



NewsLetter

Ottobre 2010

Centro del Benessere

Le novità.....

Entro gennaio 2011 sarà disponibile il piano sopra la nostra sede; quindi verrà lasciata la sede di via Pacini 37. Completamente ristrutturato, tale spazio consta di un salone, servizi igienici e di una saletta per piccoli corsi e trattamenti:

Altre novità... I fiori di Bach con Cristina Ronchi il 12 Ottobre
Siamo in fiera a "Week End donna" 15-17 ottobre
Bill tara a Verona 5 -6 Novembre
Shiatsu e postura con Simona Crema 12/13 febbraio
Shiatsu e Bimbi con Elena Barzaghi 27/28 Febbraio

Un riconoscimento per i nostri corsi Ecm

Il numero scorso abbiamo parlato del corso ECM per il personale sanitario dell'Istituto Besta tenuto in parte dai nostri insegnanti e siamo lieti di pubblicare parte del testo del comunicato che ha ricevuto l'Istituto Besta.

"Il Comitato Scientifico della IX Edizione del Premio Basile per la Formazione nella P.A ha terminato i propri lavori, con il conferimento di Segnalazione di Eccellenza per la sezione Progetti Formativi alla Candidatura "Stress, fattori emotivi e capacità di adattamento nel contesto ospedaliero: tecniche di rilassamento e contatto psico-fisico" presentata da Ufficio Formazione, Aggiornamento e Didattica Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta."

Facciamo i complimenti alla responsabile del Corso e nostra infaticabile socia d.ssa Elena Lamperti che ritirerà l'attestato a Perugia, e naturalmente a Roberto, Roberta, Mariella, Rosi e agli allievi e operatori che hanno partecipato ai due eventi..

Il corso come abbiamo già detto sta incontrando un notevole successo e lo terremo in Ottobre e Novembre all'Istituto San Paolo, a Novembre agli Istituti Zucchi e il prossimo Maggio lo ripeteremo per la terza volta all'Istituto Besta.



Scuola Internazionale di Shiatsu Italia



Training autogeno Impariamo a rilassarci

Dal 1997 il dr Tiziano Benazzi, psicologo psicoterapeuta tiene presso il Centro del Benessere, oltre ai colloqui di supporto per piccoli e grandi problemi che interessano la nostra psiche, corsi di gruppo o individuali di training autogeno che hanno riscontrato negli anni un grande interesse e benefici da parte dei nostri soci che li hanno frequentati. Abbiamo chiesto a Tiziano di riassumerci le caratteristiche principali di questa utilissima terapia.

"Il Training autogeno è un metodo auto distensivo che consiste nell'apprendere una serie di esercizi: (rilassamento muscolare, vascolare, ascolto del respiro, del cuore, del plesso solare, della fronte) che permettono di mettersi in contatto con vissuti e sensazioni del corpo. Un allenamento costante al training autogeno (semplice da svolgere anche a casa) consente di recuperare le energie psicofisiche ed intervenire positivamente su vari disturbi psicosomatici e ansiosi. Le persone che praticano il training autogeno seguendo i suoi principi, scoprono, che quanto meno si sforzano a livello razionale di raggiungere a tutti i costi il rilassamento, tanto più lo realizzano, godendo dei suoi benefici. Ritengo che questa sia l'essenza del T.A."

Il dr. Benazzi riceve per colloqui e tiene i corsi di training presso il nostro centro il Mercoledì e Giovedì.

Gruppi di lavoro con lo shiatsu

Nella riunione assistenti ex allievi, del 16 settembre, ho comunicato che si stanno formando due gruppi di lavoro con la partecipazione dei nostri assistenti ed ex allievi della scuola internazionale di shiatsu Italia.

Il primo gruppo che affronta la problematica del mal di testa si è riunito a Giugno, ho consegnato del materiale e abbiamo fatto delle prime valutazioni, lavorando su un caso, il gruppo si riunirà circa una volta al mese, se qualche socio che soffre di questa "seccatura" ed è libero il venerdì mattina può parlarne con me e offrirsi come ricevente. Su richiesta si può formare un gruppo anche il venerdì sera..

