

BIOWALKING: IL CAMMINO PROPRIOCETTIVO

BioWalking è corpo in movimento, per ri-armonizzare il cammino, attraverso i principi della Bioginnastica® e ha come obiettivo il riequilibrio posturale bioenergetico. Attraverso la ripresa di contatto con la natura, un lavoro sul corpo di riequilibrio psicofisico e l'utilizzo di bastoncini da Nordic Walking, con funzione posturale, percettiva e di riequilibrio delle forze di spinta, si prende maggior consapevolezza nella propria postura, statica e dinamica. La Bioginnastica® (lavoro a livello sensoriale-percettivo che rispetta la bio-fisiologia del corpo), si evolve nel BioWalking, passando dalla posizione supina a quella eretta e da un lavoro all'interno si passa ad un lavoro esterno. L'ascolto percettivo nel cammino ci fa quindi scoprire quale movimento o schema motorio è disarmonico, ci crea sovraccarichi e fa emergere sintomi o dolori.

Il percorso di conoscenza del corpo, sia in statica che nel movimento, fa riscoprire il proprio movimento fisico ed emozionale ed il piacere di stare all'aria aperta, a contatto con gli altri e con la natura, ricercando la conoscenza e percezione del cammino nell'armonia dell'equilibrio posturale.

Tutti noi possiamo utilizzare il cammino in diversi modi: per spostarci da un luogo all'altro, per passeggiare, per scoprire nuovi posti. Questi tipi di cammino li utilizziamo tutti, ma quanti di noi ascoltano nel corpo le sensazioni psico-fisiche che affiorano durante questi nostri movimenti? Partendo dall'ascolto del nostro movimento fisico, delle nostre articolazioni, del nostro respiro, entriamo in contatto con le nostre difficoltà e rigidità. L'ascolto di queste rigidità ci fa percepire come stiamo vivendo il momento.

Grazie a questo percorso di Bioginnastica® e Biowalking riusciamo ad ascoltare e percepire questo nostro modo di camminare, le nostre rigidità e disarmonie, entrando in contatto con la nostra parte psico-emotiva, per renderci conto se siamo in uno stato di frenesia, impazienza, ansia o se stiamo cercando di tenere tutto sotto controllo.

Il BioWalking è un percorso di conoscenza del proprio corpo e del modo di camminare. L'importanza di questo lavoro, combinato con la Bioginnastica®, consiste nel percepire e riequilibrare il proprio corpo in statica e distesi a terra, per poi passare successivamente ad un lavoro sensoriale-percettivo dinamico, nel cammino.

Il BioWalking non richiede la precisione di un gesto tecnico, ma guida alla conoscenza del proprio movimento, per raggiungere una maggior libertà ed armonia del cammino.



Davide Giusti

Operatore di Bioginnastica

email: davidegiusti@outlook.com

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/davide-giusti/>

Valentina Montanari

Fisioterapista, Operatrice di Bioginnastica

email: montanari.vale91@gmail.com

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/valentina-montanari/>