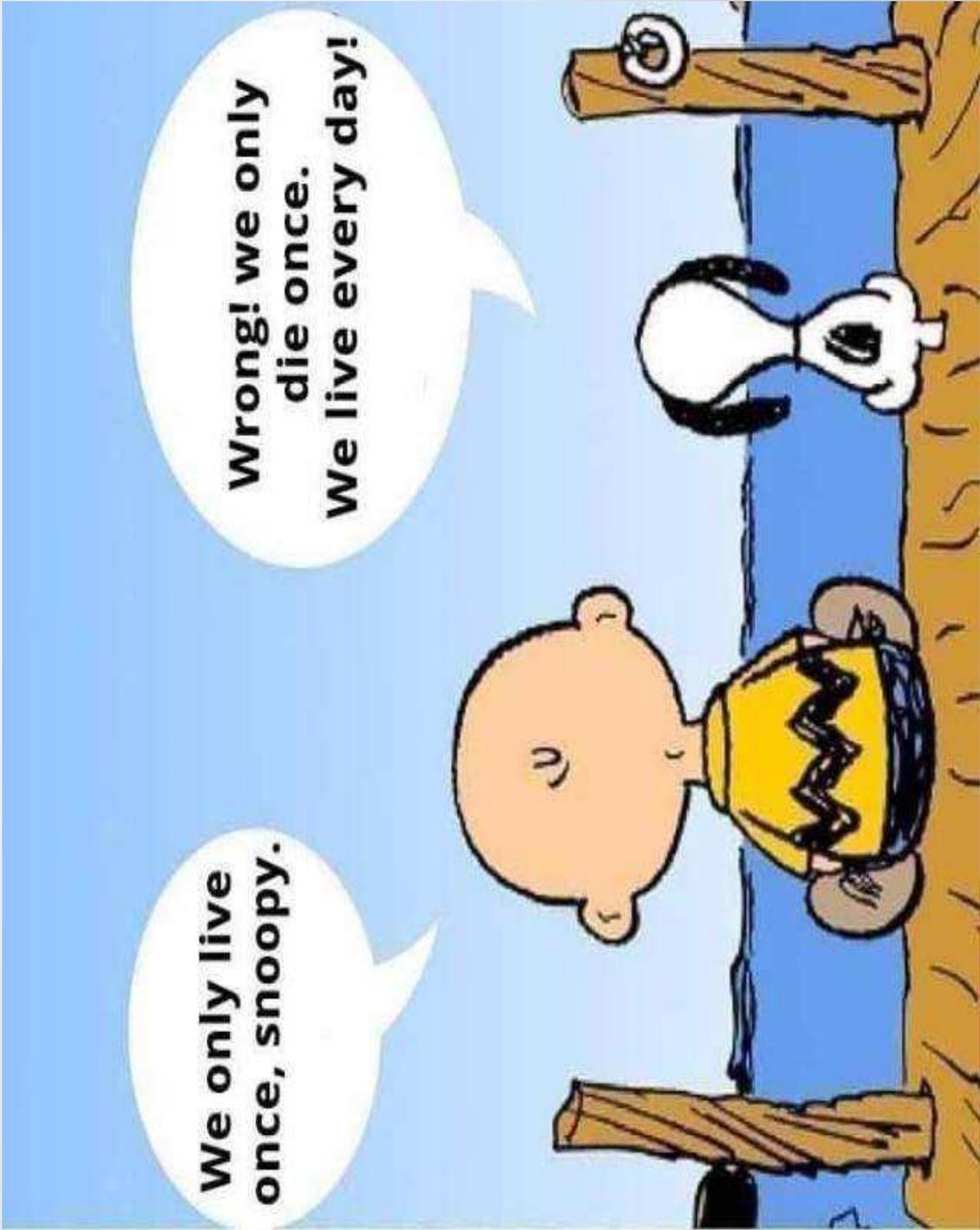




Le iniziative degli esperti Asl VC

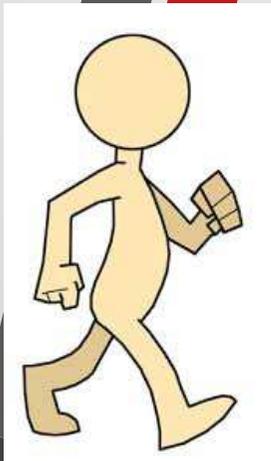
Dr.ssa Sabrina Costa
dr.ssa Maria Teresa Marone

Vercelli, 19 dicembre 2019



We only live once, snoopy.

