

CONOSCERE LA BIOGINNASTICA PER CONOSCERE SE STESSI



Una metodologia di allenamento che parte dall'ascolto e ha come obiettivo il riequilibrio bio-fisiologico naturale del corpo

Insieme a Stefania Tronconi, ideatrice e presidente di Bioginnastica, scopriamo questa affascinante metodologia di allenamento nata negli anni '90 che consente di curare e prevenire molte patologie articolari particolarmente diffuse.

Qual è il primario obiettivo che si pone la Bioginnastica?

L'obiettivo della Bioginnastica è il riequilibrio bio-fisiologico naturale del corpo. Il corpo conosce le strade del ben-essere. Spesso dimentichiamo di ascoltarlo, perdiamo la conoscenza profonda del suo essere, e cerchiamo risposte all'esterno, mentre invece la Bioginnastica ti riporta in contatto e in ascolto con questa forza vitale energetica e creativa che esiste nel corpo e nella sua realtà fisica ed oggettiva e che si esprime nel suo originale movimento.

Qual è il percorso che suggerite per intraprendere il cammino verso il benessere?

Si parte dall'ascolto: un colloquio personale in cui la persona racconta la sua problematica o aspettativa ed insieme si costruisce un percorso individualizzato e personalizzato. Possono essere proposte individuali o di gruppo, sino ad arrivare, se si desidera, a stage di approfondimento teorico e didattico e alla Scuola di formazione.

Quali sono le problematiche tipiche che vengono "trattate" con la bioginnastica?

Le problematiche che si presentano presso i nostri Biostudi o operatori sono spesso dolori o tensioni che si originano dall'alterazione posturale o sovraccarichi psicosomatici: lombalgie, cervicalgie, discopatie, ansia stress, alterazioni funzionali e carichi sportivi.

Che tipo di preparazione e formazione bisogna avere per usare questa metodologia e aprire uno studio di Bioginnastica?

Per diventare operatori di Bioginnastica occorre avere una formazione di base ricollegata alla corporalità: persone laureate in Scienze motorie, fisioterapisti, massofisioterapisti, osteopati, naturopati, medici, psicologi e preparatori atletici e fitness; si avvicinano anche educatori in attività specifiche come logopedisti e pedagogisti. Ognuno inserisce il lavoro di Bioginnastica nella propria professione e professionalità.



Qual è la vostra proposta formativa? Come si struttura?

La nostra proposta formativa comprende un lavoro teorico-didattico per conoscere le leggi biofisiologiche del corpo psicosomatico e una parte personale per comprendere il senso del

lavoro proposto, partendo da noi stessi. Solo la conoscenza consolidata nell'esperienza diventa sapienza che può essere divulgata e trasmessa. Il corso è triennale, costruito in moduli didattici, stage e tirocinio per dare il tempo necessario ad integrare tutte le informazioni e consolidare in sé il percorso formativo.

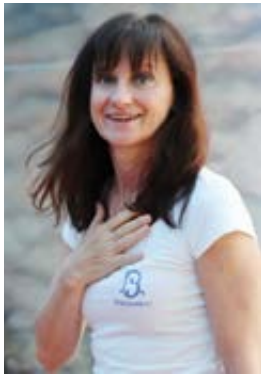
Quanti sono, e dove sono dislocati gli studi di Bioginnastica in Italia?

In Italia abbiamo creato, grazie alla passione e all'impegno di tanti operatori, diversi Biostudi: a Faenza (RA), Lugo (RA), Forlì, Riccione (RN), Cutigliano (PT), Marotta (PU), Castelnuovo del Garda (VR). Sono case della Bioginnastica in cui le professionalità e le proposte sono diversificate per accogliere ed accompagnare l'allievo nel suo percorso: la molteplicità di proposte soddisfa ogni esigenza, e permette di ri-trovare il giusto spazio e tempo per sé.

Tre aggettivi per descrivere sinteticamente ma efficacemente la Bioginnastica?

Se dovessi definire la Bioginnastica, userei queste parole: ascolto, armonia, integrazione... per la libertà di essere se stessi.

A cura della Redazione



Stefania Tronconi
ideatrice e presidente
di Bioginnastica

Per approfondimenti
visitate il sito:
www.bioginnastica.it