Il secondo gruppo si dedicherà allo studio degli stretching, di Masunaga seguendo esercizi speciali ideati da Gianna Tomlianovich. Chi è interessato può rivolgersi a Susanna o a Roberta Wurth.. Per questa e altre iniziative sono a vs. disposizione il Venerdì pomeriggio

roberto

Tai chi chuan

il Giovedì sera con il maestro Mauro Rossi

Il tai chi chuan sta godendo sempre una maggior diffusione non solo in Cina ove conta milioni di partecipanti, ma anche nel mondo occidentale.

Può venir praticato sia come un'efficacissima arte marziale di autodifesa, sia come una ginnastica meditativa per la salute del corpo e della mente, quest'ultima forma ne ha permesso la grande diffusione ed è insegnata al nostro centro dal maestro Mauro Rossi.

Il tai-chi chuan fa parte delle arti marziali interne che utilizzano le energie interna e mentale, le sue basi filosofiche profonde sono il principio unico dello yin e yang ed il taoismo.



SHIATSU e POSTURA

L'operatore Shiatsu ha un compito fondamentale, prendersi cura del ricevente. Però chi si prende cura dell'operatore Shiatsu?

In particolar modo poca attenzione viene attribuita alla preparazione del corpo per poter mantenere a lungo una postura corretta durante un trattamento shiatsu.

Infatti, pur essendo fondamentale la pratica per potersi abituare alle posizioni dello shiatsu, spesso e' difficile interiorizzare una postura corretta e si tende ad assumere atteggiamenti a lungo dannosi per la schiena e le articolazioni di spalle e arti inferiori.

Per preservare il corpo e poter ridurre al minimo blocchi energetici dovuti ad una postura scorretta, e' opportuno praticare una serie di esercizi di preparazione e di interiorizzazione.

Attraverso tali esercizi si aumenta la consapevolezza di sé e di come il proprio corpo e' in quel momento, per aiutare l'operatore a migliorare il fluire del "Chi" all'interno di muscoli e articolazioni, che spesso sono irrigiditi e bloccati da posture inadeguate.

Il corpo e' uno strumento perfetto che ha una grande capacità di adattamento però ha bisogno di essere guidato con consapevolezza e coscienza affinché rimanga in salute il più a lungo possibile, e questo per chi pratica Shiatsu e' di fondamentale importanza.

In questo seminario vengono approfonditi argomenti relativi a:

- funzionamento della colonna
- blocchi energetici creati da posture scorrette
- le posture di base e l'applicazione nella vita di tutti i giorni
- loro interiorizzazione attraverso esercizi di visualizzazione
- esercizi per allenare la muscolatura a una corretta postura e relazioni con i meridiani
- posture usate nello shiatsu
- dove va "hara" quando usiamo posture scorrette e dove si blocca il "chi"
- applicazione delle posture durante un trattamento (pratica)

Il seminario sarà tenuto da Simona Crema con la collaborazione degli insegnanti sabato 12 Feb.

I nostri corsi di massaggio

.....dal 1997 presso la nostra associazione, la nostra operatrice Anna Soldo tiene corsi di massaggio sul corpo.

Siamo partiti dal linfodrenaggio, poi su richiesta dei soci abbiamo attivato il massaggio rilassante e modellante.

Da due anni abbiamo inserito il massaggio olistico tenuto dalla nostra

Cristina. Marinelli.

Brevemente vediamo le caratteristiche di questi massaggi.

Massaggio Rilassante

dal 3 novembre dalle 19,30 alle 22

Il **massaggio rilassante** aiuta ad alleviare stress e fatica e ci fa sentire accuditi e coccolati., un toccasana per ansia, insonnia e altri problemi dovuti allo stress.

Questo tipo di massaggio agisce, come la maggior parte dei massaggi, sui sistemi più importanti del nostro corpo:

- l'endocrino, che reagisce allo stress modificando la produzione ormonale delle sue ghiandole bersaglio;

- il sistema vegetativo, che reagisce controllando i suoi ormoni (l'anedralina e la noradrenalina);

- il sistema immunitario, facilitando con il massaggio la produzione degli anticorpi

Le manualità e il modo di eseguirle insegnate nel nostro corso permettono di lavorare sulle zone del corpo in cui si accumulano le tensioni, aumentando la flessibilità del corpo, migliorando la circolazione sanguigna, producendo una sensazione di intensa vitalità.

