



## INDICE

ATTIVITA' WELLNESS E BENESSERE URBAN SPA OM SHANTY.....	3
SERVIZI PROPOSTI .....	5
MACROGRUPPI ATTIVITA' OM SHANTY BODY MIND.....	5
OM SHANTY BODY CONTROL: .....	5
OM SHANTY HEALTH BACK.....	6
OM SHANTY BODY CONDITIONING: .....	6
OM SHANTY MARTIAL TRAINING.....	6
OM SHANTY BREATH TRAINING.....	7
<i>Respiro fonte di vita, energia e salute. Tecniche respiratorie che spaziano dalle più antiche filosofie orientali fino alle più recenti tecniche occidentali. ....</i>	7
OM SHANTY BRAIN TRAINING .....	7
OM SHANTY SOULWAY TRAINING.....	7
OM SHANTY TECHNOLOGY .....	7
PILATES.....	8
POWER FREE BODY .....	9
GINNASTICA ANTALGICA .....	10
GINNASTICA POSTURALE.....	10
POSTURA E CARATTERE.....	11
SWISS BALL – ( Palla Svizzera).....	12
PANCAFIT® (STRETCHING GLOBALE DECOMPENSATO).....	13
WELL BACK METHOD .....	14
BACK SCHOOL (La scuola per la schiena).....	15
GINNASTICA TAOISTA.....	16
POWER TAI CHI .....	17
POWER YOGA.....	17
GINNASTICA TIBETANA .....	18
IL PUNTO DI VISTA DELLA MEDICINA .....	18
L'EFFICACIA DEI CINQUE TIBETANI SUI VARI DISTURBI DELLA VITA QUOTIDIANA.....	20
BODY FRIEND.....	22
I PROGRAMMI BODY FRIEND.....	23
BODY STRETCH THERAPY .....	25
MEDITAZIONE.....	25
LA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE.....	26
LA MEDITAZIONE YOGA .....	27



LA MEDITAZIONE ZEN .....	27
LA MEDITAZIONE DINAMICA .....	28
LA MEDITAZIONE SULLA LUCE.....	29
BENEFICI DELLA MEDITAZIONE .....	29
SPIRO TIGER .....	30
LA GINNASTICA PROPRIOCETTIVA .....	32
TECNICHE DI RILASSAMENTO .....	34
TECNICHE DI CONCENTRAZIONE MENTALE.....	35
IAIDO.....	35
KOBUDO (Le armi del Karate) .....	37
Nunchaku.....	37
Bo .....	37
Tonfa.....	38
Sai o Jitte .....	38
Kama.....	38
KARATE KYOKUSHINKAI - SABAKI .....	38
GRAVITY™ e GRAVITY PILATES .....	39
KINESIS®.....	40
PREPARATORE ATLETICO.....	41
PERSONAL TRAINER One to one (uno a uno) .....	41
PSICOLOGIA DELLO SPORT .....	43
COACH .....	44
Tipologie di coach Om Shanty: .....	45
COUNSELING ECOBIOPSICOLOGICO E PSICOSOMATICO .....	46
PERSONAL TRAINING MICROGRUPPI .....	46
LA PLICOMETRIA .....	47
IMPEDENZIOMETRIA .....	48



## **ATTIVITA' WELLNESS E BENESSERE URBAN SPA OM SHANTY**

- GRAVITY®
- KINESIS®
- PANCA FIT®
- PILATES MATWORK
- POWER FREE BODY®
- POWER TAI CHI
- POWER YOGA
- POWER STRETCHING
- SWISS BALL
- GINNASTICA PROPRIOCETTIVA
- GINNASTICA POSTURALE
- GINNASTICA ANTALGICA
- GINNASTICA PER LA SCHIENA
- WELL BACK METHOD
- GINNASTICA TAOISTA
- GINNASTICA TIBETANA
- YOGA – PRANAYAMA
- BODY TONIC - TOTAL BODY CONDITIONING
- INTERVAL TRAINING
- CIRCUIT TRAINING
- MEDITAZIONE DINAMICA
- MEDITAZIONE STATICA
- MEDITAZIONE YOGA
- TECNICHE DI RESPIRAZIONE
- TECNICHE DI RILASSAMENTO
- TECNICHE DI CONCENTRAZIONE
- IAIDO (Katana-Boken)
- KOBUDO (Bo – Tonfa – Nunchako – Sai)
- KYOKUSHINKAI SABAKI
- P.N.L. (programmazione neuro linguistica)
- STRETCHING
- BODY STRETCH THERAPY
- BACK SCHOOL



- TAI CHI - QI GONG
- BODY FRIEND METHOD
- SPIRO TIGER SPORTIVO E MEDICALE
- IPNOSI - TRAINING AUTOGENO
- RILASSAMENTO PROGRESSIVO DI JACOBSON
- VISUALIZZAZIONE CREATIVA
- DISTENSIONE IMMAGINATIVA



## **SERVIZI PROPOSTI**

- PERSONAL TRAINER (ONE TO ONE)
- PERSONAL TRAINER MICROGRUPPI (MASSIMO TRE PERSONE)
- CORSI COLLETTIVI (MASSIMO 5 PERSONE)
- PREPARAZIONE ATLETICHE
- TABELLE PERSONALIZZATE
- CONSIGLI ALIMENTARI
- COACHING SPORTIVO
- PSICOLOGIA DELLO SPORT
- LIFE COACH – COACH AZIENDALE

## **MACROGRUPPI ATTIVITA' OM SHANTY BODY MIND**

- OM SHANTY BODY CONTROL
- OM SHANTY HEALTH BACK
- OM SHANTY BODY CONDITIONING
- OM SHANTY MARTIAL TRAINING
- OM SHANTY BREATH TRAINING
- OM SHANTY BRAIN TRAINING O MENTAL TRAINING
- OM SHANTY SOULWAY TRAINING
- OM SHANTY TECHNOLOGY

## **OM SHANTY BODY CONTROL:**

*Esercizi di provenienza orientale e occidentale a corpo libero e con attrezzi.*

*Ogni metodica propone come obiettivo finale il raggiungimento di un benessere globale ed equilibrio psicofisico.*

- Pilates – Power Free Body® – Power Yoga – Power Stretching – Power Tai Chi - Ginnastica Zen – Ginnastica Taoista – Ginnastica Tibetana –Ginnastica propriocettiva - Swiss Ball.



## **OM SHANTY HEALTH BACK**

*Metodiche utili ed efficaci per migliorare le problematiche della schiena.*

*Esercizi in sequenza, studiati e sperimentati, con il fine di prevenire-ridurre-eliminare il dolore, aumentare la possibilità di movimento, evitare posture e comportamenti scorretti, imparare uno stile di vita sano ed utile per un corretto utilizzo della schiena.*

- Ginnastica per la schiena - Ginnastica Antalgica – Ginnastica Posturale –  
Back School - Well Back - Body Stretch Therapy – Body Friend Method - Panca Fit®

## **OM SHANTY BODY CONDITIONING:**

*Programmi di condizionamento muscolare strutturati e personalizzati con l'ausilio di svariate metodiche e tecniche di allenamento finalizzate a migliorare l'aspetto corporeo e la tonicità muscolare.*

- Body Tonic – Total Body Conditioning – Circuit Training – Interval Training

## **OM SHANTY MARTIAL TRAINING**

*Il cammino attraverso lo studio e la filosofia delle arti marziali verso la ricerca del controllo, della forza interiore e dell'equilibrio corporeo-spirito.*

- Iaido – Kyokushinkai Sabaki – Kobudo



## **OM SHANTY BREATH TRAINING**

*Respiro fonte di vita, energia e salute. Tecniche respiratorie che spaziano dalle più antiche filosofie orientali fino alle più recenti tecniche occidentali.*

- Spiro Tiger Medica e Sportivo – Pranayama – Tecniche di Respirazione

## **OM SHANTY BRAIN TRAINING**

*Attraverso l'utilizzo e la sperimentazione delle tecniche Brain Training si "allena" la mente guidandola verso il raggiungimento di un'armonia psiche soma dove mente e corpo possano esprimersi al meglio.*

- Training Autogeno – Ipnosi -Visualizzazione Creativa - Distensione Immaginativa – Rilassamento Progressivo di Jacobson – Pensiero Positivo - P.n.l. (Programmazione neuro linguistica)

## **OM SHANTY SOULWAY TRAINING**

*Programma esperienziale di crescita personale attraverso le tecniche di ricerca interiore per riscoprire una nuova dimensione di benessere e di consapevolezza corporea.*

- Soulway - Meditazione Statica e Dinamica – Meditazione Yoga

## **OM SHANTY TECHNOLOGY**

*Linee moderne ed essenziali, materiali di grande pregevolezza e soluzioni tecnologiche innovative fanno di Om Shanty Technology una scelta unica e preziosa di Life style per star bene con sé stessi e gli altri , ottenere più efficienza nel lavoro e più vitalità negli anni.*

- Gravity® - Kinesis®



## DESCRIZIONE DEI CORSI

### PILATES

Il Metodo Pilates è un programma di allenamento\condizionamento pensato e concepito per allungare e rinforzare i muscoli attraverso l'arte del controllo. Il programma è molto vasto e gli esercizi sono volti ad armonizzare corpo e mente permettendo così di spaziare dal Fitness al Wellness al Body mind. Il concetto mente \ corpo è all'origine del metodo Pilates che prende spunto dalle culture orientali e occidentali ponendo attenzione al concetto del totale controllo sul corpo, sulla flessibilità e concentrazione. Il controllo avviene attraverso la parte del corpo definita 'power house' cioè tutta la serie di muscoli connessi al tronco; quindi: l'addome, i glutei, l'interno delle cosce e la zona lombare. In ambito fitness, se praticato con costanza, il metodo Pilates migliora la condizione fisica del corpo, garantisce una colonna vertebrale forte e resistente ed aiuta a rimanere sani con l'incedere degli anni e dell'età.

Le caratteristiche principali del metodo Pilates sono:

- miglioramento della forza e del tono muscolare
- migliorie posturali
- miglioramento della fluidità dei movimenti
- diminuzione dell'incidenza del mal di schiena
- riduzione delle tensioni e dello stress
- snellimento gambe e ventre piatto.

Importante comunque ricordare che Pilates non ha solo finalità estetiche ma principalmente salutistiche. Infatti il metodo Pilates non si limita al solo rafforzamento muscolare ma punta sul miglioramento della consapevolezza corporea, alla coordinazione e al controllo. Pilates infatti come già sopradescritto è efficace nel campo della riabilitazione posturale e nelle sintomatologie dolorose della schiena e delle articolazioni in genere. Il controllo di ogni singolo movimento, il riequilibrio dell'azione di tutti i muscoli del corpo, l'utilizzo di tutti i piani spaziali e il lavoro sinergico dell'area addominale con quella lombare contribuiscono a ridurre il rischio di infortuni e di dolori



lombari e dorsali in genere. La colonna, spesso sovraccaricata da posizioni scorrette, con gli esercizi Pilates assume una posizione più distesa. Per tutte queste caratteristiche il metodo Pilates può essere adottato per ritrovare la forma e la prestanza fisica: si ottengono notevoli risultati di tono muscolare, senza aumento di massa, e di fluidità dei movimenti. Vi ricorrono tra l'altro, atleti e ballerini per completare la preparazione atletica, donne in gravidanza per prepararsi al parto o subito dopo per ritrovare forma fisica.

