

DA VENERDI' LA CONVENTION StayPilates, tre giorni tutti dedicati alla ginnastica amata dai divi

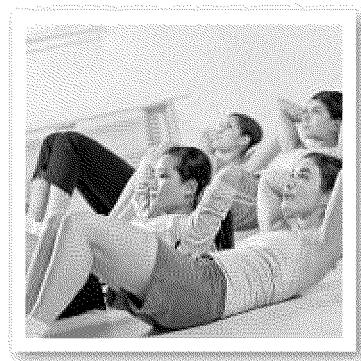
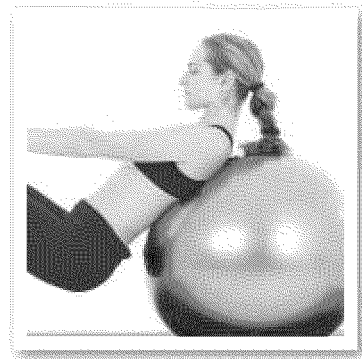
Ancora Pilates. Da venerdì fino a domenica a Rimini, all'hotel Continental e dei Congressi si tiene per la prima volta la convention «Stay Pilates», ossia, tre giorni dedicati al metodo Pilates e alle discipline olistiche rivolti ad istruttori, fisioterapisti e profes-

sionisti del fitness, dello sport e della danza. La convention vede la partecipazione di insegnanti della seconda generazione del metodo Pilates mai venuti in Italia. Tra le più famose figurano Alycea Ungaro e Deborah Lessen. Per ulteriori informazioni www.staypilates.com



Body-Fly, Pilates, Yoga e Cycle-Yoga

Alla ricerca dell'equilibrio



DI NUOVO SULLA CRESTA DELL'ONDA IL PILATES, IDEALE PER CONCILIARE FORMA FISICA ED EQUILIBRIO

L'equilibrio tra mente e corpo alla ricerca di uno stato psicofisico ideale è diventato un must, e non solo per star di Hollywood e vip di casa nostra. Il principio, noto anche a molte filosofie orientali, è quello di "armonizzare" anima e fisico. Principio su cui si basano alcune particolari discipline come il Body Fly, il tanto noto "metodo Pilates" e una lunga serie di tecniche Yoga. Quasi una sorta di "ginnastica rilassante" che in molti casi sfrutta i principi dello stretching. Come ad esempio il Body Fly, un particolare programma di esercizi che riesce a combinare le tecniche tradizionali dello stretching con la filosofia delle arti orientali, riuscendo con la pratica, a donare plasticità ed eleganza al corpo. La sua tecnica è basata su di una sequenza di movimenti lenti ad intensità variabile che utilizza come sovraccarico esclusivamente il peso del proprio corpo. Sulla cresta dell'onda (anche se si tratta di un ritorno) il Pilates, oramai tra le discipline più "modaiole" per chi è alla ricerca del proprio equilibrio psico-fisico. Ancora una volta sono state le modelle di fama internazionale e le star del cinema hollywoodiano a far balzare agli onori della cronaca questo metodo, adottandone la filosofia per conservare uno stato di forma impeccabile. Il Pilates è un metodo olistico che unisce alcuni principi dello yoga a quelli delle discipline psico-fisiche della tradizione orientale coniugandoli con quelli della "più classica" ginnastica posturale tramite un costante e accurato uso della respirazione. Un modo di tenere in allenamento il fisico (e "l'animo ovviamente") che coltiva e produce anche un'eleganza della postu-

ra, rendendo il corpo flessuoso e aggraziato, quasi da ballerina. La "madre" di tutte queste discipline resta comunque lo yoga, la cui disciplina è molto più vicina ad una filosofia che ad una attività fisica. Le varie tecniche insegnate dallo yoga si fondano sulla fisiologia indiana secondo cui il corpo umano viene attraversato da canali energetici attraverso le quali scorre l'energia universale. Lo scopo di tutta una serie di esercizi fisici abbinati con la respirazione è di ritrovare il proprio equilibrio psicofisico ed il

raggiungimento di un generico stato di benessere. E sono davvero numerose le discipline che cercano di coniugare lo yoga ad un'attività più "di fatica", magari per bruciare calorie e, di conseguenza, chili di troppo. Tra le "nuove arrivate" colpisce quello che viene chiamato "cycle-yoga", una sorta di mix tra la disciplina indiana e lo spinning, che unisce il lavoro aerobico "brucia grassi" a quello di miglioramento dell'equilibrio, della forza muscolare, della postura. I muscoli più sollecitati saranno gli addominali che, in questa "disciplina" diventano il fulcro dell'allenamento, con effetti positivi su tutto il corpo.



IMPLANTOLOGIA: UN SORRISO CHE MIGLIORA LA VITA

Oggi non è più necessario sopportare con sacrificio la mancanza di denti e nemmeno protesi visibili o traballanti, la nuova metodica di implantologia è quella cosiddetta a "carico immediato". Piccole viti in titanio vengono integrate nell'osso mascellare o mandibolare in modo permanente.

