b> Palestra ASIA
<b>YOGA</b>	Lunedì - Giovedì Ore 09,45 – 10,45	07.10.2024 10.10.2024	<b>M<sup>a</sup> Prampolini</b> Palestra ASIA
<b>SHIATSU corso di avvicinamento</b>	Venerdì Ore 10,00 – 12,00	11.10.2024	<b>Dott. A. Borelli</b> Dharma Shala ASD

### **GINNASTICA YOGA**

Docente: **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 per principianti assoluti ma anche a chi già conosce questa disciplina.*

### **DAOYIN: GINNASTICA ENERGETICA CINESE PER LA SALUTE**

Docente: **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), al lato 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 eseguite prevalentemente in piedi, con lentezza e controllo, caratterizzate da torsioni, flessioni, piegamenti e distensioni, di braccia, busto e gambe. Viene data 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. Ci si dedica anche all'automassaggio e alla stimolazione di alcuni punti dell'agopuntura. Tutta la pratica viene svolta con l'utilizzo di visualizzazioni mentali atte a migliorare l'effetto dei movimenti del corpo.

### **I benefici della pratica del Daoyin**

Fisicamente si riscontra un aumento di scioltezza e mobilità articolare e muscolare, un aumento di forza e stabilità di gambe e caviglie, quindi di equilibrio, un beneficio generale a livello organico e metabolico, piccoli dolori e fastidi quali tensioni e debolezze muscolari, tendinee ed ossee e dolori articolari possono sparire già dopo poche lezioni. Migliora anche la situazione legata a problemi circolatori, di pressione, disturbi del tono generale della persona e dell'umore. Dal punto di vista mentale, il 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 che migliora i disturbi del sonno. Sul piano energetico, la combinazione di movimento, respirazione e concentrazione, stimola un riequilibrio ed un miglioramento del flusso dell'energia vitale all'interno della rete dei meridiani energetici, rafforzando il sistema immunitario.

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, si tratta di un sistema adatto a tutti che segue il principio fondamentale per cui “la pratica si adatta al praticante”.

## **TAIJIQUAN**

Docente: **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.

*Le discipline orientali sono da provare per poterle davvero conoscere!*

## **SHIATSU**

### **Corso di avvicinamento**

Docente: **prof. Alessandra Borelli**

La tecnica shiatsu si rivela uno strumento sorprendentemente utile per il recupero e il mantenimento della salute. È una tecnica corporea a stimolazione manuale, che - mediante modalità di contatto non invasive, caratterizzate da leggere pressioni esercitate sui canali energetici - è in grado di stimolare il riequilibrio delle energie del ricevente, ma anche dell'operatore stesso che esegue il trattamento.

Nell'accezione orientale il concetto di malattia è da attribuire a un blocco nella circolazione della rete dei meridiani energetici che percorrono il corpo e originano dagli organi interni: lo shiatsu agisce sbloccando questo flusso, allo scopo di ripristinare la condizione fisiologica di scorrimento dell'energia, indispensabile per garantire l'equilibrio psico-fisico.

Le attività svolte al corso, dall'esperienza e dalle testimonianze avute negli anni, hanno dimostrato una grande efficacia nel favorire e migliorare la condizione di vita dei partecipanti, che, attraverso la pratica di esercizi individuali, di gruppo e a coppie, hanno potuto ottenere una maggiore flessibilità, attenuando i piccoli fastidi artromuscolari, senza escludere anche l'aspetto legato al miglioramento della socialità.

### **Programma**

Il corso si propone di fornire l'apprendimento teorico e non solo degli strumenti fondamentali dello shiatsu, quali la respirazione e la percezione corporea. Infatti gli esercizi implicano sempre il coordinamento fra respirazione e movimento, che, secondo i principi della filosofia orientale a cui si ispira la tecnica, . possono fornire lo stimolo indispensabile all'attivazione delle proprie energie.

Il rilassamento che si può ottenere durante la pratica, sia in veste di riceventi che di operatori, restituisce un immediato senso di fluidità e benessere, che permetteranno di affrontare la quotidianità in modo più sereno.

L'insegnamento, che sarà graduale e progressivo, si articolerà in lezioni che prevedono un momento di respirazione guidata iniziale, esercizi individuali o di gruppo per aumentare la flessibilità del corpo (stretching dei meridiani energetici), esercizi da eseguire a coppie e un breve momento di rilassamento finale a conclusione della pratica.

La tecnica trasmessa è propria della Scuola I.R.T.E. (Istituto di Ricerche e Terapie Energetiche), attiva in Italia dal 1979 e attualmente insegnata in circa 40 sedi localizzate nel Centro Nord della penisola.

Al termine del percorso del bimestre i partecipanti potranno continuare a beneficiare degli effetti prodotti dal percorso, migliorando la capacità di mantenere più libera la respirazione, la flessibilità articolare e un ritrovato senso di serenità e benessere.