



GINNASTICA DOLCE

Corso a cura di Serena Coppo di Anima e Danza ASD

Premessa

Movimenti lenti, attenta respirazione, benessere a 360 gradi: queste, in sintesi, le caratteristiche della **ginnastica dolce**, una disciplina capace di adattarsi a tutte le esigenze. Si tratta, infatti, di un tipo di attività motoria in cui prevalgono movimenti gradualmente e a basso impatto, eseguiti a corpo libero, senza richiedere uno sforzo particolare a chi li pratica. La ginnastica dolce è particolarmente indicata per gli anziani, donne in gravidanza, persone sedentarie e chi non svolge attività fisica regolare da tempo.

Obiettivi e finalità

I vantaggi della ginnastica dolce sono molteplici. Tra i benefici a livello fisico evidenziamo, ad esempio:

- tonificazione generale del corpo;
- correzione di posture scorrette, spesso causate dalle ore in ufficio davanti al computer;
- maggiore flessibilità;
- più consapevolezza del proprio corpo;
- miglioramento cardio-vascolare;
- promozione di uno stile di vita sano e attivo.

La consapevolezza, in particolare, è uno degli aspetti principali della ginnastica dolce: il movimento, infatti, non è finalizzato alla sola esecuzione, ma la persona deve osservarsi e ascoltarsi al fine di prendere più coscienza di sé.



Non vanno trascurati i benefici psicologici che pratica regolare di ginnastica dolce può introdurre nella vita di chi la pratica. In generale, infatti, la tipologia di esercizi proposti favorisce anche il rilassamento, e la piacevole sensazione di “svuotare la mente” dopo l’allenamento diventa presto una gradita consuetudine.

Modalità di lavoro

E’ sport che prevede esercizi gradualmente, che agiscono in maniera mirata su alcuni muscoli: l’obiettivo è allenare il corpo allo sport senza stressarlo in maniera eccessiva. Vengono quindi eseguiti in serie allungamenti, distensioni, stretching e addominali di vario genere, che lavorano sulla flessibilità del tono muscolare e sulle articolazioni.

Non mancano anche movimenti focalizzati sulla distensione della colonna vertebrale e dei muscoli del collo, che spesso determinano irrigidimenti e mal di schiena.

Informazioni tecniche

Destinatari: il corso è rivolto agli anziani. Ai partecipanti si richiede di indossare un abbigliamento comodo e sportivo, un paio di scarpe pulite da usare in sala, un paio di calzini in più. Chiediamo gentilmente di portare un materassino da palestra. Avere con sé sempre dell’acqua. Non indossare accessori che possano limitare l’allenamento.

L’eventuale utilizzo/acquisto di altri attrezzi, sarà concordato con l’insegnante.

Giorni e orari: lunedì e mercoledì dalle 9:00 alle 10:00

Durata del corso: annuale.

Costi: 50 € mensili