

# ASSOCIAZIONE BOLOGNESE DELIA GENNARI ONLUS

## **"GINNASTICHE DOLCI" PER LA SCLEROSI MULTIPLA**

L'Associazione bolognese "Delia Gennari" per la neuroriabilitazione della Sclerosi Multipla e Malattie Demielinizzanti, all'interno delle attività promosse per la riabilitazione e il recupero fisico e sociale delle persone con sclerosi multipla, organizza, a partire dal mese di ottobre 2005, un corso di "Ginnastica dolce".

**Il corso si svolge due volte alla settimana, il lunedì e giovedì dalle ore 15 alle ore 16** (con possibilità di un secondo turno, sempre nelle stesse giornate), **è tenuto dalla Dottoressa Semprini Rita**, ed è organizzato a piccoli gruppi (**massimo 8 persone**) per consentire un'attenzione alle esigenze e alle problematiche di ogni singolo individuo.

**La sede della Palestra è presso L'Associazione Culturale-Sportiva Parco Giardini Margherita, in vicolo Paglietta n.15.**

Il termine "ginnastica dolce" si riferisce ad un insieme di tecniche di ginnastica che non forzano mai il corpo, ma lo rispettano nei suoi equilibri intervenendo in modo "delicato" e graduale.

Ciò che accomuna tutte le tecniche di ginnastica dolce è un approccio alla persona nella sua globalità e unicità; una sorta di "esplorazione" e di ascolto del proprio corpo, delle tensioni muscolari, delle contratture che provocano dolori, rigidità e "blocchi" della naturale motilità.

Il lavoro proposto con queste tecniche non è solo esecuzione meccanica di esercizi ma implica una partecipazione attiva della persona ed un allenamento a "sentire" ciò che il corpo comunica attraverso i muscoli e le articolazioni.

Si interviene sul riequilibrio e l'allungamento delle grandi "catene cinetiche", sistemi di muscoli che si influenzano reciprocamente, coinvolti in tutti i movimenti corporei, nella statica e nel mantenimento dell'equilibrio. L'allungamento muscolare richiede una buona sincronizzazione movimento-respirazione; pertanto parte del lavoro è volto ad apprendere a respirare in profondità e ad utilizzare e a coordinare correttamente tutta la muscolatura respiratoria.

Il corso prevede l'utilizzo di tecniche ed esercizi che fanno riferimento a diversi metodi di ginnastica dolce: Mezieres, Bertherat, Feldenkrais, Alexander, Coucinoux; gli obiettivi, oltre ad un maggior senso di "benessere" e di "scioltezza" attraverso la mobilitazione di tutte le articolazioni, sono volti a favorire una miglior coordinazione dei movimenti, un miglior controllo posturale e motorio, un miglioramento dell'equilibrio, e della funzionalità respiratoria.

Una maggiore consapevolezza del proprio corpo, nelle sue limitazioni, ma anche nelle sue possibilità e potenzialità nascoste, può fare scoprire un nuovo piacere di muoversi e ritrovare la fiducia nel proprio corpo ed in se stessi.

Il lavoro di gruppo e "in" gruppo inoltre, svolge importanti funzioni che vanno al di là dei benefici offerti da un'attività motoria di per sé. Il gruppo, infatti, è anche un modo per "socializzare" un'esperienza e la malattia; cioè per condividere con altri, che hanno gli stessi problemi, un tempo, uno spazio e finalità comuni: per non essere soli.

**Per informazioni contattare  
Associazione Delia Gennari Onlus  
dr.ssa Roberta Gollini 335/6918251**