Joseph Pilates diceva : "in 10 sedute ti senti meglio, in 20 sedute migliori il tuo aspetto fisico, in 30 sedute avrai un corpo completamente nuovo...".

## **POWER FREE BODY**

Le componenti principali di P.F.B. trovano la loro origine in tecniche con centinaia di anni di storia. Le loro radici affondano nel Tai Chi Chuan, nei riti dei Cinque Tibetani , nello Yoga , nella Ginnastica Zen, nella ginnastica Taoista, nelle Arti marziali. Questa antichissime discipline sono ben integrate e miscelate con le moderne e più recenti metodologie quali Stretching, power stretching, power yoga, ginnastica dolce, posturale e svariate tecniche corporee. Power free body è un'attività serena, rilassante, non competitiva. Permette di mettersi in sintonia con il proprio corpo attraverso la presa di coscienza delle tensioni muscolari. Power free body è completamente adattabile all'individuo e non è necessario sottoporsi ad una rigida disciplina. Power free body regala la libertà e la gioia di essere se stessi. Ognuno può essere capace di praticarlo se si accosta nel modo giusto a questa disciplina. Chiunque può imparare ad eseguire tutti gli esercizi del Power free body indipendentemente dall'età o dalla flessibilità. Non è necessario essere in perfetta forma fisica o avere specifiche abilità atletiche. Infatti con un po' di pratica regolare si apprenderanno gli esercizi del Power free body con gioia e sicurezza. Se sarete costanti e vi allenerete correttamente e regolarmente constaterete che ogni movimento diventerà più facile. Con poco sedute è possibile eliminare la rigidità muscolare e le tensioni accumulate e in poco tempo ci si sentirà bene. Una volta raggiunta una buona forma è importante mantenerla. Si può mantenere una



buona forma con tre allenamenti a settimana. Anche un solo allenamento molto lungo può essere sufficiente a mantenersi in forma per un breve periodo. Comunque la combinazione degli esercizi di Power free body in due o tre sedute di allenamento rappresenta la soluzione migliore.

## **GINNASTICA ANTALGICA**

Con il termine di ginnastica antalgica si intende una ginnastica avente lo scopo di togliere o, se non altro, di attenuare il dolore con movimenti adatti a ridare elasticità alle strutture capsulo-legamentose e tono ai muscoli ipovalidi.

La ginnastica antalgica è una ginnastica dolce durante la quale il paziente impara a percepire ciò che avviene sul suo corpo in posizione seduta, prona, supina e in piedi. Si tratta di una ginnastica lenta e di graduale intensità nella quale l'individuo viene considerato nella sua globalità. Vengono inoltre introdotti esercizi di stiramento e di allungamento e viene insegnato ad assumere con facilità le posizioni corrette in modo da arrivare ad un automatismo del movimento e della posizione utile nella quotidianità.

## **GINNASTICA POSTURALE**

Gli esercizi posturali Om Shanty sono articolati su tre livelli.

Gli esercizi posturali di primo livello sono il primo passo verso la conoscenza del proprio corpo, la percezione delle sue singole parti e delle posizioni che le stesse assumono nello spazio. Il programma di esercizi del primo livello è finalizzato per migliorare la percezione della propria struttura muscolo-scheletrica e per iniziare a controllare le singole parti del corpo, prima singolarmente, poi operando il controllo contemporaneo su più segmenti corporei. Gli esercizi del secondo livello puntano a sviluppare la forza e la resistenza dei muscoli posturali sia un corpo flessibile e ben definito. Questi obiettivi



sono fondamentali se si vuole assumere con facilità la posizione seduta ed eretta corretta. La sessione di esercizi del terzo livello insegna a muoversi con armonia controllando il proprio corpo anche nelle situazioni posturali più complesse partendo dal principio che una buona postura non vuol dire solo essere capaci di mantenersi ben eretti.

## **POSTURA E CARATTERE**

Lo psicologo Willem Reich, che ha introdotto il concetto di "armatura caratteriale", sosteneva che il carattere si esprime negli atteggiamenti posturali, nelle posizioni che si assumono e non solo nelle espressioni e comportamenti tipici della persona.

L'armatura caratteriale influenza lo sguardo, il tono della voce, il ritmo delle parole. Altrettanto può fare con la respirazione, provocando rigidità muscolari croniche. Lowen ha perfezionato il concetto, evidenziando come ogni blocco emotivo possa comportare un blocco nel flusso di energia, ostacolando respiro e movimento.

I "conflitti" si strutturano nel corpo sotto forma di tensioni muscolari croniche e come tutte le armature, anche quella caratteriale limita la motilità e la sensibilità e, attraverso una respirazione inadeguata, causa un aumento dell'ansia e dell'irritabilità. Il lavoro sul corpo di Om Shanty Body Control aiuta a percepire la propria rigidità come limitazione all'auto-espressione. Per Painter questa "armatura" spesso impedisce la fuoriuscita delle emozioni che sono state congelate, trattenendo energia. È come se il corpo esprimesse un rifiuto di crescere e di vivere, a causa di blocchi del passato creati per proteggersi da esperienze spiacevoli, ma che persistono come se il pericolo fosse ancora atteso. La ginnastica posturale unita alla ginnastica propriocettiva, con l'aiuto di relazioni di aiuto quali coaching, counseling e psicologici, aiutano a togliere questa armatura.

Praticamente "riprogrammare" in maniera corretta i normali schemi motori di movimento (camminare, correre, sedersi correttamente, salire le scale, ecc.).



## **SWISS BALL – ( Palla Svizzera)**

Swiss ball è un allenamento estremamente valido e funzionale. La Swiss ball (o palla svizzera) nasce in ambito [chinesiologico](#) e riabilitativo; tuttavia le sue numerose applicazioni ne fanno uno strumento ideale anche per la preparazione fisica, come variante dei "classici" esercizi di potenziamento muscolare. Allenandosi su questo meraviglioso strumento ludico-motorio, si allungano e tonificano infatti tutti i muscoli del corpo sciogliendo le articolazioni e le tensioni muscolari divertendosi e senza forzare eccessivamente alcuna parte e struttura del corpo. Inoltre la dinamicità della palla che è possibile definire uno strumento fantastico, multi ruolo e molto coinvolgente, avvolgerà tutte le parti del corpo in appoggio creando le condizioni ideali per sviluppare la consapevole sensazione di essere veramente un tutt'uno con la superficie di questo magico strumento. Adoperando quindi la Swiss ball si attiveranno costantemente i recettori propriocettivi dell'organismo, che innescheranno tutte le contrazioni muscolari necessarie e utili a compensare le inevitabili variazioni del corpo nello spazio mantenendolo perciò sempre perfettamente in equilibrio. Oltre a migliorare l'equilibrio e la postura grazie alla sua elasticità la Swiss ball è in grado di restituire il peso corporeo sottoforma di energia, nelle fattispecie di una spinta rilassante, che contribuisce a ridare vigore ai dischi intervertebrali, consente di allungare e tonificare i muscoli, "sciogliere" le articolazioni, senza i sovraccarichi derivanti dal peso il tutto senza sforzo e con il massimo divertimento. Adatto a tutti, il Swiss ball è un allenamento utilizzato anche per prevenire, o trattare, problemi dell'apparato locomotore e per migliorare il senso dell'equilibrio. L'elasticità che il fitball ridona a tutto il corpo è un toccasana anche per coloro che, costretti a passare parecchie ore al giorno seduti davanti a una scrivania o in macchina, lamentano infiammazioni, tensioni e contratture dolorose della colonna vertebrale, quali ad esempio il "colpo della strega", l'infiammazione del nervo sciatico o, più semplicemente, il comune mal di schiena". L'attrezzo "Swiss ball" si usa nell'allenamento della resistenza, per il rafforzamento della muscolatura di sostegno, per l'allenamento cardio-vascolare, per la mobilità articolare e l'allungamento ed il rilassamento di tutto il corpo; è utilizzato con i bambini sotto forma di gioco, con le persone sedentarie afflitte da



stress, rigidità articolare ed in sovrappeso, nella terza età per una sana prevenzione, nell'allenamento all'equilibrio, alle posizioni di rotolamento e di pre-acrobatica che sono ricercate in molteplici sport (ginnastica artistica, ritmica, danza, sci, canottaggio e canoa, surf, freeclimbing, pattinaggio artistico, etc.). Particolarmente utile risulta il suo impiego nell'allenamento dei muscoli addominali, infatti oltre a permettere un maggiore range di movimento, la Swiss ball consente di allenare contemporaneamente tutti i muscoli del torchio addominale.

### **CAPACITÀ FISICHE COINVOLTE**

Equilibrio (diminuendo la base d'appoggio in situazioni statiche e dinamiche)

Flessibilità/Mobilità articolare (a carico di tutti i distretti muscolari e articolari)

Postura (attraverso il potenziamento della muscolatura tonica)

Forza (soprattutto dei muscoli del tronco e dell'addome)

Coordinazione /controllo motorio

Potenziamento muscolare

-Per concludere, il "*Swiss ball*" è un'eccellente forma di affrontare l'attività motoria a 360° in modo facile e piacevole, ma soprattutto in modo "corretto" per raggiungere il nostro benessere fisico.

### **PANCAFIT® (STRETCHING GLOBALE DECOMPENSATO)**

Pancafit® è l'unico attrezzo, brevettato in tutto il mondo, capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevissimi, agendo sulla globalità delle catene. E' in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso:

L' ALLUNGAMENTO MUSCOLARE GLOBALE DECOMPENSATO".

Pancafit® è un attrezzo innovativo per la salute ed il benessere generale della persona. Permette di fare esercizi di allungamento muscolare in modo globale e decompensato, riallungando i muscoli retratti responsabili di numerose patologie muscolari, articolari e della colonna e migliorando la postura.



Pancafit® è utile:

- per riallungare i muscoli tesi e retratti che per svariate ragioni (vita sedentaria, eccesso di lavoro fisico, traumi, tensioni, età...), sono diventati tesi, rigidi agendo sulle catene muscolari,
- per riequilibrare le tensioni muscolari e riallungare quei muscoli che per svariate ragioni sono diventati retratti, per combattere i dolori muscolo-articolari,
- per sbloccare il diaframma e migliorare la respirazione ,
- per riattivare la circolazione venosa e linfatica.

Pancafit® non si prefigge di curare le patologie, ma permette di fare esercizi che agiscono sulla muscolatura con una nuova metodica, restituendo elasticità ai muscoli e mobilità alle articolazioni, dunque il necessario per godere di una buona salute. Pancafit® migliora la postura e la condizione fisica grazie alla sua azione sulle tensioni e sulle rigidità muscolari, riesce per tal ragione anche ad agire positivamente, in modo indiretto, nei confronti delle seguenti patologie:

Blocchi respiratori, Stasi venosa e linfatica, Ipotonia muscolare, Algie in genere,

Cefalee miotensive, Artrosi anca, Artrosi cervicale, Artrosi lombare, Artrosi ginocchio, Alluce valgo, Cervicalgie, Ernie discali, Ernie jatali, Lombalgie / Mal di schiena, Lombosciatalgie, Posture scorrette, Parestesie, Tunnel carpale.

## **WELL BACK METHOD**

Well back è un approccio integrato nella prevenzione e nella cura della lombalgie e cervicalgie cosiddette idiopatiche. Il carattere multifattoriale e polimorfo delle problematiche del rachide viene affrontato con un approccio globale ed interdisciplinare. Sovente le lombalgie e cervicalgie sono l'espressione di una variegata combinazione di processi fisiologici disfunzionali locali e generali.

