

La Ginnastica dolce

Dott.ssa Milva Flandin Ft. N.D.



Sono Milva Flandin

Laureata al Politecnico di Torino PoliTo, in Tecniche Editoriali,

Diploma Universitario in Erboristeria UniUrb

Laureata in Fisioterapia UniCh, con una tesi sull'utilizzo degli oli essenziali in fisioterapia e specializzata in:

- ✓ Riabilitazione neurologica Concetto Bobath,
- ✓ Riabilitazione del pavimento pelvico Fincopp,
- ✓ Fisiopilates
- ✓ Fisioterapia ortopedica e Terapia manuale

Formazione Medicina Integrativa in:

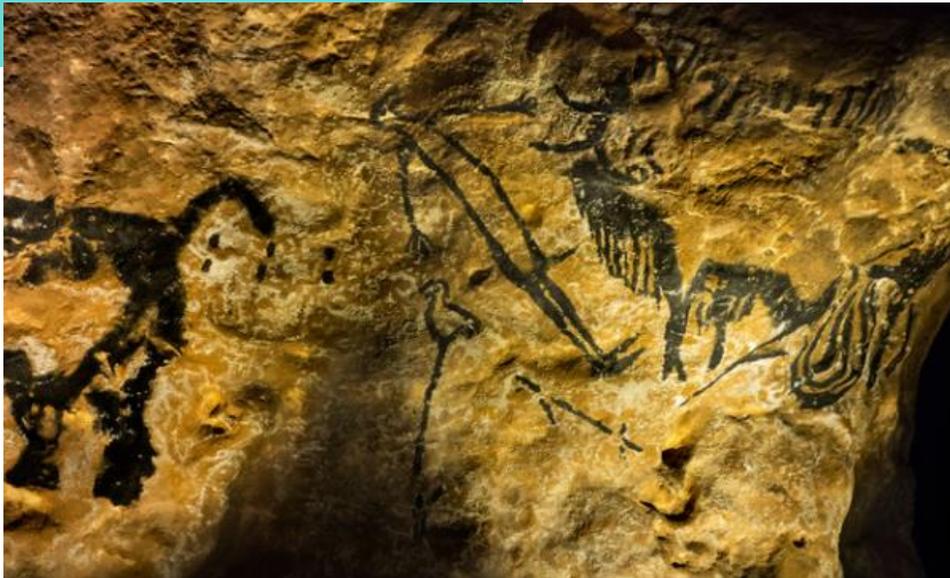
- ✓ Medicina Orientale Kushi Institute,
- ✓ Medicina Naturopatica Vedica,
- ✓ Insegnante yoga quadriennale,
- ✓ Specializzata in Yoga Terapeutico Medico,
- ✓ Medicina Sistemica,
- ✓ Aromaterapia scientifica,



Dott.ssa Milva Flandin www.osteokine.it

La ginnastica

Storia



La ginnastica è un termine che indica un'attività praticata in vari tipi di sport, da parte di atleti detti ginnasti, con movimenti che richiedono forza, elasticità e abilità cinestetica o coordinazione.

Nasce con l'uomo poiché sono state rinvenute pitture antiche paleolitiche di 15000 anni, con uomini intenti alla lotta, nuoto, o lancio di oggetti, trovate in Egitto, Francia, Mongolia, e anche in Giappone.

Sarà nel 776 a.C. che, ad Olimpia viene documentata la prima olimpiade che ispirò nel 393 d.C. i giochi sportivi

Che cos'è la ginnastica dolce?

Una nuova visione del corpo



- ✓ La ginnastica dolce è un tipo di attività fisica a basso impatto, che consiste nella pratica di esercizi gradualmente e tendenzialmente delicati, che agiscono in maniera mirata su alcuni muscoli, focalizzandosi su aree come le spalle, cervicale e rachide lombare spesso problematiche.
- ✓ Gli esercizi consistono in movimenti lenti e naturali, senza sovraccaricare le articolazioni, ma allo stesso tempo rafforzano il tono muscolare.
- ✓ Allenare il corpo senza stressarlo eccessivamente, utilizzando una serie di allungamenti, stretching, distensioni e addominali di diverso tipo creando flessibilità, tono muscolare e articolarietà.

Le basi della ginnastica dolce

- ✓ Utilizzare gesti che l'uomo ha perfezionato nella sua evoluzione, relativi alle sue necessita fondamentali quali: rotolamenti, torsioni, trazioni, spinte, slanci, locomozione, sollevamento e trasporto di oggetti, accosciate e affondi.
- ✓ Non impone restrizioni o forza nelle azioni, mentre invita le persone a prendersi il loro tempo mentre eseguono i loro movimenti in piedi, seduti, distesi, di lato, e le pose sono varie e accessibili a tutti, e con la possibilità di supporti per il benessere personale.
- ✓ Risulta versatile in base agli esercizi impiegati, che coinvolgono ogni distretto corporeo. Si allena il corpo senza stressarlo eccessivamente, e nello stesso tempo si rafforzano specifiche parti, si distende la colonna vertebrale tramite movimenti di estensione della muscolatura posteriore, per la prevenzione di rigidità e mal di schiena.
- ✓ Osserva il luogo in cui si celano le tensioni per alleviarle in particolare delle catene cinetiche. Queste rappresentate dai tessuti muscolari e che, col passare del tempo, tendono a ridursi, indurirsi e indolenzirsi. Il rilassamento dei muscoli posteriori permette il recupero automatico della funzionalità degli altri muscoli, consentendo armonia ed equilibrio al resto del corpo.

