



La scuola di Taiji Quan e Qi Gong “a.s.d. Cinque Elementi”

in collaborazione con “Centro Fisiodinamica Scledense”

invita a

# LEZIONI DI TAI CHI CHUAN

## PER MALATI DI PARKINSON E ALTRE PATOLOGIE CRONICHE

Presentazione

**Giovedì 5 Febbraio**

ore 17.00

# SCHIO

presso

**CENTRO FISIODINAMICA  
SCLEDENSE**

via XXIX Aprile 41

(Centro Le Fontane)



Come ricorda l'Organizzazione Mondiale della Sanità, “l'esercizio fisico si propone come mezzo preventivo e terapeutico fisiologico, efficace e a basso costo”. Con questo spirito, a partire dal mese di Febbraio inizia il **secondo ciclo di lezioni di Taiji Quan ("Tai Chi") dedicato alle persone affette da patologie croniche** con particolare attenzione alla **malattia di Parkinson, osteoporosi, malattie reumatiche e fibromialgia**. Il Taiji Quan è una pratica che coinvolge la circolazione sanguigna, le ossa, le articolazioni e la muscolatura profonda e viene considerata un'attività a lieve-moderata intensità e pertanto adatta a tutti, sia giovani che adulti e anziani.

Le lezioni, tenute dall'insegnante Bruna Piccinelli, sono rivolte in modo esclusivo a persone affette da patologie croniche le quali, pur essendo molto diverse tra loro, condividono la necessità di un ambiente di lavoro tranquillo e rispettoso nonché di una metodologia di allenamento mirata. L'efficacia del Taiji Quan è supportata da numerose ricerche scientifiche tanto da essere stata già inserita in alcuni ospedali e centri medici italiani all'avanguardia, quale integrazione alle terapie tradizionali.

IL SEGRETARIO

Dott. Luca Magnabosco

## OBIETTIVI

- migliorare il benessere psicofisico e la qualità della vita percepita
- prevenire danni alla colonna vertebrale, rischio di caduta e di stiramenti
- stabilizzare la patologia attraverso una riduzione dei sintomi quali contratture croniche e dolore osteo-mio-articolare
- lavorare sulla postura generale, l'equilibrio e la capacità di movimento
- aumentare la flessibilità, l'agilità e la forza fisica
- controllare la depressione ed il deterioramento cognitivo

### Giovedì dalle 17.00 alle 18.00

#### 5 FEBBRAIO

*Introduzione ai 18 Esercizi Taoisti per la Salute*

#### 12 FEBBRAIO

*Esercizi per il collo e per le spalle, prima parte*

#### 19 FEBBRAIO

*Esercizi per il collo e per le spalle, seconda parte*

#### 26 FEBBRAIO

*Esercizi per la schiena ed i fianchi, prima parte*

#### 5 MARZO

*Esercizi per la schiena ed i fianchi, seconda parte*

#### 12 MARZO

*Esercizi per gli arti inferiori, prima parte*

#### 19 MARZO

*Esercizi per gli arti inferiori, seconda parte*

#### 26 MARZO

*Revisione degli esercizi appresi*

La validità della pratica del Taiji Quan è dovuta al fatto che questa disciplina, nei suoi diversi stili, ha alcuni fondamenti in comune con le tecniche di riabilitazione motoria normalmente utilizzate nel trattamento di diverse patologie croniche:

- la ricerca dell'equilibrio sia fisico che mentale;
- l'attenzione e la concentrazione sui singoli movimenti;
- la progressione gerarchica della complessità delle diverse posture che vengono messe in sequenza in modo lento ed armonioso.

Il Tai Chi contribuisce a mantenere un buon livello di *performances* motorie e di migliorare l'equilibrio dando al soggetto un senso di soddisfazione e di benessere che può influenzare positivamente la percezione della qualità di vita.

Se il paziente si appassiona a questa disciplina aderirà in modo migliore agli allenamenti rispetto a quanto possa avvenire per un programma classico di esercizi e potrà allenarsi in modo più costante e proficuo anche a domicilio.

Tra i risultati ottenuti viene sottolineata in particolare la riduzione del numero di cadute.

FISIOTERAPISTA  
Dott. Sergio Pianegonda

fisiops@aol.com  
www.fisiodinamicasclensede.it

## CONTATTI

*L'a.s.d. Cinque Elementi, riconosciuta da A.I.C.S. e iscritta al registro nazionale Coni, è attiva a Schio dal 2010 nella promozione della salute e del benessere tramite corsi di Taiji Quan e Qi Gong.*

## L'INSEGNANTE

La M° Bruna Piccinelli insegna Tai Chi Chuan e Qi Gong dal 2003 ed ha praticato con alcuni dei più importanti Maestri italiani e cinesi. Attualmente si sta specializzando in Medicina Tradizionale Cinese.