Wrong! we only die once. We live every day!



Gruppo di cammino Borgosesia

Cristina Battistolo

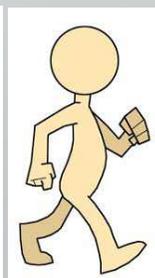
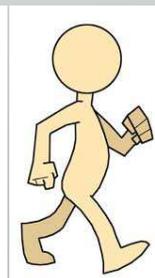
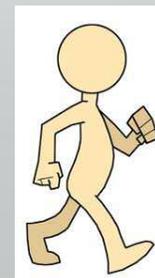
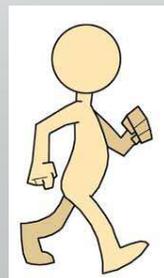
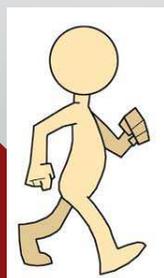
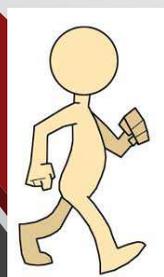
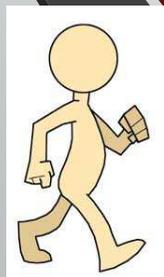
Sabrina Costa

Silvana Strobino



è un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova periodicamente per camminare lungo un percorso urbano o extraurbano, con la guida di un conduttore

(walking leader)





I benefici

- Promuovere un miglioramento dello stile di vita attraverso la pratica costante di **un'attività fisica moderata e facilmente accessibile**
- prevenire, contrastare e/o migliorare alcune patologie movimento sensibili
- Focalizzare l'attenzione sulla **valenza socializzante dei gruppi** di cammino (aggregazione, ascolto, comunicazione e condivisione) favorisce l'adesione a tali attività
- Stimolare **occasioni di incontro** fra operatori di diversi Servizi dell'Asl
- Favorire il **rilassamento e il benessere psico-fisico**
- **Provarci per credere**, solo se lo fai lo capisci attraverso le sensazioni corporee, non bastano le parole

CAMMINARE FA BENE AL CUORE



CAMMINARE FA BENE AI POLMONI



CAMMINARE FA BENE ALLE OSSA



CAMMINARE MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE



CAMMINARE TONIFICA I MUSCOLI

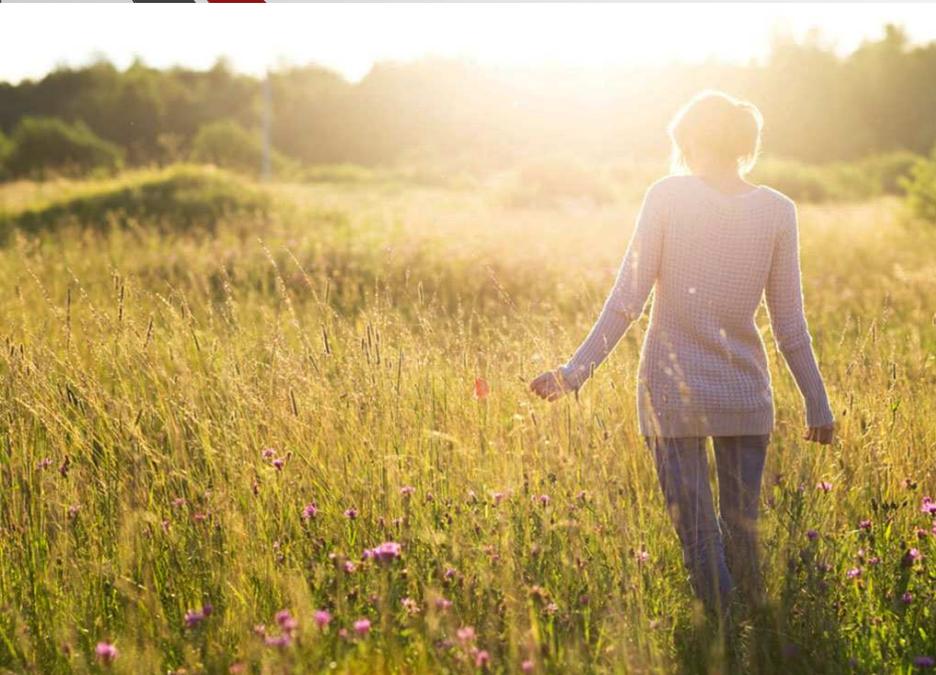


CAMMINARE COMBATE LO STRESS



CAMMINARE FA BENE ALL'UMORE





"Da soli si cammina veloci, ma insieme si va lontano..."
(Filippo Clerici)

