



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Atti del Seminario di Studio

FITNESS & WELLNESS: BENESSERE DEGLI INSEGNANTI

Monticello Brianza (LC), 17-18 Maggio 2010

A cura di:
Luca Eid e Marco Bussetti

Con la collaborazione di:



.....

TUTTI I DIRITTI

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. Per informazioni: Luca Eid, eid@irre.lombardia.it

PROGETTO GRAFICO

Luca Plumari

COORDINATORE EDITORIALE

Matteo Merati

EDITOR

Laura Bartoli, Giovanni Colombini, Nicola Lovecchio, Sandro Saronni

STAMPA

Laser Copy Center S.r.l.

.....

INDICE

SALUTI:	<i>a cura di</i> Monica Rizzi <i>Assessore allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i>	5
PRESENTAZIONE:	<i>a cura di</i> Mariosiro Marin, Mauro Leanti <i>Assessorato allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i> Marco Bussetti <i>Dirigente Tecnico – USR Lombardia</i> Luca Eid <i>Ricercatore ANSAS Lombardia</i>	7
EFREM NOBILI, STEFANIA ONGARO	Conoscenza ed utilizzo delle macchine cardio.	11
SILVIA CANZI, STEFANIA ONGARO	Conoscenza ed utilizzo delle macchine isotoniche.	21
MASSIMO CORREALE, STEFANIA ONGARO	Avviamento alla Fit Boxe.	41
HECTOR MACHORRO, STEFANIA ONGARO	Avviamento Metodo Pilates.	47
CRISTINA FRANZONI	Introduzione allo hatha yoga. Yoga nella scuola.	53 55
MARIA GRAZIA ASTI	Invito al rilassamento.	75

Era il 20 novembre del 1989 quando l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite approvò all'unanimità la Convenzione sui diritti del fanciullo, un documento destinato a segnare una svolta nella storia degli interventi rivolti ai minori. Da quel momento, le legislazioni nazionali (l'Italia l'ha ratificata con legge 27 maggio 1991 n. 176) e regionali di molti paesi hanno posto al centro della loro attenzione il riconoscimento giuridico dei diritti dei bambini e degli adolescenti. Il fanciullo è un soggetto titolare di diritti, non un mero oggetto di tutela e protezione. Basandomi su questi principi, durante la scorsa legislatura regionale, nel corso della quale ho ricoperto l'incarico di Consigliere, ho presentato la legge istitutiva del Garante per l'infanzia e l'adolescenza.

L'attività motoria, che è propedeutica alla pratica sportiva, è utile per creare momenti di divertimento puro e momenti di crescita della sfera cognitiva dei bambini, i quali mutano sempre più rapidamente, a causa delle sollecitazioni provenienti dall'ambiente, sperimentando spesso nuove forme di disagio che gli adulti conoscono in ritardo.

La pratica sportiva aiuta i fanciulli a comprendere valori importanti come la lealtà e lo spirito di squadra, che costituiscono i pilastri per la costruzione di una società aperta e collaborativa. L'Assessorato allo sport della Regione Lombardia sarà sempre in prima linea per diffondere la pratica e la cultura di uno sport "pulito", che coniughi l'attività motoria ad un sano divertimento, anche nell'ottica della prevenzione e dell'innalzamento della qualità della vita.

Il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado nelle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola" - che ha coinvolto oltre 500 docenti durante 11 seminari di formazione e aggiornamento - costituisce un momento di confronto e riflessione utile ai fini dell'elaborazione e della definizione delle politiche regionali nell'ambito dell'educazione psicomotoria nella scuola.

Un bambino felice avrà più probabilità di diventare un buon cittadino lombardo, e di trasmettere, a sua volta, quei valori positivi che sono le fondamenta sulle quali si regge la nostra società.

Monica Rizzi

Assessore Regionale Sport e Giovani

PRESENTAZIONE

.....

La partecipazione ad attività di formazione e di aggiornamento costituisce un diritto per il personale docente della scuola in quanto funzionale alla piena realizzazione e allo sviluppo delle proprie professionalità.

La formazione e l'aggiornamento in servizio degli insegnanti di ogni ordine e grado è per legge delegata alle Università, agli Uffici Regionali Scolastici, all'ANSAS e ai singoli Istituti Scolastici. Oltre a queste istituzioni, a cui è demandato questo compito, il MIUR accredita annualmente agenzie formative con compiti analoghi.

In questo ambito la Direzione Scolastica Regionale della Lombardia, la Direzione Generale Sport della Regione Lombardia, l'Agenzia Scolastica – Nucleo Territoriale Lombardia e l'ITSOS A. Steiner di Milano hanno stipulato tra di loro una convenzione al fine di attivare il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado delle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola".

Il progetto si è svolto nel 2010 e ha previsto lo svolgimento di 11 seminari di studio sulle scienze motorie e sportive rivolti ai docenti delle scuole di ogni ordine e grado della Lombardia.

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di valorizzare la figura dell'insegnamento delle scienze motorie e sportive potenziando in particolare alcune finalità che già la Regione Lombardia e l'USR Lombardia stanno perseguendo: l'attività fisica in ambiente naturale, i valori dello sport (fair-play), l'alimentazione, l'educazione alla sicurezza, la conoscenza del territorio.

Fornire ai docenti nuove conoscenze, abilità e competenze nell'ambito della motricità e dello sport ha consentito agli insegnanti di approfondire nuove metodologie, progressioni didattiche e tecniche, valorizzando le potenzialità dei singoli docenti attraverso focus group e gruppi di lavoro. Per ogni seminario sono stati prodotti gli atti e un dvd affinché tutti i partecipanti possano ricevere una documentazione dettagliata dei contenuti svolti.

Tutte le attività sono state monitorate da un gruppo di lavoro che al termine del progetto realizzerà un report conclusivo comprensivo delle valutazioni quantitative e qualitative provenienti dai docenti partecipanti.

Complessivamente il progetto ha coinvolto più di 500 docenti di ogni ordine e grado provenienti da tutte le province della Lombardia. I contenuti delle iniziative e i relativi supporti informatici sono visionabili e scaricabili presso il sito www.irrelombardia.it

Mariosiro Marin, Mauro Leanti

Assessorato Sport e Giovani – Regione Lombardia

Marco Bussetti

Dirigente Tecnico – USR Lombardia

Luca Eid

Ricercatore ANSAS Lombardia

FITNESS



MONTICELLO

spa & fit

Conoscenza ed utilizzo delle macchine cardio

.....
Efrem Nobili, Stefania Ongaro
Monticello SPA

Negli ultimi anni il mondo del fitness si è rivolto sempre più spesso all'allenamento cardiovascolare come al metodo migliore per mantenersi in salute. Studi scientifici hanno dimostrato la validità di un costante allenamento aerobico come prevenzione e miglioramento di patologie derivanti dalla sedentarietà e da uno stile di vita non corretto (stress, sovrappeso, ipertensione). Anche solo mezz'ora al giorno è utile per sentirsi subito meglio grazie alla massiccia produzione di endorfine collegata all'attività fisica: la sintesi di oppioidi endogeni (beta-endorfine) aumenta in risposta all'esercizio fisico.

Sebbene tale incremento sia soggettivo, mediamente le concentrazioni plasmatiche di questi ormoni aumentano del 500%: da qui il mito degli sportivi drogati di endorfine.

Riduzione di stress, ansia, arrabbiature e controllo dell'appetito sono ulteriori proprietà benefiche delle endorfine che hanno tra l'altro anche un potente effetto analgesico. Le endorfine avrebbero anche un effetto positivo sulla performance sportiva dal momento che migliorano la coordinazione dei movimenti e il reclutamento delle fibre muscolari.

L'allenamento cardiovascolare permette di allenare in modo efficace il nostro motore: il cuore. Per questo la massima efficacia si ottiene tenendolo sotto controllo durante tutta la seduta di allenamento grazie allo strumento chiamato cardiofrequenzimetro.

Il cardiofrequenzimetro è un semplice strumento alla portata di tutti che consente di monitorare la frequenza con cui il nostro cuore batte.

È ovvia l'importanza del cuore come indicatore dello stato istantaneo del nostro corpo: misurando il numero di battiti possiamo capire quanta fatica stiamo affrontando e soprattutto gli effetti che questo sforzo produrrà sul nostro organismo.

Di solito si compone di un orologio da polso, che quasi sempre incorpora altre funzioni tipiche di un orologio per lo sport, e di una fascia senza fili da indossare a contatto con la pelle intorno al torace.

Tutti i modelli, anche i più economici, consentono di impostare dei valori di soglia, considerati allenanti dall'atleta, al superamento dei quali emettono un segnale acustico.

Perché ha senso allenarsi con il cardiofrequenzimetro

Partiamo dal considerare che il nostro cuore batte normalmente con un ritmo abbastanza costante che è quello delle attività di tutti i giorni. Il ritmo si assesta ad un valore che dipende dalla forma fisica di ciascuno e che non va confuso con la Frequenza Cardiaca (FC) a riposo che andrebbe misurata di mattina presto, prima che la giornata con tutte le sue attività prenda il sopravvento su di noi. La frequenza cardiaca massima invece è la massima frequenza di contrazione del cuore che un individuo può raggiungere con un lavoro massimale.

.....

L'UTILIZZO TEORICO DELLA FREQUENZA CARDIACA (FC)

Prendiamo ad esempio un individuo di 25 anni d'età (**ricordiamo comunque che tali valori sono solo orientativi**):

Frequenza Massima Teorica: $220 - 25 = 195$ bpm (la resistenza nel tempo a questa frequenza è minima e dunque viene utilizzata normalmente per azioni di massimo sforzo)

Frequenza di Soglia Anaerobica: $195 - (7/8 \%) = 180$ bpm (la resistenza nel tempo a questa frequenza è relativamente bassa ma aumenta con l'allenamento).

Frequenza di Fondo Veloce: $195 - (10/12 \%) = 170/175$ bpm (la resistenza nel tempo aumenta rispetto alle frequenze più alte, ma anch'essa è relativamente bassa).

Frequenza Cardiovascolare: $195 - (15/17 \%) = 160/165$ bpm (la resistenza nel tempo aumenta considerevolmente e per questo motivo viene utilizzata per esprimere al meglio un compromesso tra modesto accumulo di acido lattico e buone prestazioni fisiche).

Frequenza Lipolitica: $195 - (25/28 \%) = 140/145$ bpm (la resistenza nel tempo è notevolmente alta - anche alcune ore - e per questo viene utilizzata per "macinare" chilometri; è anche la frequenza ottimale per perdere peso visto che vengono bruciati notevoli quantità di grassi).

Frequenza Minima Allenante: $195 - (35/40 \%) = 130/120$ bpm (la resistenza nel tempo è quasi illimitata, ma contemporaneamente al di sotto di tale valore non si evincono effetti di miglioramento fisico).

COME CALCOLARE LA FC IDEALE DI ALLENAMENTO

Conoscere il proprio **peso ideale** è fondamentale per condurre una vita sana ed equilibrata, ma a tale fine è molto importante saper calcolare anche la propria **frequenza cardiaca** ideale sotto sforzo.

Ciò permetterà di praticare l'attività fisica preferita evitando sia di **sforzare** eccessivamente il fisico sia di fare esercizio in maniera troppo blanda e inutile.

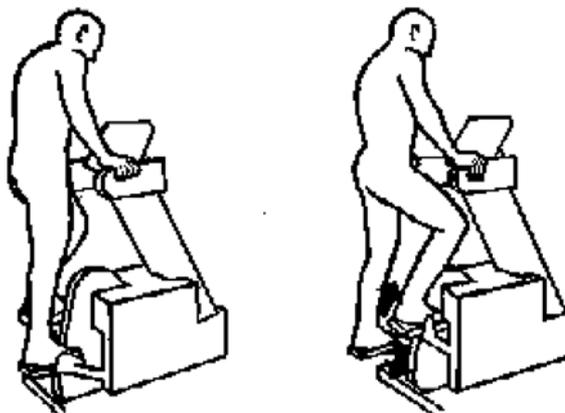
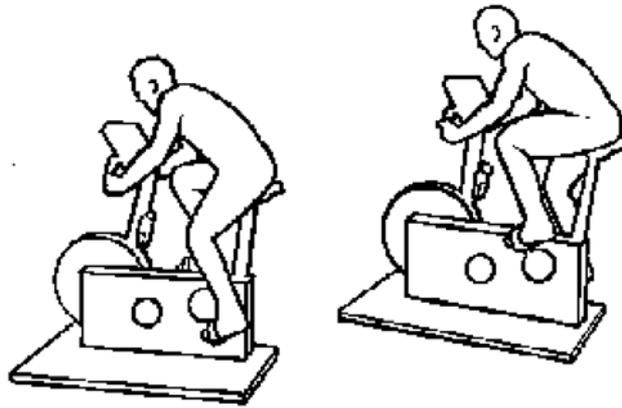
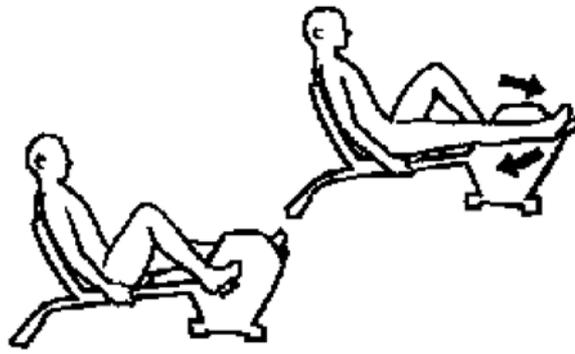
Il semplice calcolo che proponiamo consente di sapere entro quale fascia **di battiti cardiaci al minuto** è necessario stare al fine di compiere attività aerobica.

Attenzione: i fumatori hanno di solito valori falsati. Chi fuma ha una frequenza cardiaca molto superiore rispetto a chi non fuma poiché la nicotina provoca vaso costrizione e fa aumentare il numero di battiti cardiaci.

Sottraendo l'età a al numero 220 (FC massima teorica di un neonato al minuto) si trova la FC max teorica adatta alla propria età. Dal risultato si ricaveranno il 60% e il 75%. Il range trovato corrisponde alla **fascia ideale di allenamento aerobico**.

Per calcoli più precisi esistono altre formule che prendono in considerazione il sesso e il grado di allenamento. Un esercizio costante e regolare porterà ad intensificare l'attività fisica a parità di battiti cardiaci: sarà la prova che si sta conducendo un allenamento corretto.

50 - 60 %	Attività molto moderata (adatta per chi deve rieducare l'organismo all'attività fisica. Esempio: corsa lentissima)
60 - 70 %	Attività finalizzata al DIMAGRIMENTO (adatta per attività di rigenerazione o per ottenere un dimagrimento corporeo)
70 - 80 %	Attività intensa (Solo per chi è già allenato e vuole mantenere e sviluppare l'allenamento)
89 - 90 %	Attività agonistica (Solo per chi intende raggiungere risultati a livello agonistico.)



BIKE

Distretti interessati:

Apparato cardiovascolare e respiratorio, catene cinetiche responsabili della flessione-estensione degli arti inferiori

Note:

Regolare la posizione della sella in modo che da seduti e con il tallone in appoggio sul pedale l'arto inferiore sia completamente esteso; durante la pedalata l'avampiede deve poggiare sul pedale.

La recline consente spingere sui pedali con maggior forza grazie all'appoggio lombare che fa da resistenza inamovibile alla pressione esercitata dall'arto inferiore.



STEP

Distretti interessati:

Apparato cardiovascolare e respiratorio, catene cinetiche responsabili della flessione-estensione degli arti inferiori

Note:

Il movimento di spinta e scarico alternato degli arti inferiori permette di mantenere un'andatura di galleggiamento, per questa ragione dovrebbe essere eseguito senza appoggio delle mani.



RUN

Distretti interessati:

Apparato cardiovascolare e respiratorio, catene cinetiche responsabili della flessione-estensione degli arti inferiori

Note:

Consente una regolazione molto precisa del livello di intensità dello sforzo ed il costante monitoraggio dello stesso, inoltre ha un sistema di ammortizzazione che riduce notevolmente l'impatto in caso di corsa.