Massaggio Modellante

dal 25 Ottobre dalle 19 alle 22

E' il **massaggio estetico classico** utilizzato dalle estetiste che permette di mantenere l'estetica del corpo cercando di prevenire o migliorare estetismi quali la cellulite, le smagliature e l'adipe.

Le manualità insegnate permettono di stimolare il fisico, liberarlo dalle tossine accumulate, ridare alla pelle luminosità, rassodare le zone del corpo meno elastiche, soffermandosi sulle zone del corpo che presentano inestetismi dovuti a ristagni liquidi o depositi

adiposi .

Linfodrenaggio metodo Vodder

Dal 23 Ottobre dalle 10 alle 13

Il **metodo di drenaggio linfatico** manuale è nato in Francia negli anni Trenta grazie ai coniugi olandesi Vodder, ma si è sviluppato dagli anni Sessanta quando la ricerca scientifica attribuì definitivamente ai linfociti la responsabilità degli anticorpi, della difesa contro virus e infezioni.

Il linfodrenaggio manuale è un massaggio che permette di ripristinare o accelerare la circolazione della linfa per mezzo di particolari manovre. Può quindi essere consigliato come intervento di sostegno nella prevenzione e nella risoluzione di alcuni inestetismi, fra i quali soprattutto gli edemi.

Il segreto di questa tecnica è dovuta soprattutto a una manualità ritmica, che con tocchi, pressioni, movimenti circolari e il caratteristico movimento a "pomper et envoier" modifica la pressione dei tessuti permettendo alla linfa una migliore circolazione.

Il massaggio olistico psicosomatico

Nella Newsletter di luglio abbiamo parlato di questo tipo di massaggio.

Olistico - dal greco olos, totalità - oltre a indicare l'utilizzo di diverse tecniche di massaggi - connettivale, ortho bionomi, tui na, ayurveda - indica anche che il corpo viene trattato sotto ogni aspetto, valutando ogni singola esigenza e coinvolgendo così con l'azione del massaggio tutte le strutture del corpo, dall'esterno all'interno, dal fisico all'energetico.

Come abbiamo accennato dopo il corso base che si ripete il 16/17 ottobre segue il corso di approfondimento che si può definire "arte per la salute in movimento" che prevede tre week end dal 12 dicembre e comprende l'insegnamento di tecniche base di massaggio ayurvedico. I successivi saranno sul massaggio connettivale e le corazze emozionali. Verranno insegnate tecniche di pronto intervento non invasive per mal di

In ottobre alla fiera di Milano parteciperemo alla manifestazione "Week end donna". Avremo uno stand di 9 metri con due futon. Oltre ai soliti trattamenti per rilassare le visitatrici faremo ogni giorno una dimostrazione delle nostre attività. Vi aspettiamo...

weekend donna



Tre Giorni Esclusivi
per la Donna e le sue Passioni

15 - 17 OTTOBRE 2010

fieramilanocity



Shiatsu per persone sieropositive presso l'associazione ASA

È dall'estate del 2007 che il nostro operatore Dario Galli fornisce un servizio di trattamenti shiatsu presso l'ASA, un'associazione di volontariato che offre supporto alle persone sieropositive o malate di AIDS. Nel corso degli anni il passaparola sui benefici ricevuti dallo shiatsu ha fatto aumentare il numero di richieste e da questa primavera tre nuovi operatori della nostra scuola (Ilaria, Emanuela e Susanna) hanno iniziato a trattare i soci ASA.

La tipologia di persone che si sono affidate allo shiatsu è sicuramente variegata e molteplici sono state le problematiche incontrate. In alcuni casi si è trattato di individui con problemi molto seri quali tumori; in altri casi di persone con disturbi correlati ai farmaci, in genere problemi gastrointestinali. È in ogni caso la sfera emozionale, con manifestazioni di paura, ansia e rabbia quella che sembra più coinvolta in una situazione di sieropositività asintomatica (assenza di malattie opportunistiche).

Nella maggior parte dei casi, dopo essersi affidati allo shiatsu per un po' di tempo, i soci ASA affermano di sentirsi meglio e tendono a continuare i trattamenti anche per lunghi periodi, nonostante il servizio non sia gratuito. Il costo del trattamento benché simbolico serve infatti a finanziare l'associazione.