"Tutti i più grandi pensieri sono concepiti mentre si cammina"
(Friedrich Nietzsche)

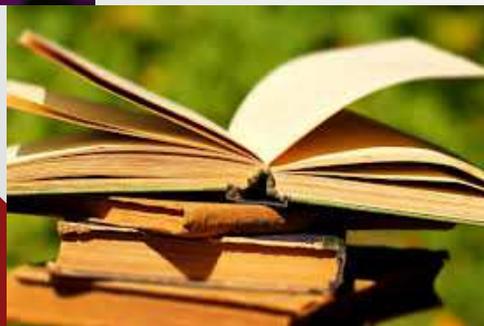
*"Se cercate idee creative andate a piedi. Gli angeli sussurrano a uomo
quando va a fare una passeggiata"*
(Raymond I. Myers)

*"Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche
suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi "*

(Italo Calvino)

“SIMPOSIO”: conversazioni, scambio di pensieri, idee, libri e progetti capaci di suscitare dialogo e confronto...tra concretezza e utopia.

Casa della Salute di Santhià

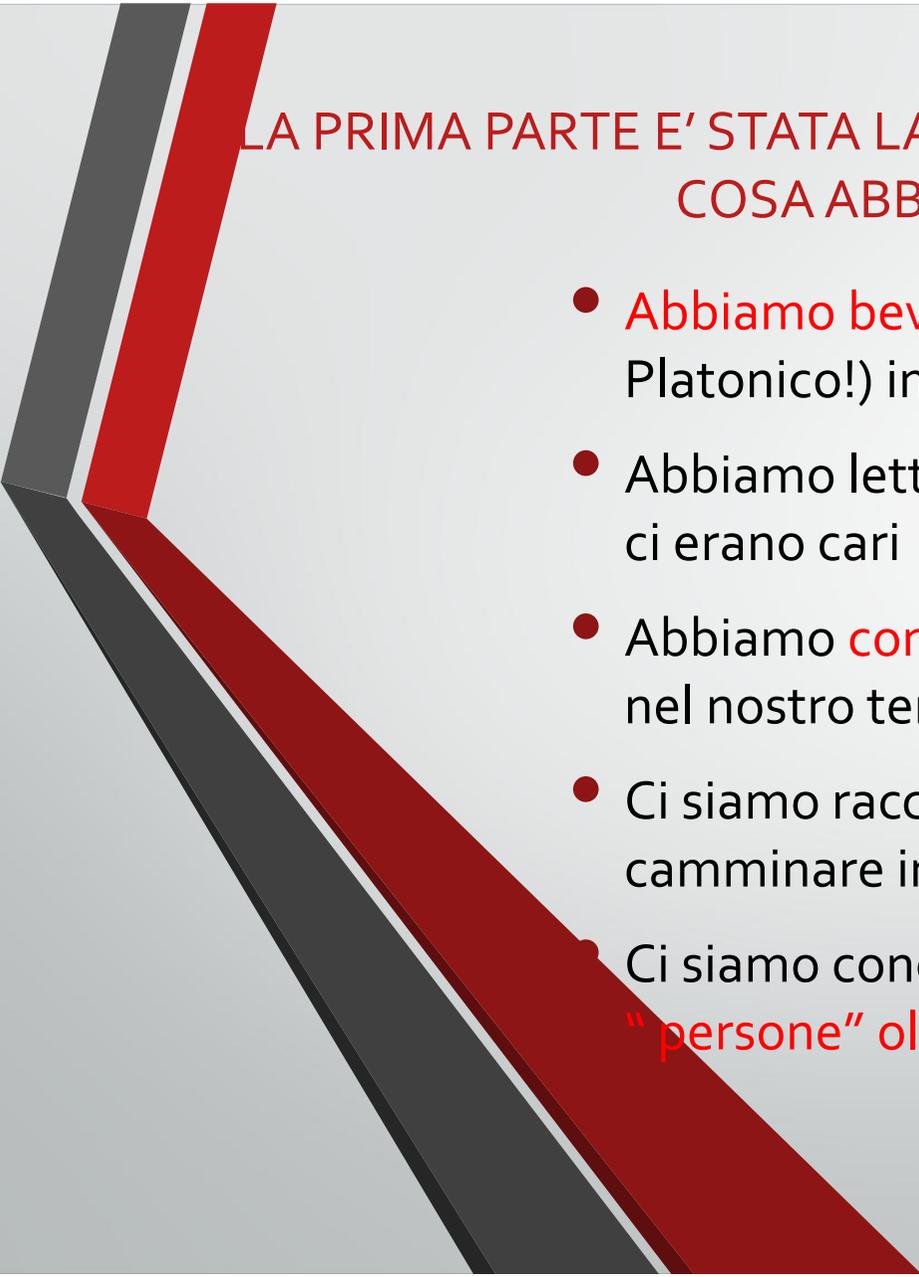


Virginia BUSOLIN

Regole del gruppo:

- non giudichiamo
- non ci raccontiamo segreti
- condividiamo con altri i nostri interessi e le nostre conoscenze

Dalle h 13 alle ore 13,30



LA PRIMA PARTE E' STATA LA PROPOSTA INIZIALE ...MA ALLA FINE CHE COSA ABBIAMO FATTO DAVVERO?

- Abbiamo bevuto il caffè (e per questo non era il *Simposio* Platonico!) in uno spazio fisico che ci accoglieva
- Abbiamo letto frasi di articoli giornalistici e brani di libri che ci erano cari
- Abbiamo condiviso conoscenze di eventi culturali presenti nel nostro territorio e ce li siamo inviati su whatsapp
- Ci siamo raccontate i nostri interessi: la spiritualità, il camminare in mezzo alla natura e l'arte
- Ci siamo conosciute meglio scoprendoci con sorpresa come "persone" oltre che colleghe dell'ASL VC



PRATICA MINDFULNESS

Alessandra Busto

PRATICA MINDFULNESS

*Spazi guidati di pratica
per fermarci e per allenarci
ad ascoltare,
ad aprirci,
a stare...*



“...non c'è niente da capire, basta sedersi ed ascoltare...”