In un ambiente rilassante e ricco di sensorialità con una guida professionale si costruisce un sentiero di Ben Essere per migliorare e risolvere le tematiche rispetto alla complessità del sistema rachideo. Om Shanty Well Back Method utilizza tre chiavi di lettura dei meccanismi psicofisiopatologici del dolore lombare e cervicale:



- quella Muscolo -Tensiva
- quella Posturale
- quella Psicosomatica.

## **BACK SCHOOL (La scuola per la schiena)**

Il programma Back School si basa sull'eziologia della lombalgia, unisce i contributi della medicina, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute per prevenire e curare le algie vertebrali. Una buona conoscenza del proprio corpo è sicuramente il primo passo per gestirlo in maniera più corretta e consapevole. E' questo il principio di base che, nel 1969, porta in Svezia alla creazione della prima Back school: un corso pratico e teorico per conoscere la propria schiena e prevenirne le patologie. Da allora di Back schools ne sono nate in tutto il mondo e negli anni ottanta anche in Italia.

Il percorso di lezioni è organizzato in 4 livelli successivi.

1) Deve fornire cenni teorici di anatomia e fisiologia relativi alla colonna vertebrale e l'analisi delle patologie che possono interessarla.

2) Il paziente diviene consapevole dei propri problemi alla schiena e delle posture errate che li hanno generati.

3 – 4 )Sono i livelli di rieducazione dove:

- vengono mostrati esercizi di potenziamento muscolare e come svolgerli a domicilio per prevenire future complicazioni
- vengono illustrate tecniche per sollevare e spostare oggetti sia leggeri che pesanti
- si consiglia di modificare spesso la postura durante la giornata per diminuire l'affaticamento;
- si prepara l'individuo sul come distribuire correttamente il peso del corpo durante la giornata.

L'obiettivo principale del percorso Back School Om Shanty è responsabilizzare il cliente e renderlo autonomo nella gestione del proprio mal di schiena durante la vita di tutti i giorni sensibilizzandolo sulla prevenzione di ulteriori complicazioni.



## **GINNASTICA TAOISTA**

La Ginnastica Taoista utilizza esercizi per applicare a livello del corpo e del movimento alcuni principi teorici (Cielo - Uomo - Terra, Yin/Yang, 5 Elementi...). La ginnastica taoista ci permette di potenziare la percezione, la qualità e la quantità di energia vitale presente nel nostro corpo. Inoltre, grazie all' integrazione fra movimento, respirazione e sensazione è in grado di farci recuperare il giusto equilibrio mentale. Dal movimento dell'energia vitale, il Qi, scaturisce un'alternanza di due forze contrapposte e complementari, Yin e Yang; queste due qualità energetiche sono presenti in ogni fenomeno del vivente. Da qui può seguire un ragionamento binario secondo il quale tutti i fenomeni possono essere classificati in due insiemi: associati allo Yin, abbiamo fenomeni più materiali, più pesanti come la Terra, la materia, il corpo; più inerti come il riposo, l'immobilità, la morte; più freddi e profondi, come l'inverno, l'oscurità, l'interiorità, i fenomeni inconsci; lo Yin rappresenta anche il principio femminile ed i fenomeni lunari. Per opposizione, sono Yang il Cielo, l'energia, la mente, l'attività, la vita, il movimento, l'estate, l'esteriore ed il superficiale, i fenomeni coscienti, la luminosità, il principio maschile ed il sole. Questi due principi non sono mai presenti separatamente, per cui ogni fenomeno presenta quantità più o meno elevate dell'uno o dell'altro; inoltre, essendo l'energia vitale in continuo movimento, anche Yin e Yang si trasformano ciclicamente l'uno nell'altro. A livello dell'uomo, Yin e Yang sono individuabili nell'alternanza di rilassamento e contrazione, espirazione ed inspirazione, sistema nervoso parasimpatico e ortosimpatico; a livello del corpo, le zone più Yin sono quelle più interne, basse e morbide, come organi e visceri, torace e ventre, mentre quelle più Yang sono più esterne, alte e toniche, come la superficie del corpo, la testa, la schiena.



## **POWER TAI CHI**

Il Power Tai Chi è una versione del Tai Chi adattata al Wellness. Il Power Tai Chi Om Shanty prevede principalmente l'esecuzione degli esercizi del Pa Tuan Chin e Ki Gong.

Gli esercizi del PA TUAN CHIN sono una sequenza di origine taoista di 10 esercizi da eseguire come pratica preventiva di malesseri leggeri come emicrania, difficoltà intestinali, ansia e ipertensione. Il Power Tai Chi è un valido metodo di Stretching e scioltezza delle principali articolazioni del corpo. La grande fluidità, circolarità e lentezza di movimenti fanno del Power Tai Chi una sorta di meditazione in movimento. Le sessioni di Power Tai Chi Om Shanty sono il frutto di anni di ricerca nel settore fitness, wellness, body mind e tecniche orientali da cui si è attinto il meglio per creare una sessione di motricità di grandissima efficacia e benessere.

## **POWER YOGA**

Il Power Yoga è uno scambio tra yoga e fitness, una forma semplificata ma più dinamica dell'Ashtanga; un metodo nato per facilitare l'approccio allo yoga. Una lezione dura in media dai 60 ai 90 minuti ed è composta da una prima fase di presa di coscienza del proprio corpo, con un lavoro di concentrazione sul respiro e poi si procede con il 'saluto al sole', una serie di movimenti messi in concatenazione, con lo scopo di preparare il corpo alle posizioni più intense che seguono subito dopo. Posizioni in piedi, al suolo e estensioni; dopodiché si passa alla fase finale di rilassamento. Quindi è uno yoga molto dinamico, mirato all'aumento della flessibilità e dell'equilibrio, della forza e della resistenza muscolare. Tramite la respirazione si ottiene il massimo controllo del corpo e della mente, elemento indispensabile per raggiungere il completo benessere ed è questo il requisito che lo rende eseguibile da tutti, in età diverse e in diverse condizioni fisiche. Il Power Yoga nasce da una perfetta miscelanea tra i vari tipi di yoga, generando così una forma di yoga più precisa, dinamica e fisicamente impegnativa. Questa è la filosofia



del Power Yoga. Quello che ne risulta è una tecnica più faticosa del metodo Pilates, attraverso la quale si allenano forza, flessibilità, potenza ed equilibrio, riportando mente e corpo a una naturale armonia. Il Power Yoga è una disciplina che porta numerosi vantaggi: favorisce il riallineamento, il bilanciamento e la percezione corporea, andando a sbloccare i ristagni energetici che si formano a causa di una cattiva postura, stress, mancanza di attività fisica. Il Power Yoga rappresenta inoltre un ottimo lavoro aerobico: grazie alla particolare respirazione (pranayama), si bruciano i grassi e si aumenta il metabolismo basale.

## **GINNASTICA TIBETANA**

Chiunque è in grado di apprendere ed eseguire facilmente e a qualsiasi età questi semplici esercizi, pur non avendo esperienza di pratiche ginniche o di yoga: se illustrati da un abile trainer, ognuno può esercitarsi quotidianamente, verificando in poco tempo straordinari risultati. I Cinque esercizi Tibetani sono anche una forma di meditazione fisica attiva, molto efficace per prendere coscienza di se stessi, del proprio corpo fino alla più piccola cellula, in modo particolarmente vivo.

## **IL PUNTO DI VISTA DELLA MEDICINA**

Il dottor Bowen, che pratica da più di 15 anni, ha formulato una spiegazione molto precisa sul perché e sul modo in cui i Cinque Riti apportano questi benefici: "La somma totale degli input e degli output neurologici del corpo in un momento dato si chiama stato integrativo centrale. Pensate ad esso come a un conto corrente. I "depositi" provengono dai recettori meccanici, i nervi sensori specializzati delle articolazioni. La più alta densità di questi recettori meccanici si trova nell'area della testa e della parte superiore del collo, e quasi tutti i Riti comprendono un qualche tipo di flessione o estensione del collo. Questi nervi forniscono un flusso costante di informazioni sensorie al cervello. Il movimento dell'articolazione stimola i recettori meccanici, e ciò accresce l'attività nel cervelletto e



nel talamo. Queste parti del cervello integrano tutte le informazioni in arrivo e regolano il sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico, il quale controlla le azioni involontarie, automatiche del corpo, come le funzioni di cuore, polmoni, intestino e ghiandole. Più "depositi" si fanno, migliore sarà l'equilibrio e più opzioni si avranno. La carenza di stimolazione, ad esempio quando una persona è confinata a letto per un lungo periodo di tempo, ha come risultato una diminuzione del "saldo del conto".

Secondo il dottor Bowen, una delle cose che maggiormente contribuiscono al prematuro invecchiamento ed alle malattie croniche è la nostra vita sedentaria. La carenza di movimento provoca un rallentamento sensorio che influisce su ogni sistema corporeo. Quando i nervi sensori non ricevono alcun segnale, essi iniziano ad atrofizzarsi, e ciò porta ad una interruzione nelle altre funzioni. "I Riti funzionano stimolando i recettori meccanici e rafforzando lo stato integrativo centrale, che a sua volta influisce sul sistema immunitario, sulla digestione, sulla respirazione, sull'attività cardiovascolare e sull'evacuazione. Ecco perché la pratica dei Riti può diminuire la possibilità di contrarre l'influenza o il raffreddore, può ritardare il sorgere di malattie degenerative associate con l'invecchiamento, ed avere un effetto benefico su molti disturbi diversi, dall'artrite ai problemi di sinusite. Una circolazione migliore incrementa il flusso sanguigno, specialmente al volto, portando ossigeno fresco ed elementi nutritivi alla pelle e trasportando via i prodotti di scarto. Naturalmente, la pratica quotidiana dei Riti, che stimola il sistema nervoso, che a sua volta controlla il sistema circolatorio, contribuisce a un aspetto più giovane e migliore. I vari medici interpellati ritengono che il miglioramento della circolazione prodotto dai Riti aiuti il corpo a liberarsi dalle tossine, prodotti di scarto e impurità che sono immagazzinati nel tessuto grasso, negli organi e nelle articolazioni. Altri focalizzano l'attenzione sul fatto che i Riti generano un migliore flusso di ossigeno verso il cervello, la qualcosa migliora la sua capacità di funzionamento. Molti sono convinti che la stimolazione dei chakra, o centri di energia, rappresenti di fatto una stimolazione del sistema endocrino. "La collocazione dei chakra lungo la colonna vertebrale corrisponde a quella delle maggiori ghiandole endocrine", spiega il dottor David Selman. "Queste ghiandole aiutano a mantenere l'equilibrio omeostatico della struttura chimica corporea e le sue funzioni automatiche. La tiroide e l'ipofisi, che sono legate alla



produzione dell'ormone della crescita associato all'invecchiamento, fanno parte del sistema endocrino. Esse sono situate nell'area della testa e del collo, ed i Riti funzionano ottimamente impegnando quella zona ed attivando quelle ghiandole. Negli studi scientifici, l'introduzione di piccole quantità di questo ormone della crescita ha dimostrato di rallentare il processo di invecchiamento. Nel 1978, R. Keith Fallace, fisiologo dell'UCLA, dimostrò gli effetti diretti della meditazione sull'invecchiamento. Egli misurò tre parametri biologici : la pressione sanguigna, la vista e l'udito. Tutti e tre questi fattori migliorarono con la pratica continua, e Fallace affermò che in questi casi l'età biologica stava strutturalmente operando a rovescio. Coloro che avevano praticato le meditazioni per meno di cinque anni avevano un'età media biologica che era funzionalmente inferiore di cinque anni rispetto all'indicazione della loro età cronologica. Ma in coloro che avevano praticato le meditazioni per più di cinque anni fu rilevata un'età funzionale biologica fino a dodici anni più giovane. In altre parole, la meditazione praticata regolarmente abbassa la vostra età funzionale, rendendovi di fatto più giovani. Se gli esercizi sono praticati intensamente, dopo un tempo abbastanza lungo essi cominceranno a provocare cambiamenti ancora più importanti nel modo in cui l'energia circola in questa parte del corpo. La digestione migliorerà, e quindi il cibo verrà assimilato più efficacemente, il che porterà a mangiare di meno. In seguito a ciò, la salute migliorerà e la vitalità sarà intensificata e quindi avrete un aspetto migliore, vi sentirete meglio e probabilmente più giovani.

