



Montecchio 20 febbraio 2011

Corso di antiginnastica

L'Università Popolare AUSER Pian del Bruscolo, Via Fermi 4 Montecchio, inizia Mercoledì 2 marzo alle ore 18,30 un Corso di antiginnastica.

Per le iscrizioni rivolgersi presso gli uffici della C.G.I.L. di Montecchio, Tel. 0721-490536.
(si consiglia un abbigliamento comodo) www.antiginnastica.com

Che cos'è l'antiginnastica?

Viaggiare attraverso il corpo

Praticare l'antiginnastica vuol dire imbarcarvi in un viaggio attraverso il vostro corpo e la vostra storia :per scoprire come,nel corso di tutta la vita, si è organizzato con grande fierezza,si è protetto, si è adattato. Vuol dire imparare ad avere del vostro corpo una percezione ed una conoscenza, più intima, più corretta, più autonoma

Accedere a territori nuovi

Ogni seduta di antiginnastica è un'occasione per scoprire, riscoprire o risvegliare delle parti nuove del vostro corpo. All'inizio alcuni dei muscoli che tentate di mettere in azione vi sembrano così estranei che ignorate persino dove si trova il centro di comando che li fa muovere. Poco a poco, però, si stabilisce un nuovo collegamento tra quei muscoli sconosciuti, o ignorati, ed il vostro cervello. Il vostro vocabolario muscolare si sviluppa e si arricchisce, e voi potete esplorare delle nuove possibilità di movimento.

Ritrovare l'ampiezza naturale dei vostri movimenti

Nel corso delle sedute, imparate a liberarvi da soli da tutta una serie di contratture, rigidità, dolori muscolari ed articolari che vi causano stanchezza, vi fanno ripiegare su di voi e limitano i vostri slanci. I vostri movimenti, la vostra respirazione riprendono la loro ampiezza naturale

Come sono questi movimenti?

Rigorosi e divertenti!

I movimenti proposti nelle sedute sono precisi, rigorosi, assolutamente rispettosi del corpo e della fisiologia di ciascuno. E in più sono variati, creativi, divertenti, a volte sorprendenti e persino

momentaneamente sconcertanti.

Fatti col vostro ritmo

I movimenti li fate al vostro ritmo, in funzione delle vostre possibilità del momento e senza porvi l'obiettivo di dimostrare quanto li fate bene. A volte può essere più interessante "sbagliare" un movimento e rendervi conto di quello che il vostro corpo non può ancora fare, o che non osa fare, o che ha dimenticato.

Percepire e confrontare

Per rendervi meglio conto degli effetti di un movimento potete cominciare con il lavorare un solo lato del vostro corpo. Questo vi permette di osservare le sottili differenze rispetto all'altro lato, quello che non ha ancora fatto nulla. Il lato che ha lavorato vi sembra improvvisamente più a suo agio, più vivo, più presente, più ricettivo.

Allungare la vostra tigre

" Avete tutti una tigre nella vostra schiena, una tigre possente, astuta, di bellissimo aspetto" dice Thérèse Bertherat. La tigre sono i muscoli della parte posteriore del corpo, i quali formano una catena ininterrotta, solidale e coerente. Se soffrite di mal di schiena non è come si è soliti pensare a causa della mancanza di forza ma, al contrario, di un suo eccesso: i muscoli della vostra tigre lavorano troppo. I movimenti proposti nelle sedute fanno allungare e distendere la vostra tigre e permettono al davanti del corpo di essere attivo.

Come si svolge una seduta?

In piccoli gruppi

L'antiginnastica si pratica in piccoli gruppi, in un ambiente tranquillo chiaro e confortevole.

La cadenze delle sedute

A seconda delle vostre disponibilità di tempo, potete scegliere delle sedute settimanali (della durata di un'ora e mezzo) o mensili (di mezza giornata o di una giornata intera). Degli stages di più giorni vengono organizzati nei fine settimana e durante le vacanze scolastiche. Potete trovare le date ed i luoghi di questi incontri di lavoro nella pagina gli stages del nostro sito www.antiginnastica.com

L'abbigliamento consigliato

Dei pantaloni ed una maglia comodi, preferibilmente in tessuti naturali (cotone, lana). I piedi sono scalzi. Una raccomandazione: togliere gioielli, orologi, occhiali e tutto ciò che possa disturbare i vostri movimenti.