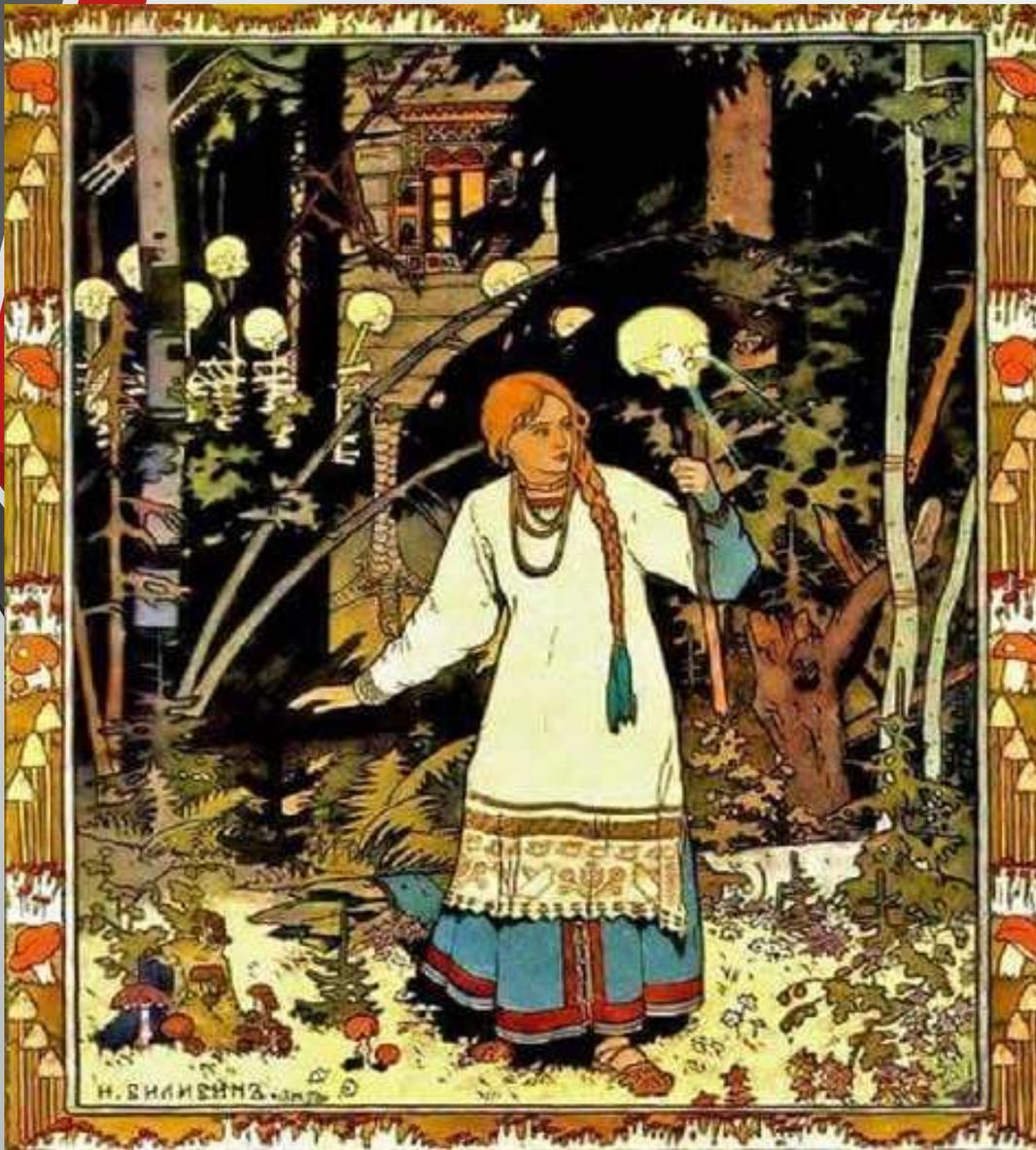
Lucio Dalla

PRATICA MINDFULNESS

OBIETTIVI:

- *Condividere il silenzio*
- *Assaporare il respiro*
- *Sentire il corpo*
- *Accogliere con fiducia*