## **L'EFFICACIA DEI CINQUE TIBETANI SUI VARI DISTURBI DELLA VITA QUOTIDIANA**

### **L'EMICRANIA**

L'emicrania è una sindrome che oggi appare molto diffusa. Molti di coloro che soffrono di emicrania mi hanno riferito che, con l'esercizio quotidiano dei Cinque Tibetani, gli attacchi sono diventati più rari, oppure sono addirittura scomparsi dopo un certo periodo di pratica. Spesso l'emicrania è legata a un problema ormonale o a uno



squilibrio del metabolismo, o anche a una reazione dell'organismo all'eccesso di stress. Come indicano i risultati dei test, grazie agli esercizi si ottiene una diminuzione degli stati di tensione, il fegato viene stimolato a svolgere un'azione più intensa di disintossicazione e risultano facilitate le funzioni intestinali.

### **L'AUMENTO DI PESO**

L'aumento e il calo di peso sono spesso da ricondurre a un metabolismo troppo attivo o, viceversa, troppo pigro. In questo senso sono particolarmente importanti le attività della tiroide, delle ghiandole surrenali e del fegato. Ci vengono riferiti spesso casi di "scioglimento dei cuscinetti di grasso". Inoltre si verifica un miglioramento della pelle, che diventa più soda. Questo avviene, secondo quanto ci è stato riferito da più parti, senza che si avvertano sensazioni di fame o stress psichico. Evidentemente gli esercizi favoriscono l'instaurarsi di un metabolismo equilibrato, stimolando la funzionalità del fegato e dell'intestino. Risultato: il corpo dispone di maggiore energia e lo stimolo della fame si normalizza.

### **L'INSONNIA E I DISTURBI DEL SONNO**

Oggigiorno l'insonnia è molto diffusa. Questo problema spesso non viene preso sul serio, eppure è un chiaro segnale che il corpo non riesce a rigenerarsi durante il sonno. I sintomi legati alla mancanza di sonno scompaiono spesso dopo un breve periodo di regolare pratica degli esercizi. Ansia, stress e sovraeccitazione sono indizi di un eccesso di energie, che intacca la capacità dell'organismo di rigenerarsi. Normalmente, durante il sonno tutte le attività degli organi seguono un ritmo sensibilmente più lento rispetto allo stato di veglia. Il sonno dunque è il momento della rigenerazione: se questa non è più possibile, possono derivarne malattie gravi. D'altra parte si osserva spesso che la fase di rigenerazione, ossia le ore di sonno necessarie, si riduce vistosamente grazie all'esercizio regolare.



## ALLERGIE

I Cinque Tibetani si rivelano particolarmente utili nei casi di allergia. A seconda della gravità del disturbo restano bloccati una parte consistente del circolo energetico e spesso anche i processi di integrazione cerebrale. La pratica quotidiana dei Cinque Tibetani si è rivelata estremamente efficace, in abbinamento con metodi come clisteri, disintossicazione, dieta, integratori vitaminici e/o minerali e agopuntura. Di solito le persone allergiche soffrono di astenia, apatia, malumore e persino depressione; con la pratica dei Cinque Tibetani, hanno invece a disposizione un mezzo efficace per interrompere questo circolo vizioso.

## BODY FRIEND

Body friend è un nuovo e rivoluzionario attrezzo fitness e wellness in esclusiva ad Om Shanty. La sua grande genialità consiste nel garantire una postura ideale e un comfort ottimale in qualunque situazione. Tutto ciò permette di sviluppare sessioni di allenamento individuali e collettive in totale sicurezza durante l'esecuzione degli esercizi. Body friend è comodo e piacevole e consente l'adattamento degli esercizi alle condizioni fisiche di ogni utente. Body friend ben si inserisce negli attuali programmi fitness esistenti (step , aerobica , tonificazione , stretching , push ecc...) , fornendo un fantastico apporto; inoltre grazie alla sua eccezionale struttura polivalente ed estrema versatilità, consente di poter spaziare in svariati programmi e tipologie di lezione innovative. Sono state create 7 tipologie di programmi allenanti pensando alla persona come una unità inscindibile composta da corpo, mente, spirito. Gli esercizi sviluppati tramite l'utilizzo di Body Friend aiutano l'individuo a concentrarsi sul suo io fisico e a riscoprire la propria fisicità, vitalità e forza. Stimolano la circolazione ed amplificano la sensazione di leggerezza interiore ed esteriore fornendo allo stesso tempo una tonificazione ed un allungamento muscolare globale supportati da una postura comoda e corretta. Sin dalla prima sessione di allenamento la concentrazione e l'energia interiore migliorano attraverso l'utilizzo di svariate tecniche da cui Body Friend attinge quali:  
Eutonia , Bioenergetica, Tai chi , Yoga , esercizi di ginnastica Taoista e



Tibetana associati a tecniche di respirazione , concentrazione , visualizzazione. Vengono inoltre inseriti elementi di distensione immaginativa , training autogeno , Jacobson per un rilassamento profondo e ristoratore. Ma la grande potenzialità che Body Friend offre è la possibilità di creare sessioni di personal Trainer eccezionali e di strutturare programmi di massaggio con un ottimo comfort .

### **I PROGRAMMI BODY FRIEND**

Programma 1: Body Friend TONE

Durata programma 50 minuti.

Prevede l'utilizzo dei piccoli attrezzi quali manubri , bilancieri , elastici, cavigliere in una sessione di allenamento altamente tonificante per tutto il corpo. Posizioni comode e corrette guidate dall'ergonomia del Body Friend.

Programma 2: Body Friend STRETCH AND RELAX

Durata programma 30 minuti.

Questo programma prevede una sessione di stretching (metodo Bob Anderson) unito alla tecnica di respirazione Qi Gong per favorire l'eliminazione delle tensioni ed un aumento della propria energia vitale.

Programma 3: Body Friend G.A.G

Durata programma 40 minuti

Allenamento mirato esclusivamente ai distretti muscolari di gambe, addominali, glutei a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Programma 4: Body Friend INTERVAL WORK

Durata programma 50 minuti

Allenamento cardiovascolare intervallato da momenti di tonificazione strutturati con l'utilizzo del body friend.

Programma 5: Body Friend CIRCUIT

Durata programma 45 minuti

Allenamento a circuito attraverso la creazioni di diverse stazioni di lavoro a terra e in piedi con l'utilizzo del Body Friend e di piccoli o grandi attrezzi.



Con l'utilizzo di Body Friend possiamo quindi:

- rigenerare il corpo e la mente
- rinvigorire le cellule nervose
- aumentare la creatività
- contribuire alla calma e lucidità mentale
- abbassare la pressione sanguigna
- aumentare l'afflusso di sangue agli organi vitali
- favorire e sviluppare la concentrazione

Nelle sedute individuali di Body Friend viene strutturato un piano di lavoro personalizzato anche da riproporre a casa al fine di ottenere i migliori risultati possibili.

Infatti la costanza e la continuità sono elementi indispensabili per ottenere risultati e stabilizzarli nel tempo.



## **BODY STRETCH THERAPY**

Il B.S.T. nasce dall'unione di più filosofie e discipline con lo scopo di ottenere miglioramenti sia a livello fisico su: muscoli, articolazioni, apparati ed organi, sia a livello psichico attraverso il rilassamento e lo scarico dello stress e della tensione emotiva.

Nelle sessioni di allenamento si effettueranno esercizi di allungamento e tonificazione muscolare sia singolarmente che a coppie, respirazione e movimenti finalizzati alla consapevolezza corporea. La grande elasticità muscolare e la notevole mobilità muscolare ottenibile con Body Stretch Therapy si trasformano nella vita di tutti i giorni in una quotidianità più rilassata e distesa.

## **MEDITAZIONE**

Le prospettive che offre la meditazione sono innumerevoli. Essa favorisce relax, benessere, efficienza, serenità. Le radici culturali della meditazione non sono esclusivamente orientali, essa non è solo un metodo per realizzare il cosiddetto tradizionale risveglio. La meditazione è uno stato della coscienza che può essere ottenuto mediante l'indirizzo volontario della nostra attenzione verso un determinato oggetto (*meditazione riflessiva*) o mediante la completa assenza di pensieri (*meditazione recettiva*). La *meditazione recettiva* ha come scopo l'assenza di pensieri e permette alla mente di raggiungere un livello di "consapevolezza senza pensieri". È un tipo di meditazione tipica di numerose filosofie e religioni orientali.

Nella *meditazione riflessiva* l'oggetto della meditazione può essere qualsiasi cosa. In genere nella pratica vengono utilizzate visualizzazioni di oggetti fisici oppure semplicemente oggetti che riguardano il mondo interiore come emozioni o qualità, oppure immagini o testi sacri. Questo tipo di meditazione è più vicina alla cultura occidentale.

Possiamo tuttavia dire che la meditazione è uno stato di puro essere, di chiara consapevolezza, di attenzione osservante: uno stato originariamente naturale, ma per il quale è necessario un lavoro su di



sé. Si ritorna alla condizione normale del corpo e della mente: uno stato di unità, precedente qualsiasi dualità. Attraverso una serie di esercizi di indagine della propria meccanica fisica e mentale (dalle sensazioni e dai pensieri più grossolani a quelli più sottili), si è pienamente presenti, consapevoli, qui ed ora: si realizza la pienezza della pura attenzione. La meditazione è attenzione: non si tratta di cosa stai facendo, ma di come lo fai. La meditazione è la tua natura: non è un risultato – è una condizione reale. Non deve essere raggiunta, deve solo essere riconosciuta. È la tua essenza: non puoi averla e non puoi non averla. Non può essere posseduta, non è una cosa. La meditazione è osservazione: non fare niente, non ripetere dei mantra, non ripetere il nome di dio – semplicemente osserva la tua mente. Non disturbarla, non ostacolarla, non reprimerla. La meditazione non è un credo, non è un dogma, non è un culto, non è una religione, non è una morale, non è un giudizio: è un'esperienza evidente in se stessa. La meditazione è non-fuggire: è rilassarsi ed essere nel momento, nel presente. È permanere nel *qui e ora*. La meditazione è chiarezza di visione. È uno stato di pienezza, di vuoto e di unità. La meditazione è l'arte della consapevolezza: è una resurrezione dalla cecità di *ciò che è*, è essere presenti. La meditazione non è una tecnica, non è un pensiero particolare, non è uno sforzo, non è concentrazione: è comprensione ed equilibrio, è equanimità e silenzio, è ascolto e stabilità. La meditazione non è staccare la spina: è lo stato naturale della mente, la sua semplicità, è il *lasciare andare la presa*, la quiete originaria.

