

Intensivo di Acrobatica Aerea per la salute della schiena

Il corso intensivo è rivolto a coloro che già praticano il lavoro sul corpo e hanno già confidenza con la propria fisicità, per permettergli di assimilare e incorporare un repertorio base di figure e sequenze da praticare con l'aiuto e il sostegno dei tessuti aerei, strumenti utilizzati nella disciplina chiamata Acrobatica Aerea.

Obiettivi del corso

Inizieremo lavorando a terra a corpo libero per rinforzare i muscoli del core: gli addominali (retto addominale, addominali obliqui, trasverso), e i muscoli paraspinali (quadrato dei lombi e pavimento pelvico). Si lavorerà approfonditamente sulla retroversione del bacino e sul rinforzamento dei glutei, di modo da non sovraccaricare i muscoli lombari nel lavoro in aria.

Sui tessuti verranno insegnate le tecniche di salita e discesa, e diverse figure statiche con particolare attenzione allo scarico del peso del corpo per non affaticare i muscoli delle braccia. Successivamente, inizieremo a prendere confidenza con le prime posizioni basiche a testa in giù, permettendo il massimo rilascio naturale dei muscoli profondi paravertebrali.

Che cos'è l'acrobatica aerea?

L'acrobatica aerea è una disciplina completa che prevede l'utilizzo di tutto il corpo in maniera funzionale. Nasce come arte circense, ma negli anni ha assimilato contaminazioni da diverse discipline come lo yoga, la danza (classica, contemporanea), l'acrobatica al suolo; ed è tutt'ora aperta ad arricchirsi di nuove tecniche. Il trapezio e la corda sono gli attrezzi più antichi - se ne hanno testimonianze sin dai primi del novecento- mentre i tessuti sono un'invenzione moderna che risale agli anni '90 da un'idea del Cirque du Soleil.

Durante il corso intensivo utilizzeremo proprio questi ultimi, annodati in modo da creare delle amache comode ed ergonomiche, in grado di sostenere il corpo in maniera armoniosa e funzionale.

Potenziale medico riabilitativo

Il lavoro in sospensione del corpo, ha un potenziale terapeutico per chi soffre di problemi del rachide; studi medici sin dagli inizi del '900 hanno dimostrato che gli esercizi svolti in trazione gravitazionale beneficiano i disformismi e paramorfismi della colonna vertebrale come ad esempio la scoliosi posturale e strutturale (Amiga, 2004). Rimanere sospesi con il corpo capovolto, sfruttando la forza di gravità, permette un rilascio della muscolatura profonda della schiena, portando ad un allungamento massimale della colonna vertebrale del tutto naturale.

Gli esercizi che eseguiremo sfrutteranno proprio questi principi di biodinamica; figure e movimenti dello Yoga verranno eseguiti con l'aiuto dei tessuti, in modo da togliere tensioni e scaricare completamente il peso del corpo in maniera funzionale.

Lavorare sul e con il proprio corpo, oltretutto, aiuta ad aumentare l'autostima, combatte la depressione e migliora lo stile di vita di ognuno. Ottenere dei risultati difficili attraverso determinazione, impegno, e costanza nella pratica porta un benessere e un arricchimento dell'io proprio perché ci insegna che niente è impossibile, e che attraverso un percorso di apprendimento gioioso e divertente si possono ottenere grandi risultati.

INFORMAZIONI PRATICHE:

Sabato 19 gennaio dalle 10 alle 13 presso Lo Studiolo, costo 40 euro. I posti sono limitati, riservato ad un max di 6 persone. Scrivere a corsi@spaziocorpo.it oppure chiamare il 3407772363

Bio Elisa Alcalde Patanè

Ha studiato acrobatica aerea con dedizione e amore in Italia dal 2007, presso la scuola Romana di Circo, ed in Argentina, dove ha seguito corsi di trapezio volante al circo Criollo, in Germania, specializzandosi nella disciplina del trapezio duo, e in Belgio con il maestro Yuri Sakalov (trainer del cirque du soleil). Ha affiancato all'aerea lo studio della danza (classica e contemporanea), yoga, metodo feldenkrais, teatro danza, contorsionismo e acrobatica al suolo.

Contemporaneamente si è laureata in tecniche diagnostiche di Neurofisiopatologia presso l'università di Tor Vergata, e ha insegnato acrobatica aerea all'interno del progetto Amiga (associazione medica italiana di ginnastica aerea), un progetto medico riabilitativo per bambini e adolescenti che soffrono di scoliosi. Insegna presso la scuola nazionale di circo, a gruppi di allievi di tutte le età, e nel corso di questi anni ha collaborato con numerosissime strutture di Roma e dintorni per arricchire i corsi di aerea con le sue conoscenze tecniche.

Insieme all'insegnamento si è esibita per numerosi eventi e spettacoli in Italia e all'estero.