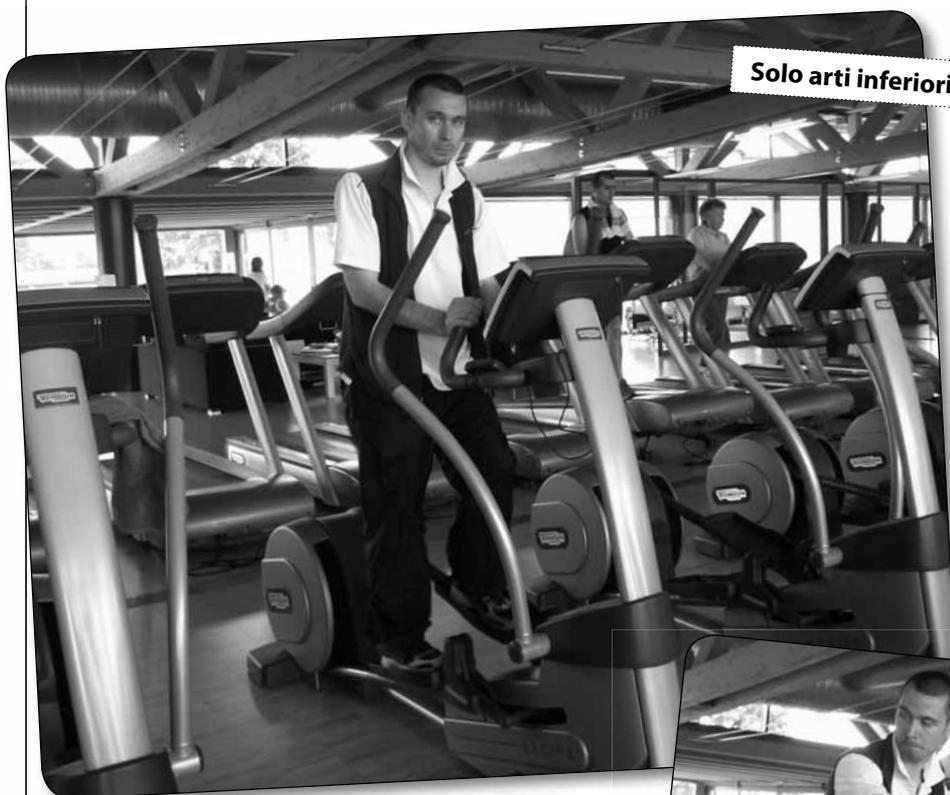
SYNCHRO

Distretti interessati:

Apparato cardiovascolare e respiratorio, catene cinetiche responsabili della flessione-estensione degli arti inferiori e flessione-estensori dell'arto superiore

Note:

Ci sono due modalità di esercizio: con o senza movimento degli arti superiori.



Solo arti inferiori



Completo

CARDIO WAVE

Distretti interessati:

apparato cardiovascolare e respiratorio, catene cinetiche responsabili della flessione-estensione degli arti inferiori e stabilizzatori del tronco

Note:

A seconda dell'impugnatura delle mani vengono coinvolte diverse catene cinetiche



Conoscenza ed utilizzo delle macchine isotoniche

Silvia Canzi, Stefania Ongaro
Monticello SPA

MACCHINE ISOTONICHE = TENSIONE COSTANTE

Le macchine isotoniche sono quelle maggiormente utilizzate all'interno dei centri fitness. Hanno soppiantato quasi del tutto l'allenamento con i pesi liberi, d'altra parte sempre meno presenti nell'allenamento delle persone che si iscrivono in palestra.

Ciascun attrezzo isotonico ripropone un movimento ad hoc per permettere un allenamento mirato di tonificazione, potenziamento e dimagrimento.

L'obiettivo dell'allenamento varia in base alla preparazione della persona che ci si trova davanti, all'età, al fatto che sia uomo o donna, allo stile di vita, al check medico di ingresso ecc...

Nonostante il movimento sia il medesimo, l'obiettivo varia a seconda del numero di ripetizioni, del recupero, del carico di allenamento, della velocità di esecuzione.

Erroneamente spesso si dichiara che queste macchine isolino la contrazione di un muscolo: siamo fatti di catene muscolari, pertanto ogni movimento riproposto nell'allenamento isotonico non può che coinvolgere diversi muscoli.

Ogni segmento osseo costituisce una leva.

La leva è una macchina semplice composta da

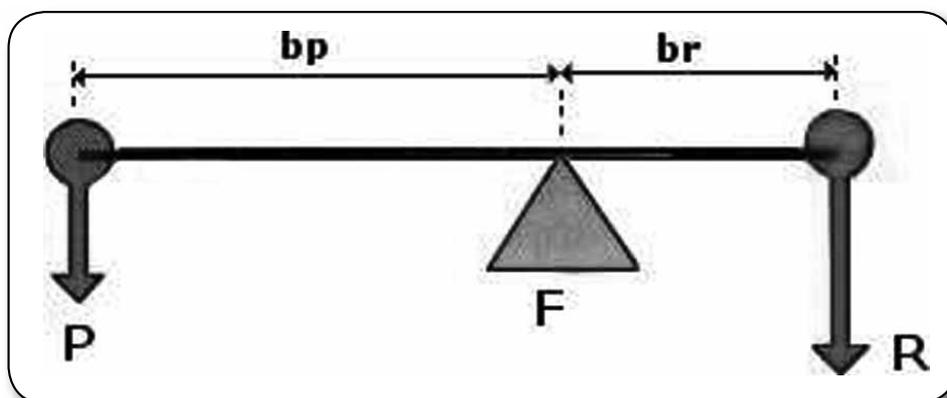
- un'asta rigida che ruota intorno ad un punto fisso detto *fulcro* (F)
- un'estremità dell'asta alla quale si applica la forza che deve essere vinta *resistenza* (R)
- l'altra estremità la forza vincitrice *potenza* (P).

Nel corpo, il fulcro è rappresentato dalle articolazioni, la potenza dal muscolo e la resistenza dalla gravità.

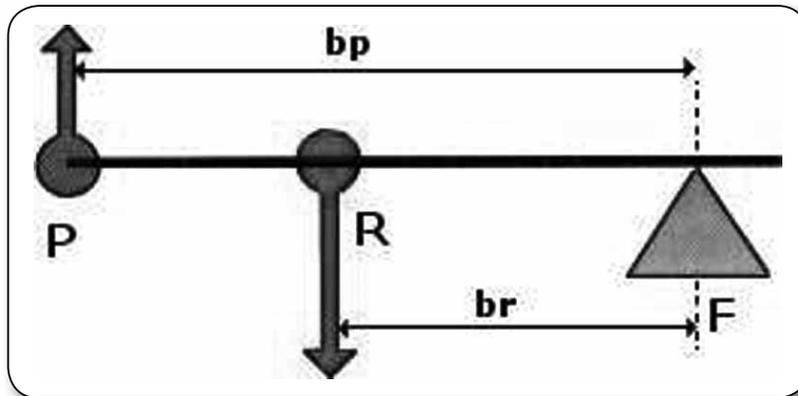
Braccio della Potenza (bp) = distanza dal fulcro alla resistenza

Braccio della Resistenza (br) = distanza dal fulcro alla potenza

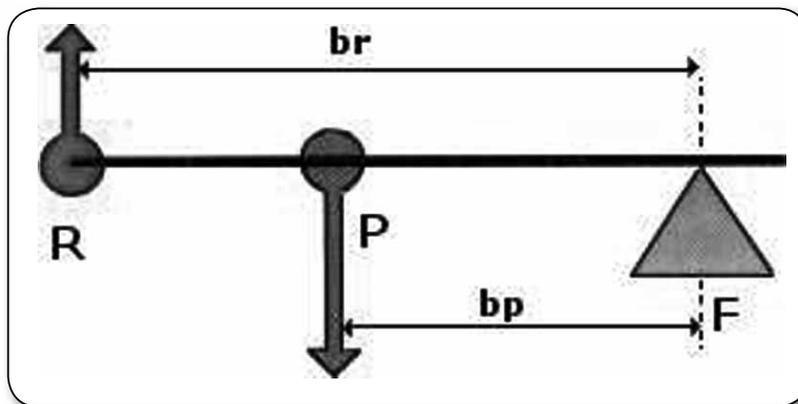
In base alle diverse correlazioni tra bp e br si definiscono le seguenti tipologie di leve:



Di primo genere = vantaggiosa solo se $bp > br$; in parità se $bp = br$



Di secondo genere = sempre vantaggiosa



Di terzo genere = sempre svantaggiosa (la più diffusa nel corpo umano)

Elementi a favore delle macchine isotoniche

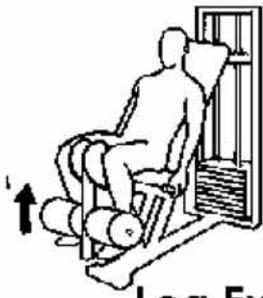
- necessitano di poca coordinazione di movimento
- l'apprendimento della corretta tecnica di esecuzione richiede tempi brevi
- ridotto rischio di infortuni
- consentono al muscolo di sviluppare una tensione (carico) costante con una controllata velocità esecutiva per tutta l'escursione articolare
- inducono minori sollecitazioni a carico della colonna vertebrale

Elementi a sfavore delle macchine isotoniche

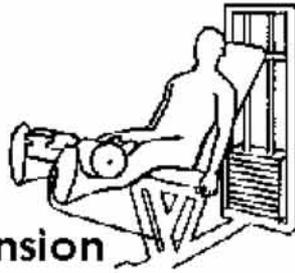
- costo ed ingombro elevati
- consentono di effettuare un solo o un numero limitato di esercizi
- non allenano muscoli stabilizzatori
- necessitano di regolazione esterna
- i soggetti molto alti o molto bassi possono non trovare la regolazione adatta
- spesso obbligano a traiettorie forzate non fisiologicamente corrette
- non educano la propriocezione e la coordinazione motoria

.....

ARTI INFERIORI



Leg Extension



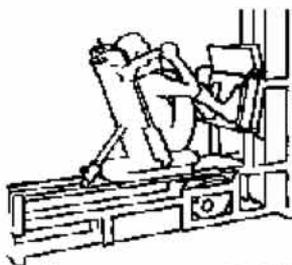
leg curl
seduto



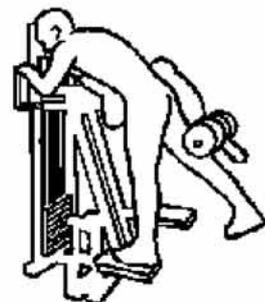
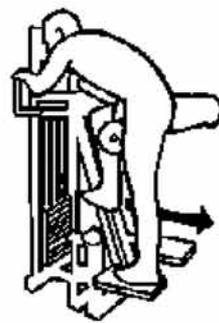
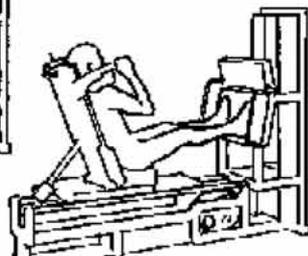
Adduttori macchina



abductori macchina

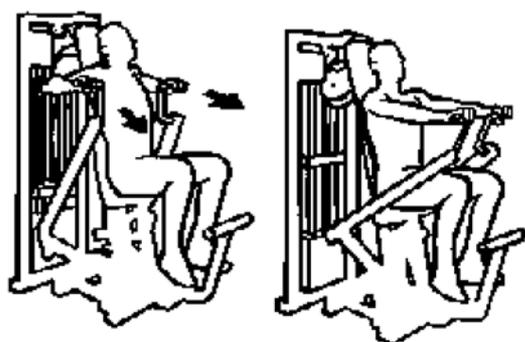


leg press 90°



Glutei Technogym

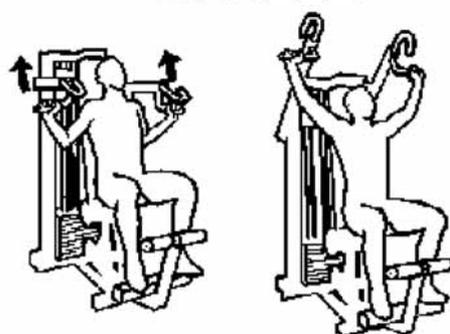
PETTO



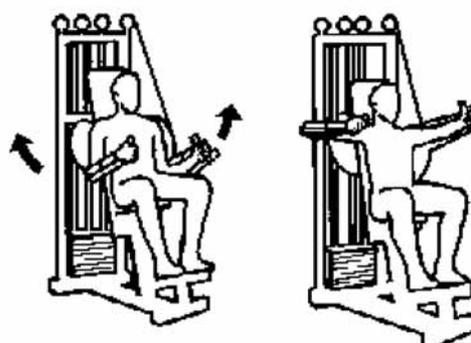
chest press



SPALLE



spalle alla Schouler

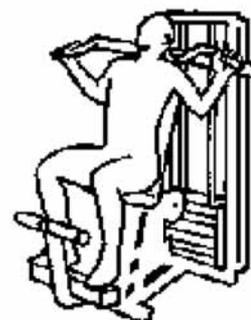


alzate laterali "teca"

DORSO



vertical traction



SPALLE

.....

SHOULDER – PRESS

Distretti interessati:

Elevatori delle spalla, abductori ed estensori dell'arto superiore

Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta, comoda e che consenta il controllo della zona lombare. Come riferimento per la posizione di partenza la linea dell'impugnatura delle mani dovrebbe passare poco sopra la spalla.



VERTICAL - TRACTION

Distretti interessati:

Adduttori delle spalla, adduttori e flessori dell'arto superiore

Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta, comoda e che consenta il controllo della zona lombare. Come riferimento in posizione di partenza i cavi devono già essere in tensione.

Posizione di partenza



Posizione finale



DELTS - MACHINE

Distretti interessati:
Abduttori dell'arto superiore

Note:
Regolare accuratamente la posizione di seduta comoda e che consenta il controllo della zona lombare. In posizione di partenza l'asse di rotazione dell'articolazione scapolo-omerale deve coincidere con l'asse di rotazione della leva.



CHEST - PRESS

Distretti interessati:

Antepositori delle spalla, adduttori ed estensori dell'arto superiore

Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta, comoda e che consenta il controllo della zona lombare. Come riferimento in posizione di partenza il gomito deve essere in linea con l'avambraccio e l'impugnatura poco più in basso della spalla.

Posizione di partenza



Posizione finale



PECTORAL - MACHINE

Distretti interessati:

Antepositori delle spalla, adduttori dell'arto superiore

Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta, comoda e che consenta il controllo della zona lombare. Come riferimento in posizione di partenza il gomito deve essere alla stessa altezza della spalla.

Posizione di partenza



Posizione finale



CHEST - INCLINE

Distretti interessati:

Antepositori spalla, adduttori ed estensori dell'arto superiore

Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta, comoda e che consenta il controllo della zona lombare. Come riferimento in posizione di partenza il gomito deve essere in linea con l'avambraccio e l'impugnatura.



PULLDOWN

Distretti interessati:

Adduttori della spalla, adduttori e flessori dell'arto superiore

Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta, comoda e che consenta il controllo della zona lombare. Come riferimento in posizione di partenza lo sterno deve appoggiare all'apposito supporto e i cavi devono essere in tensione.



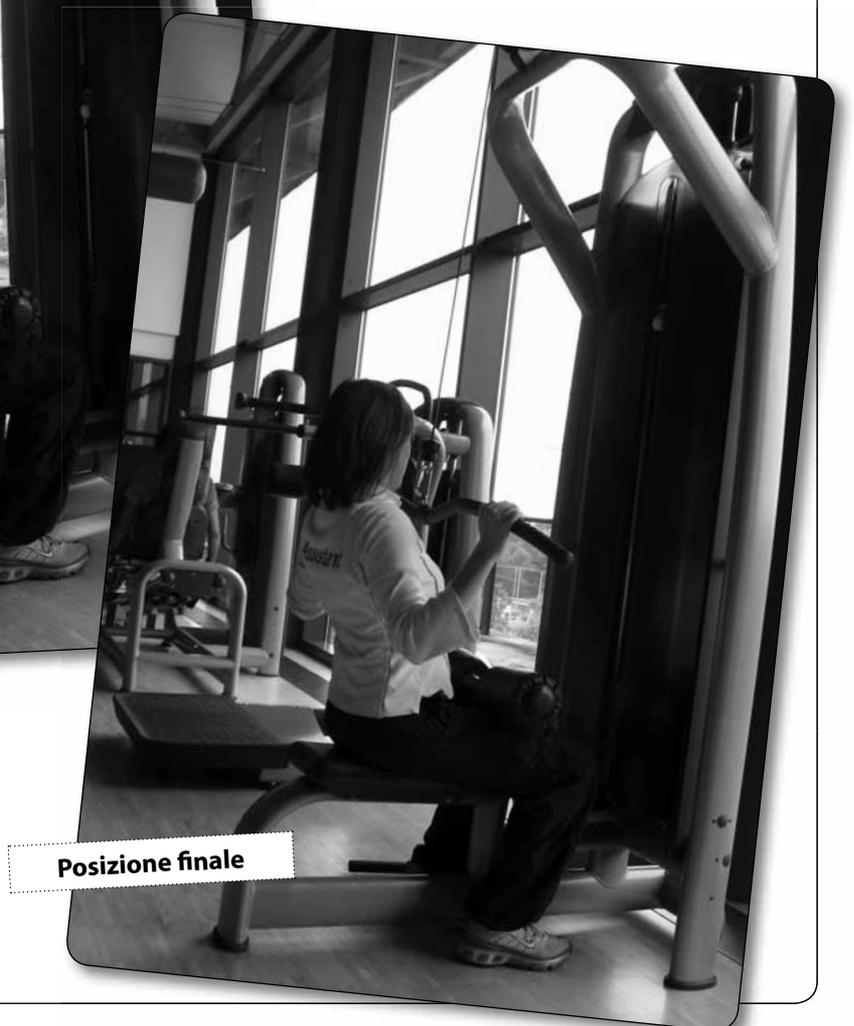
LAT - MACHINE

Distretti interessati:

Adduttori e flessori degli arti superiori

Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta. In posizione di partenza le cosce devono essere in presa sugli appositi sostegni, evitare la trazione in direzione della nuca per non sovraccaricare l'articolazione scapolo-omerale in extrarotazione.



