

Ginnastica Dolce C

Docente: Federico Crespi

La ginnastica dolce è essenziale a tutte le età.

Ginnastica dolce significa movimenti lenti e progressivi, senza scatti di potenza.

Aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, tonificare i muscoli e, soprattutto, a recuperare un equilibrio psicofisico, grazie all'intensità della concentrazione e alle sostanze rilasciate dal corpo quando si fa esercizio fisico. Aiuta e cura, quindi il nostro benessere fisico e mentale.

Non si provoca mai carico cardiaco, lavorando essenzialmente sul rafforzamento "gentile" delle catene muscolari che, con il passare degli anni, diventano più pigre.

Lavoriamo sulla presa di coscienza come facoltà di avvertire e comprendere cosa fanno i nostri muscoli. Useremo elastici, manici di scopa, palline da tennis, e cuscini tipo foam roller costruiti in casa, e l'insegnante darà indicazioni chiare ad inizio anno.

Si lavora scalzi, poiché i piedi saranno oggetto di lavoro particolare. Le attività comprenderanno stretching, pilates, metodo Feldenkrais, metodo Alexander, tecniche corporee.

Ogni lezione termina con rilassamento profondo, e l'ausilio del suono di una campana tibetana.