

BONES for LIFE ®

OSSA PER LA VITA ® di Ruthy Alon



“le vostre ossa sono tanto più buone quanto più le usate”

insegnante Cinzia Faccin

Le vostre ossa sono affidabili tanto quanto la vostra postura è capace di sostenere il peso corporeo mantenendo un allineamento efficiente

Le vostre ossa sono forti quanto più la vostra attività è dinamica e in grado di far fronte a sfide che richiedano l'impiego della forza.

Le vostre ossa sono sane, così come la Natura le ha concepite, se i vostri movimenti sono naturali e tutte le parti del corpo sono coordinate armoniosamente

Attraverso i processi di movimento semplici ed efficaci contemplati nel programma in sessanta ore di Ossa per la vita, imparerete in modo graduale e sicuro a:

* Stimolare la forza delle vostre ossa e sperimentare l'ottimismo biologico di uno scheletro sicuro.

* Coordinare una camminata elastica e dinamica.

* Allineare la vostra postura in un'organizzazione eretta, sicura e capace di sostenere il peso corporeo.

* Sviluppare la destrezza nel riacquistare l'equilibrio.

* Accrescere il piacere del movimento.

Il programma

Un modo di camminare dinamico ed elastico costituisce la motivazione naturale che stimola l'organismo a rafforzare le ossa. Sono infatti le pulsazioni ritmiche date da un passo vivace che permettono al sangue, che porta con sé elementi nutritivi e ossigeno, di penetrare nel tessuto solido dell'osso e favorire la crescita di nuove cellule ossee.

Una postura ben allineata ed una coordinazione armoniosa del movimento sono elementi essenziali per sostenere la pressione elastica di questo camminare dinamico, che è capace di stimolare il rafforzamento delle ossa.

Una ricerca comparata mostra che le donne africane, abituate a portare grossi pesi sulla testa con una grazia priva di sforzo, sono soggette a fratture con una frequenza circa 100 volte minore delle donne occidentali, benchè la densità delle loro ossa sia più bassa di quella delle donne in Occidente.

Il programma di Ossa per la vita riguarda l'aspetto funzionale coinvolto nel tema del rafforzamento delle ossa, proponendo una serie di processi di movimento che migliorano la qualità della coordinazione corporea e organizzano lo scheletro perché possa sostenere energiche pulsazioni elastiche - il codice naturale per avere ossa forti e flessibili.

Organizzare una postura sicura e capace di portare il peso, è una cosa essenziale per poter compiere i movimenti vigorosi che sono necessari per portare un cambiamento a livello osseo.

Ossa per la vita si fonda sul metodo sviluppato dal Dr. Moshe Feldenkrais per ri-educare le nostre abitudini di movimento. Il risvegliarsi della consapevolezza, da cui deriva il miglioramento della qualità dei nostri movimenti, si ottiene attraverso la sperimentazione graduale di opzioni inusuali.

L'enfasi dell'apprendimento è diretta all'integrazione armoniosa di tutte le parti del corpo nella funzione, poiché l'integrazione è la caratteristica centrale di qualsiasi organismo che funzioni bene.

I nuovi modi di muoversi sono esplorati nella prospettiva della coordinazione reciproca tra tutte le parti del corpo.

Le configurazioni di movimento proposte dal programma di Ossa per la vita sono modellate a partire dagli schemi originari di locomozione presenti in natura. L'efficienza di questi schemi è stata provata da milioni di anni di evoluzione.

Questi schemi di base del 'camminare' sono re-imparati nel Programma, esplorandoli nelle condizioni "da serra" di una pratica sicura e graduale, rispettosa del ritmo individuale di ciascuno.

Semplici strumenti facilitano lo sviluppo di una capacità di resistenza controllata alla pressione: spingere contro una parete, sollevare piccoli pesi, oppure usare una striscia di stoffa come imbracatura.

Misurazioni digitali oggettive della densità ossea di persone che praticano con regolarità il Programma, mostrano un miglioramento significativo in molti casi.

A livello soggettivo, poiché i partecipanti sperimentano la soddisfazione che deriva dall'accrescersi della loro competenza di movimento, la pratica del Programma diventa via via più piacevole. L'aumentare della fiducia in uno scheletro più sicuro, ispira nelle persone una sensazione di ottimismo biologico.

“Ossa per la vita®” è un programma che si articola in tre Moduli, ciascuno di 20 ore: Ossa 1, Ossa 2, Ossa 3.

Cinzia Faccin si è diplomata nel Metodo Feldenkrais® con la guida di Ruthy Alon. Dal 1998 è assistente trainer del Metodo, insegnando in particolar modo, nelle Formazioni di cui Ruthy Alon è Direttrice Educativa. E' continuando a studiare con Ruthy, che nel 1999 inizia il percorso formativo di Ossa per la vita® e, nel 2006 ne consegue il titolo di Trainer Formatrice.