## LA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE

Insegnata e divulgata da Maharishi Mahesh Yogi, maestro indiano fondatore di numerose università vediche e ayurvediche in vari paesi, la meditazione trascendentale (comunemente conosciuta come MT) è un'antica tecnica mentale di sviluppo personale, la cui efficacia è stata dimostrata anche da ricerche scientifiche. Derivata dalla tradizione vedica indiana, la MT consiste in un programma di evoluzione personale che si propone di stimolare la libera espressione di tutto il potenziale dell'uomo, aprendone la consapevolezza a quell'illimitata riserva di energia, creatività e intelligenza presente nel profondo della coscienza. La MT, basata essenzialmente sulla



ripetizione di un Mantra, si pratica due volte al giorno, comodamente seduti a occhi chiusi per 15 o 20 minuti, durante i quali la mente si acquieta spontaneamente fino a sperimentare la sorgente del pensiero, chiamata coscienza trascendentale. Questa esperienza sviluppa la creatività e le potenzialità interiori e induce uno stato di particolare, profondo riposo in cui lo stress e la fatica si dissolvono, con ampi benefici sulla salute fisica e mentale.

## **LA MEDITAZIONE YOGA**

Per la filosofia tradizionale indiana, la meditazione è il vero segreto della pace interiore.

L'Hata Yoga, con i suoi esercizi mirati a sciogliere il corpo e a renderlo elastico e flessibile, lo prepara all'immobilità della posizione meditativa. La posizione migliore è quella del loto, che risulta particolarmente adatta alla meditazione perché permette un'attenta percezione del proprio corpo consentendo di entrare in contatto con sè stessi in modo unico (Huth e Huth, 1993). Per svuotare la mente dai pensieri, bisogna concentrarsi sulla respirazione, ripetendo ritmicamente un Mantra (ad alta voce o, negli stadi più avanzati, mentalmente) ad ogni espirazione. Il processo meditativo procede attraverso tre fasi: la prima, detta Pratyara, si avvale di esercizi pratici di distacco dagli stimoli sensoriali, come la visualizzazione di forme o colori; la seconda (Dharana) fa uso di esercizi di concentrazione su sensazioni o immagini esterne (Yantra o Mandala); la terza fase, di vera e propria meditazione (Dhyana) è lo stadio superiore, più profondo, di contemplazione, in cui la mente si è completamente svuotata e la coscienza è libera di espandersi.

## **LA MEDITAZIONE ZEN**

Il buddismo giapponese Zen ha sviluppato nei secoli una tecnica di meditazione semplice e rigorosa che, attraverso un particolare addestramento del corpo e della mente, conduce progressivamente a una sensazione di armonia interiore, di beatitudine e di unione col Tutto, fino alla possibilità di sperimentare il Satori (illuminazione).



Per poter raggiungere questo stato di armonia, bisogna mettere in pratica un severo addestramento fisico, basato su tre aspetti essenziali: l'acquisizione e il mantenimento di una corretta postura (seduti con il busto eretto, mani in grembo e pollici uniti), la regolazione della respirazione e lo svuotamento della mente da ogni pensiero. Per ottenere questo, l'attenzione del praticante deve essere interamente rivolta alla respirazione addominale, nel ritmico processo di inspirazione ed espirazione dell'aria. Il sistema più semplice è quello di contare in silenzio i respiri, da uno a dieci: quando i pensieri iniziano a vagare, si lasciano fluire liberamente, riportando poi semplicemente l'attenzione sulla respirazione; a poco a poco, la pratica (di almeno 10- 15 minuti, due volte al giorno) consentirà di ottenere rilassamento e stabilità mentale.

La meditazione Zen (o Zazen), regolando le attività del sistema nervoso autonomo e rilassando le tensioni che agiscono sulla corteccia cerebrale, contribuisce a creare uno stato mentale regolare ed equilibrato e a mantenere il benessere del corpo (Hirai, 1988).

## **LA MEDITAZIONE DINAMICA**

La meditazione dinamica è una tecnica ideata dal guru indiano Osho Rajneesh, che la considerava un potente mezzo per trasformare le nevrosi dell'uomo moderno in consapevolezza interiore. Si tratta di una meditazione giornaliera, della durata di circa un'ora, composta da cinque stadi: nel primo si attua una respirazione caotica, per aprire i canali di espressione emozionale; nel secondo (stadio catartico) la persona è libera di esprimersi emozionalmente col corpo e con la voce, in totale libertà; nel terzo avviene la ripetizione di un Mantra espresso saltando ritmicamente. Si passa quindi a un arresto totale in posizione di immobilità, per terminare con lo stadio di celebrazione, con movimento di danza sottile. Condizione comune da mantenere nei diversi stadi è il distacco e l'osservazione rilassata di quanto accade nel corpo e nella mente. Gli effetti positivi della meditazione dinamica sono stati provati da alcuni istituti e cliniche di cura in Germania; in questo paese la tecnica è stata sperimentata anche in alcune prigioni, in cui si è dimostrata la drastica riduzione del livello di violenza fra i detenuti (Maggio Cooper, 1992).



## **LA MEDITAZIONE SULLA LUCE**

E' una tecnica molto antica di origine vedica insegnata da Satya Sai Baba, grande maestro indiano di altissima elevazione spirituale, e praticata da milioni di suoi devoti in tutto il mondo. La meditazione sulla luce (Jyoti) viene considerata molto efficace e potente, pur essendo facile, semplice, lineare. Ci si siede in una posizione confortevole, con la colonna vertebrale dritta, e si fissa lo sguardo per qualche minuto sulla fiamma di una candela, finchè il respiro rallenta e si calma; poi si chiudono gli occhi. Si visualizza mentalmente la fiamma mentre si muove, partendo dal cuore, all'interno del proprio corpo e ne illumina ogni angolo con la sua luce calda e purificatrice; quindi si estende la luce verso l'ambiente esterno, illuminando cose e persone di una luce sempre più viva e brillante. Si riporta poi la fiamma nel proprio corpo, visualizzandola all'altezza del cuore. A poco a poco la concentrazione si trasformerà in contemplazione profonda e poi in stato di meditazione, in cui il meditante, l'oggetto della meditazione e il processo meditativo svaniscono nell'esperienza dell'Unità. La pratica regolare della meditazione sulla luce dona equilibrio mentale, migliora la memoria e la concentrazione, porta a una maggiore calma, a una lucida discriminazione delle proprie azioni e scelte di vita, a una maggiore autonomia, al rispetto e alla tolleranza verso ogni forma di vita e di espressione, a uno spontaneo senso di appartenenza universale.

## **BENEFICI DELLA MEDITAZIONE**

Dall'età giovanile a quella più avanzata, ogni aspetto della salute fisica e mentale può trarre benefici dalla pratica costante della meditazione. Essa favorisce negli adolescenti uno sviluppo equilibrato della personalità, migliora il rendimento nello studio, sviluppando memoria, intelligenza e capacità di apprendimento. Miglioramento di efficienza, creatività, capacità decisionale, resistenza allo stress, qualità dei rapporti interpersonali è stata rilevata in alcune aziende



dove la meditazione viene praticata dai dipendenti, mentre nel campo dello sport la pratica ha evidenziato una maggiore resistenza alla fatica, aumento dell'energia e della velocità di reazione, più facile ripresa dagli sforzi.

In generale, dal punto di vista fisico la meditazione favorisce una maggiore resistenza alle malattie, la riduzione di insonnia, ipertensione e di numerosi disturbi di origine psicosomatica, mentre si instaura una migliore stabilità psicologica, una buona capacità di rilassamento, la diminuzione di molti stati ansiosi. La pratica della meditazione, che non ha controindicazioni, non è invece consigliata a persone affette da disturbi psichici gravi.

## **SPIRO TIGER**

Lo SpiroTiger permette un allenamento intenso e specifico, senza sovraccaricare ulteriormente il sistema cardiovascolare e l'apparato locomotore. L'apparecchio è composto da una manopola portatile munita di sacca per il riciclo di aria e da una valvola magnetica per prevenire l'effetto dell'iperventilazione. Inoltre una base elettronica sorveglia e registra ogni singolo allenamento. Questo sistema permette di allenare i muscoli respiratori ad intensità non raggiungibili, o solo per brevi istanti, durante lo svolgimento di un'attività fisica di resistenza. Inizialmente anche lo sportivo più allenato sopporterà solo per qualche minuto la frequenza imposta dallo SpiroTiger, mentre dopo qualche seduta gli effetti si faranno sentire: la durata aumenterà a 15 minuti e dopo un esercizio regolare si raggiungeranno i 30 minuti continuati di allenamento. Variando in modo sistematico l'allenamento è possibile ottenere effetti specifici alla prestazione sportiva- respiro lento, profondo o veloce- necessari per i cambiamenti di ritmo o durante uno sprint. Le opinioni di chi si allena con lo SpiroTiger sono unanimi: già dopo poche settimane si riscontrano netti miglioramenti di prestazione, nessun affanno ed un respiro profondo. Lo SpiroTiger allena in modo completo tutti i fattori di condizione fisica. Resistenza aerobica, forza, coordinazione, velocità di mobilità dei muscoli del tronco vengono allenati in modo specifico e mirato. A trarne beneficio è l'intero processo respiratorio con un netto miglioramento della coordinazione intra e inter



muscolare. Una muscolatura allenata e coordinata lavora in modo più efficiente e con un minor dispendio di energia. Questi sono i principi di base dell'incremento di prestazioni che si ottiene con l'allenamento con lo SpiroTiger. Lo SpiroTiger è l'unico apparecchio che permette di allenare in modo mirato e specifico i muscoli respiratori. E' necessario sottolineare che lo SpiroTiger non è un apparecchio miracoloso. Permette comunque di allenare in modo ottimale un apparato di vitale importanza come quello respiratorio. I risultati che si ottengono sono miracolosi!

#### APPLICAZIONI SPORTIVE: - Effetti:

- Incremento della resistenza e della performance
- Miglioramento del massimo sforzo in ogni attimo di gara
- Incremento del fitness in attività leggera (Tesi Laurea '05)
- Miglioramento dei processi metabolici
- Recupero più rapido durante e dopo allenamento
- Ritardata produzione di lattato con smaltimento veloce
- Aumento considerevole di coordinazione del sistema respiratorio sotto stress
- Effetti importanti sulla postura
- Respiro con grande efficienza sotto sforzo
- Rifornimento più efficace dell'ossigeno ai muscoli scheletrici, anche sotto sforzo
- Complemento all'interval training
- Allenamento senza stress per il sistema cardiovascolare
- Controllo individuale del miglioramento della performance

#### APPLICAZIONI MEDICALI: Effetti:

- Riduzione di episodi di affanno
- Allenamento specifico della muscolatura respiratoria
- Migliore mobilità del torace
- Aumentata coordinazione del respiro
- Migliore coordinazione della muscolatura respiratoria
- Migliore capacità di espettorare

#### Campi d'applicazione

- BPCO
- Fibrosi cistica
- Malattie neuromuscolari Fibromialgie



- Paratetraplegia
- Affanno/respiro corto
- Decondizionamento
- Migliorare il russamento e apnea da sonno
- Colpo di frusta e postura
- Fase pre e post operatoria
- Allenamento fascia addominale in sciatalgie
- Ipossiemie periferiche
- Asma allergica

## **LA GINNASTICA PROPRIOCETTIVA**

Le persone che vogliono ottenere prestazioni sempre più efficienti ricorrono alla ginnastica propriocettiva. Anche quando subiscono un trauma possono sottoporsi a un programma di esercizi propriocettivi per "rieducare" i riflessi e ottenere nuovamente un controllo ed una gestione ottimale. Si utilizzano per tali obiettivi le tavolette instabili (tavolette propriocettive) anche al fine di affinare gesti atletici non corretti e prevenire infortuni: l'esercizio propriocettivo è una stimolazione neuromotoria nella sua totalità.