- *Vivere il qui ed ora*
- *Inoltrarci nel non conosciuto*
- *Rivelarci a noi stessi*
- *“Imparare a tremare”*





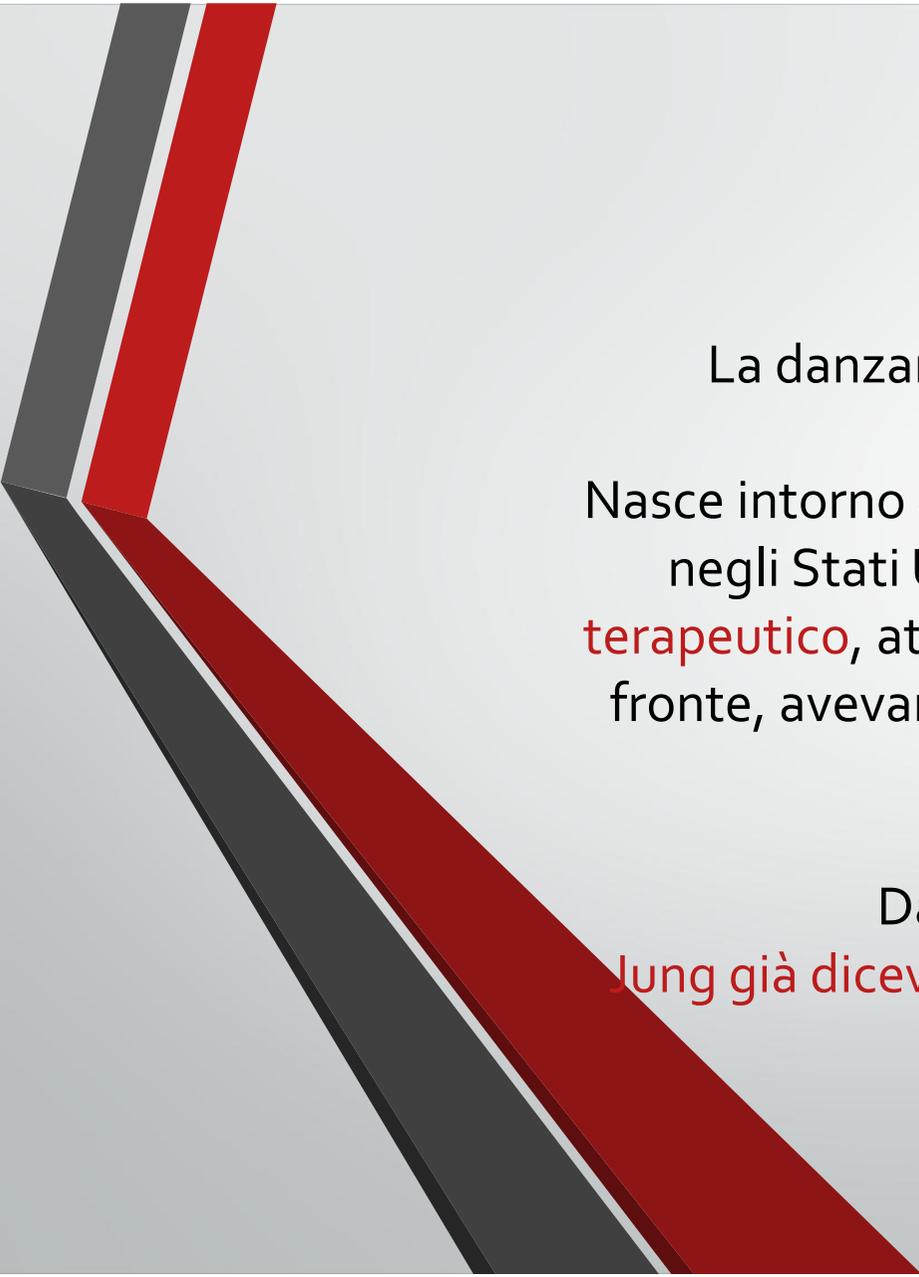
La danzamentoterapia:
un viaggio alla ricerca del Sé

