

TONIFICAZIONE ARMONICA

Un percorso di consapevolezza

Il percorso di **Tonificazione Armonica** è il frutto di trent'anni di formazione, approfondimenti e studio sul campo. Il mio passato come insegnante di Fitness e Danza, i miei approfondimenti come studiosa dello Yoga, delle pratiche di respirazione e stretching, e praticante di tutte quelle discipline che ruotano intorno alla consapevolezza del corpo e al suo controllo, alla sua espressione, nonché al suo ascolto, hanno confluato tutti in un contenitore che vuole essere strumento di consapevolezza ed insieme di armonia per tutti coloro che sentono il bisogno di “abitare” il proprio corpo e di gioirne, utilizzando tutte le sue abilità e le possibilità che fin troppo spesso si danno per scontate o che addirittura non si conoscono.

Il Corso si struttura in sette appuntamenti di due ore e mezzo ciascuno, delle quali dopo l'introduzione del Prof. Koudounas, una parte viene dedicata alla parte teorico/pratica (gli esercizi vengono subito correlati alle spiegazioni) e un'altra di allenamento fisico e conoscenza dello strumento-corpo.

La parte teorica spazia da contenuti puramente storici, ideologici, sapienziali, a cenni sulla fisiologia umana, per arrivare rispondere alla domanda: “Chi sono?”. L'esperienza-corpo, se fatta con consapevolezza, diventa uno strumento potentissimo per la nostra vita.

L'obiettivo dell'allenamento è invece tonificare chi lo pratica, eliminando insieme tensioni e stress, ottimizzando la resistenza aerobica ed il potenziamento muscolare. La seduta inizia con esercizi propriocettivi finalizzati a rendere chi li pratica più sicuro nei propri movimenti e dei propri strumenti. Successivamente si passa alla respirazione, atto involontario che, grazie ad un dettagliato training si trasforma in un indispensabile alleato ‘volontario’ collegato al movimento. Si prosegue poi con l'attivazione degli organi di senso, un esercizio potentissimo, che ha un'influenza positiva sulla mente.

Così facendo si ottiene uno stato di tranquillità, dal quale si passa alla dinamicità e alla tonificazione, con esercizi progressivamente intensi, migliorando sempre più le prestazioni, ma facendo nascere la consapevolezza del movimento da dentro.

La parte dell'allenamento non conosce pause di movimento, che così diventa continuo, dall'inizio alla fine, sempre evitando un impatto troppo duro col pavimento, rispettando i limiti fisici del momento ed evitando infine il sovraccarico dovuto a posture errate di cui non ci si rende pienamente conto: in questo modo il corpo, ritrovando un'armonia di base, lentamente si riavvicina

alla sensazione di salute ed efficienza fisica. Ogni “fatica” durerà soltanto qualche secondo, per poi lasciare spazio alla sensazione di benessere data dal seguire con naturalezza le indicazioni del corpo che nel frattempo saremo diventati bravi ad ascoltare.

Si riacquista l’elasticità perduta e si potenziano tutti i distretti muscolari, regalando la sensazione di aver finalmente riacquistato il proprio corpo.

A fine Corso si otterrà una maggiore consapevolezza e sicurezza del proprio organismo, come strumento indispensabile della nostra esperienza del mondo.

Contatti:

Lara Carelli 3478287323

PROGRAMMA

1° Incontro:

- Presentazione del percorso e dell'Insegnante Lara Carelli e del Presidente IEDC Haris Koudounas
- Il corpo come strumento: introduzione alla fisiologia
- Esercizi di percezione e gioco: tutto è possibile
- Sperimentiamo la libertà e conosciamo l'espressività
- Abitare il corpo

2° Incontro:

- Riscontri e condivisione esperienze
- Cos'è la "normalità" del corpo e cosa pensiamo sia
- Entrare nell'aria: la respirazione come strumento
- L'apparato emuntore

3° Incontro:

- Riscontri e condivisione esperienze
- L'apparato muscolo scheletrico
- Come ascoltarsi e connettersi col nostro "dentro" fisico
- Allungarsi come metodo e non come performance

4° Incontro:

- Riscontri e condivisione esperienze
- Le basi del sistema linfatico e cardiocircolatorio
- Percepire il nostro campo elettromagnetico

5° Incontro:

- Riscontri e condivisione esperienze
- Il cervello: connettere corpo e intenzione/movimento e intenzione
- La neuroplasticità: esercizi e giochi

6° Incontro:

- Riscontri e condivisione esperienze
- Il piede: le basi della riflessologia plantare
- Il tocco: esplorarsi ed esplorare

7° Incontro:

- Riscontri e condivisione esperienze
- Come gestire lo stress
- L'automassaggio
- Comporre il mosaico: sentirsi integri
- Conclusioni finali e saluti