Quando si subisce un trauma possono insorgere non solo lesioni fisiche; l'organismo può perdere e/o diminuire la sua capacità di valutare bene le informazioni che arrivano dall'esterno e i recettori inviano al sistema nervoso centrale sensazioni di qualità inferiore.

Ripristinando tale capacità l'esercizio propriocettivo consente non solo di completare il ripristino globale della funzionalità dell'arto, ma anche di evitare recidive. Infatti, informazioni sbagliate possono causare nuove cadute e altri traumi.

La ginnastica propriocettiva è una riprogrammazione neuromotoria, cioè una tecnica rieducativa che si basa sulla stimolazione del sistema neuro - motorio nella sua totalità.

Quando siamo in presenza di un trauma dobbiamo quindi tenere in considerazione il fatto che, oltre alle lesioni anatomiche, vi è sicuramente una alterazione dei meccanismi propriocettivi. Questa alterazione porta ad un difetto di "lettura" dello spazio circostante da parte dei recettori che sono preposti alla trasmissione delle informazioni alle strutture centrali. D'altra parte per ottenere



precisione nelle prestazioni sportive, ma anche nei movimenti che eseguiamo quotidianamente, è indispensabile una perfetta coordinazione e coscienza della posizione nello spazio delle varie strutture muscolo - tendinee e legamentose implicate nel movimento. Alla luce di quanto sopra affermato, la ginnastica propriocettiva risulta di fondamentale importanza per ottenere un recupero completo dopo un trauma e per prevenire le recidive. Con la continua stimolazione dei meccanocefftori periferici, vengono attivati i circuiti nervosi propriocettivi. La tecnica si basa su sollecitazioni benigne e controllate applicate alle articolazioni (al fine di velocizzare le risposte muscolari per assorbire l'effetto destabilizzante anziché subirlo) utilizzando sia esercizi in scarico che in carico naturale e appoggio su piani oscillanti (tavolette) di varia difficoltà. Molti esercizi oltre che per fini di ricondizionamento, possono essere adottati nella fase tecnica di preparazione e specializzazione sportiva. Vengono infatti utilizzati per fare acquisire all'atleta una perfetta coordinazione del movimento e per ritrovare il giusto schema posturale e motorio quando compromesso da errate esecuzioni della gestualità specifica. Inserita con regolarità nelle sedute di allenamento poi, la ginnastica propriocettiva ricopre grande importanza nella prevenzione degli infortuni sportivi. Per tutti questi obiettivi vengono usati diversi attrezzi. Molto usata è la pedana oscillante sulla quale si poggiano i piedi dalla stazione eretta. L'instabilità della pedana procura delle continue alterazioni dell'equilibrio, costringendo il sistema muscolare e nervoso ad un lavoro di correzione continua per mantenere il corpo in equilibrio. Il cervello riceve un flusso continuo d'informazioni cinestetiche che vanno migliorando:

- le carenze propriocettive distrettuali;
- la sensibilità cinestetica;
- la coscienza corporea;
- il controllo dell'equilibrio.



## **TECNICHE DI RILASSAMENTO**

Le tecniche di rilassamento sono essenzialmente esercizi mentali che aiutano a ritrovare il rilassamento, a ridurre ansia e problemi causati da tensioni, allentando le pressioni mentali. Attraverso il programma Brain training Om Shanty è possibile entrare in uno stato di coscienza più allargata e alternativa per spazi e tempi, con la mente presente, ma meno vigile, in una fluidità di passaggi continui tra conscio ed inconscio, che permetta alle emozioni di riattivarsi attraverso sensazioni, percezioni, immagini.

Le tecniche di rilassamento, richiedono uno sforzo limitato e possono essere utilizzate in qualsiasi momento. Queste tecniche rappresentano una risposta naturale e fisiologica allo stress; possono verificarsi anche quando non si è coscienti di queste reazioni del nostro corpo. Il rilassamento viene definito come uno stato psicofisico nel quale l'individuo si sente sollevato dalla tensione. Raggiungere uno stato di rilassamento significa quindi essere in grado di controllare il livello di attivazione fisiologica, in modo tale da creare i presupposti per liberarsi dalla tensione.

### **LE TECNICHE DI RILASSAMENTO OM SHANTY PREVEDONO:**

- Esercizi di "Distensione Immaginativa"
- Contrazione/Distensione Agita: presa di coscienza del proprio corpo ed allenamento a cogliere le differenze tra tensione e rilassamento muscolare;
- Contrazione/Distensione Immaginata: per accentuare ed affinare la capacità immaginativa collegata al proprio corpo;
- Rilassamento progressivo di Jacobson;
- Training Autogeno;
- Ipnosi;
- P.n.l. (Programmazione Neuro Linguistica);
- Visualizzazione creativa;
- Esercizi di "Centratura" ( Respiro - Radicamento al suolo – equilibrio);
- Utilizzo di suoni, luci\colori, aromi e strumenti musicali (campane e ciotole tibetane, didgeridoo, mantra ecc..)
- Esercizi di "Fiducia" individuali, a coppie ed in gruppo.



## **TECNICHE DI CONCENTRAZIONE MENTALE**

La concentrazione è lo stato mentale in cui la mente usa la maggior parte delle sue abilità nell'assolvere un compito determinato. Quando la mente è concentrata su qualcosa gli altri stimoli vengono ignorati in proporzione all'intensità della concentrazione stessa.

Il controllo mentale e la concentrazione è una abilità che permette all'uomo di vivere utilizzando le sue possibilità nel modo migliore. Purtroppo quasi nessuno si preoccupa di insegnare come acquisirlo malgrado sia una abilità che viene sovente richiesta in svariati campi. Chi si accinge ad intraprendere un programma di controllo mentale, o di rilassamento profondo, deve certamente avere delle buone motivazioni e le deve continuamente tener presenti. Questo risulta necessario perchè la mente possiede una notevole abilità nel creare gli alibi necessari affinché non si abbia a continuare un programma che tende a lederne la libertà. Praticando gli esercizi proposti dal programma Om shanty brain training si potrà scoprire quanto siano forti gli automatismi mentali e quanto sia utile riuscire a concentrarsi per comprendere meglio noi stessi ed essere in grado di comprendere meglio il comportamento altrui. Le circostanze più opportune per imparare a rilassarsi vanno cercate in quei momenti in cui si è in uno stato tranquillo per poter disporre della calma e dell'attenzione necessarie. Viene pertanto suggerito di praticare gli esercizi soltanto quando si è emozionalmente tranquilli e sereni e in un ambiente rilassante. Il traguardo proposto è il raggiungimento della pace interiore ed è praticamente impossibile ottenerla nel mezzo di un turbine emozionale od altri disturbi corporei od ambientali. Questo sottolinea l'importanza di un rallentamento dei processi di pensiero prima di iniziare l'esercizio vero e proprio.

Un ottimo inizio consiste nell' eseguire tecniche di respirazione.

## **IAIDO**

Lo Iaido è un'arte marziale giapponese, influenzata dalla dottrina Zen, che trae le sue radici dalle antiche scuole di Iaijutsu frequentate dai samurai e che hanno avuto il loro massimo splendore intorno al XVI secolo. Lo *Iai* è l'arte dell'estrazione della spada. Lo Iaido veniva



utilizzato nei duelli tra samurai e chi combatteva sapeva che il duello sarebbe finito dopo uno o al massimo due scambi. Alla fine del combattimento uno dei due sarebbe sicuramente morto. Ovviamente era altrettanto possibile che un duello si concludesse soltanto con l'estrazione della spada di uno dei due Samurai e l'uccisione del suo avversario in un colpo solo. Presso Om Shanty urban spa , lo studio della katana è vissuto come un mezzo di indagine del profondo, una ricerca del puro gesto come scoperta del proprio essere e dell'equilibrio psicofisico. Ai significa "unione dell'io" o "unione degli spiriti", nel senso di unirsi allo spirito dall'avversario senza muoversi, e ancor piu' allo spirito della spada e al proprio spirito interiore. La caratteristica che distingue quest'arte marziale da quelle tradizionali cui siamo abituati a pensare, e' che non prevede combattimento fisico. I kata (le sequenze), si svolgono contro un avversario immaginario rappresentato da se stessi. Si usa infatti l'espressione "combattere il proprio nemico interiore" (blocchi, paure, condizionamenti...); in questo modo si giunge gradualmente a liberare ed esprimere il "ki", la propria energia personale. Durante le lezioni proposte da Om Shanty viene dato molto risalto al rispetto per le antiche tradizioni del Budo, infatti si riproducono per intero i saluti rituali tradizionali prima e dopo l'incontro, pur estrapolandoli completamente dal contesto religioso shintoista nel quale anticamente erano immersi. Lo studio dello Iaido inizia con il Keiko. Per KEIKO si intende il semplice allenamento, la pratica delle tecniche. I movimenti vengono ripetuti lentamente, i kata vengono analizzati in piccole parti e si imparano le applicazioni nel combattimento. I principi chiave del Keiko sono: Metsuke, l'uso degli occhi, Seme, incalzare e "schiacciare" per controllare l'avversario, Maai, la distanza di sicurezza, e Ma, il tempismo. Poi si passa al Tanren, la "forgiatura". Bisogna seguire, per il proprio allenamento, la forgiatura della lama della spada: duro lavoro e cura dei particolari. Gli studenti aumentano la pratica alla ricerca della correttezza assoluta dei movimenti e ripetono i kata senza interruzioni, seguendo lo Shinken Shobu (il combattimento mortale con una spada reale). Il combattimento viene vissuto ed interpretato tramite le spade di legno utilizzando tecniche dello Iaido e del bokken (o bokuto).



## **KOBUDO (Le armi del Karate)**

Il Kobudo (o Kobujutsu) è un'arte marziale giapponese praticata con le armi di Okinawa e "cugina" del Karate. A differenza di altri stili, non utilizzano armi tradizionali come la spada, l'arco o la lancia bensì armi cosiddette "improprie", cioè strumenti della vita quotidiana ed attrezzi da lavoro usati nell'agricoltura e pastorizia. Ciò deriva anticamente dal fatto che in Okinawa era stato proibito il possesso delle armi eccetto che per i soldati. Così i cittadini onesti si trovarono ben presto tra l'incudine ed il martello: da una parte vessati dalle guardie imperiali, dall'altra derubati da malviventi e briganti. Si svilupparono così parallelamente al karate tecniche di combattimento efficacissime che utilizzavano semplici strumenti da lavoro apparentemente poco pericolosi. La pratica del Kobudo è altamente propedeutica: l'utilizzo delle armi porta il praticante ad aumentare e migliorare la concentrazione, l'attenzione e la sensibilità. La domestichezza che si acquisisce e la confidenza con l'arma attrezzo migliora automaticamente e sinergicamente anche le tecniche proprie del Karate. Le armi del Kobudo che vengono studiate in Om Shanty martial training sono:

### **Nunchaku**

Il Nunchaku consiste di due blocchi di legno di varie dimensioni , lunghezze e forme uniti da cinghie di pelle, trecce di crine di cavallo, corde o catene. Le sue rotazioni disturbano la concentrazione dell'avversario e i suoi pezzi di legno servono a colpire e stordire, mentre le corde possono essere utilizzate per disarmare, trascinare a terra un avversario soffocare o strangolare, creare leve articolari.