La respirazione non si educa, si libera

- Respirare nel modo più naturale possibile, è importante per stabilizzare la mente e infondere energia .
- Le fasi della respirazione:
- **Inspirazione** è il tempo attivo.
- **Espirazione** è passiva, senza sforzi.
- La respirazione lenta influisce sul battuto cardiaco, sulla pressione e sul nervo vago. Aumenta la variabilità della frequenza cardiaca HRV.



Stanchezza psicofisica

Coerenza Cardiaca

Non ci sono cattive respirazioni,
ci sono solo respirazioni
disturbate

I vantaggi della ginnastica dolce

- Aumenta la mobilità e l'elasticità
- Riduce lo stress e l'ansia e aumenta la consapevolezza corporea
- Possiede benefici psicologici
- Corregge le posture scorrette provocate da uno stile di vita sedentario
- Incrementa la flessibilità muscolare
- Aumenta la tonicità negli arti e a livello della fascia addominale
- Migliora il sistema cardio-vascolare
- Promuove uno stile di vita sano e attivo
- Migliora la concentrazione e l'attenzione
- Migliora la qualità del sonno
- Aumenta le capacità coordinative, l'equilibrio, il controllo motorio e posturale
- Migliora la mobilità articolare
- Previene l'insorgenza di problematiche muscolo-scheletriche

Sentire il corpo

La consapevolezza è un aspetto fondamentale di questa attività, per avere una presa di coscienza di sé più profonda.

Riduce lo stress, influenzando sul benessere psicologico, poiché svuota la mente, allontana preoccupazioni e stress quotidiani, grazie al rilascio di endorfine, che contribuiscono a ridurre l'ansia aumentando la sensazione di benessere.

Per chi è consigliata

Adatta a tutti, ed a coloro che vogliono mantenere i risultati dopo un intervento riabilitativo, a seguito di traumi o problematiche muscolo scheletriche

- Per chi soffre di problemi posturali
- Donne in gravidanza
- Persone sedentarie
- Principianti che vogliono avvicinarsi all'attività fisica
- In caso di sovrappeso e obesità
- Per gli anziani
- Utile per chi soffre di artriti, osteoporosi, cervicalgie, lombalgie, incontinenza

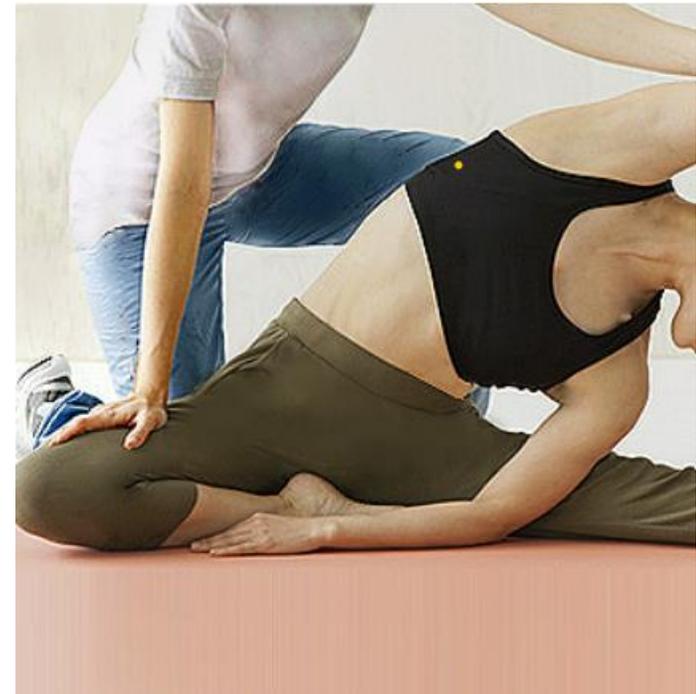


Non adatta a chi vuole agire velocemente sulla propria forma fisica e a chi vuole potenziare significativamente la propria muscolatura.

Lezione di gruppo o **seduta individuale**

Se si soffre di qualche patologia

Prima di iniziare bisogna informare il proprio medico curante dell'adesione al corso di ginnastica dolce e informare il terapeuta che conduce il corso, dei propri problemi di salute.



*«L'impulso vitale è diretto con autorità sovrana dal cuore.
Si diffonde in quello SPAZIO che chiamiamo CORPO».*

Ling-Shu

Grazie per l'attenzione!

Contatti

Via Walter Fontan 25, Bussoleno, To
Corso Peschiera 342, Torino

www.osteokine.it



Milva Flandin



[milva_flandin_osteokine](https://www.instagram.com/milva_flandin_osteokine)



338 3795351



Dott.ssa Milva Flandin



Milva Flandin



milva.flandin@gmail.com

