Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2021)

Heft: 143: Parkinson und Störung der Riechfähigkeit = Parkinson et troubles olfactifs = Parkinson e disturbi dell'olfatto

Rubrik: Seminari e corsi

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La pratica del tai chi

Un nuovo corso dedicato alla pratica del tai chi nella malattia di Parkinson è lanciato quest'autunno della Croce Rossa in collaborazione con la Rete Parkinson Ticino. L'anno prossimo, il corso sarà organizzato da Parkinson Svizzera.

Il tai chi può migliorare il fisico rendendolo più flessibile ed equilibrato.
Foto: archivio Parkinson Svizzera

Il tai chi è una pratica orientale utilizzata da migliaia di anni. È nata come arte marziale, ma si è distinta come tecnica terapeutica per il miglioramento della salute: i movimenti lenti e misurati, la «visualizzazione» e la respirazione profonda ad essi associata, rendono il tai chi un esercizio completo sia dal punto di vista fisico che mentale.

Durante la pratica del tai chi si impiegano muscoli intercostali e paravertebrali nel movimento, il diaframma nella respirazione, gli apparati tendinei e la potenza delle ossa. Il tai chi può migliorare il fisico rendendolo più flessibile ed elastico, ma anche più resistente ed equilibrato. Contestualmente, infatti, durante le sequenze di esercizi si lavora sull'attenzione, sul controllo motorio e sull'uso delle informazioni provenienti dal corpo in modo da migliorare la rappresentazione corporea e la consapevolezza del movimento, con effetti positivi sulla postura e sull'equilibrio.

Durante il corso, rivolto a parkinsoniani e familiari, si apprenderà come il corpo può riconoscere lo spazio ed avere la consapevolezza di sé, attivando tramite il movimento il pensiero intenzionale, la crescita interiore, l'aumento della mobilità articolare e della stabilità. I movimenti si potranno eseguire sia da seduti che in piedi e con vari livelli di impegno fisico ed emotivo – da soli o con l'incentivo dell'istruttore.

L'insegnamento è affidato a docenti qualificati con ampia esperienza in ambito relazionale e nel settore della formazione degli adulti. All'inizio della collaborazione è obbligatorio partecipare a una formazione di base sulla malattia di Parkinson.

Silvia Ruga, Croce Rossa Svizzera

Date del corso 2021: 29.9-1.12.2021. **Luogo e orario:** Lugano, 9-11. **Iscrizioni:** 091 682 31 31, www.crs-corsiti.ch

Seminari e corsi di Parkinson Svizzera

Parkinson Svizzera propone un ampio ventaglio di seminari e corsi, specialmente corsi di movimento come tango, kinaesthetics (muoversi meglio) e Nordic Walking. Dopo un lungo periodo di confinamento, finalmente i corsi sono ripartiti. È anche possibile iscriversi ai corsi che si stanno già svolgendo. Speriamo di ricevere numerose iscrizioni!

Vedi sito web:
www.parkinson > Eventi
per i seminari «eventi attuali»,
per i corsi «eventi regolari»

Seminari
6.10.2021 Seminario per i congiunti, 13:30-17:30 a Manno
17.11.2021 Seminario sulle assicurazioni sociali, 13:30-17:00 a Manno
Iscrizione: info.ticino@parkinson.ch, 091 755 12 00

Corsi
Dal 23.9.2021 Corso di tango in presenza, 14:30-16
Dal 27.9.2021 Corso di tango online, 10-11
Iscrizione: Giuseppe Sarcinella, info@progotan.com, 079 620 73 79

Dall'11.10.2021 Corso di Kinaesthetics, 14:30-16:30 a Bellinzona
Iscrizione: Beatrice Gianotti
beatrice.gianotti_crivelli@kinaesthetics-net.ch, 079 631 75 93

Dal 25.9.2021 Corso di Nordic Walking, 10-12 a Canobbio
Dal 25.9.2021 Corso di Nordic Walking, 14-16 a Bellinzona
Iscrizione: Michele Sica, sica.michele01@gmail.com, 079 620 73 79