

BASIC HEALTH

“Body as a Source of Identification and Coherence for Health”

10 lezioni di pratiche fisiche per accendere la salutogenesi.

La salute è più che la mancanza di malattia; è la base dell'armonia che abbiamo con noi stessi, che ci permette di rimanere vitali, creativi, e di continuare a partecipare a tutti i piccoli e grandi eventi che la vita ci offre. Soprattutto la salute è un qualcosa di reale, non una utopia. E' qualcosa che possiamo percepire fisicamente e la sua percezione è piacevole. Non basta togliere la malattia per percepire di nuovo il piacere della salute; anche la scienza ci insegna che c'è bisogno di accendere dei sistemi specifici per accrescere la salute. Si chiama “salutogenesi”.

La nascita di questo corso si basa proprio sulla mia passione nel portare i miei pazienti oltre la guarigione dalle loro malattie, a camminare autonomamente verso la salutogenesi.

Il corso si chiama “**BASIC**”- Health “Body as a Source of Identification and Coherence” for Health” E' diviso in 2 parti, BASIC-1 e BASIC-2, dove ogni parte consiste di 5 lezioni.

La finalità di BASIC 1 e 2 è di donare ad ogni praticante la possibilità di una percezione precisa del senso di coerenza che è presente in lui/lei, e poi di insegnare i metodi per accrescere questa coerenza attraverso degli esercizi fisici che si possono ricordare ed eseguire anche autonomamente, e soprattutto che mirano a dare un senso di benessere già durante le prime ripetizioni.

La durata di ogni lezione è di **1 ora e 15 minuti**. I primi 15 minuti sono di spiegazione medica su come funziona la nostra percezione corporea, con esempi pratici, personalizzati e quotidiani. I 60 minuti successivi sono di esercizi sui concetti spiegati.

BASIC HEALTH 1

Nel primo gruppo di 5 lezioni vengono insegnati i “punti di accesso fisici” e gli esercizi collegati, qui sotto elencati:

1. automassaggio, per avere sensazione della pelle esterna e della fascia, la nostra pelle interna.

2. respirazione, per percepire la salute dei nostre visceri (stomaco, fegato, intestino)

3. mobilitazione articolare e stretching, per percepire il livello di tensione ed integrità dei legamenti e dei tendini, degli arti e del rachide

4. tonificazione, per percepire il livello di elasticità dei nostri muscoli e vasi sanguigni

5. coordinazione, per percepire il livello e la qualità delle connessioni tra i nostri sistemi endocrini e le nostre emozioni. Breve riassunto sulla salutogenesi.

BASIC HEALTH 2

Il secondo gruppo di 5 lezioni riprende gli esercizi e le percezioni acquisite di BASIC1-1 ed approfondisce il lavoro soprattutto riguardo ai problemi di salute causati dallo stress cronico.

Alla fine delle lezioni viene data una traccia scritta di esercizi da praticare.

Gli esercizi possono essere utilizzati come tali, come programma di mantenimento, o possono essere inseriti in qualsiasi programma di ginnastica già seguito dalla persona.

- ***Le pratiche fisiche si possono svolgere in un qualsiasi spazio semplice, senza necessità di specchi, macchine o attrezzi.***
- ***Abbigliamento: tuta, calze, scarpe da ginnastica, che si possono togliere per alcuni esercizi, ed un tappetino da ginnastica***

N° partecipanti : da 4-8 persone.

Relatori

Dr. Daniela Jurisic MD

Ivano Colombo FT, DO