LOW - ROW

Distretti interessati:

Retropositori della spalla, retropositori e flessori degli arti superiori

Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta. In posizione di partenza lo sterno deve essere in appoggi all'apposito supporto e i cavi devono essere in tensione, la presa deve essere leggermente più bassa del livello della spalla.



Posizione di partenza



Posizione finale

LEG - PRESS

Distretti interessati:

Tutta la catena estensoria degli arti inferiori

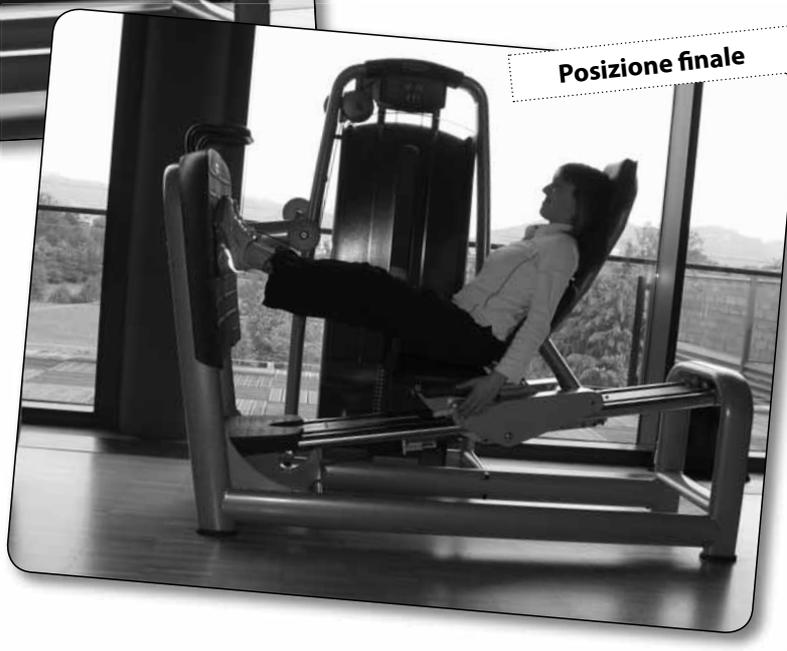
Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta. In posizione di partenza i talloni devono trovarsi poco sopra al livello del ginocchio in modo da formare un angolo di almeno 90° tra piede e gamba p.d. e tra gamba e coscia; in posizione finale non si deve iperestendere l'articolazione del ginocchio.

Posizione di partenza



Posizione finale



LEG - EXTENSION

Distretti interessati:

Estensori della gamba p.d. sulla coscia

Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta. In posizione di partenza la linea passante per le ginocchia deve coincidere con il centro di rotazione della leva, l'appoggio del braccio di leva deve essere posizionato in corrispondenza del collo del piede.



LEG - CURL

Distretti interessati:

Flessori della gamba p.d. sulla coscia

Note:

Regolare accuratamente la posizione di seduta. In posizione di partenza la linea passante per le ginocchia deve coincidere con il centro di rotazione della leva, l'appoggio del braccio di leva deve essere posizionato in corrispondenza della regione posteriore della caviglia.



Posizione di partenza



Posizione finale



Obiettivo Potenziamento

Persegui i tuoi obiettivi con costanza:
ti meraviglierai dei risultati!

Buon allenamento!

Nome: _____

Cognome: _____

Data: _____

**myPersonal**

Vuoi Ottenere il massimo dal tuo allenamento?
Richiedi **myPersonal**, il servizio di personal training che ti permette di raggiungere
i tuoi obiettivi più rapidamente!



MONTICELLO
spa & fit

Monticello spa&fit S.r.l. SSD
Via San Michele, 16/d - Località Cortenuova
23876 Monticello Brianza (LC)
Tel. 039 92305.1 - Fax 039 9203538
info@monticellospa.it

www.monticellospa.it

Obiettivo Potenziamento

Cardio

10' di attività
cardiovascolare (Run,
Bike, Cross, ecc.)

Addominali

Crunch inverso panca



3 x MAX

Addominali



3 x MAX

Obliqui



3 x MAX

Petto Spalle Tricipiti

Chest Press



3 x 10

Croci panca piana



3 x 10

Cross over ai cavi alti



3 x 10

Alzate laterali seduto



3 x 10

Spalle alla Shoulder



3 x 8

Tricipiti station



3 x 8

Tricipiti french press



3 x 8

Isotonico

oppure

Dorso Gambe Bicipiti

Vertical traction



4 x 10

Low Row/Upper Back



3 x 8

Leg press 90°



3 x 10

Leg extension



3 x 8

Leg curl seduto



3 x 8

Bicipiti concentrati



3 x 8

Bicipiti due manubri



3 x 10

Stretching

Mantenere la posizione indicata per circa 1 minuto



E' vietata la riproduzione totale o parziale di quanto contenuto nella presente scheda.



Obiettivo Tonificazione

Persegui i tuoi obiettivi con costanza:
ti meraviglierai dei risultati!

Buon allenamento!

Nome: _____

Cognome: _____

Data: _____

 **myPersonal**

Vuoi Ottenere il massimo dal tuo allenamento?

Richiedi **myPersonal**, il servizio di personal training che ti permette di raggiungere i tuoi obiettivi più rapidamente!



MONTICELLO
spa & fit

Monticello spa&fit S.r.l. SSD
Via San Michele, 16/d - Località Cortenuova
23876 Monticello Brianza (LC)
Tel. 039 92305.1 - Fax 039 9203538
info@monticellospa.it

www.monticellospa.it

Obiettivo Tonificazione

Cardio

Bike



10' / 15'

Run



10' / 15'

Isotonico

Addominali



3 x Max

Crunch inverso panca



3 x Max

Chest press



3 x 10

Croci panca piana



3 x 10

Vertical traction



3 x 10

Spalle alla Shoulder



3 x 10

Leg press 90°



3 x 10

Leg curl seduto



3 x 10

Abduttori macchina



3 x 10

Bicipiti due manubri



3 x 10

Tricipiti station



3 x 10

Stretching

Mantenere la posizione indicata per circa 1 minuto



E' vietata la riproduzione totale o parziale di quanto contenuto nella presente scheda.

Avviamento alla Fit Boxe

Massimo Correale, Stefania Ongaro
Monticello SPA

La Fit Boxe è nata dall'unione tra le discipline aerobiche e le arti marziali. L'inventore di questa attività ormai famosa ed oltremodo apprezzata dal mondo del fitness è Fausto Di Giulio, il quale organizza il primo corso base nel settembre del 2000. La lezione si basa sul concetto di interval training, che rappresenta il 75% di tutte le sedute. L'obiettivo delle sedute di interval training è di determinare un elevato consumo calorico e di allenare l'organismo a recuperare velocemente dopo degli sforzi intensi, risultando quindi ottime per perdere peso. Nella Fit Boxe la musica non è un sottofondo ma parte essenziale della lezione: è su questo elemento che si costruisce la lezione. Si utilizzano musiche con delle velocità comprese tra i 125 ed i 150 BPM (battiti al minuto).

I cinque elementi essenziali di una lezione di fit boxe sono:

La musica: il fattore più motivante durante una lezione è la musica.

Servirsi della musica in modo casuale e non seguire i principi dell'aerobica significa sacrificare parte della bellezza della lezione. Saper usare correttamente la struttura musicale significa facilitare i principianti e caricare gli avanzati.

Fondamentale è seguire i contrasti musicali interpretando con le tecniche i momenti di quiete e quelli di tempesta.

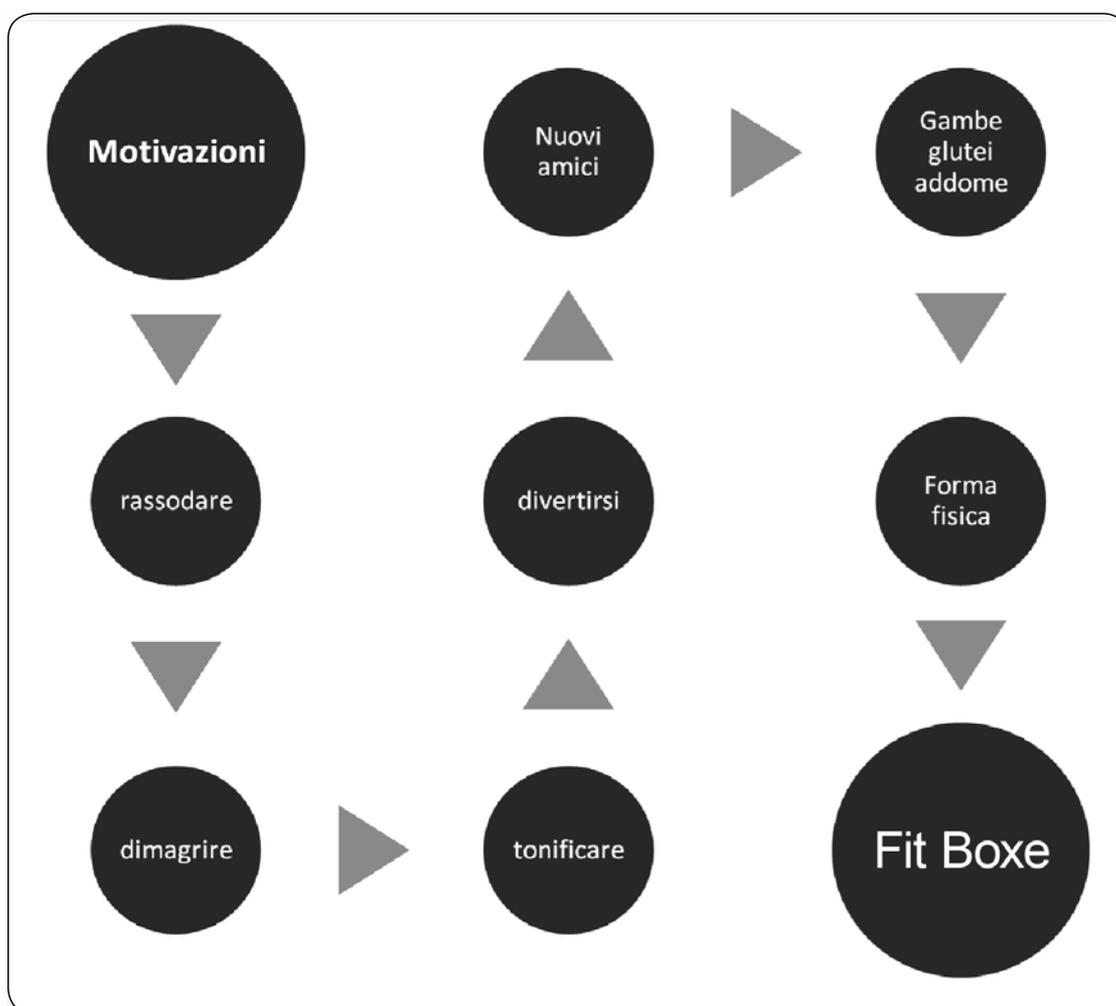
La semplicità: il gran vantaggio della Fit Boxe consiste nel fatto d'essere facile ed accessibile a tutti. È per questo che si è diffusa così velocemente. L'aerobica è considerata troppo difficile da quel 94% della popolazione che non va in palestra. I movimenti devono essere intensi, energici ma semplici: l'obiettivo da tenere in mente è che sia un principiante sia un avanzato devono terminare la lezione con la sensazione di aver fatto completamente e per intero la lezione mantenendo una intensità stimolante.

L'organizzazione della lezione: significa che l'istruttore prepara sempre per iscritto la lezione e non improvvisa mai.

L'interval training: È dimostrato che le classi che alternano allenamenti aerobici ed anaerobici producono risultati superiori. I migliori programmi di fitness con le arti marziali prevedono momenti di interval training. La Fit Boxe è fondamentalmente un allenamento di interval training.

Le tecniche marziali corrette e l'adattamento sicuro al fitness: dopo la Fit Boxe sono esplose decine di altre metodiche che hanno preso in prestito movimenti dalle arti marziali e dagli sport di combattimento. Ma ciò che viene fatto in un dojo ("luogo") di arti marziali o in una lezione di sport di combattimento può essere dannoso se ripetuto da chi vuole semplicemente stare in forma in modo diverso.





Le cinque fasi della lezione di Fit Boxe:

1. Riscaldamento

Questa fase va affrontata con una musica che abbia un ritmo compreso tra le 120 e le 140 battute al minuto (BPM).

2. Stretching/Allungamento:

Il riscaldamento iniziale e l'allungamento in una lezione di fit-boxe sono fondamentali: non si inizia a colpire il sacco e non si usano le tecniche di gamba prima di avere fatto lo stretching e riscaldamento perché l'esecuzione dei calci potrebbe provocare stiramenti o strappi.

3. Cardio Workout:

La fase di cardio workout è la fase centrale dell'allenamento. In velocità può arrivare anche a 150/160 BPM se si eseguono solo tecniche di braccia

4. Potenziamiento muscolare

5. Relaxercise fitness: stretch, pilates, yoga, marziale

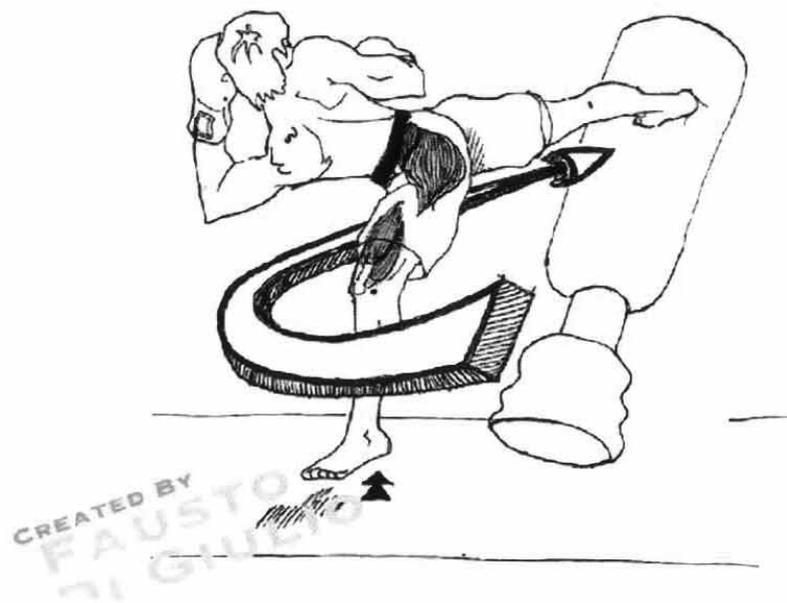
Esistono 3 distanze di attacco:

- Breve: per i ganci, i montanti, le gomitate, le ginocchiate, etc...
- Media: per i colpi di braccia
- Lunga: per i colpi a gamba tesa