### **Bo**

L'arte del bastone è antica quanto l'arte dell'arco e delle frecce le sue dimensioni e forme variano dalla tipica clava al modello allungato dell'asta da lancia. Ottima arma estremamente versatile efficace e di



facile reperibilità.

## **Tonfa**

Segmento di legno rettangolare e cilindrico con manico fissato ad un lato presso una delle estremità. Fatto roteare con rapidità fulminea è impiegato per parare o deviare un colpo e poi restituirlo con un ampio movimento. Attualmente una versione moderna del tonfa è lo sfollagente in dotazione ai corpi di polizia di diversi stati.

## **Sai o Jitte**

Quest'arma consiste in una verga di acciaio o di ferro con una larga impugnatura e un caratteristico uncino squadrato che spunta nella verga nel punto in cui si incontra con l'elsa.

## **Kama**

Falce usata dai contadini per lavorare e trasformata come efficace arma da combattimento.

## **KARATE KYOKUSHINKAI - SABAKI**

Nella traduzione letterale, "Kyokushin" significa "verità suprema": la verità è da intendersi come la conoscenza delle reali risorse fisiche e mentali, a cui ciascun praticante giunge dopo un lungo cammino di perfezionamento mentre Sabaki significa difendersi e attaccare contemporaneamente tramite movimenti circolari. Ispirato al Confucianesimo e impregnato della filosofia Zen, il Kyokushinkai è uno stile di karate che coniuga mirabilmente principi estetici e spiritualità. Elaborato originariamente come efficace sistema di autodifesa, pur essendo attualmente praticato soprattutto come sport e considerato da molti atleti dediti all'agonismo un ideale trampolino di lancio per la carriera professionistica, il Kyokushinkai rappresenta,



per chi vi si dedica con serietà e passione, un valido strumento di avanzamento morale e spirituale. Le arti marziali, in vero, lungi dal rappresentare mere tecniche di aggressione e difesa, sono mezzi destinati a favorire la formazione di una personalità matura e sana, in armonia con l'ambiente naturale e sociale. Per la funzione equilibratrice sotto il profilo psico-fisico, il Karate Kyokushinkai si rivela un'attività sportiva adatta a tutti: ai giovani, che apprendono l'arte dell'autodifesa e del controllo; ai meno giovani, che preservano un ottimale stato di salute vicariando il diminuito vigore fisico con la destrezza e la lucidità mentale; alle donne, che sperimentano un accresciuto senso di benessere e di sicurezza interiore che esalta la loro avvenenza. La disciplina, inoltre, è particolarmente indicata anche per i bambini, i quali, sollecitati nello sviluppo delle molteplici potenzialità, pervengono a una più chiara consapevolezza delle personali risorse, dei propri punti di forza e di vulnerabilità. Essi migliorano la capacità di autocontrollo, rafforzano lo spirito di osservazione ed il senso critico, affinano l'intuito e comprendono l'importanza di alcuni fondamentali valori, quali la cooperazione, la tolleranza, il rispetto per gli altri. Molti ragazzi provenienti da situazioni di forte disagio familiare o sociale, avvicinandosi casualmente alla pratica delle arti marziali, si rendono artefici di sostanziali cambiamenti, allorché scoprono di possedere delle insospettabili risorse interiori. Il Karate Kyokushinkai è un'arte marziale creata sul finire degli anni '50 dal leggendario Masutatsu Oyama, che sintetizzò le sue esperienze di lotta in un sistema basato sull'efficacia nel combattimento.

## **GRAVITY™ e GRAVITY PILATES**

Si distingue dagli attrezzi tradizionali per la sua versatilità. Si avvale di un sistema variabile di carrucole, sfrutta il peso corporeo come resistenza, ed un piano inclinabile su 8 livelli per un'effettiva misurazione dei miglioramenti.

Consente tipologie di allenamento diverse: di forza e resistenza sostituendosi ai comuni attrezzi isotonici, passando dal personal



training e dalla riabilitazione fino all'applicazione ed allo sviluppo degli esercizi del metodo Pilates, sostituendosi questa volta a macchine come il reformer, la cadillac o il trapeze table.

In qualsiasi esercizio sul Gravity™, di qualsiasi disciplina, bisogna tenere sempre in considerazione la linea di gravità rispetto alla posizione del corpo ed al movimento; questo fa sì che si possa determinare l'intensità della richiesta di stabilizzazione da parte dei muscoli scheletrici, migliorando le risposte neuro-muscolari e la propriocezione.

Inoltre, la struttura del Gravity™ è pensata per adattarsi a qualsiasi grado di ampiezza di movimento articolare, permettendo un approccio semplice e stimolante, rispettando i principi biomeccanici e fisiologici dell'individuo.

## **KINESIS®**

Kinesis è l'ultima innovazione tecnologica per il benessere psico fisico della persona. E' un ritorno alle origini del movimento dell'uomo perché riscopre le abilità motorie fondamentali: Resistenza, Equilibrio, Forza e Flessibilità. Kinesis è un allenamento unico che ristabilisce il giusto equilibrio tra corpo e mente per migliorare la qualità della vita. L'innovazione è "Fullgravity" un brevetto che nasce dall'ispirazione alla natura e alla scienza per consentire un movimento libero e piacevole attraverso l'utilizzo della resistenza alla gravità su un ampissimo arco di movimento, favorendo l'esecuzione di esercizi naturali e fluidi. L'allenamento Kinesis è il nuovo stile di allenamento orientato al miglioramento della qualità della vita attraverso l'educazione ad una regolare attività fisica e un approccio mentale positivo. Kinesis aiuta inoltre a migliorare la nostra capacità di concentrazione in quanto il movimento libero richiede un perfetto controllo del proprio corpo in un dialogo armonioso tra la dimensione fisica e quella mentale.



## **PREPARATORE ATLETICO**

Il Preparatore atletico, è una figura da diverso tempo presente nel mondo dello sport .il suo è diventato un apporto fondamentale sempre più richiesto sia da professionisti che da amatori in virtù dei successi sportivi di singoli atleti e di squadre che si sono avvalsi del suo utilizzo.La sua presenza è divenuta costante presso sport di squadra (calcio, basket, volley, ecc.) e in svariate discipline individuali (tennis, motociclismo, nuoto, ciclismo, sport da combattimento ecc.). La preparazione atletica, attraverso esercitazioni specifiche, consente agli atleti di esprimersi al 100% per tutta la durata della competizione. Affianca l'operato dell'allenatore, cui spetta l'elaborazione tecnico tattica degli atleti , previene gli infortuni caratteristici e costruisce la condizione fisica migliore, per gareggiare al meglio. La preparazione atletica inizia con l'effettuazione di TEST, il cui scopo è quello di valutare la forma fisica prima di iniziare gli allenamenti, accanto ad essi una valutazione della analisi corporea con il metodo della plicometria . In funzione dello sport praticato e degli obiettivi ricercati verranno creati programmi d'allenamento personalizzati con test e controlli sistematici per verificare i progressi ed i miglioramenti al fine di ottenere il raggiungimento del risultato desiderato. La preparazione atletica del dott Cardano David è rivolta a sportivi agonisti ed amatoriali . Prevede la pianificazione e l'organizzazione delle attività di preparazione fisica con riferimento ad intensità, durata, orari, tecniche utilizzate, regime alimentare e si avvale dell'innovativo e straordinario allenamento del respiro SPIRO TIGER

## **PERSONAL TRAINER One to one (uno a uno)**

Il servizio di personal trainer proposto dall'Urban Spa Om Shanty si rivolge a tutte le persone che desiderano e ricercano una qualità, serietà e competenza professionale. La personalizzazione e l'ottimizzazione dell'allenamento sono gli elementi indispensabili per



risultati veloci e duraturi. Il servizio di personal trainer spazia in tutti gli sport e metodologie di allenamento e comprende tutte le attività proposte dai programmi motricità On Shanty. Sono possibili inoltre sessioni di personal trainer di Spinsoul. La sessione di personal trainer potrà essere sviluppata individualmente o per gruppi ridotti di due-quattro persone.

Il personal trainer risulta particolarmente utile per:

- a) coloro che da diverso tempo non praticano alcuno sport, o nel caso in cui il livello di forma sia piuttosto basso, per evitare il rischio di praticare attività non idonee, con carichi troppo elevati;
- b) coloro che sono arrivati ad un punto "fermo" e in una fase di stagnazione in cui la propria routine di esercizi non fornisce più miglioramenti e non soddisfa più;
- c) coloro che si allenano per uno scopo specifico;
- d) coloro che stanno recuperando da un trauma o da una malattia;
- e) coloro che desiderano essere allenati e seguiti nel dettaglio con la massima attenzione e per il massimo risultato.
- f) coloro che necessitano di un protocollo ginnico salutistico personalizzato

In una sessione di Personal Trainer, dopo aver preparato il programma di allenamento personalizzato, il cliente viene seguito durante tutto il suo allenamento con la cura dell'apprendimento e dell'esecuzione delle tecniche più adatte.

Il servizio di personal trainer del dott. Cardano David e di Om Shanty Urban Spa si avvale dell'innovativo e straordinario allenamento del respiro SPIRO TIGER.



## PSICOLOGIA DELLO SPORT

La psicologia dello sport è la disciplina che studia gli aspetti psicologici, sociali, pedagogici e psico-fisiologici dello sport con un forte collegamento e collaborazione con le scienze motorie. La psicologia dello sport si è specializzata nell'ambito della preparazione mentale con particolare attenzione sulle abilità che possono essere incrementate nello sportivo, vale a dire l'attenzione, la concentrazione, la motivazione, l'autostima, l'autoefficacia, la gestione dello stress e dell'ansia, la riduzione del margine d'errore e della casualità entrando in uno stato di flusso\ rendimento ottimale e molto altro. Lo psicologo dello sport non CURA le persone ma ALLENAMENTO MENTALMENTE gli atleti che affianca. Infatti, proprio perché specializzato nell'area sportiva, l'esperto in psicologia dello sport non svolge la consulenza come se si trattasse di un trattamento terapeutico. E' importante inoltre evidenziare che coloro che si rivolgono alla psicologia dello sport generalmente sono atleti o società sportive che hanno già raggiunto un buon livello nella loro attività e quindi desiderano migliorare mentalmente e ottimizzare la prestazione agonistica ulteriormente.

