

Programma Teorico

Caterina Fede

I mastociti nella fascia superficiale: le cellule sentinella per il rimodellamento tissutale

Le recenti scoperte hanno mostrato che la fascia superficiale è uno strato fibroso al centro dell'ipoderma, più complesso di quanto finora dimostrato: è riccamente innervato, ricco di vasi sanguigni e con un plesso linfatico.

La fascia superficiale è molto sensibile ai cambiamenti di temperatura, ai massaggi e trattamenti manuali, ed è proprio alla mobilità della matrice fasciale che alcuni studi attribuiscono il ruolo di riparazione delle ferite. Inoltre, recentemente abbiamo dimostrato la presenza di cellule sentinella, i mastociti, nella fascia superficiale umana, collocati tra i fasci di collagene e le fibre elastiche, vicino ai vasi che irrorano il tessuto e vicino ai nervi. I granuli delle cellule mastocitarie contengono sostanze coinvolte nelle prime fasi infiammatorie, nel processo di guarigione e rigenerazione dei tessuti, portando alla luce una forte resilienza e adattabilità della fascia superficiale.

Anna Maria Vitali

Dalla neurobiologia dello stress all'allenamento della fascia e della resilienza

È noto che lo stress può influire sul nostro equilibrio psicofisico e sul nostro stato di salute in modo talvolta drammatico. Attraverso quali meccanismi una condizione traumatica può scatenare una profonda sofferenza fisica e mentale e perché, invece, alcuni soggetti sembrano in grado di rispondere ai traumi in modo positivo? E che ruolo ha la fascia e l'esercizio fisico nel permettere di recuperare un buon equilibrio?

In questa presentazione Anna Maria Vitali illustrerà gli aspetti salienti della neurobiologia dello stress e come la pratica di alcune discipline come lo yoga e il Pilates si possano applicare per allenare la fascia e la resilienza.

Lauri Nemetz

L'interazione tra arte, spazio e corpo: come la nostra anatomia e percezione si informano a vicenda

Ciò che comprendiamo sull'anatomia proviene da diverse fonti, tra cui dissezione, atlanti anatomici e arte. Questa conferenza porterà il pubblico attraverso immagini di dissezione storiche e moderne e come ciò che si vede influisce anche su ciò che possiamo capire, in particolare nell'anatomia miofasciale e nella percezione generale del corpo. Lauri guiderà i partecipanti a questa conferenza attraverso il modo in cui lo spazio e la forma sono utilizzati nel mondo che ci circonda e come ciò può allo stesso tempo cambiare negativamente o positivamente le nostre relazioni nel mondo e il modo in cui ci muoviamo attraverso di esso.

Programma pratico

Anna Maria Vitali

Allenare la Resilienza con l'esercizio fisico

Che programma di Pilates possiamo sviluppare sul Mat e sui macchinari per rendere il corpo più forte, elastico e flessibile? Come possiamo sostenere psicologicamente i nostri clienti, stimolare la loro attenzione e concentrazione per focalizzare la mente sulla percezione positiva delle sensazioni somatiche? Infine, come possiamo allenare la nostra mente e renderla più resiliente attraverso l'esercizio fisico?

In questo workshop Anna Maria Vitali illustrerà la scelta degli esercizi, il programma più idoneo e la modalità di comunicazione che possono contribuire a generare sensazioni positive e ricreare una condizione di benessere psicofisico.

Lauri Nemetz

L'anatomia dello spazio e del benessere: creare resilienza fasciale e funzionale nel corpo e nella mente

La creazione di un corpo e di una mente resilienti può essere aiutata attraverso la comprensione di come funziona la nostra fascia e quali decisioni e scelte possiamo fare per espandere il movimento e il potenziale mentale nelle nostre vite. Questo seminario pratico vi fornirà diverse tra le più recenti informazioni sulla fascia, sulla psicologia e sulla comprensione dell'uso dello spazio e su come applicare queste idee all'atto pratico.

Claude Coldy

Il tocco, la relazione, il movimento

La Danza Sensibile allena corpo e mente all'ascolto profondo dei messaggi del corpo e propone di rivisitare alcune tappe fondamentali dell'evoluzione attraverso un percorso filogenetico, rivivendo consapevolmente vari stadi del processo di verticalizzazione dell'essere umano, in maniera da ritrovare il senso e la potenzialità contenuti nella forma e nella struttura dei nostri corpi.

Durante questo fine settimana orienteremo la pratica della DS verso il tocco e l'ascolto sottile al fine di sviluppare una relazione di accompagnamento alla nascita e all'esplorazione del movimento e delle varie strutture del corpo. Con l'ascolto sottile possiamo accogliere le risposte inattese che emergono spontaneamente dal profondo del corpo, dal dialogo tra sensazione e movimento interno; la loro manifestazione è generatrice di una espressione pienamente radicata nel presente.

Il soffio, lo sguardo, l'ascolto sottile, il tocco saranno le nostre guide per incontrare quello che nasce nella densità del corpo e nella profondità dell'essere, portando in luce una presenza fatta di verità che diventa gioia, poesia, danza della vita.