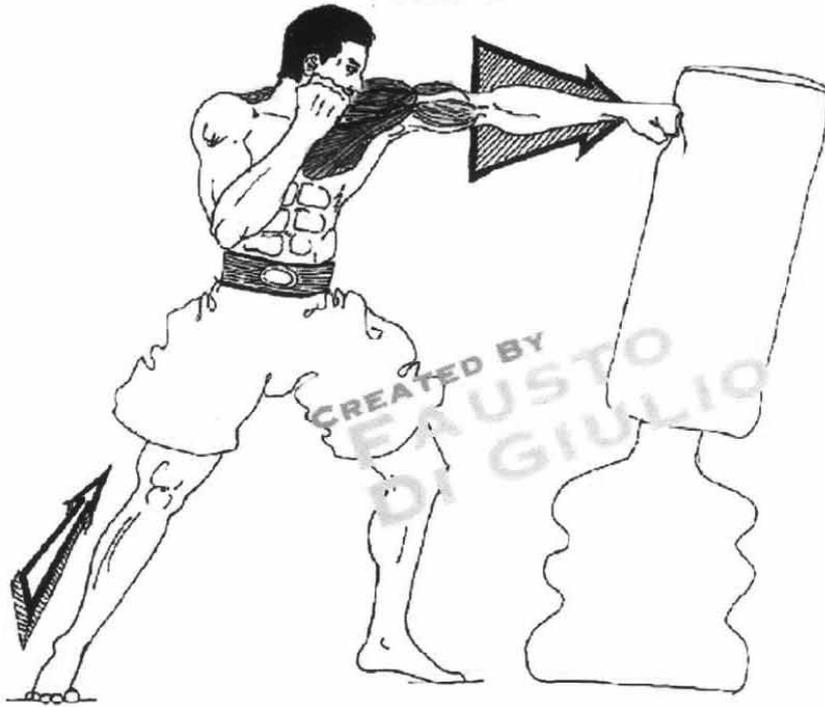
HOOK



BACK TURNING KICK



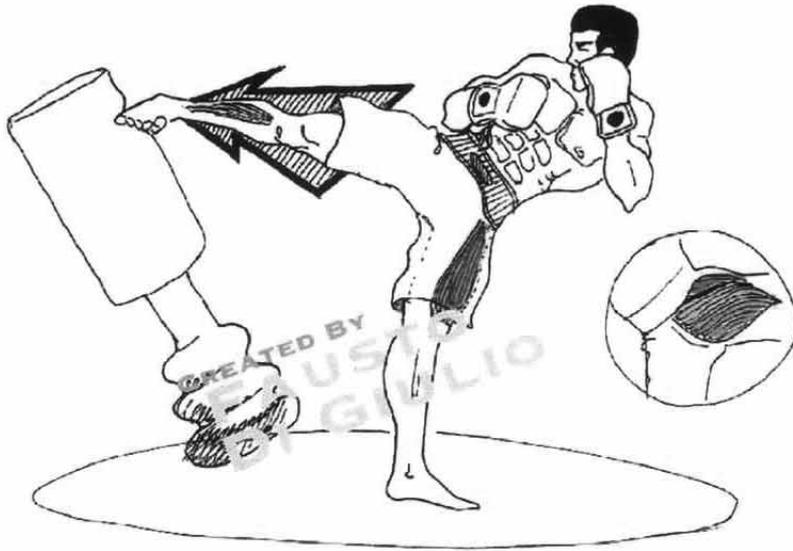
JAB



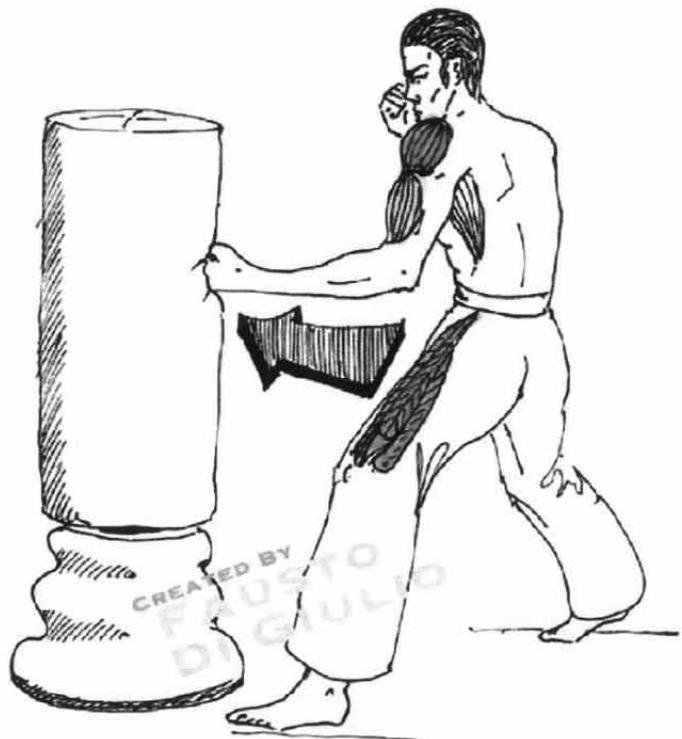
CROSS



SIDE KICK

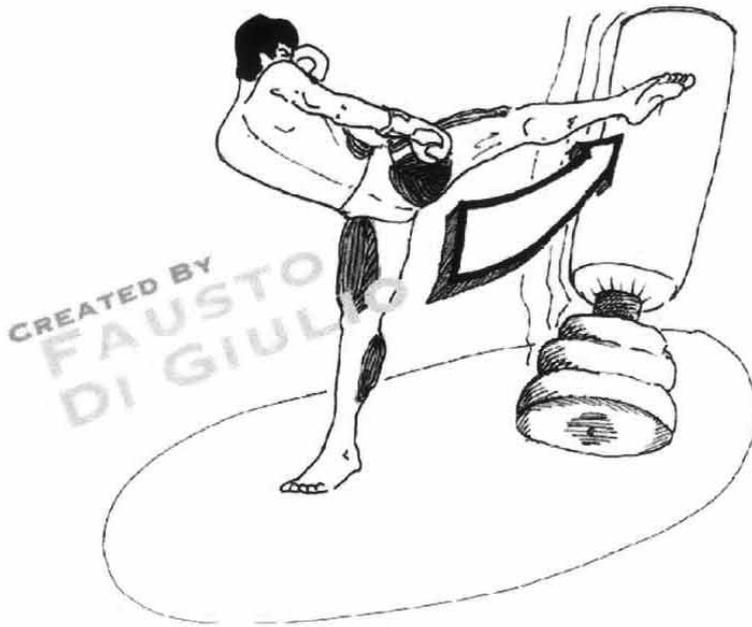


UPPERCUT

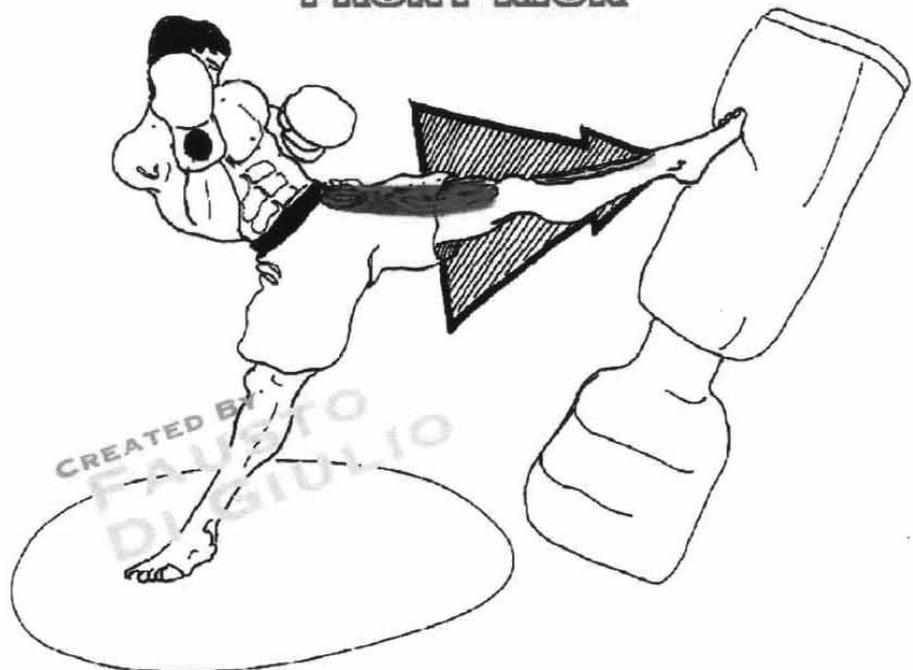


.....

ROUNDHOUSE KICK



FRONT KICK



Avviamento al Metodo Pilates

Hector Machorro, Stefania Ongaro
Monticello SPA

Joseph Hubertus Pilates nacque nel 1880 in Germania, nei pressi di Düsseldorf. Egli, come tanti altri destinati ad eccellere per prestazioni fisiche, inizialmente era un ragazzo di struttura fisica piuttosto gracile. Preoccupato dalla possibilità di contrarre la tbc, si dedicò duramente alla pratica del body building tanto che all'età di 14 anni fu chiamato a posare per la realizzazione delle carte anatomiche del corpo umano.

Quando scoppiò la Prima Guerra Mondiale, J.H. Pilates fu internato per un anno nel Lancaster assieme ad altri connazionali. Durante questo periodo non si perse d'animo ed organizzò il suo allenamento e quello dei compagni di prigionia, raffinando in tal modo i suoi principi sulla salute e sul body building.

Egli ebbe modo di vantarsi quando nel 1918 un'influenza epidemica uccise migliaia di inglesi, ma nessuno di coloro che si erano sottoposti al suo training fisico contrasse la terribile influenza.

Più tardi venne trasferito sull'Isola di Man dove trovò una realtà completamente differente da quella che aveva precedentemente vissuto nel Lancaster: soldati reduci dalla battaglia menomati dalle ferite, allettati dalle malattie, immobilizzati da tempo.

Decise così di darsi da fare a costruire macchinari che potessero servire alla riabilitazione di quelle persone. Tornò in Germania nei primi anni Venti dove continuò ad ideare attrezzature per la rieducazione, di cui alcune sono ancora in uso tutt'oggi.

Il metodo Pilates fece ingresso nel mondo della danza instaurando un rapporto destinato a durare fino ad oggi; ciò spiega come, a torto, si è spesso associata la tecnica solo al mondo della danza.

Anni dopo, giunto a New York, J.H. Pilates aprì uno studio e cominciò a codificare la sua tecnica; la prima parte era incentrata esclusivamente sul Mat Work, ovvero su una serie di esercizi eseguiti a corpo libero su di un materassino ("mat").

Questo programma venne codificato in un libro chiamato Contrology, nome originario che lui stesso coniò per la sua tecnica. Il lavoro comunque non si ridusse alla codificazione degli esercizi, ma si estese al perfezionamento di particolari attrezzi. Ai tempi della sua prigionia in Inghilterra, infatti, J.H.

Pilates aveva applicato delle molle ai letti dei pazienti con lo scopo di aiutarli a ritrovare e mantenere il tono muscolare, mentre erano ancora allettati.

Come risultato di questa idea nacque l'Universal Reformer, l'attrezzo che a tutt'oggi è parte centrale del metodo Pilates. Durante il suo lavoro altri attrezzi furono inventati così come altri esercizi per il Mat Work.

AVVIAMENTO AL PILATES

Scopo principale di J.H. Pilates era quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente e condurle ad unire corpo e mente in una singola, dinamica e ben funzionante entità. In un certo senso J.H. Pilates cercò di fondere i migliori aspetti delle discipline

.....

fisiche occidentali con quelli delle discipline spirituali orientali. La mente di chi esegue gli esercizi del metodo Pilates è diretta verso il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre accade: è possibile così comprendere esattamente ciò che la mente ordina al corpo ed imparare a percepire esattamente come il corpo si sta muovendo. Gli esercizi del metodo Pilates non presuppongono una ripetizione esasperata finalizzata a sé stesso: con una logica sequenza conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione. Il metodo Pilates ha come scopo quello di portare l'individuo a muoversi con economia, grazia ed equilibrio.

I sei principi base

Concentrazione: importante affinché si possano eseguire correttamente gli esercizi richiesti; è necessario pertanto prestare molta attenzione ad ogni singolo movimento, in quanto ogni parte del corpo ha importanza e nulla deve essere trascurato o ignorato. La concentrazione richiesta non si esaurisce tuttavia nel movimento, ma è estesa a tutti gli aspetti del proprio corpo. Si diventa così consapevoli della postura mantenuta durante l'esecuzione dell'esercizio.

Controllo: grazie alla concentrazione si ottiene il totale controllo di ogni movimento. Nulla nel metodo Pilates è casuale. E' necessario quindi non solo tenere sotto controllo il movimento relativo ad un'articolazione, ma anche la posizione della testa, del collo, degli arti superiori, delle dita delle mani, delle spalle, della schiena, del bacino, degli arti inferiori, dei piedi e perfino delle dita dei piedi. Muoversi senza controllo può portare ad infortunarsi; il metodo Pilates insegna ad avere il pieno controllo del proprio corpo ed a non essere esclusivamente al servizio di esso.

Baricentro: inteso come principio di stabilizzazione del bacino mediante il lavoro sinergico della regione addominale con quella lombare. Un appropriato sviluppo del lavoro sul baricentro comporta un minor dispendio energetico e una ridotta incidenza di infortuni e di dolori lombari e dorsali.

Fluidità: Nessun movimento deve essere eseguito in modo rigido e contratto, così come non deve risultare troppo rapido o troppo lento. Nel movimento ci devono essere armonia, grazia e fluidità affiancate al controllo del movimento stesso. Secondo J.H. Pilates la fluidità dei movimenti deriva dalla forza del baricentro.

Precisione: aspetto fondamentale che deriva dal controllo. La mancanza di controllo nell'esecuzione degli esercizi porta inevitabilmente ad una scorretta interpretazione e di conseguenza ad una esecuzione impropria. La precisione dei movimenti determina il bilanciamento del tono muscolare che si traduce, nella vita di tutti i giorni, nella grazia e nell'economia dei movimenti.

Respirazione: ultima della lista affinché sia una delle prime, fra i principi elencati, ad essere ricordata. Un fluido e completo ciclo di inspirazione ed espirazione è parte di ogni esercizio del metodo Pilates. La respirazione deve essere correttamente coordinata con i movimenti che si compiono ed è per questo che ogni esercizio del metodo Pilates è accompagnato da istruzioni per una corretta respirazione.

Il metodo Pilates consente di utilizzare tutti i piani spaziali. Il lavoro viene spesso effettuato in scarico, permettendo il mantenimento di un corretto allineamento della colonna vertebrale.

Il metodo Pilates è in accordo con i principi della fisiologia e della biomeccanica.

.....

La pratica del metodo Pilates permette una adeguata preparazione muscolare prima di un eventuale intervento chirurgico o può servire come efficace tecnica di riabilitazione postoperatoria. I campi di applicazione del metodo variano dal puro mantenimento del benessere fisico al campo specifico della riabilitazione ortopedica.

Chi può praticarlo:

- atleti che completano la preparazione generale all'attività agonistica;
- ballerini che trovano una specifica applicazione del metodo Pilates per la danza;
- sportivi che eseguono programmi di riabilitazione dopo eventi traumatici;
- adolescenti che correggono vizi posturali grazie ad un programma variato e piacevole;
- persone che trovano nel metodo Pilates il miglior modo per mantenersi in forma;
- donne in gravidanza che preparano il loro corpo e la loro mente al parto;
- donne dopo la gravidanza che vogliono riacquistare velocemente il tono muscolare ed il benessere fisico;
- persone anziane che vogliono ritrovare l'elasticità del corpo e la giovinezza della mente

Il metodo Pilates si sviluppa con una serie di protocolli standard di esercizi.

Ogni esercizio può però essere personalizzato.

Gli attrezzi



universal reformer



big barrel



cadillac



step barrel



chair



swing barrel



magic circle

WELLNESS



MONTICELLO
spa & fit

Introduzione allo hatha yoga

.....
Maria Cristina Franzoni

Questo è il terzo incontro che abbiamo organizzato con argomento lo yoga, e ricordando le domande che mi sono state poste alla fine della lezione pratica dell'anno scorso, cercherò in questa premessa di essere ancora più semplice ed esemplificativa, al fine di fare chiarezza soprattutto su che cosa è lo yoga.

Intanto ricordo che lo yoga è allo stesso tempo sia una filosofia mistica sia una scienza evolutiva. Il suo obiettivo è il portare, o meglio riportare la coscienza umana ad integrarsi con il divino.

La diversità delle tipologie umane ha imposto, nei millenni, differenti approcci metodologici allo yoga, anche se tutti volti allo stesso scopo: l'unione.

Alla base di ognuno di questi metodi sta un insieme di regole, *yama* e *nyama*, che ha lo scopo di creare un giusto substrato su cui le altre pratiche possano attecchire e svilupparsi.

Tra i principali sistemi, quelli che hanno retto nel tempo e si sono radicati nella tradizione sono il *raja yoga*, che agisce direttamente sul piano mentale, il *mantra yoga*, che applica gli effetti vibrazionali, il *bakti yoga*, che fonda la sua pratica sulla devozione alla divinità, il *karma yoga*, il cui presupposto è l'azione disinteressata ispirata e dedicata alla spiritualità, il *kundalini yoga* basato sul risveglio e sullo sviluppo dell'energia creativa che è presente in ogni essere umano, e l'*hatha yoga*.

L'*hatha yoga* è l'approccio che ho scelto per questo nostro incontro: si basa sul controllo dell'energia vitale ed è un sistema molto antico e pratico.

Raccoglie un numero sterminato di *asana* (posizioni del corpo), *pranayama* (regolazione del respiro), *mudra* (sigilli dell'energia), *shatkarma* (tecniche di purificazioni), *mantra* (suoni trascendentali), tecniche di concentrazione e visualizzazione.

È il più conosciuto e praticato nel mondo e il suo successo è da ricercare nelle innumerevoli prospettive di approccio che consente e nelle quasi infinite sfumature e intensità con cui ci si può dedicare alle tecniche che propone.

Ci si può accostare a questa disciplina per mantenersi in forma, per divenire più resistenti alle malattie e allo stress, per ridurre e posticipare l'azione logorante del tempo sul corpo fisico e sul corpo mentale, per aumentare la creatività, la memoria, le facoltà intellettive, le prestazioni atletiche oppure per sviluppare un più profondo livello di consapevolezza, una maggiore capacità di abbandono, un più nitido contatto con le sensazioni più sottili. E anche per tutti questi motivi contemporaneamente.

Ognuna di queste prospettive è corretta e legittima, e la pratica dell'*hatha yoga* è in grado di dare

.....

soddisfazione ad ognuno di questi diversi approcci.