L'intervento psicologico sportivo tende allo sviluppo e alla valorizzazione delle potenzialità dei singoli e della squadra in modo da raggiungere lo stato psicofisico ideale prima di un appuntamento importante trasformando una prestazione potenziale in una prestazione reale. Il suo fine è il conseguimento del benessere e della salute per favorire l'incremento della prestazione sportiva partendo ovviamente dalla psiche. La psicologia dello sport sostiene l'individuo e il gruppo nella gestione delle richieste del compito sportivo aiutando a fronteggiare i problemi in conformità, capacità e bisogni,. Si utilizzano svariate tecniche quali: (Ipnosi, P.N.L, Trainig Autogeno, Rilassamento di Jacobson, Mental Training , Allenamento Ideomotorio , Visualizzazione , Self talk ecc)...e un proprio specifico bagaglio di conoscenze che vogliono contribuire alla crescita della persona ed allo svolgimento ottimale delle attività motorie. Si esaminano tramite specifici strumenti (colloquio, test, ecc...) gli elementi fondamentali necessari per un sano espletamento dell'attività sportiva quali personalità, talento, abilità cognitive e sensomotorie, aggressività, capacità di resistenza alle frustrazioni, stabilità emotiva, valutazione



dei bisogni soggettivi ecc....La preparazione psicologica, in ambito sportivo, dovrebbe seguire parallelamente l'allenamento e l'acquisizione della massima efficienza fisica.

Il dott. Cardano David è iscritto all'albo degli esperti in psicologia dello sport di Torino e fa riferimento nel suo operato al centro di Psicologia dello sport di Torino (piazza Bernini) dove ha conseguito la sua specializzazione.

Lavora sia con atleti individualmente sia con gruppi che praticano sport di squadra

## COACH

In generale si definisce coaching il processo attraverso il quale si aiutano individui e gruppi di persone a raggiungere il massimo livello delle proprie capacità di performance" Il coach è colui che aiuta i suoi clienti a costruire il futuro che desiderano e ad attivare le risorse necessarie perché quel futuro diventi realtà. Le persone vengono aidate dal coach ad aggirare i propri limiti e le proprie barriere perché possano dare il meglio di sé e vengano indotte a realizzare prestazioni più efficaci. Il coach aiuta l'individuo a costruire progetti, a riformulare obiettivi e a mettersi in contatto con le proprie convinzioni più profonde. Le metodologie del coaching sono orientate al risultato e all'ottenimento di soluzioni piuttosto che essere centrate sul problema . Il coach è come un veicolo che trasporta una persona o un gruppo di persone da un luogo di partenza a un luogo d'arrivo desiderato. Ultimamente il coach è sempre più richiesto e sovente si avvicinano al coaching persone stanche di ottenere risultati inferiori alle proprie aspettative e potenzialità e che decidono di fare qualcosa di concreto in proposito. Anche per chi ha già raggiunto risultati importanti l'intervento del personal coach è utilissimo. Infatti uno dei fattori determinanti per mantenere elevato il livello di performance consiste nel rimanere motivati, alzare il proprio standard ed avere un equilibrio interiore che permette di gestire tutti gli impegni e le pressioni esterne. Il *Personal o Life coaching* è un rapporto *one to one* in cui il coach sostiene un individuo nella propria *crescita personale*, attraverso la definizione e realizzazione di progetti di tipo personale o professionale. Il coach guida le persone nell'apprendimento relativo a



nuovi ambienti, le allena a migliorare alcuni comportamenti specifici, insegna nuove facoltà cognitive e a potenziare quelle già esistenti, lavora su convinzioni e valori che conferiscono forza e potere si fa garante della crescita a livello dell'identità risvegliando la consapevolezza. Attraverso una attenta attività di *osservazione, ascolto, feed back*, stimoli e compiti precisi il coach aiuta un individuo o una squadra a *realizzare* i propri *progetti*, contribuendo, in tal modo alla *crescita* dei soggetti portando alla luce talenti dimenticati e potenzialità inesplorate.

#### **Tipologie di coach Om Shanty:**

##### **LIFE COACH:**

Aiuta i propri clienti a raggiungere obiettivi personali e ha il delicato compito di farli entrare in contatto diretto con le proprie emozioni aspirazioni, attese, rimpianti energie vitalità gioie e tristezze.

##### **CAREER COACH:**

Viene richiesto dalle persone che attraversano momenti di crisi professionale o che decidono di coltivare attitudini sempre possedute ma mai messe a frutto.

Orienta il cliente a scoprire o riscoprire le sue spontanee predisposizioni

(principalmente nell'ambito lavorativo o in previsione di una carriera lavorativa)

e a focalizzare su di esse la propria attenzione lavorando su sé stesso.

##### **COACH AZIENDALE**

Aiuta i propri clienti ad agire più efficacemente nella vita professionale attivando le proprie capacità. Comprende rapidamente le dinamiche aziendali e di qualsiasi contesto lavorativo e facilita l'attivazione di risorse sia individuali che dei team.

##### **COACH SPORTIVO:**

Aiuta gli atleti a definire gli obiettivi , ad innalzare il livello di performance ed ottenere prestazione d'eccellenza attraverso la preparazione mentale.



## COUNSELING ECOBIOPSIKOLOGICO E PSICOSOMATICO

Il Counseling Psicosomatico ad indirizzo ecobiopsicologico è un approccio innovativo ed originale al disagio psicosociale. Il *metodo ecobiopsicologico* utilizza lo studio del linguaggio del corpo e la sua portata simbolica come strumento per comprendere le cause complesse del disagio e per orientare gli utenti verso risposte mirate. L'approccio ecobiopsicologico consente una visione dell'uomo nella sua totalità e cioè di unità mente/corpo inserita in un ambiente sociale e naturale.

Il Counselor è in grado di favorire la soluzione di disagi esistenziali di origine psichica che non comportino tuttavia una ristrutturazione profonda della personalità, tende a orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità del cliente promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta; è inoltre in grado di aiutare un interlocutore in problematiche personali, private e talvolta emotivamente significative. L'attività di *counseling* proposta da Om Shanty può essere svolta con sessioni individuali, di coppia, familiari, di gruppo.

## PERSONAL TRAINING MICROGRUPPI

Om Shanty propone personal trainer per microgruppi al massimo di 4\5 persone al fine di poter fornire una qualità ed una assistenza eccellente. Ogni persona sarà seguita con un programma scelto dal partecipante stesso, che gli permetterà di perseguire gli obiettivi desiderati. Le lezioni Personal Training di gruppo sono un'ottima scelta per chi ha già costruito una discreta\buona consapevolezza corporea e maturato esperienza nell'attività frequentata.



## LA PLICOMETRIA



La plicometria tramite il plicometro misura lo spessore di una pliche cutanea (espressione del pannicolo adiposo sottocutaneo) con il suo substrato di grasso.

Attraverso le misurazioni delle pliche cutanee dislocate in vari punti del corpo si è in grado di fornire delle indicazioni piuttosto precise sulla composizione del corpo.

Infatti tramite la plicometria si riesce a determinare:

- la percentuale di massa grassa;
- il relativo peso;
- la percentuale di massa magra (acqua + muscoli + sangue e organi interni);
- il relativo peso.

Tutto questo ha una utilità piuttosto importante per l'esaminatore in quanto riesce a determinare innanzitutto lo stato generale di forma del soggetto, e può proporre traguardi realistici sugli obiettivi da raggiungere e soprattutto sarà in grado di monitorare a distanza di qualche settimana se il soggetto sta' migliorando oppure è in stasi o peggio ancora non sta' affatto avvicinandosi al risultato preposto.

Attraverso il controllo della percentuale di grasso è possibile determinare i cambiamenti che avvengono nel tessuto muscolare. Dato che il tessuto muscolare può aumentare o diminuire, a seconda della dieta di un individuo, delle attività, dell'esercizio o in generale dello stile di vita, appare evidente che conoscere la propria percentuale di grasso può divenire fondamentale per stabilire cosa fare o cosa non fare a tavola o in palestra, o più in generale per scoprire quali cambiamenti nelle proprie abitudini siano i più efficaci nel condurre il corpo verso uno stato di forma fisica migliore. La plicometria è il più diffuso tra i test di valutazione funzionale: ricordiamo che sono tantissimi i test con cui valutare i progressi di



uno sportivo; ma, se vogliamo escludere quelli "da laboratorio" (ossia quelli che necessitano di macchinari specifici) questo rimane forse il più adatto a misurare la percentuale di massa grassa di un soggetto. Utilizzo del plicometro.

L'esame plicometrico avviene in costume da bagno al fine di poter rilevare con precisione lo spessore delle pliche cutanee, le circonferenze muscolari e le circonferenze ossee.

Vengono generalmente effettuate 3 misure per ogni plica per poi farne la media.

Le pliche vanno rilevate da una persona con una buona esperienza: questo permette di ridurre il margine di errore. Viene presa una porzione di pelle di c.a. 3cm. Viene sollevata con le dita in modo che si "stacchi" dal muscolo, viene applicato il plicometro e letta la misura. Naturalmente l'analisi plicometrica andrebbe ripetuta nel tempo con le seguenti caratteristiche:

**PREFERIBILMENTE DALLO STESSO ESAMINATORE,  
PREFERIBILMENTE NELLE STESSO CONDIZIONI FISICHE  
DELL'ESAMINATO**

(a riposo o prima di un'attività motoria sarebbe l'ideale),

**PREFERIBILMENTE PRIMA DI UN PASTO,  
PREFERIBILMENTE NELLE STESSO CONDIZIONI DI TEMPERATURA  
AMBIENTALE.**

Tanto più queste norme verranno rispettate, tanto più il test sarà attendibile.

## **IMPEDENZIOMETRIA**

L'impedenziometria è un metodo diagnostico, oggi tra i più usati e affidabili, che permette di valutare la composizione corporea in termini di acqua, di massa magra e massa grassa. Si basa sul dato fisico che l'acqua è un buon conduttore di corrente elettrica, mentre il grasso è un buon isolante. Dato che la Massa Magra corporea è costituita prevalentemente da acqua, determinando il contenuto di acqua dell'organismo, è possibile risalire facilmente sia alla Massa Magra che al contenuto di Massa Grassa .

Viene eseguita collegando l'impedenziometro al cliente tramite due coppie di elettrodi, una sul dorso delle mani, l'altra sul dorso dei piedi . Quindi viene fatto passare un flusso minimo di corrente



alternata debolissima e ad altissima frequenza (50000 Hertz), che si propaga per tutto il corpo e che non viene percepito in alcun modo dal cliente. L'apparecchio registra le resistenze opposte dai tessuti corporei al passaggio della corrente, elabora i dati ottenuti con un apposito software e risale alla composizione di Acqua, Massa Magra, Massa Grassa ed al Metabolismo Basale del soggetto.

L'impedenziometria viene eseguita sull'ospite sdraiato comodamente su di un lettino.

Si suggerisce per ottenere un risultato il più possibile accurato di:

- eseguire l'esame a digiuno
- non aver bevuto nelle ultime 3 ore
- averlo svuotato la vescica subito prima dell'esame.

Om Shanty utilizza l'impedenziometria in campo estetico per determinare il grado di ritenzione idrica dell'organismo, in campo alimentare per l'inquadramento dei problemi di peso, in campo di preparazioni atletico sportive e di Personal trainer per la preparazione di tabelle di allenamento. I dati ottenuti permettono di impostare protocolli operativi corretti ed efficaci.

Tramite l'esame impedenziometrico possiamo venire a conoscenza dei seguenti dati:

- Massa Grassa
- Massa Magra
- Acqua Corporea Totale
- Acqua extracellulare
- B.m.i.
- Metabolismo Basale in relazione alla Massa Magra