Marinella Marchitelli



Danzamovimentoterapia
non è solo la danza in quanto tale
ma l'uso del **movimento** quale **matrice espressiva e
comunicativa di stati interiori** e quale **possibilità di
trasformazione psichica** all'interno di un processo curativo
mediante una relazione terapeutica

Quindi **non solo danza**
ma movimento come parte integrante del **processo
creativo-artistico,**
che coniuga l'energia cinetica del corpo con l'esperienza
emotiva e spirituale di chi la compie

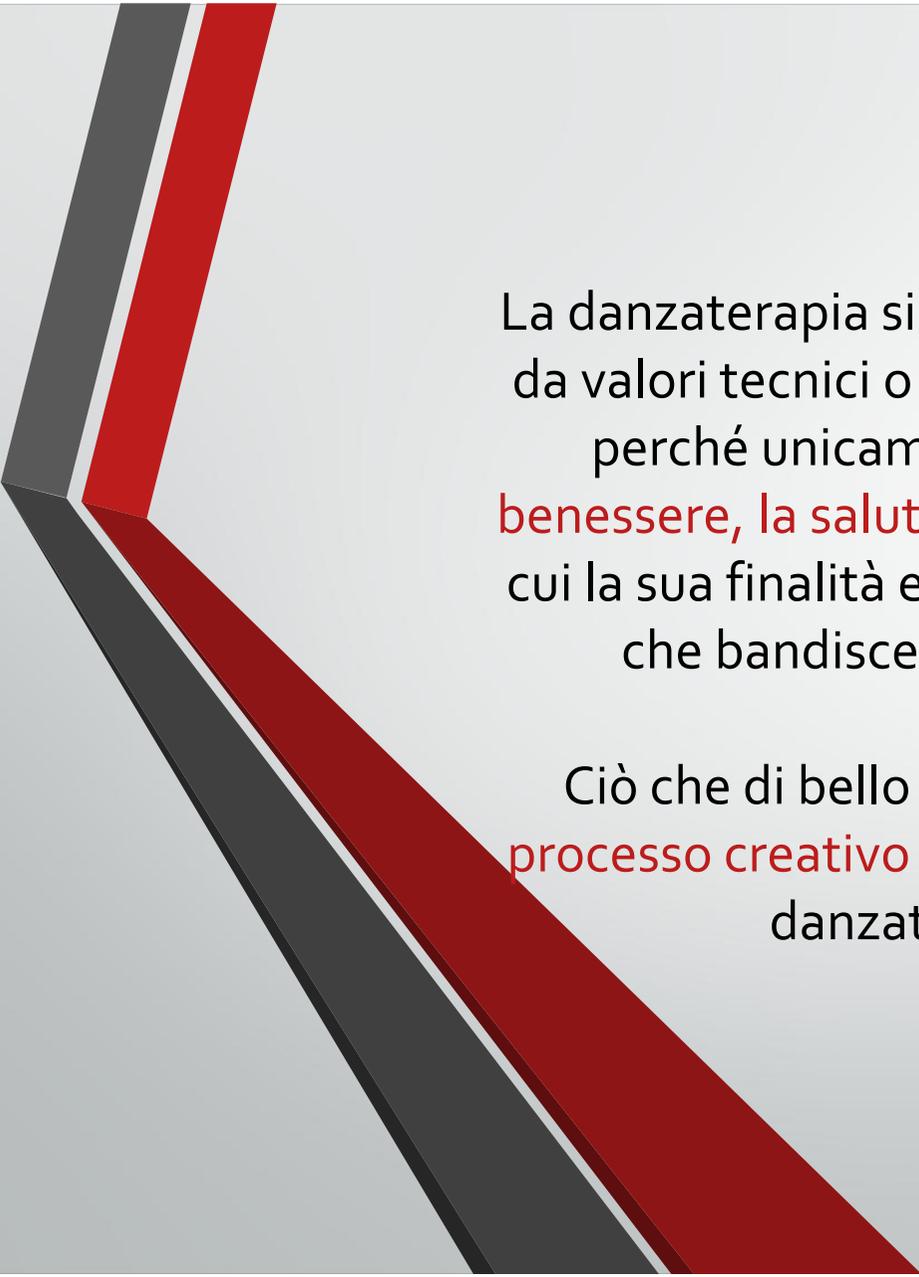


La danzamovimentoterapia ha le sue **basi nella danza contemporanea.**

Nasce intorno agli anni '40 da alcune danzatrici e coreografe che negli Stati Uniti erano state chiamate per prestare **aiuto terapeutico**, attraverso la danza, a quei soldati che, al ritorno dal fronte, avevano iniziato a manifestare disturbi psichici a causa degli orrori della guerra.

Danza quindi come **“ racconto “ del Sé.**

Jung già diceva che il movimento del corpo è uno dei modi per dare forma all'Inconscio.