Preparazione alla nascita

Diversi esperti di antiginnastica propongono delle sedute specifiche destinate alle donne in gravidanza. Lo scopo è di insegnare loro a preparare il corpo per accogliere, accompagnare e

mettere al mondo il loro bambino. Nel corso di queste sedute, la futura mamma sviluppa la fiducia in sé stessa, nel proprio corpo e nella sua forza naturale.

Come è nata l'antiginnastica?

Thérèse Bertherat, diplomata in chinesiologia, è l'autrice di "Guarire con l'antiginnastica" (Titolo originale "Le ragioni del corpo"), primo best-seller mondiale sul corpo. In questo libro pubblicato nel 1976, proprio mentre la moda del corpo comincia a dilagare, Thérèse Bertherat va tranquillamente contro corrente e propone una impostazione ben diversa. Il nostro corpo, ci spiega, è intelligente, ha una sua storia, una sua memoria. E si merita certamente di meglio che venire domato a forza e sottoposto ad un sistematico addestramento.

"Ci viene detto che è necessario che il nostro corpo si fortifichi, che occorre sudare e traspirare. Allora, per conquistare la forma inforchiamo la bicicletta, ci appendiamo alla spalliera, corriamo fino a perdere il fiato, ci mettiamo a sollevare i pesi. Quello che invece dovremmo fare prima di tutto è aprire gli occhi, prenderci il tempo di guardare il nostro corpo per comprendere come funziona " scrive Thérèse Bertherat.

Oggi a trentanni di distanza dalla sua creazione, l'antiginnastica è conosciuta e praticata in tutto il mondo E continua ad essere profondamente originale e pur sempre diversa.

Come trovare un esperto?

Gli indirizzi degli esperti di antiginnastica in Italia ed all'estero si possono trovare sulla pagina elenco degli esperti del sito www.antiginnastica.com Tutti gli esperti elencati nel sito sono stati formati da Thérèse Bertherat e sono regolarmente seguiti dalla sua équipe di formatori.

Da leggere sull'antiginnastica

- 1) Guarire con l'antiginnastica Mondadori, 1978
- 2) Nuove vie dell'antiginnastica Mondadori 1981
- 3) Les saisons du corps Albin Michel 1985
- 4) La tigre in corpo Mondadori 1990
- 5) Le repaire du tigre Seuil 1989, il testo originale francese si può scaricare gratuitamente dal sito
- 6) Sul tema della nascita: I ritmi dell'attesa Mondadori 1997
- 7) A corps consentant Thérèse Bertherat, Marie Bertherat, Seuil, 1996 Il testo originale francese

Per avere maggiori informazioni... Prenota un colloquio gratuito telefonando a Sabrina Ciurluini (esperta di antiginnastica) Cell. 349.3104785 www.antiginnastica.com

Organizzazione del Corso

Docente: Sabrina Ciurluini esperta di antiginnastica

Giorno: Mercoledì

Orario: da stabilire mercoledì 2 Marzo in base alla disponibilità dei partecipanti.

Sede: Università Popolare AUSER Pian del Bruscolo Via Fermi n.4 Montecchio (PU)

Contributo: € 50,00

PROGRAMMA:

- Mercoledì 2 Marzo ore 18,30:

Che cos'è L'ANTI-GINNASTICA.

Parliamone insieme e facciamone l'esperienza.

- Mercoledì 9 marzo, 1 lezione:

Riscoprire il piacere di una buona mobilità della nuca e del collo portando maggiore respiro alle vertebre cervicali

- Mercoledì 16 Marzo, 2 lezione :

Come stare sui propri piedi. Mobilità, stabilità ed equilibrio.

- Mercoledì 23 Marzo, 3 lezione:

L'origine delle braccia: La cintura scapolare.

- Mercoledì 30 Marzo, 4 Lezione :

Allungamento dei muscoli posteriori e rafforzamento di quelli anteriori

- Mercoledì 6 Aprile, 5 lezione:

Il movimento del respiro e gli alleati del diaframma.

- Mercoledì 13 Aprile, 6 lezione:

Perché vivere a denti stretti? L'articolazione temporomandibolare.

- Mercoledì 20 Aprile, 7 lezione:

La bocca la casa della lingua e la sua relazione con le vertebre cervicali.

- Mercoledì 27 Aprile, 8 lezione:

Il primo movimento del nostro esistere : la convergenza degli occhi

- Mercoledì 4 Maggio, 9 lezione:

Movimento laterale degli occhi

- Mercoledì 11 Maggio, 10 lezione:

La ruota della vita: relazione fra nuca, occhi e bacino.