Secondo i sutra di Patanjali (cap.1/2) "*Yoga citta vrtti niroda*", lo yoga è la soppressione di tutte le modificazioni della mente.

Ecco come Patanjali, attraverso un aforisma, spiega che cosa è lo yoga. Sempre nel suo testo tradizionale, dà anche indicazioni su come fare a raggiungere questo obiettivo.

Attraverso otto gradini (*anga*) l'individuo si trasforma, cambia, si apre...

Ai primi due livelli sono elencate le modalità comportamentali indissociabili dalle pratiche fisiche, poi un percorso attraverso *asana*, *pranayama*, *pratyara*, *dharana*, *dhiana* e *samadhi*.

Asana: pratiche di controllo del corpo fisico.

Pranayama: tecniche per arrivare al controllo della respirazione e del prana.

Pratyara: ritrazione dei sensi dall'esterno verso l'interno.

Dharana: concentrazione con "*seme*".

Dhiana: concentrazione per arrivare alla meditazione.

Samadhi: meditazione.

Per rendere accessibile la filosofia yoga e sciogliere la sua complessità teorica ecco alcune buone ragioni per iniziare a praticare questa disciplina.

Lo yoga, che affonda le sue radici in India più di 5000 anni fa, ancora oggi è praticato in tutto il mondo, a riprova della sua straordinaria validità.

Aumenta la flessibilità e riduce i rischi di infortuni, diminuisce lo stress, aumenta la consapevolezza e la concentrazione, corregge disequilibri del corpo, migliora la postura e dona maggiore consapevolezza del proprio corpo. Lo yoga è per tutti, lo yoga è per ogni età.

L'importante è trovare lo stile e l'insegnante appropriato a voi.

Buon lavoro

Yoga nella scuola

Un'esperienza di laboratorio quadriennale presso una scuola superiore di Milano

Arrivata all'istituto Paolo Frisi di Milano il mio impegno come educatrice è stato quello di aiutare gli studenti a vivere esperienze umane adeguate all'acquisizione di una consapevolezza dei propri mezzi e delle proprie capacità. In questo contesto si inserisce la yoga che io, come docente di educazione fisica, ho proposto agli studenti di questo particolare istituto professionale la cui sede istituzionale è nel centro del quartiere Quarto Oggiaro a nord di Milano, noto per l'alto tasso di immigrazione, di delinquenza, di droga e di tossicodipendenza. Nell'istituto l'alta percentuale di ragazzi in situazione di handicap fa sì che il "Paolo Frisi" sia una scuola pilota in questo ambito. Lo yoga si inserisce, quindi, in un più largo progetto formativo di cui questa istituzione si fa promotrice:

1. il miglioramento del rapporto docenti-studenti
2. la flessibilità dell'Istituzione a tutti i livelli legata alle esigenze dei soggetti protagonisti dell'attività formativa.

Quindi essendo lo yoga un valido sostegno educativo e sociale è in grado, soprattutto in questo ambito, di aiutare i più giovani a un successo formativo.

È con queste premesse che ho iniziato il mio primo anno di esperienza laboratoriale di yoga scolastico conscia del fatto che questo progetto sarebbe potuto continuare ed ampliarsi, ma anche fermarsi alla fine del primo anno scolastico.

Primo anno

Progetto

Nel corso dell'anno scolastico 1999-2000, primo anno nel quale lavoravo nell'I.P.S.S.C.T.S. "P. Frisi" di Milano come insegnante di educazione fisica con 9 classi del diurno, ho proposto per la prima volta il laboratorio di yoga aperto a tutte le componenti della scuola (alunni, docenti e personale ATA del diurno e del serale).

Il progetto presentato in Collegio Docenti a settembre è stato votato all'unanimità e quindi approvato. Il corso è iniziato dopo circa un mese (alla fine di ottobre) ed è terminato a fine maggio con attestati di partecipazione per ciascun partecipante al corso. Nell'allegato 1 è riportata la richiesta presentata a scuola per il progetto.

Composizione del gruppo di lavoro

Il gruppo partecipante era composto da:

3 docenti

3 alunni maschi del serale

10 alunne femmine del diurno (di cui una portatrice di handicap con sindrome di Down).

Allegato I

Al dirigente scolastico dell'Istituto "Paolo Frisi"
Via Otranto 1, 20157 Milano

OGGETTO : Progetto attività pomeridiane : YOGA A SCUOLA

FINALITÀ: Gustare la gioia di vivere

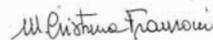
OBIETTIVO: Riequilibrio psicofisico dell'individuo

CONTENUTI: Hatha yoga (asana)
Pranayama (respirazione)
Rilassamento

- Le asana donano salute e longevità, calmano i nervi eccitati, rilassano i muscoli e vivificano gli organi con i loro centri nervosi;
- Il pranayama (controllo del ritmo del respiro) apporta ossigeno ed energia ad ogni cellula dell'organismo, brucia i detriti, espelle le tossine, purifica;
- Il rilassamento permette di preservare l'integrità del sistema nervoso, premunisce contro la nevrosi libera dell'insonnia.

METODOLOGIA: Lezioni mono o bisettimanali di 60 minuti

M. Cristina Franzoni



Milano, 17 ottobre 1999

Preparazione delle lezioni

Le singole lezioni, preparate specificatamente per il gruppo e soprattutto tenendo presente le singole individualità, hanno perseguito l'obiettivo di raggiungere stati mentali di tranquillità e rilassamento, utilizzando *asana*, tecniche di *pranayama*, concentrazioni e *mantra*.

Conclusioni del primo anno

Il lavoro è stato svolto regolarmente, con piacere ed interesse da parte di tutti, anche se talvolta la lezione veniva svolta in ambiente non idoneo poiché la palestra era occupata per altre attività esterne. Talvolta si è reso necessario modificare l'obiettivo originale ipotizzato, a seconda delle singole presenze ed esigenze di ciascun gruppo.

.....

Filmato finale

È stato fatto un filmato di una lezione, testimoniante l'attività svolta, per l'archivio delle attività scolastiche inerenti il piano dell'offerta formativa.

Secondo anno

P.O.F. scolastico

Visti i risultati positivi dal punto di vista educativo raggiunti con il corso di yoga settimanale, e la mia presenza costante durante la mattinata scolastica, è stato richiesto in Collegio Docenti e successivamente approvato anche dal Consiglio di Istituto il proseguo del corso di yoga per l'anno scolastico 2000/2001, con le stesse modalità organizzative dell'anno precedente. Il Collegio dei Docenti, approva inoltre all'unanimità l'inserimento di tale corso nel P.O.F. di Istituto (Piano dell'Offerta Formativa).

Allegato 2

PIANO DELL'OFFERTA FORMATIVA

Tutti gli indirizzi (Economico, Aziendale, Turistico, Alberghiero, Sociale, Socio-Musicale) attuano la sperimentazione progetto 2000. Al loro interno è previsto che:

- a. l'attività didattica frontale sarà sviluppata tendenzialmente solo nell'arco della mattinata;
- b. alcune ore saranno svolte con attività didattiche in codocenza.

BIENNIO

- c) **L'area di approfondimento**, le attività di **TIC** (Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione) e le attività relative al **recupero del monte ore**, saranno sviluppate per progetti finalizzati alla realizzazione di un prodotto; in particolare l'area di approfondimento potrà essere utilizzata come spazio di scuola aperta, gestita da docenti e studenti, con attività da svolgersi anche al di fuori della scuola. In particolare saranno utilizzate per i seguenti progetti: Patente Europea del Computer al termine del triennio di qualifica, certificazione della lingua inglese, orientamento in itinere e in uscita, attività di volontariato. Tra i temi da sviluppare nel corso dell'anno: la diversità come risorsa, l'educazione alla legalità, la cultura della sicurezza.
- d) **Settimana intensiva**. Il progetto prevede il soggiorno in una località di interesse storico-ambientale, in strutture adeguate all'accoglienza di gruppi studenteschi, con escursioni, attività sportive e momenti di attività didattica il progetto è mirato a creare occasioni di apprendimento attraverso esperienze vissute al di fuori dell'Istituto, per sviluppare autonomia e autocontrollo nei ragazzi e migliorare le relazioni nel gruppo classe.
- e) **Laboratorio di ricevimento** per le classi della sperimentazione alberghiera.
- d) **Gruppi di livello di lingua inglese** per il conseguimento della certificazione di competenze.
- f) **Offerta formativa aggiuntiva**
 - Uscite di un giorno (max 6 nel corso dell'anno)
 - Attività pomeridiane a scuola-Recupero e approfondimento disciplinare oratori manuali
 - Corso di italiano per stranieri
 - Coro

-
- Corso di yoga
 - Laboratorio per simulazione esami ECDL
 - Laboratori di attività espressivo-creative.

CLASSI TERZE

c) **L'area di approfondimento** potrà essere utilizzata per:

- Stage (3 settimane a partire dal mese di febbraio)
- Eventuali altri stage per tutti gli indirizzi
- Corso di preparazione allo stage
- Laboratorio agenzia di viaggi e laboratorio reception
- Visite aziendali
- Uscite sul territorio
- Simulazioni
- Interventi di esperti
- Settimana intensiva.

d) **Offerta formativa aggiuntiva:**

- Laboratorio per simulazione esami ECDL
- Corso di italiano per stranieri
- Attività sportive
- Coro
- Corso di yoga
- Laboratori di attività espressivo creative.

CLASSI QUARTE

c) **Stage ultime** tre settimane di lezione con eventuale prosecuzione estiva

d) Terza area di **microspecializzazione** (6 ore settimanali) in settori specifici dell'indirizzo di studio.

e) **Laboratorio** agenzia di viaggio e laboratorio reception per le classi dell'indirizzo turistico.

f) **Progetto IFS** (Impresa Formativa Simulata) nell'indirizzo aziendale.

g) **Offerta formativa aggiuntiva:**

- Laboratorio per simulazione esami ECDL
- Certificazione lingua inglese (BEC)
- Attività sportive
- Coro
- Corso di yoga
- Laboratori di attività espressivo-creative
- Viaggi d'istruzione.

CLASSI QUINTE

c) **Stage** per tre settimane a partire dalla 2^a settimana di lezione

-
- d) Prosecuzione della terza area di **microspecializzazione** per il conseguimento dell'attestato di secondo livello.
 - e) **Laboratorio** agenzia di viaggio e laboratorio reception per le classi dell'indirizzo turistico.
 - f) **Progetto IFS** (Impresa Formativa Simulata) nell'indirizzo aziendale.
 - g) **Offerta formativa aggiuntiva:**
 - Laboratorio per simulazione esami ECDL
 - Certificazione lingua inglese (BEC)
 - Attività sportive
 - Coro
 - Corso di yoga
 - Laboratori di attività espressivo-creative
 - Viaggi d'istruzione.

Iscrizione al primo anno dell'ISFIY di Milano

Con l'inizio dell'anno accademico ho iniziato il corso di formazione per insegnanti di yoga della federazione (ISFIY), con sede a Milano e per una durata di 4 anni.

La ricaduta di questo primo anno di studi sulla didattica scolastica è immediata: supporti alle lezioni come fotocopie e altro materiale, brevi cenni sul comportamento (*yama e niyama*), utilizzo settimanale dei mantra, riassunto della lezione realmente svolta (con disegni e laddove necessita breve descrizione degli asana proposti). Una maggiore conoscenza dei termini in sanscrito ha permesso una corretta trascrizione degli stessi sulle fotocopie date in uso agli studenti.

Procedure ISO 9001

Nell'ambito delle iniziative delle certificazioni ISO 9001 nelle quali il nostro Istituto è stato inserito, è stato certificato anche il nostro corso di yoga come testimoniano gli allegati alle procedure. La certificazione è stata conseguentemente inserita nel P.O.F. scolastico. Durante la certificazione sono stata chiamata a esporre il piano di lavoro.

Prospetto del 2° anno vedi allegato 5

Allegato 5

Al dirigente scolastico dell'Istituto "Paolo Frisi"
Via Otranto 1, 20157 Milano

OGGETTO: Progetto attività pomeridiane: YOGA PER TUTTI

FINALITÀ: Gustare la gioia di vivere

OBIETTIVO: Riequilibrio psicofisico dell'individuo

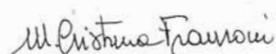
CONTENUTI: Astanga yoga

Il progetto prevede incontri mono o bisettimanali di 60 minuti. L'insegnante propone l'attività seguendo le tecniche e rispettando i principi della federazione italiana di yoga. Durante le lezioni si eseguiranno:

- "asana": per rilassare i muscoli e il corpo;
- pranayama: per controllare il ritmo respiratorio;
- rilassamento: per preservare l'integrità del sistema nervoso.

Il progetto è rivolto a tutti!

M. Cristina Franzoni



Milano, 25 settembre 2000

Esempi di lezione pratica

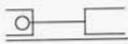
(NB: le terminologie sanscrite utilizzate per la descrizione delle posizioni yoga sono state tradotte in italiano e personalizzate liberamente)

Allegato 6

Lezione n° 1

- Saluto al sole
- Setubandasana
- Accento
- Concentrazione
- "Om" cantato

Lezione n° 2

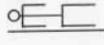
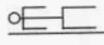
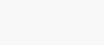
- Indolasana
 - Supino
 - Prono
- Coccodrillo "Makarasana"
- Estensione braccia e gambe 
- Nicungiasana 
- Arco in equilibrio 
- Cammello (prono)
- Accento
- Concentrazione
- "Om" cantato

Lezione n° 3

-   
Inspiro Espiro
-  Respirazione addominale e toracica
-  Seduta  Con respirazione clavicolare
-  Relax
-  Bastone
- Posizione dell'eroe
- Relax
- Estensione del piede Vayarasana
-  Equilibrio per i piedi
-  Diamante
- Concentrazione
- "Om" con braccia + Sankalpa

Lezione n° 4

Yama e niyama	1 primi 2 anga	brevi cenni
---------------	----------------	-------------

-  "Om" con braccia
-  Leone (lingua e braccia)
-  Relax  90°
-  Inspirazione sinistra gamba
 •  Espirazione destra braccio
 •  Inspirazione destra gamba
 •  Espirazione sinistra braccio } Continuo
-  Salgo e scendo (respirando)
-  Respiro
-  Respiro "il grande equilibrio"
- Relax + Navasana 
- Delfino  o aratro 
- Suptavayarasana 
- Concentrazione

Lezione n° 5

- Saluto al sole: ripetuto in modi diversi prima lento, poi veloce, e significato
- Breve consapevolezza di quanto è successo

-  
-  Espirazione  Inspirazione (destra e sinistra)
-    (destra e sinistra)
-  stanba vritti
-  Respiro
- Halasana  
- Pesce 
- Torsione  
- Concentrazione
- "Om" + Sankalpa

Lezione n° 6

- Savasana  - Piedi in dietro
- Piedi in fuori
- Mani in dietro
- Mani in fuori
- Testa a destra e a sinistra
- Relax
-  Destra e sinistra
-  Gambe in diagonale
- Savasana  - Inspiro e tiro
- Espiro e lascio
- Braccio destro e gamba sinistra
- Braccio sinistro e gamba destra
- Navasana 
- Halasana   90°  Trazione
- Arco in equilibrio 
- "Pinza" con una gamba flessa 
- Asse 
- Torsione  destra e sinistra

Lezione n° 7

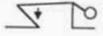
-  Inspiro  Espiro
- Eroe a gomiti tenuti 
-  - gambe a sinistra e testa a destra;
- gambe a destra e testa a sinistra.
-  Piedi a contatto tra di loro; respiro con Mulabandha
-  Torsione 
-  Respiro sul fianco
- "Accento"
-  Breve concentrazione sul respiro:
inspiro 5', piccole sospensioni, espiro 10', piccole sospensioni (a piacere)

Lezione n° 8

-    Alzo il bacino e faccio Uddiyana bandha
-   Gamba destra e braccio sinistro (la mano destra è sotto il ginocchio). Espiro
- Setubandasana 
-  Seduto  Vado sul ginocchio ed in centro (3 volte)
-  Gamba alta indietro
- Sarvangasana  
- "Pesce" 
- Torsione
- Relax

Lezione n° 9

- Garbasana (respirazioni addominali)



- In quadrupedia



Inspiro



Espiro



Espiro



Inspiro

- Savasana



Con le mani sulla parte addominale

Respirazione addominale con Mulabandha e Uddiyanabanda



Respirazioni toraciche



Respirazioni clavicolarie

- Kapalabhati con Mulabandha e Jalandharabandha

- Mezzo loto (Siddhasana)



- Concentrazione sui coni di luce

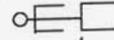
Lezione n° 10

- Vayarasana

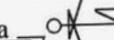


- Breve spiegazione orale 2° Jama: Satya

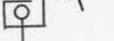
- Savasana



- Bainimudra



- Eroe



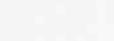
- Eroe



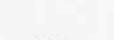
- Eroe



- Eroe



- Eroe



- Torsione



Mano destra sulla
coscia sinistra

A B C

Prima gamba destra lunga
Poi gamba sinistra lunga

- Halasana (aratro)



- Concentrazione 10' - Kapalabhati
- Cono luce vishuddi chakra



Lezione n° 11

Sono stata invitata presso la palestra di Piera Scarabelli per una lezione diversa dalle solite, in una palestra di "yoga tradizionale" dove tutte le alunne e tutti gli alunni avevano a disposizione zafu e tappetino. Un momento di confronto con realtà diverse.