Visto il successo dell'operazione, la Scuola internazionale di shiatsu sta formalizzando un accordo con ASA che permetta di riconoscere come tirocinio le ore di trattamento in ASA.

Chiunque fosse interessato a questo tipo di esperienza può chiedere maggiori informazioni presso la segreteria.

Shiatsu presso l'associazione La comunità

Nel numero di Luglio abbiamo già parlato del progetto finalizzato ad offrire proposte ricreative e animative a giovani diversamente abili che frequentano l'Associazione "La nostra comunità" di Milano. L'inserimento di proporre lo shiatsu è sorta al fine di creare uno spazio e un tempo di benessere e di accoglienza, un momento di "siesta" in cui fosse possibile incontrarsi con fiducia, lasciando andare timori o tensioni.

Un momento di ri-creazione per ri-generare le energie e un momento animativo per far soffiare nuovo *anemos* (vento).

Al gruppo delle ragazze che hanno partecipato con una frequenza settimanale per un anno, è stato proposto un momento di espressione libera attraverso il disegno: abbiamo messo a loro disposizione colori e fogli su cui "lasciare traccia" di quanto sperimentato durante il trattamenti shiatsu, si sono espressi con colori sono



vivaci e allegri.

Alcuni ragazzi non possono esprimersi, ma ci rimane impresso il loro grazie detto con sorrisi e carezze.

Un ringraziamento speciale lo diciamo noi per primi, come operatori shiatsu, ai nostri riceventi.

Il progetto di "ben essere con lo shiatsu", che mira anche a creare momenti di integrazione sul territorio, avrà un seguito e coinvolgerà famiglie ed educatori che lavorano con i ragazzi. Ringrazio i miei collaboratori, katia, Fiorella e Claudio che hanno trattato le ragazze con molta empatia.

Formazione insegnanti di Pilates

Il nostro centro con questo corso vuol fornire un'opportunità a chi vuol intraprendere questa professione, visto il notevole successo del Pilates negli ultimi anni.

Quest'anno la nostra Simona Crema insegnante di Pilates dal 2003, ginnasta agonista, diplomata Isef nel 1996, formatasi come insegnante di Pilates presso i centri Institute di Londra e Institute Italia di Jolita Trahan, ha tenuto il primo corso presso la nostra associazione. per il conseguimento del **Diploma professionale di Insegnante di Pilates**,

Ultimamente ha partecipato ad un corso intensivo tenuto da Lolita San Miguel insegnante della first generation.

Il corso riservato a diplomati Isef, insegnanti di fitness e discipline legate al benessere fisico, operatori Shiatsu, osteopati, fisioterapisti, chinesologi, ballerini e ginnasti. .

I partecipanti dopo un primo stage di 72 ore a livello amatoriale di Matwork base e con i piccoli attrezzi dovranno effettuare 10 ore di tirocinio come assistente durante le lezioni di Matwork, 25 ore di tirocinio come insegnante con presentazione della relativa scheda della lezione effettuata, consegnare un dvd con la presentazione di una lezione per ogni modulo, preparare una tesina con un argomento a scelta, e sostenere un esame finale di abilitazione all'insegnamento teorico-pratico.

Il corso inizierà il 15/16 gennaio e comprende otto week end di livello base, due di intermedio, uno con i piccoli attrezzi, e un week end per i clienti speciali.

Info in segreteria



Simona in un esercizio di Pilates



Impariamo a conoscere i fiori di Bach

Presentazione il 12 ottobre ore 19

Le emozioni sono il nostro potenziale positivo e ciò che ci contraddistingue come esseri viventi. In alcune situazioni però le nostre emozioni possono farci provare disagio, a tutti è capitato almeno una volta di sentirsi ansioso, irritabile o un po' depressi. Questi stati d'animo si presentano normalmente nella nostra vita quotidiana ma se diventano caratteristiche costanti del nostro modo di affrontare le situazioni possono dar luogo a problematiche psichiche profonde o a somatizzazioni sul piano fisico. I 38 fiori di Bach, scoperti all'inizio del Novecento dal medico inglese Edward Bach, sono di aiuto nel superare questi disagi emotivi e nel trasformarli in potenziale positivo.

