



Donna e Sport – Associazione Il Vaso di Pandora a Milano

Mi piace Condividi 9

Tweet 0

g+1 0



ASSOCIAZIONE IL VASO DI PANDORA

Indirizzo:

Via Giuseppe Tartini, 38 – 20158 – Milano
(MM3 Dergano)

Orari di Attività:

da Settembre a Giugno
segreteria 15-19;
servizi vari: 9 – 22.

Attività Svolte:

Zen-Stretching® – Shiatsu – Reiki – Qi Gong –



IL RAPPORTO TRA DONNA E SPORT SECONDO SILVIA MARCHESA-ROSSI,

Hatha Yoga – Cristalloterapia – Costellazioni familiari – LifeWings Method® – Tai Ji Quan.

Servizi Offerti:

Trattamenti/corsi individuali e di gruppo; corsi di formazione (Zen-Stretching®, Shiatsu, Reiki)

Contatti:

Tel: 0236514463 – 3472459059

Mail: info@vasodipandora.it

RESPONSABILE TECNICO DELL'ASSOCIAZIONE IL VASO DI PANDORA

Quali benefici si possono ottenere dalle attività che vengono svolte nella sua struttura?

Le attività che vengono svolte nel circolo il Vaso di Pandora hanno l'obiettivo di educare e sensibilizzare le persone verso una migliore e più serena gestione della propria vita e del proprio corpo. In questo modo a chiunque voglia allenarsi con noi o sottoporsi ai nostri trattamenti viene data l'opportunità di accrescere la consapevolezza delle proprie capacità di movimento ma anche di rilassamento e efficacia.

L'occasione può essere offerta da pratiche e tecniche che provengono da culture relativamente lontane dalla nostra, o anche da movimenti che fanno parte del nostro retaggio culturale, ma che comunque hanno in comune la particolarità di voler riproporre un profondo ascolto di sé, del proprio corpo, e delle proprie caratteristiche individuali, come premessa per migliorare l'ascolto e la comunicazione anche con gli altri.

Il nome "il Vaso di Pandora" prende spunto dalla mitologia greca, per significare come spesso le malattie, i disturbi, le difficoltà non siano altro che un invito a entrare profondamente in se stessi per scoprirvi, in fondo al Vaso, il cambiamento, ... la Speranza.

Cosa ne pensa della situazione Fitness / Wellness odierna?

Le proposte offerte sono molteplici e, in genere, alla portata di chiunque voglia trovare del tempo per aver cura di sé.

All'interno di questo ampio e variegato panorama le nostre proposte, come ad esempio lo Shiatsu, o lo Zen-Stretching®, si caratterizzano per l'attenzione rivolta non semplicemente alla cura del corpo (pur importantissima) quanto all'insieme della persona, e quindi allenamento integrato corpo/mente/spirito, perché diventi un supporto efficace per l'evoluzione personale

come un percorso di crescita da esportare negli altri aspetti della propria vita.

Cosa pensa del mondo femminile nello Sport?

Nel nostro campo di attività le proposte sono accolte da un pubblico prevalentemente femminile, quello probabilmente più sensibile all'appello a forme integrate di allenamento, mentre non viene contemplato l'aspetto competitivo. Penso comunque che anche l'ambito agonistico possa trarre grande beneficio dalla coltivazione bilanciata e armoniosa di tutti gli aspetti vitali della persona.

Per la sua esperienza, come vede cambiato negli anni l'atteggiamento delle donne nei confronti dello sport?

Nella mia esperienza ho avuto modo di apprezzare una progressiva apertura del mondo femminile verso le attività di allenamento.

Si è passati dall'ora di ginnastica settimanale a scuola per la maggior parte delle studentesse, che solo ad alcune stimolava il desiderio di far di più e meglio dedicandosi a sport occasionali e stagionali (sci/nuoto), al moltiplicarsi di offerte e occasioni di allenamento che consentivano di inserire ragionevolmente nei propri ritmi di vita un tempo dedicato alla cura di sé fatta non soltanto di parrucchiere o istituto di estetica.

I luoghi e le occasioni di allenamento si sono moltiplicati al punto da rendere normale e augurabile la scelta di spendere tempo e risorse economiche per questo scopo.

Gli aspetti socializzanti che ne seguono sono certamente un beneficio aggiunto da non sottovalutare.

Cosa consiglia alle donne che pensano "Per essere belle è sufficiente la dieta?"

"Siamo quello che mangiamo", diceva Osawa, iniziatore della dieta macrobiotica: per essere belle abbiamo bisogno di prenderci cura di un buon equilibrio tra tutte le componenti energetiche che ci accompagnano in tutta la vita.

Come impariamo nello Shiatsu, la nutrizione è uno di questi aspetti: in campo energetico viene chiamato Movimento Terra, comprende tutte le attività vitali inerenti nutrizione e riproduzione, ma anche tessuto connettivo, muscoli, attività di pensiero razionale, compassione/condivisione e altro ancora. Certamente curare la dieta garantisce una buona armonia all'interno di tutti questi aspetti. Ma poi ci sono gli altri Movimenti energetici, altrettanto essenziali: Il Metallo (pelle, capelli, respirazione/eliminazione). L'Acqua (ossatura, flessibilità, buona alternanza tra slancio e riposo ecc..).

Il Legno (tendini, legamenti, articolazioni, capacità di movimento organizzato e armonioso, autoaffermazione, responsabilità); il Fuoco (calore, capacità di manifestazione di sé, creatività, circolazione di sangue, di emozioni, passione).

Essere belle, come essere sane e efficaci, è il risultato di una buona interazione tra tutti questi aspetti, ed è magnifico scoprire che è possibile svolgere delle attività come lo Zen-Stretching®, che si prendono cura di tutto senza per questo stravolgere la propria vita.



Secondo lei, praticare sport costantemente, oltre agli indiscussi benefici in termini di salute, quali altri benefici e vantaggi può apportare?

Qualunque sport praticato con costanza educa alla disciplina, consentendo di “mettere ordine” nella propria vita, stabilire una graduatoria di priorità che liberamente si decide di rispettare per ottenere qualche risultato. Inoltre comporta l'accettare di confrontarsi prima di tutto con se stesse, auto-valutarsi e individuare percorsi di crescita e miglioramento.

Se poi consideriamo che la vita è sinonimo di cambiamento, flessibilità, adattamento, lo sport è una tra le attività più adatte a

garantire un buon percorso di crescita in questo.



Donna e Sport

Leggi anche le altre interviste, puoi trovarle tutte qui:

Donna e Sport - Tutte le interviste



CHI È VIVERE DONNA

E-BOOK

PERSONAL TRAINER

FORUM

RICETTE & CUCINA