

CONOSCERE PER PREVENIRE

Dopo aver presentato il programma "Sul mal di schiena" il 1-12-2005 nel Teatro "E.Turroni" patrocinato dal Comune e dalla ProLoco, diverse persone di Sogliano si sono avvicinate al Metodo Feldenkrais e ci hanno invitato a realizzare il progetto "Salute" che qui Vi presentiamo.

Pensiamo che questa Amministrazione, sempre attenta alle problematiche sociali, possa tenere in considerazione questo nostro progetto volto a migliorare la salute dell'uomo perché, oltre ad incidere sul suo equilibrio psico-fisico, ha notevoli influssi sugli aspetti economico-familiare e collettivo.

Un Vostro contributo per partecipare ai nostri corsi, in questo periodo di grave crisi economica nazionale può essere un incoraggiamento per tutte quelle persone che intendono usufruire dei nostri servizi, di cui sono ormai ovunque riconosciute le ottime qualità.

Migliorare la salute dell'uomo è stato l'obiettivo per cui è nato il nostro Centro e gli Insegnanti che vi collaborano studiano e si aggiornano costantemente per il conseguimento di questa finalità.

L'uomo ha ereditato un corredo genetico perfetto volto a utilizzare se stesso in modo efficace, ma le problematiche esistenziali, lo stress della vita moderna frenano, inibiscono e arrestano la spontaneità delle nostre azioni, portandoci a ripetere meccanicamente gli stessi movimenti.

La limitazione delle azioni, l'uso inadeguato di sé accompagnato dalla perdita neuronale che avviene con l'età (la riduzione della respirazione del sistema endocrino e immunitario) portano a modificazioni posturali quindi alla perdita della salute.

I corsi Feldenkrais programmati dal "Centro Scientifico del Movimento" con sede a Strigara mirano a far ritrovare la spontaneità dei movimenti in modo che:

- La persona anziana possa alzarsi autonomamente dalla sedia e camminare con più facilità.
- L'adolescente possa ritrovare la spontaneità dei gesti ed imparare ad assumere posture corrette fra i banchi di scuola, davanti al televisore e al computer.
- La persona che lavora impari ad usare efficacemente il suo corpo nella posizione eretta; a star seduta dinamicamente utilizzando il sostegno scheletrico per muoversi liberamente.
Impari inoltre a sollevare i pesi in modo da non danneggiare la sua colonna.

Attraverso la conoscenza e l'uso appropriato del corpo, l'uomo potrà riappropriarsi delle funzioni vitali, ritrovare il benessere perduto migliorando quindi la sua vita.

Ossequi

Strigara di Sogliano 7-1-2006

Tina e Simone Broccoli