Il corso di fiori di Bach ha lo scopo di imparare a conoscere le caratteristiche di ciascuno dei 38 fiori e gli stati emotivi a cui corrispondono per poterli utilizzare nel migliore dei modi. Ovviamente tutto questo permetterà di migliorare la conoscenza di se stessi e anche di imparare ad aiutare gli altri. Il corso sarà articolato in 18 ore in cui si analizzeranno le particolarità di ciascuno dei 38 fiori, i metodi di utilizzo e infine dei casi pratici per imparare a scegliere la miscela di fiori più adatta a seconda delle situazioni. *Cristina Ronchi*



Wild Rose

Il corso sarà tenuto da **Cristina Ronchi**, naturopata diplomata alla Scuola Simo dal 2007 con specializzazione in Iridologia. Da marzo 2008 è iscritta al Registro Italiano Naturopati.

Una danza delle donne e per le donne

La danza orientale il Mercoledì dalle 20,15 alle 21,30 principianti
dalle 19 alle 20,15 intermedio

Esistono numerosi benefici per il corpo e per la mente che sono abitualmente associati all'esercizio di quest'antica arte.

A livello fisico, si verifica un miglioramento della circolazione sanguigna, del transito intestinale, dei dolori mestruali e di quelli della colonna vertebrale, a livellosia lombare che cervicale, mentre a livello psicologico i vantaggi ottenibili sono stati spesso indicati in termini di rilascio delle tensioni, di acquisizione di una maggiore consapevolezza corporea, di un senso di rinascita e di riscoperta della femminilità.

È una sorpresa per molti scoprire che la danza orientale non nasce per essere uno spettacolo che allietta gli uomini, bensì come una danza delle donne per le donne, che si ricollega ad antichi culti religiosi legati alla Madre Terra che propiziavano e celebravano la fertilità nelle antiche società matriarcali della Mesopotamia. Si narra che essa venisse danzata in cerchio intorno alla partoriente dalle altre donne o ancora che fosse utilizzata durante le festività agricole per propiziare un buon raccolto.

Il cuore della musica orientale batte ritmi distensivi, pacificanti e tranquilli, ma allo stesso tempo rallegranti, che attivano una risonanza sui nostri ritmi fisiologici che tendono a entrare in sintonia con essi. Ne conseguono emozioni positive e sentimenti salutari come serenità, gioia, senso di fiducia e intimità con se stessi. Attraverso la musica e la danza orientale, la creatività ritrova un suo spazio dove la ragione si concilia con la passione. Questo aspetto benefico è stato il motivo per cui la danza del ventre è stata anche definita "danza della poesia".

È così che sui suggestivi ritmi dell'Egitto, della Turchia o del Libano, il corpo può diventare mezzo per disegnare le forme più svariate (cerchi, otto, onde, cammelli...) su cui si concentra, quasi in modo ipnotico, l'attenzione di chi le esegue, con il risultato che pensieri e preoccupazioni vengono abbandonati, almeno per un po'...

Il ritmo della musica cattura il corpo delle danzatrici trasformandolo in un vero e proprio strumento musicale.

Le cinture con le monetine allacciate

in vita che abbelliscono il corpo delle ballerine permettono, attraverso movimenti caratteristici, di partecipare alla costruzione della melodia in una coreografia che lascia ampio spazio all'improvvisazione e alla libertà di manifestare quello che si prova.

Attraverso i movimenti coreografici e incantatori delle braccia che accompagnano i passi egiziani, tunisini, si scoprono allegramente le risorse e le potenzialità espressive del movimento di un corpo che spesso, nelle nostre civiltà, è vissuto esclusivamente all'insegna del bello e statuario. In questo modo, nel flusso morbido del movimento, trovano spazio le emozioni. Il gioco con il velo, tipico della danza orientale, consente un'esperienza che permette di sperimentare la sensorialità, facendo rivivere il piacere delle carezze attraverso il contatto con il tessuto e riattivando l'esperienza avvolgente di contenimento che permette di sperimentare quasi una seconda pelle. Lo spazio personale in questa danza non conosce limiti di sperimentazione se non quelli della condivisione del cerchio.

Il contesto in cui si danza spesso è quello del gruppo di sole donne e anche ciò può rappresentare una risorsa fondamentale. La disposizione in una forma circolare che unisce senza un inizio e senza una fine, consente di celebrare un femminile positivo.

tratto da benessere.com