Sono stabili come se fossero parte del corpo e costituiscono una solida base per la ricostruzione di corone singole, ponti o protesi mobili. I denti su impianti sono praticamente identici ai denti naturali. Questo tipo di impianti offrono una soluzione sicura e definitiva a tutte le età e per ogni situazione. Con gli impianti si acquista maggiore sicurezza di sé, visto quanto importante è oggi sfoggiare un bel sorriso, molti sono gli studi scientifici che lo hanno dimostrato infatti un sorriso sano migliora la nostra qualità della vita ci aiuta ad avere migliori rapporti con gli altri e tornare a gioire della buona tavola. Gli impianti non servono solo a coprire semplicemente degli spazi

vuoti, ogni elemento infatti viene sostituito singolarmente e viene così ripristinata la situazione originaria. Dopo un accurato piano di trattamento, le nuove radici artificiali vengono inserite nell'osso mascellare o mandibolare in una sola seduta. Non è più necessario limare i denti sani e ricoprirli con corone, i denti su impianto non si distinguono più dai denti naturali, hanno lo stesso aspetto e danno le medesime sensazioni.

Con queste radici artificiali la protesi può essere fissata all'arcata in modo sicuro, a qualsiasi età e in qualsiasi situazione di partenza. Nel caso in cui la cresta ossea si presenti troppo sottile per accogliere impianti, sarà il chirurgo specializzato in implantologia a rigenerare l'osso, o con osso autologo, proveniente cioè dal nostro corpo, e attraverso l'utilizzo di materiali sostitutivi. Questo tipo di intervento si svolge ambulatorialmente in un'unica seduta e con tecniche atraumatiche mentre il miglioramento della qualità della vita è per sempre.

Body Pill, Ritalin, Topi e Citalopram
Alla ricerca dell'equilibrio

Il mondo della mente
DALLA PSICHIATRIA
PER IL BENESSERE

FARMACIA
PASCIARELLI
S.p.A. - Napoli

FARMACIA
MARULLO
S.p.A. - Napoli

Dati: Angela Marangoni

Presentato questa mattina il programma della VI Circoscrizione

A Carrassi si pensa già alle attività estive

Pilates, campo scuola e percorsi didattici

BARI – Partiranno tra due giorni, mercoledì 26 maggio, ovviamente tempo permettendo, le attività estive, culturali e sportive, della VI Circoscrizione Carrassi-San Pasquale. Pilates, balli di gruppo e latino-americani per gli adulti; per i ragazzi, invece, camposcuola e percorsi didattici.

“Abbiamo organizzato tutto proprio per dare ai nostri cittadini la possibilità di divertirsi senza andare troppo lontano da casa”, apre il presidente della Circoscrizione, Leonardo Scorza.

E allora, mercoledì, iniziano i primi corsi per gli adulti: attività sportive leggere per gli anziani, risveglio muscolare, e il tanto di moda pilates, ginnastica dolce che arriva direttamente dagli

States e che da qualche anno sta prendendo piede in Italia e nella nostra città. Secondo appuntamento in programma, il 28 maggio, venerdì, quando ci sarà la sfilata dei carri di fiori realizzati dai bambini delle scuole elementari della zona durante il relativo percorso didattico. “Speriamo che non piova”, continua scaramantico Scorza che non vuole assolutamente far slittare le mani-

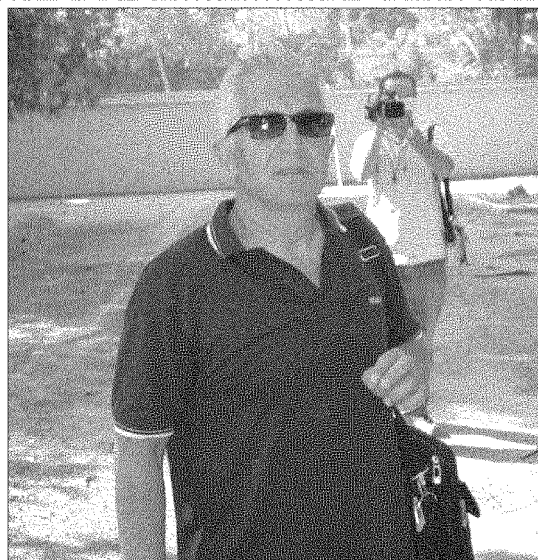
festazioni: “Nell’attesa che arrivi definitivamente l’estate, non vogliamo comunque allietare le giornate dei nostri 61mila cittadini”.

Poi, dal 10 giugno, si partirà con la graduatoria per il camposcuola: “Posso partecipare tutti i ragazzi – continua il presidente -. Ovviamente si darà priorità ai giovani delle famiglie meno abbienti, quelle che ci segnalerà il centro sociale di Bari Vecchia”. Per tutti gli altri, invece, l’iscrizione è di 10 euro ad attività. E, andando più il là col tempo, sono previsti anche laboratori

teatrali, che porteranno a saggi finali, attività culturali varie e concerti musicali. Il tutto nei verdi spazi di Parco II Giugno. E per questo 2010 c’è una novità: “Siamo pronti a proporre

Italia-Paraguay sui maxischermi (il prossimo 14 giugno) come tutte le altre partite della nostra nazionale, nella speranza che si arrivi alla finale”. Gli appuntamenti saranno in programma fino al 30 luglio: “Vogliamo che i residenti del quartiere possano passare in allegria questi mesi”, chiude il presidente.

Antonella Fazio



Il presidente della Circoscrizione, Leonardo Scorza

Le gare della nazionale trasmesse su maxischermo