La danzaterapia si presenta dunque come una disciplina lontana da valori tecnici o agonistici o da esigenze estetiche particolari, perché unicamente rivolta alla ricerca del contatto con il benessere, la salute psico-corporea e la consapevolezza di sé, da cui la sua finalità eminentemente e indirettamente terapeutica, che bandisce ogni intento produttivo o prestazionale.

Ciò che di bello prende forma nella danza avviene perché il processo creativo è stimolato e sostenuto e i partecipanti al rito danzatorio sono liberi di essere se stessi.



Danzando possiamo vivere, gioire, stupirci, riflettere,
entrare nella profondità di noi stessi
e ritornare nuovi e diversi.

Incontri di meditazione vipassana

Silvana Strobino



Cosa significa meditazione vipassana



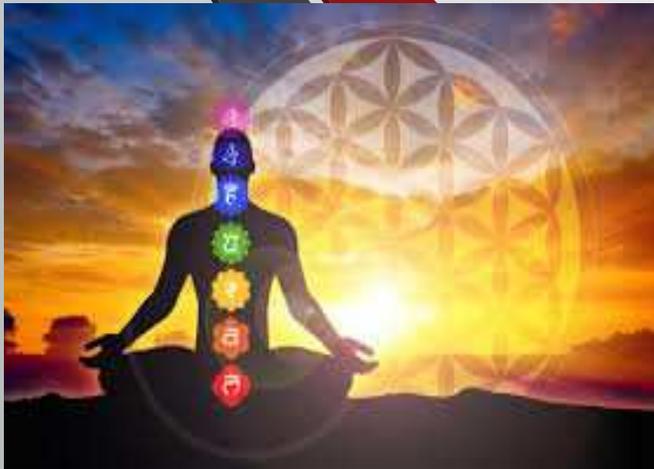
- Vipassana significa chiara visione o *visione penetrativa o visione profonda*
- attraverso la *percezione continuativa* degli stimoli sensoriali e mentali
per fare esperienza della loro natura transitoria
- si sviluppa *gradualmente consapevolezza* rispetto a quello che si sta facendo, delle sensazioni che si provano e della propria attività mentale