Lezione n° 12

- Tadasana Piccoli movimenti di equilibrio con i piedi



- Espiro



Inspiro

Poi a braccia tese

- Tadasana relax



Inspiro

Espiro

- Inspiro



Espiro

- Relax



- Inspiro



Espiro

- Inspiro



Espiro

- Spingo sulle ginocchia per raddrizzarmi e poi metto i piedi paralleli



Inspiro



Espiro



Inspiro



Espiro

Spingo sulle ginocchia

Braccia in preghiera

Lezione n° 13

- Tadasana relax



Inspiro



Espiro



Tadasana relax

- Relax



Relax



Relax

- Relax



Relax

- Inspiro



Espiro

- Inspiro



Espiro

- Kapalabhati in accent



Mulabandha



Jalandharabandha

- Canto "aieou" in espirazione
 - Nadisodana ad alternanza di narici
 - Espiro il doppio di quello che inspiro con sospensioni
- Om tare
Tuttare
Ture soha
- Mantra cantato

Lezione n° 14

- Tadasana
- Inspiro
- Espiro
- Inspiro
- Inspiro
- Espiro
- Relax Tadasana
- Inspiro espiro portando su e giù il bacino
- Stessa cosa con malleolo sulla coscia
- Stessa cosa con un arto lungo
- Stessa cosa con i piedi a contatto sul perineo
- Da ambo le parti
- Halasana
- Sarvangasana
- Viparitarani-Mudra
- Arco
- Pesce
- Torsione
- "Om"

Lezione n° 15

- Tadasana
- Inspiro
- Espiro
- Pugno
- Inspiro
- Espiro
- Inspiro
- Espiro
- Inspiro
- Espiro
- Savasana (distesi)
- Piedi su e giù
- Piedi giro
- Piedi dentro e fuori
- Piedi stringo e lascio
- Navasana
- Arco sul fianco
- Delfino
- Setubandhasana
- Relax con accento sulla respirazione

Lezione n° 16

- Saluto al sole
- Makarasana (relax)
- Piccola sfinge
- Grande sfinge
- Bastricca
- Inspiro
- Espiro
- Jalandharabandha e Mulabandha
- Makarasana (relax)
- Arco
- Makarasana (relax)
- Cammello
- Makarasana
- Sarvangasana
- Torsione

Lezione n° 17

- Indolasana per 5 volte
- Respirazioni
- Movimenti per le "cervicali"
- Addominali per 3 volte
- Fuori l'aria e cambio al gamba
- A
- B
- Mano sul piede dietro, anca avanti
- C
- Respirando, gomiti indietro, nuca indietro
- D
- Mi piego sulla gamba avanti e poi ritorno in cobra
- Torsione
- Shalabasana con le mani sotto la pancia a pugno, la cavalletta
- Cammello
- Delfino

Lezione n° 18

-  Kapalabhati
Mulabandha
Jalandharabandha
- Relax: Makarasana
 Alzo → Guardo a destra → Scendo
 Alzo → Guardo a sinistra → Scendo
-  Chandra Asana [Contro]posa
-  A  B  C
 Giro verso sinistra
-  D
- Cammello 
- Shalabasana 
- Setubandhasana 
- Taa Tao
Muni Muni
Maha
Munaic soham } Mantra del Buddha

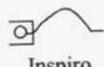
Lezione n° 19

- Tecniche di Pranayama
-  Bastricca per il naso: - Narice sinistra
- Narice destra
- Poi con tutte e due
- Posizione del gatto 
 Inspiro  Espiro
-  Relax
- Makarasana: mani intrecciate sotto  Torsione
-  Tiro verso avanti
-  Inspiro  Espiro  Inspiro  Espiro
-  Relax  Espiro  Inspiro  Espiro
 Mani incrociate sotto la testa, punto i gomiti verso l'alto e porto il busto in su
-  Inspiro  Espiro
-  Inspiro  Espiro
 Porto le spalle dietro
-  "Om" cantato con movimenti delle braccia

Lezione n° 20

- Visione video della lezione n° 16
-  Inspiro  Espiro
-  Inspiro  Espiro  Espiro  Espiro
- Delfino 
- Arco 
- Torsione a gambe flesse 
- "Om" cantata

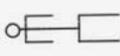
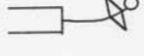
Lezione n° 21

-  Inspiro  Espiro
- Relax
-  Inspiro  Prendo i gomiti Espiro
- Relax
-  Prendo il polpaccio e respiro
- Relax
- Bastone  Gambe a farfalla  scendo il più possibile
- Shalabasana  Relax
- Suptavajarasana 
- Arco sul fianco 
- Torsione con le gambe in Eroo 
- A }
• U } Con i rispettivi mudra
• M }

Lezione n° 22

- Saluto al sole
- Navasana 
- Viparitakarani Mudra  
- Suptavajarasana 
- Cobra in preghiera  Bughangasana
- Ardhashalabasana  (mezza cavalletta)
- Pashimottanasana (pinza) 
- Delfino 
- Shirsasana  (posizione sulla testa accennata)
- Ardha Mathiasana (torsione) 

Lezione n° 23

-   Inspiro - Espiro
- Ardha Chandra Asana 
-  Inspiro - Espiro
-  Cobra Bughangasana
- Kapalabhati in accento 
-  Kapalabhati  Mulabandha
Jalandharabandha
- Respirazione addominale con le mani sulla pancia
Respirazione toracica con le mani sul torace
- Per il tratto clavicolare
- Testa a destra "A" }
• Testa a sinistra "I" } Per tre volte
• Testa giù "U" }
• Testa indietro "O" }
- "Om" cantata

.....

Inserimento delle circolari ministeriali

Con il protocollo di intesa tra Provveditorato agli Studi e Federazione Italiana Yoga si stipula l'ingresso dello yoga nelle scuole, al fine di collaborare nell'ambito delle finalità educative previste dal Ministero della Pubblica Istruzione.

Inserimento di Astanga yoga, Yama-Nyama, scheda "saluto al sole e respirazione"

Con l'inserimento di schede, grafici, fotocopie ecc. ho voluto sottolineare aspetti dello yoga che hanno una connotazione non solo puramente fisica (asana, legata a muscoli e corpo in generale) ma anche e soprattutto una connotazione comportamentale nella quotidianità (yama e nyama). A testimonianza di quanto detto ho creato il grafico Astanga yoga per rendere più agevole da parte degli alunni la comprensione degli otto anga.

Considerazioni di una ragazza di terza sul corso di yoga:

"Sono Francesca, un'alunna della classe sociale che quest'anno sta partecipando ad un'attività extracurricolare. L'attività è quella di yoga che all'inizio non avevo nessun'idea di cosa significasse, ma poi con la professoressa Franzoni, che sa trasmettere la passione per le cose da fare e con la conoscenza personale della disciplina, ho iniziato ad apprezzarla. Io credo che lo yoga sia una combinazione perfetta tra gli esercizi per mantenere in forma il corpo e contemporaneamente anche la mente".

Conclusioni

Per concludere posso affermare che il progetto yoga ha avuto una notevole popolarità, il numero dei partecipanti è aumentato, il grado di gradimento è andato sviluppandosi, gli alunni sono entusiasti. Il Preside visti i risultati raggiunti mi incarica di continuare il laboratorio anche per l'anno seguente.

Terzo anno

Progetto anno 2001/2002

Anche per quest'anno chiedo l'approvazione del laboratorio di yoga consegnando il mio progetto al Collegio Docenti a fine anno scolastico (giugno 2001).

Il progetto viene discusso e approvato sia dal Collegio dei Docenti sia dal Collegio di Istituto.

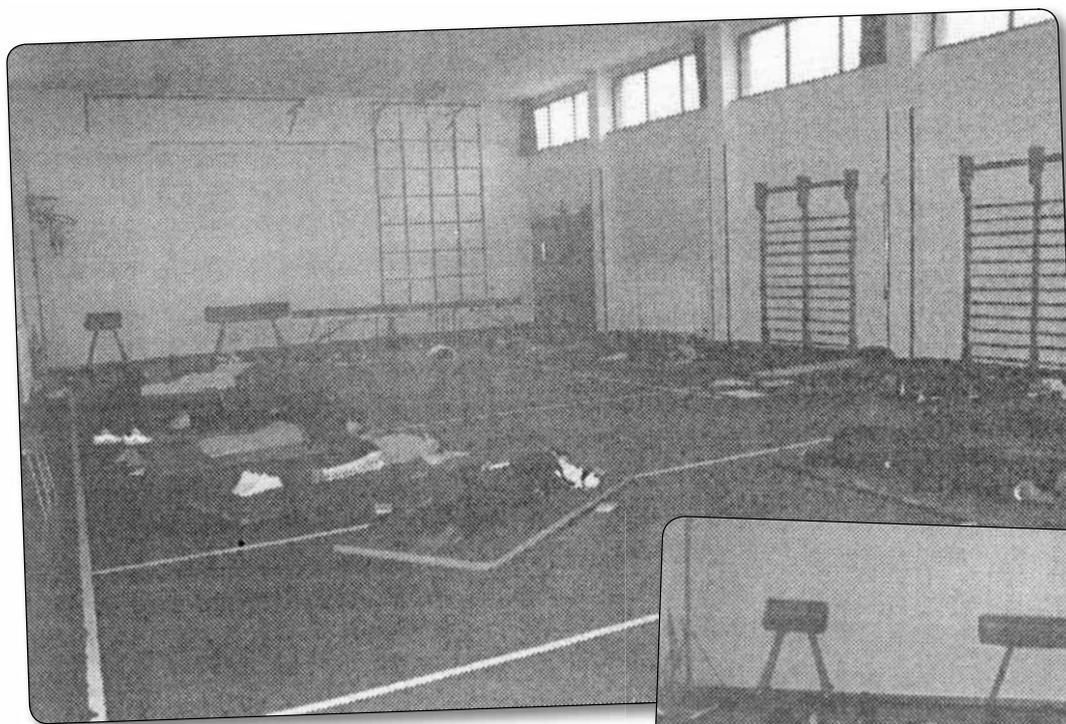
Didattica alle lezioni ed esempi di lezione pratica

La classe, che quest'anno è composta da principianti, da allievi che seguono il corso per il terzo anno consecutivo e da insegnanti (donne) che hanno conosciuto e praticato lo yoga anche in altri ambiti, si presenta eterogenea. Considerando la premessa, le prime lezioni verteranno alla conoscenza del nuovo gruppo, precisando con gli allievi che hanno già praticato yoga che dovranno mantenere gli asana in immobilità, concentrati sul respiro, per diversi secondi (indicazioni che già conoscevano) e con tutti i principianti che ogni individuo è il soggetto di se stesso e che quindi ognuno farà gli asana per sé senza emulare nessuno, accettando i propri limiti per poi superarli. Alla prima lezione vengono ridistribuite fotocopie con gli anga di Patanjali e la sequenza del saluto al sole con i suoi benefici a diversi livelli, e distribuiti altri allegati.

.....

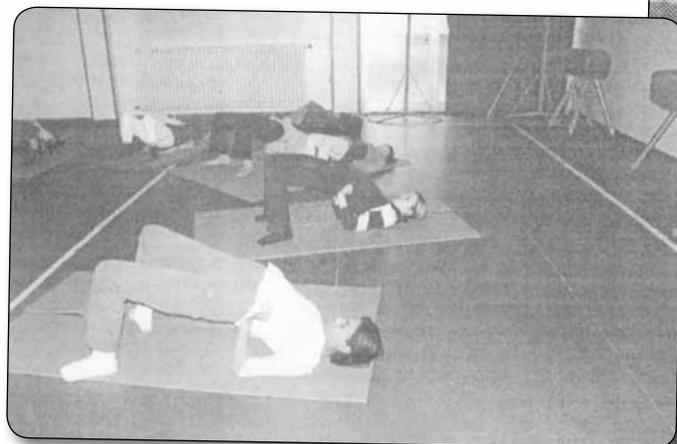
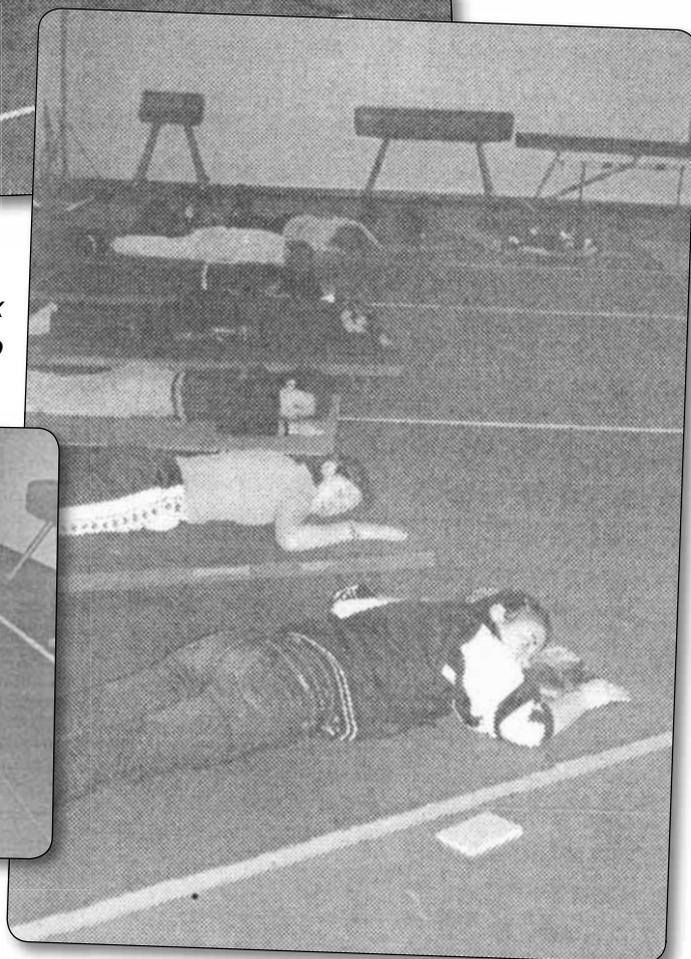
Fotografie

Ho scattato fotografie durante le lezioni di yoga e alcune di esse sono state affisse nelle bacheche scolastiche come testimonianza del lavoro svolto. Durante l'anno scolastico sono state approntate tre giornate di "scuola aperta" nelle quali chiunque poteva accedere all'edificio scolastico per scoprire con l'aiuto degli addetti ai lavori tutto quello che l'istituto può offrire. Le foto e il filmato di yoga a testimonianza del laboratorio operativo. Nelle giornate di scuola aperta compariva esposto in bacheca il progetto "laboratorio di yoga" che ha attirato l'attenzione di molti genitori. Vedi allegato 14.



1. Palestra

2. Momento di relax durante il corso

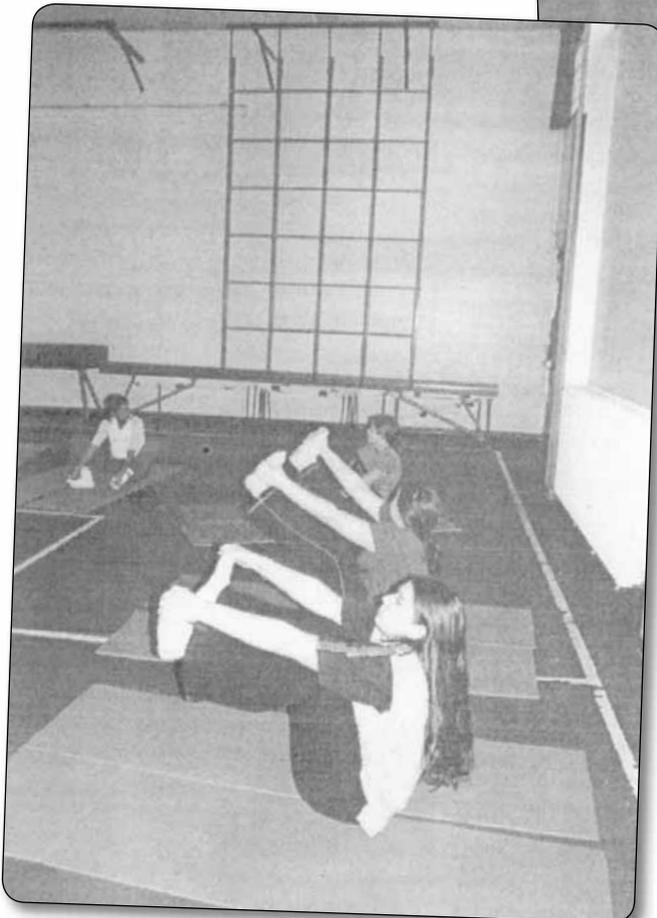


3. Setu Bandhasana



4. Posizione del gatto

5. Foglia ripiegata



6. Posizione in equilibrio

.....