OSSA per LA VITA può essere appreso non solo da chi ne ha un interesse personale, ma anche da coloro che occupandosi di salute, benessere e movimento, desiderano ampliare il proprio ambito professionale. Chi fosse interessato a questo percorso può contattare personalmente Cinzia sia telefonicamente che per e-mail: 02.58317397, info@cinziafaccin.it

1° Modulo a Laveno (Lago Maggiore), 5/8 luglio 2010

Dove: Le lezioni si svolgeranno al **Centro Sportivo CI.LA club**, Via Cittiglio 8 tel. 0332.668163 di **Laveno** (VA) Lago Maggiore

Quando

Da **Lunedì 5 a Giovedì 8 Luglio 2010**, dalle ore **9.30 alle 12 e dalle 14 alle 16.30**.

Materiale da lavoro

Si consiglia abbigliamento comodo (tipo tuta leggera e calzoncini)

E' necessario avere un telo lungo circa 7 metri e alto minimo 70 cm. L'ideale è del cotone tipo lenzuolo di qualsiasi colore vi piaccia. Un plaid o similare ed un piccolo cuscino.

Ad ogni partecipante **sarà data una dispensa con molti dei processi di movimento studiati durante il corso**, ciò permetterà di avere **un supporto durante le esercitazioni quotidiane a casa.**

Iscrizioni

La quota di partecipazione è di **€ 250,00** (+ eventuale IVA) da versare **entro il 14 giugno 2010** tramite vaglia postale intestato a Cinzia Faccin, Via A. Lusardi 8, 20122 Milano tel. 02.58.31.73.97. Si prega di confermare la propria partecipazione telefonicamente o per e-mail: info@cinziafaccin.it

Arrivare a Laveno

In auto: da Milano: autostrada dei laghi A8, direzione Varese, uscita a Buguggiate-Lago Maggiore, proseguire in direzione Gavirate e Laveno (Luino)

In treno: da Milano: Ferrovie Nord Cadorna – Laveno

Conferenza

"La floriterapia di Bach, un metodo semplice ma efficace lungo tutto il ciclo di vita, dall'infanzia alla vecchiaia"

Durante il periodo trascorso insieme, la dottoressa Beatrice Castelli, floriterapeuta, terrà una conferenza gratuita aperta a tutti anche agli esterni al corso e sarà disponibile per consulenze.

Cosa fare, vedere nel tempo libero

Strategicamente situata al centro del Lago Maggiore e ottimamente collegata alla sponda piemontese del lago, Laveno è in posizione ideale per partire alla scoperta del lago e dei tesori artistici e naturali dei dintorni.

L'Eremo di **Santa Caterina del Sasso**, patrimonio dell'Unesco, le **Isole Borromee**, i giardini botanici di **Villa Taranto** a Pallanza, **Angera** e la sua rocca, **Villa della Porta Bozzolo** a Casalzuigno, Castiglione Olona e gli **affreschi** quattrocenteschi di **Masolino**, il suggestivo **Chostro di Voltorre**, **la funicolare** di Laveno, il **Museo Internazionale della Ceramica** a Cerro sono alcuni degli esempi dei numerosi luoghi d'interesse della zona.

Per gli amanti dello sport, oltre ai numerosi percorsi di **trekking** e **mountain bike**, sono presenti centri importanti per il **parapendio**, il volo a vela, l'**equitazione**, il **golf** e tutti gli sport acquatici dal windsurf, al canottaggio e alla vela. In particolare, Cerro e Laveno sono sede di rinomati **centri velici** (www.centrovela.com, www.topvela.org).

Alloggi

Laveno ed i paesi limitrofi offrono molte possibilità di alloggio. Considerando che il Centro Sportivo CI.La club, dista un paio di chilometri dal centro di Laveno, è possibile alloggiare anche nei dintorni, quali Cerro, Mombello e Reno. Qui di seguito vi suggeriamo alcune possibilità:

1 "L'angolo dei pescatori", hotel e ristorante proprio sul lago, a Cerro, antico villaggio di pescatori con piccola spiaggia e romantico lungolago. Per i partecipanti al corso € 68.00 la doppia per due persone inclusa colazione, € 98.00 con la mezza pensione, www.langolodeipescatori.it - langolodeipescatori@gmail.com o telefonare ad Alessio 3473907469.

2 "Il Poggio", hotel e ristorante, a Laveno, www.albergoilpoggio.com

3 B&B, www.lacasadelnnonno.info, a Laveno nelle vicinanze della palestra. € 45 x 2 persone 1°colaz. incl., € 85 l'intero appartamento x 4-5 persone. Tel Sig.ra Cecilia Pasquali 335.7589597.

4 www.vacanzesullago.it

5 www.casexvacanze.com o telefonare Sig.ra Monica De Gasperi 3497755448

6 prolocolavenomonbello@inwind.it tel. 0332.66.66.66