Cos'è la meditazione

- E' una pratica in cui si pone **l'attenzione al respiro** e attraverso di esso **si lavora sul corpo, i pensieri e le emozioni per sviluppare calma, pace interiore, consapevolezza nel momento presente**
- **L'esercizio della consapevolezza-comprensione** ha bisogno di essere sorretto da una buona capacità di calma concentrata che si sviluppa nel **tempo** con la meditazione
- Dalla piccola accettazione alla grande **accettazione**: col respiro così com'è, con noi stessi così come siamo, con gli altri così come sono, con le situazioni e gli eventi così come sono.

Questo **non significa accettare passivamente la realtà**, ma prenderne coscienza per poter interagire con essa positivamente.

Tratto da *"Dare il cuore a ciò che conta"* di Corrado Pensa e Neva Papachristou,
Arnoldo Mondadori Editore



I benefici della meditazione



- La meditazione favorisce il rilassamento, la concentrazione, la calma, la serenità, la consapevolezza di sé
- Diminuisce lo stress, l'ansia, l'attività mentale ripetitiva

Con la pratica della meditazione ci accorgiamo che l'abitudine ad identificarci con gli stati d'animo, le emozioni e i pensieri è talmente forte in noi che ci perdiamo completamente in essi. Ma, sempre grazie alla pratica, sentiamo crescere la fiducia di poter accogliere i nostri stati d'animo, le emozioni e i pensieri in un modo nuovo, più libero, meno incline a reagire e più interessato a conoscere. Il fatto stesso di non reagire meccanicamente crea inoltre la possibilità di generare uno spazio intorno agli stati d'animo, alle emozioni e ai pensieri ... In virtù del lavoro interiore cominciamo a comprendere che la presenza di uno stato d'animo è solo la presenza di uno stato d'animo, ma che la vita non cessa per questo di manifestarsi con la sua ricchezza."

Tratto da: COLTIVARE LA SPAZIOSITÀ di Neva Papachristou



La meditazione non è un'evasione,
ma un incontro sereno con la realtà.
Thich Nhat Hanh

Dovresti fermarti a meditare per almeno 20 minuti al giorno,
a meno che tu non sia troppo occupato,
in questo caso dovresti meditare per un'ora.

Antico detto zen



© Can Stock Photo

I BENEFICI DELLE CAMPANE TIBETANE

Antonia De Divitiis



Il primo beneficio offerto dal suono della campana è il recupero delle capacità di ascolto: di un suono esterno, del proprio respiro, del proprio cuore.



Il motivo più forte per avvicinare le campane tibetane è dunque quel prendersi cura di sé che consiste in primo luogo nell'accettare ciò che si è e il posto che si occupa in mezzo agli altri.

La campana restituisce il silenzio necessario innanzi tutto all'ascolto delle istanze interiori.

Accordare il proprio ritmo vitale a una campana significa rispettare la comune origine che lega tutto ciò che è vivo a tutto ciò che esiste.

TRATTAMENTI REIKI

Maria Teresa Marone Ornella Ronchetta Alessandra Turchetti



Cos'è **non** è Reiki?



- Reiki non è magia
- Reiki non è una religione
- Reiki non è un'ideologia filosofica o politica



Ma allora a cosa serve?

- Reiki è un antico **METODO**, riscoperto da Mikao Usui nei primi anni del '900, per mettere in connessione l'essere umano e l'energia creatrice primaria
- Consente all'operatore di diventare **CANALE ATTIVO** di energia equilibrata

Qual è il suo scopo?



- Riarmonizza corpo, emozioni, mente e spirito
- Riduce il dolore
- Sostiene le risorse di autoguarigione

REI - KI

Energia cosmica universale (Rei)
+
Energia emessa dalla materia (Ki)

靈氣

TRATTAMENTO REIKI

Il metodo Reiki si basa sulla trasmissione
attraverso l'operatore formato
di Energia Equilibrata,
che produce un effetto riarmonizzante
su ogni piano
del nostro essere
(fisico, mentale, emotivo, energetico)



"REIKI ALZA IL VOLUME DELL'ANIMA"
(G. Briata – Vivere Reiki)