Tesi

Sempre a testimonianza della positività del laboratorio pomeridiano di yoga un'allieva di quinta propone come tesi di colloquio alla sua maturità lo yoga.

Questionario qualità

Seguendo il suggerimento del mio relatore, prof.ssa Antonietta Rozzi, realizzo un questionario qualità che propongo a tutti gli allievi di yoga.

QUESTIONARIO DI FINE CORSO - Laboratorio di yoga a.s. 2001/2002

Scala di valutazione: da 1 (minimo) a 4 (massimo)

	1	2		
Il laboratorio ha risposto alle tue aspettative				
La frequenza al laboratorio ha migliorato il tuo stile di vita				
Sei soddisfatta della collocazione oraria del laboratorio				
Sei soddisfatto della durata della lezione				
Qualità degli ambienti di lavoro				
Valutazione complessiva del corso				

Come vorrei la lezione:

1 ora più lunga più breve

una volta alla settimana più volte alla settimana

Osservazioni e suggerimenti:

Iscrizione al secondo anno ISFIY

Nell'anno 2001/2002 continuo il secondo anno di studio presso la Federazione Italiana (ISFIY) e naturalmente continuo anche lo studio dello yoga con gli insegnanti Piera Carabelli e Massimo Vinti (insegnante che collabora dal punto di vista filosofico).

Conclusioni

Anche per la fine di questo anno scolastico il bilancio del corso è positivo e il Preside mi chiede di continuare il corso anche per l'anno successivo (2002/2003). I questionari compilati verranno rielaborati dalla classe 1^A sociale, che ha un progetto collegato con l'informatica. Prendo in considerazione i dati relativi al gradimento del corso da parte degli studenti all'inizio del nuovo anno.

Quarto anno

Statistica questionario 3° anno di corso vedi allegato 17

Allegato 17

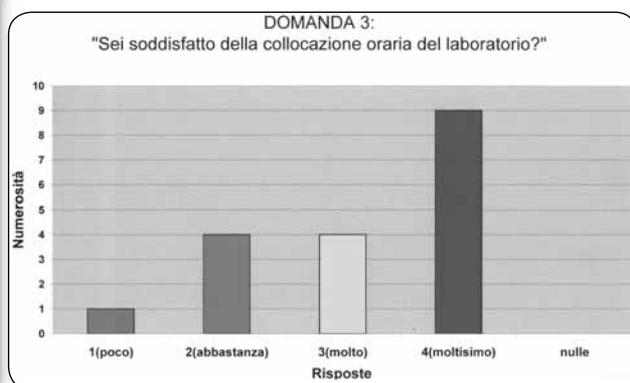
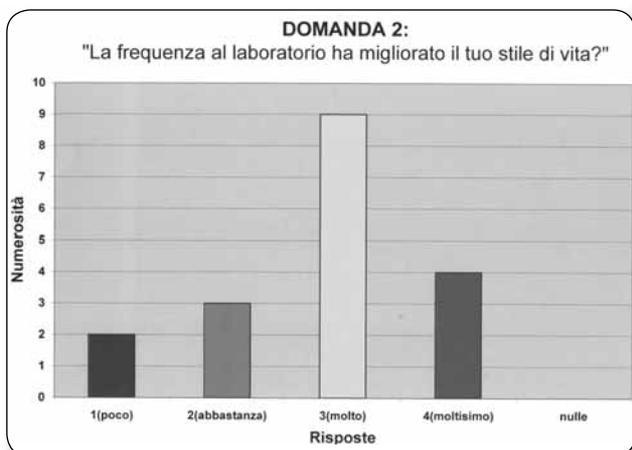
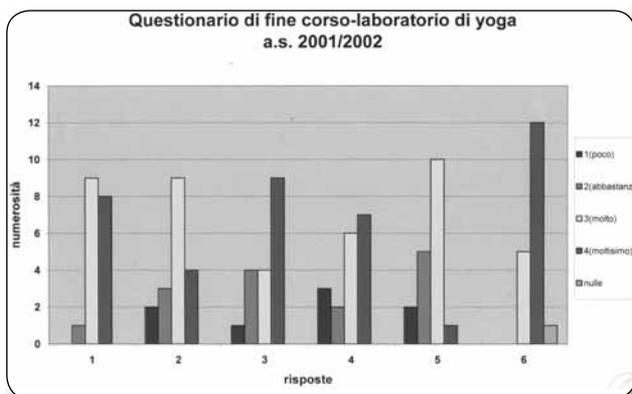
Elaborazione statistica sul laboratorio
di YOGA dell'a.s. 2001-2002

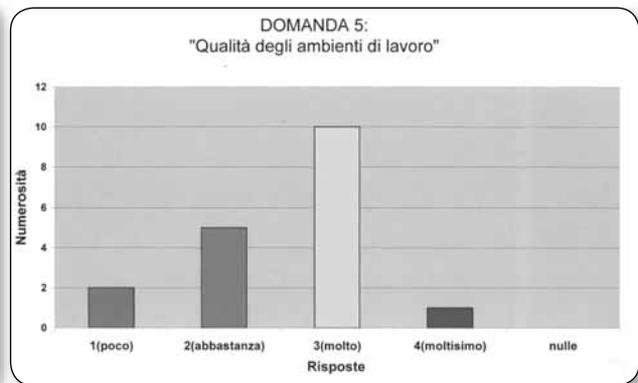
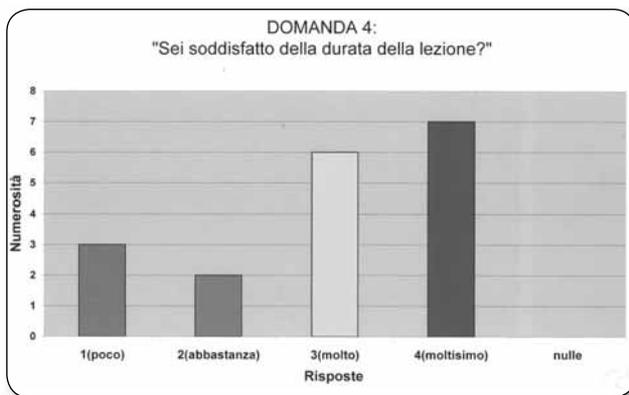
A cura della 1A

- Grandi Giulia
- Mincone Riccardo
- Negri Francesca
- Pinna Valentina

Con l'aiuto delle prof.

- Franzoni M. Cristina che ha curato la raccolta dati;
- Giuliani Lucia che ha curato l'elaborazione del questionario;
- Piazza Emanuela che ha curato l'elaborazione statistica al computer.





Progetto e premessa didattica

Quest'anno il gruppo si presenta assolutamente disomogeneo:

- ragazze
- personale ATA
- docenti
- ragazza in situazione di handicap (tetraplegia).

Tenuto conto delle richieste emerse dal questionario di gradimento prevedo:

- pulizia palestra prima dell'inizio della lezione
- chiusura delle porte della palestra per garantire l'assoluto silenzio durante le ore
- niente fotocopie riguardanti la lezione pratica
- certificato di frequenza al termine dell'anno
- la distribuzione, a chi ne fosse interessato, di articoli inerenti lo yoga.

Inserimento ragazza in situazione di handicap

Come era stato previsto nel protocollo d'intesa quest'anno c'è stato l'inserimento di una ragazza in situazione di handicap, Elisabetta, tetraplegica e portatrice di altre sindromi patologiche fisiche e psicologiche. Aiutata e sostenuta dalla sua educatrice, Elisabetta ha presenziato con costanza e attenzione alle lezioni di yoga. L'accento delle lezioni per lei era rivolto al rilassamento dei muscoli (molto contratti) e alla respirazione (molto superficiale). Elisabetta, visti i miglioramenti, avrebbe voluto lavorare con lo yoga quotidianamente.

.....

Iscrizione al 3° anno ISFIY

Quest'anno 2002/2003 frequento il terzo anno di yoga con la Federazione Italiana e continuo lo studio dello yoga presso la scuola di Piera Scarabelli e Massimo Vinti di Milano.

Richiesta 150 ore

Il Preside mi invita a richiedere per l'anno in corso l'esonero di 150 ore dall'insegnamento della mia materia considerando che il corso di yoga quadriennale da me frequentato può essere paragonato a un corso parauniversitario ma la risposta dal Provveditorato agli studi è negativo perché non riconosce il corso come "parauniversitario".

Conclusioni

Bene, sono arrivata anche per quest'anno accademico alla fine del corso di yoga (laboratorio pomeridiano) scolastico. Rispetto agli obiettivi a breve e medio, lungo termine che ci siamo prefissati nel P.O.F. scolastico penso di essere riuscita, dopo quattro anni di lavoro, a incamminarmi con i miei allievi verso l'obiettivo più importante: la formazione dell'individuo. Il cammino è arduo, ma non mi perdo d'animo. È stata una lezione di vita soprattutto per me, per la quale ringrazio i miei studenti e tutte le persone che con più o meno consapevolezza mi hanno aiutata: i miei maestri di yoga, i miei insegnanti, i miei colleghi a scuola, il Dirigente scolastico, il personale A.T.A., i miei genitori, i miei amici. Un ringraziamento personale alla mia ex alunna Valentina Arzedi che mi ha particolarmente sostenuta nella parte legata all'informatica.

.....

BIBLIOGRAFIA

- B.K.S. Iyengar, *Light on yoga*, Thorsons Publishers, New York, 2001
Centro Yoga Sivananda *Il libro dello yoga*, Lyra libri, 1986
Dispense del Corso di Formazione ISFIY
Missildine, W.H., *Il bambino che sei stato*, Centro Studi Erickson, Trento, 2004
Patanjali, *Yoga sutra*, Mimesis, Milano, 2008
Teasdill, W., *Prenatal yoga*, Il punto d'incontro, Vicenza, 2000
Van Lysebeth, A., *Imparo lo yoga*, Mursia, Milano, 1975
Van Lysebeth, A., *Perfeziono lo yoga*, Mursia, Milano, 1978
Van Lysebeth, A., Lysebeth, D., *I miei esercizi di yoga*, Mursia, Milano, 1993

Invito al rilassamento

.....
Maria Grazia Asti

Eccomi a scrivere qualche riga relativamente alla mia esperienza con i docenti per quanto riguarda il benessere psicofisico e in particolare *l'invito al rilassamento*. Mi riferisco in questa occasione al corso di aggiornamento promosso dall'ANSAS - Lombardia (già IRRE – Lombardia, oggi Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica) che per il quarto anno consecutivo mi ha dato l'opportunità di offrire in ambito scolastico le mie proposte legate al senso del benessere, che parte innanzitutto da sé per svilupparsi nelle direzioni e negli ambiti più diversi, in questo caso la scuola. La mia preparazione è sempre stata relativa al corpo, a partire dall'insegnamento di educazione fisica, integrato da sempre con altre curiosità (metodi Zilgri, Craniosacrale, Ayurveda, Counseling olistico) che hanno via via costituito un percorso di consapevolezza corporea personale che definirei a cavallo tra psicologia e meditazione. Qui di seguito - nella **prima parte** - spazio un po' tra le mie esperienze scolastiche con i docenti e gli studenti introducendo ciò che è oggetto generale del corso: il benessere. Nella **seconda parte** troverete una descrizione più pratica delle attività proposte nel seminario relative *all'invito al rilassamento*; sono solo alcuni degli innumerevoli spunti sviluppabili in un incontro di ore come questo, tenutosi presso l'accogliente SPA di Monticello (www.monticellospa.it) nel cuore della Brianza, con la possibilità di godere anche del benessere delle sue acque. Nella **terza parte** riporto quello che è stato un rapido feed-back scritto dei partecipanti nei pochi minuti al termine dell'esperienza insieme.

Prima parte

Ho cercato di rendere le parole che seguono adeguate anche a voi che non c'eravate anche se – scusatemi anticipatamente perché lo ripeterò sino alla fine - l'esperienza diretta è quella che più garantisce la comprensione.

È a partire dal corpo, dal sapere delle nostre cellule che vivono un'esperienza in un divenire concreto, che spesso si fa strada quella comprensione che è diversa dalla conoscenza di un sapere mentale.

Per noi docenti presenti ma per chiunque legga, mi sembra una premessa essenziale che fa la differenza tra un corso di formazione esperienziale e gli altri, in prevalenza proposte frontali. Spero di non sbagliare nel farmi portatrice di questo concetto anche per gli altri docenti di quei due giorni di seminario, che comprendeva oltre al mio intervento, anche lo Yoga, il metodo Pilates e altre discipline legate al fitness. Infatti quest'anno c'è stata una novità: il senso del benessere del corso di aggiornamento si è allargato a queste altre proposte, sia per arricchire la formazione professionale di noi docenti, sia per permettere al termine del corso di scegliere e coordinare i diversi stimoli secondo le proprie modalità, preferenze e stili di vita. Quello che serve a me per il mio benessere è diverso da quello che serve a un'altra persona: chi sente il bisogno di un momento di pace e di rilassamento, di discipline attive ma tranquille come lo Yoga; chi ha una maggior necessità di scaricare attraverso il movimento; chi di conoscere il proprio corpo e la postura e chi ancora di attivare qualche parte

.....

energetica che si è affievolita col tempo. In sintesi, ho trovato utile questo maggior spazio dedicato al benessere: proposte diverse soddisfano la curiosità e permettono di scegliere ciò che più si "sente" per riprodurlo a casa per sé o riportarlo ad altri con maggior efficacia.

✓ *Invito al rilassamento*

Pur occupandomi personalmente della parte relativa al rilassamento, trovo sempre importante che questo avvenga dopo una fase attiva. Questo è da tener presente sia con i ragazzi in palestra qualora qualche docente si volesse cimentare con qualche spunto indicato, sia nelle nostre abitudini personali. Se ci fermiamo di colpo, con le tensioni accumulate durante la vita quotidiana, è più difficile raggiungere uno stato di rilassamento; se invece prima abbiamo mosso il corpo e, più o meno consapevolmente, sciolto un po' queste tensioni, risulta più facile abbandonarsi a uno stato di pace e ascolto più profondo. E così quando uso per rilassare una tecnica di meditazione con gli adulti, la scelgo preferibilmente tra quelle attive, più adatte a noi occidentali. In genere sono tecniche di un'ora in cui dopo una prima fase attiva, ne seguono altre di percezione e solo nel finale una fase di silenzio (heart chakra, meditazione dinamica, kundalini, nataraj, chakra breathing, danza libera, chakra sound, mandala e molte altre anche non strutturate). Con i ragazzi uso preferibilmente un rilassamento guidato, di percezione del proprio corpo, globale e segmentaria, con l'ascolto del respiro, con spunti piacevoli ma anche istruttivi di anatomia esperienziale, ancor più utili se parallelamente l'insegnante di scienze o biologia illustra il corpo umano e le sue funzioni. Nella mia esperienza nella scuola superiore sento un gran bisogno negli adolescenti di trovare un momento per sé, di distaccarsi dai problemi della vita di tutti i giorni incontrando un angolo di pace (... anche nei docenti certamente!). Oltre che in collaborazione con Scienze si può coordinare il lavoro con un collega di altre discipline; spesso è quello di italiano, sensibile alla costruzione del sé, a un lavoro di socializzazione, benessere e consapevolezza che parta dalla conoscenza e dalla pace personale.

Comunque sia cerco di proporre ai ragazzi questa *attività* dopo altre più dinamiche come staffette, aerobica o giochi di squadra intensi. Ho utilizzato queste tecniche nella scuola a volte a classe intera - non sempre è facile, lo so - altrimenti dividendo le due classi con la collega nella palestra a fianco e lavorando così per gruppi d'interesse, con uno spazio idoneo, silenzioso, caldo. Opero nel campo del benessere anche individualmente, nella mia scuola, attraverso un progetto che ho attivato di Counseling Olistico: uno sportello in un'aula adeguata, accogliente, che va dall'ascolto all'attivazione di strategie corporee e non per riequilibrare ragazzi in difficoltà inviati dai tutor o da docenti attenti e sensibili. In questo caso aggiungo un po' di bioenergetica o momenti di meditazione e/o training autogeno, in cui far prendere coscienza ai ragazzi, del disagio (ansietà, insicurezza, difficoltà emotive legate a traumi o a un periodo particolarmente difficile) e del punto del corpo in cui è avvertito tale disagio. Da qui parto per aiutarli a trasformare il disagio e ad accogliere qualcosa di nuovo che li sostenga. Non è questa la sede per essere più esauriente in merito, ma chiedetemi sia il progetto cartaceo sia il power point se interessati, perché trovo sia una grande opportunità di crescita e di prevenzione di patologie più gravi legate al periodo dell'adolescenza nella scuola e non solo. È naturalmente ottimo anche per noi adulti, ma spesso nella scuola non ci sono fondi da dedicare al benessere del docente, senza pensare che però un

.....

tale investimento - che garantisce una miglior qualità di vita al docente - non può che ricadere sugli studenti e sulla didattica, oltre che sulle relazioni personali e sociali. In questo 2010 le aziende devono seguire una normativa che prevede la messa in atto di strategie laddove si verificano fenomeni di stress, con interventi individuali o di gruppo: magari prima o poi capiterà anche nella scuola o forse, grazie all'autonomia, da qualche parte già accade.

Tornando al mio profilo, come ho sinteticamente detto all'inizio, ho sempre avuto a che fare col corpo, dapprima come docente di educazione fisica - ahimè è ormai dal '79 che sono in ballo - e ora, che ne ho scoperto i suoi enormi valore e potere, attraverso la promozione atta a far conoscere ad altri questa ricchezza fatta di consapevolezza e rilassamento. Da una decina d'anni sono passata part-time e ho voluto conciliare l'insegnamento con altre proposte come appunto il Counseling Olistico e altre discipline di cui ho preso la specializzazione negli ultimi dieci anni come il metodo Zilgri, la tecnica Craniosacrale e il Massaggio Ayurvedico Tradizionale. Ora il mio sogno, dato che la pensione continua ad allontanarsi, è di non dividere i due mondi: le solite cose dentro la scuola e solo fuori le discipline legate al benessere - o bionaturali che va più di moda - ma di fondere esperienze private e mondo esterno, che sia scuola o altre realtà. Anzi in questo momento sento molto l'integrazione e la possibilità, al di là delle consulenze e dei trattamenti individuali che mantengo privatamente, di poter sviluppare molto, laddove si parla di educazione; mi va di partire da lì per fornire le basi per un po' di rilassamento e benessere.

Ho passione per questo lavoro che benché impegnativo mi restituisce moltissimo e voglio espandere questa gratitudine. Il vedere i ragazzi, ma anche gli adulti, che si rialzano da un po' di lavoro sul corpo con gli occhi pieni di meraviglia mi affascina e mi allarga il cuore. Il feed-back di ritorno, anche a distanza di tempo, sia dei momenti individuali dello sportello di Counseling con colleghi, ragazzi e genitori, sia dei partecipanti ai momenti di gruppo, come leggerete in seguito per questa occasione, è sicuramente appagante. Leggendo, oltre a una certa gradevolezza derivante dall'apprezzamento del lavoro, incontro anche comprensione per chi nel gruppo ha invece trovato ostacoli o avrebbe avuto bisogno di più tempo prima di... rialzarsi e riprendere la vita movimentata di tutti i giorni. Sempre dalle parole di alcuni docenti mi vengono degli spunti di lavoro di altro genere che hanno a che fare sempre con il corpo, ma anche con un'indagine interiore che aiuti a comprendere certe *mananze* o certi modi di appoggiarci comunque a un lato difficile della nostra vita nonostante il rilassamento riscontrato, perché lì, ahimè, più facilmente ci riconosciamo (il famoso bicchiere mezzo vuoto...). Insomma si può stimolare il rilassamento in diversi modi. In questa occasione, avendo tre ore a disposizione e non un seminario di più giorni, ho scelto esperienze pratiche, che potessero far ascoltare oltre che muovere il corpo, con uno stimolo a pacificare anche gli aspetti più delicati e intimi, spirituali o profondi se preferite, ed emozionali.

Seconda parte

Cosa proporre a dei docenti come *Invito al rilassamento*? Ho scelto - per la prima fase dell'incontro - *una tecnica di meditazione centrata sul cuore*, proprio per entrare in quell'apertura, in quella qualità di ascolto utile alla persona e alla relazione con l'altro. Potete valutare voi se è proponibile ai vostri ragazzi o se semplicemente facendo del bene a voi stessi arriva anche a loro. Nella seconda fase, dopo il break, ho aggiunto *alcuni spunti sempre pratici di percezione del proprio corpo con invito*

.....
al rilassamento e un assaggio del metodo Zilgrei – benessere posturale - attraverso un paio di autoterapie semplici, efficaci e sempre utili.

Ecco più nel dettaglio le proposte delle 3 ore di seminario:

✓ Heart chakra

Si tratta di una tecnica semplice e allo stesso modo profonda, adatta a tutti, neofiti e non e a tutte le persone sensibili a un ascolto più ampio della vita e che desiderino di mettersi in gioco e sperimentare. Questa tecnica di origine Sufi comprende:

- una prima fase pratica in cui si abbina il ritmo del respiro a passi e movimenti degli arti superiori portati dal cuore alla periferia nelle direzioni dei quattro punti cardinali, (immaginate un po' il tai-chi per la qualità del sentire). I movimenti vengono appositamente ripetuti a lungo per far sì che la mente smetta di pensare a quel che deve fare il corpo e ceda il passo al fluire dei gesti. È una fase di *pulizia* (espirando fuori con il movimento ciò che è nocivo in noi e inspirando ciò di cui abbiamo bisogno, proprio come con l'anidride carbonica e l'ossigeno) e di attivazione energetica del cuore
- poi una di ascolto, in piedi o seduti con una musica delicata utile ad ampliare e pacificare lo spazio del cuore appena attivato
- e infine una di ascolto e rilassamento da supini: ascoltando nuovi suoni di campane tibetane o se si preferisce, in silenzio, col corpo abbandonato.

Con questa esercitazione pratica ci prendiamo un break dal costante prevalere di un potere mentale e scendiamo con semplicità a contattare il cuore per armonizzare il passaggio dalla frammentazione del nostro essere a una sensazione di unità.

1. Perché dunque un lavoro sul cuore?

Perché energeticamente, nella suddivisione testa – cuore - pancia, risulta essere il livello centrale del corpo. Agendo su quello si facilita maggiormente la sua comunicazione verso l'alto con una qualità del pensiero che arriva dal cuore e verso il basso, con un fluire verso la zona emotiva e verso un senso di radicamento del nostro sentire. A un morbido lavoro sul sé si aggiunge l'apertura verso il mondo esterno e le relazioni, che si allarga attraverso gli arti superiori fino alle mani nel ricevere e nel dare; semplicità e calore nelle relazioni si rendono più facili svincolandosi da paure accumulate nel tempo per proteggere questo importante spazio.

2. Perché una tecnica di meditazione?

Perché non è intesa come una postura statica, silenziosa, seduta ma come uno strumento anche attivo di diverso genere che abitui a vivere con presenza nel quotidiano e non in un mondo spirituale separato; una posizione di testimone dentro il nostro corpo, assolutamente connesso con la realtà esterna qualsiasi essa sia; un allenamento per favorire una maggior pace con se stessi e con gli altri. Meditazione non è dunque solo la "tecnica di un'ora" come quella precedentemente descritta, ma un modo di porsi nel mondo in cui si è osservatori e partecipi della nostra vita.

E' una scelta di qualità, del come che va oltre il cosa facciamo, pur sempre importantissimo anch'esso. E' per indurre a questo stato di silenzio in moto, che può essere anche molto allegro e molto attivo strada facendo e non solo immobile e interiore, che vengono usate tecniche o spunti come i successivi.

.....

Anche a proposito dei confusi concetti relativi alla meditazione è stato dato ai partecipanti un allegato, sempre a disposizione per chi lo richiede:

- ✓ ascolto guidato del proprio corpo e del respiro
- ✓ spunti di anatomia esperienziale
- ✓ una tecnica di ascolto del respiro e delle pause tra inspirazione ed espirazione (allegato a disposizione: è un conteggio da uno a dieci e ritorno del nostro respiro in quattro fasi che allena anche alla consapevolezza). Oltre alla calma a cui riporta, è un'utile base per il successivo Zilgrei.
- ✓ alcune *autoterapie* del metodo Zilgrei (www.zilgrei.it è un vecchio sito ma ancora valido e www.zilgreitalia.it) che si occupa del benessere posturale e non, e ha la prerogativa di rendere autonoma la persona nella gestione di molti acciacchi o limitazioni di movimento.

È un metodo antalgico, semplice ed efficace, composto dal respiro Zilgrei più *esercizi* che, dopo test per definire su un piano di movimento quale sia la parte sintomatica o bloccata, vengono *eseguiti in un'unica direzione*, quella facilitata, quella cioè che non provoca dolore o fastidi. In questo modo assumono il nome di autoterapie e sono riequilibranti per la muscolatura e pacificanti grazie al respiro abbinato. Alcune autoterapie non necessitano di test perché eseguite sul piano sagittale, in allungamento (es. da supini abbracciando le ginocchia raccolte morbidamente al petto, rilassando la muscolatura della catena cinetica posteriore durante il respiro Zilgrei).

Voglio infine precisare che non è solo importante quali contenuti scegliere per favorire il rilassamento ma soprattutto il modo in cui ci si pone nel condurre momenti come questi. Si può ad esempio sentire di avere gli occhi e la voce nel petto e quindi parlare, guardare e muoversi in mezzo agli altri da questa prospettiva; la voce e i modi devono essere dunque delicati e presenti. È a partire dalla nostra qualità, oltre che dall'esperienza, che possiamo *passare* qualcosa. È importante che l'ambiente possa essere caldo, riservato e accogliente. Bisogna essere propositivi, osservatori e sensibili; una delle cose più difficili è l'evitare di cadere nel giudizio di ciò che suscitiamo nelle persone che abbiamo intorno entrando in un ascolto di cuore e favorendo un clima in cui ci si può abbandonare con naturalezza. A volte, coi ragazzi, bisogna essere un po' più *piazzati* e allora questi occhi si spostano dal cuore alla pancia, altre volte bisogna anche che si spostino nella mente, usata in modo fluido e chiaro.

Proprio per avvicinarvi di più a quello che è stato il sentire delle persone che hanno partecipato - e che ringrazio infinitamente - ho chiesto loro al termine del pomeriggio passato insieme di esprimere ciò che hanno ricevuto attraverso due righe o un semplice disegno. Oltre a essere un utile feed-back per il mio lavoro, permette a tutti di trovare un modo per esprimere quello che c'è dentro, anche se non c'è il tempo necessario per farlo pubblicamente a voce e, quello che più conta, di farlo così circolare. Molto spesso il rilassamento e la meditazione vengono vissuti come qualcosa di assolutamente personale e intimo, e così è, ma questo deve essere solo un primo passo affinché il benessere così raggiunto possa passare ad altri, nella scuola come nella vita personale, allontanando i rischi di un'eventuale solitudine isolata.

Terza parte

Di seguito i sintetici commenti (o disegni) dei partecipanti.

- ✓ Avevo dimenticato il piacere di sentirmi, grazie. Vorrei portarmi a casa questa sensazione e non

-
- dimenticarla perché sarà il *via*, il mio *via* a riprendermi in mano, a coccolarmi. Grazie.
- ✓ Sento la necessità di ripetere l'esperienza per la difficoltà di rilassarmi completamente. Grazie
 - ✓ Dopo il lavoro di oggi pomeriggio, sensazioni di benessere, le tensioni muscolari non si sono di gran lunga allentate. Relax. Lavoro molto efficace e soddisfacente.
 - ✓ Un'esperienza positiva ma che ha bisogno tempi lunghi per essere approfondita. Più difficile per me nella prima parte un po' ripetitiva nel movimento.
 - ✓ Nella fase attiva (meditazione dinamica sul cuore) dopo qualche ripetizione il movimento fluiva quasi spontaneo; ho sentito energia uscire ed entrare. Nella fase statica a terra sono riuscita rilassarmi molto. Grazie.
 - ✓ Disegno: foglie che fluttuano nell'aria in varie direzioni, con movimenti a spirale e non, a terra e di nuovo per aria, leggere e sospinte da qualcosa.
 - ✓ ... DOLCISSIMO ... giusto ... piacevole,... con me, con gli altri. Positivo. Il corpo ha risposto agli stimoli meglio di quanto speravo!! Grazie!
 - ✓ PACE
 - ✓ Combattuta tra realtà e fantasia. NELLA TERRA DI MEZZO.
 - ✓ "Dovunque tu vada ci sei già" Kabat Zinn
 - ✓ Disegno: una goccia che cade nell'acqua creando cerchi concentrici e lievi spruzzi di altrettante goccioline...
 - ✓ Voglia di piangere, o forse liberarsi dai pesi che ho dentro; è che non sono ancora riuscita a trovare la libertà interiore.
 - ✓ Bianca dolcezza cremosa, cavallo bianco con cavaliere in un cerchio di luce, dondolo.
 - ✓ Piacevole. Rilassante. Utile
 - ✓ Ancora un po' di nebbia ma il sole/luce comincia ad arrivare negli occhi e nel cuore.
 - ✓ Una pausa dal correre della vita, da ripetere. Grazie.
 - ✓ Disegno: sole sorridente e raggiante.
 - ✓ Mi sento solare e in pace con me stessa.
 - ✓ Un momento di abbandono...
 - ✓ Disegno: un sole sorridente e vicino una mano ancor più grande e aperta con accanto una parola: GRAZIE.
 - ✓ Prima parte in movimento: ANSIA E DOLORE. Seconda parte: serenità e tranquillità (senso di pace). GRAZIE!
 - ✓ Sensazione di distacco.
 - ✓ Il rilassamento per me è proprio difficile per problemi personali. Oggi devo dire che in parte ci sono riuscita, provo più difficile l'esperienza a scuola. Forse solo la tecnica della respirazione.
 - ✓ Foglio bianco vuoto.
 - ✓ Disegno: sole raggiante con un solo occhio al centro.
 - ✓ Nel "tanto correre giornaliero" si perde la capacità e la consapevolezza del rilassarsi, del lasciarsi andare. Risultato: positivo, si alleviano le tensioni. Ogni giorno vorrei poter trovare il tempo, la possibilità di dedicare a me stessa uno spazio per star bene...ma non ci riesco...non ne sono capace... mi perdo...ho bisogno di una guida...ma al tempo stesso mi dico che dovrei farcela da sola...grazie a te, per questo piacevole pomeriggio...grazie a Luca e all'IRRE che è un mio punto

-
- di riferimento per non perdere del tutto l'entusiasmo nel lavoro di insegnante di ed. fisica. Ciao
- ✓ Non è la prima volta che ho esperienze di questo tipo, ma oggi è la prima volta che sono stanco al risveglio.
 - ✓ Un proposito: trovare più momenti come questi, tutti i giorni, PER ME. Un po' faticoso sentire le pause tra inspirazione ed espirazione; più facile tra espirazione ed inspirazione.
 - ✓ Per un mondo diverso, quest'esperienza ci insegna che il nostro benessere ... aiuta. Ti ringrazio della giornata che ci hai donato.
 - ✓ Nella prima fase della lezione, quella dinamica legata ai quattro punti cardinali, ho avuto tanta difficoltà nel respirare, non riuscivo a inspirare profondamente quasi come se il naso fosse tappato, mi sentivo debole, ho avuto necessità di sedermi. Forse questa difficoltà era dovuta al fatto che avevo trascorso la pausa pranzo in piscina e nell'area benessere (secondo me da evitare prima di intraprendere un'attività di rilassamento, abbassa troppo la pressione). Comunque ritengo che nelle condizioni in cui siamo costrette ad insegnare (mi riferisco alle classi miste, maschi e femmine) questo lavoro sia difficile da proporre per esigenze dovute al sesso di appartenenza. Rilassante il tutto, molto bella l'armonia del gruppo. Ho già avuto modo di provare qualche anno fa quando stavo male, la meditazione psicofisica. Ho riprovato alcune sensazioni, però più piacevolmente. Brava Maria Grazia! Ho voluto regalarmi per il mio compleanno, oggi 54 anni, questo seminario per il mio esclusivo benessere, grazie a te per questo regalo.
 - ✓ Una sensazione di benessere che non provavo da molto tempo. Mi sono sentita e mi sento veramente in pace con me stessa. Ne avevo veramente bisogno!!! Grazie per questa opportunità che mi avete dato.

Chiusura

Mi auguro che anche voi che non avete partecipato possiate, attraverso questo assaggio scritto, aver colto qualcosa del mio lavoro, che è anche a vostra disposizione o della vostra scuola se me lo richiedete.

E mi auguro di incontrarvi nelle prossime occasioni così che possiate fare direttamente la vostra esperienza, diversa ancora da tutti i commenti che avete letto.

Ringrazio infine il prof. Luca Eid insieme all'ANSAS Lombardia per avermi dato la possibilità di proporre proprio nella scuola dove ce n'è un gran bisogno, esperienze di questo genere che per me hanno un valore oltre che come insegnante anche per una crescita personale e sviluppo sociale. Ringrazio naturalmente i partecipanti a questa iniziativa ma anche quelli delle altre mie esperienze, che mi hanno arricchito con la loro presenza e ... sì, ringrazio anche me stessa per la passione che incontro nonostante gli ostacoli che a volte si presentano in strutture pubbliche con carenze di fondi e abitudini a corsi di formazione più teorici. Gli ultimi che ringrazio siete voi lettori, con l'augurio che ciò che vi arriva sia di stimolo a nuove iniziative che diffondano consapevolezza, apertura e piacere; che aiutino a star bene.

Sono reperibile ai recapiti sotto indicati e vi aspetto curiosi.

Info (allegati e proposte corsi per docenti e studenti):

3471095923 mariagraziaasti@yahoo.it

