



Curriculum Associazione Bioginnastica APS

La Bioginnastica è una metodologia di lavoro sul corpo che permette di ritrovare in modo semplice ed efficace il riequilibrio posturale e la salute psicofisica. La metodologia si propone di educare e responsabilizzare l'allievo alla conoscenza del proprio corpo e alla "cura" di sé per una vera prevenzione e mantenimento dello stato di salute. Nasce nei primi anni novanta come ricerca e tesi di diploma presso l'Università di Urbino all'Istituto Superiore di Educazione Fisica da parte di Stefania Tronconi. Nel tempo la Bioginnastica si è evoluta in un protocollo preciso di intervento interdisciplinare di tipo "terapeutico ed educativo", nella visione globale delle discipline "bio-psico-comportamentali-cognitive.

Scuola di formazione

Nel 2000 è nata la **Scuola di Formazione Triennale**, percorso formativo teorico-pratico di tipo interdisciplinare ha lo scopo di formare operatori che possano applicare la Metodologia Bioginnastica® in vari settori professionali: settore rieducativo, riabilitativo, fisioterapico, massofisioterapico, educativo, scolastico, ostetrico, medico, psico-pedagogico, atletico-sportivo e di fitness. La scuola, che ha sede presso il **Poliambulatorio Biostudio Jonas Faenza**, al termine del percorso formativo rilascia un'attestazione di Operatore di Bioginnastica® certificata da **IRSEF** (Istituto di Ricerca e di Studi sull'Educazione e la Famiglia), ente di formazione nazionale riconosciuto dal MIUR e dal CINECA, che permette di qualificare la figura professionale dell'operatore come educatore al corpo. scienze motorie, fisioterapisti, massofisioterapisti, medici e psicologi; ognuno utilizza la metodologia per il rafforzamento e l'integrazione delle competenze della propria professione.

Biostudi

Dal 2003 sono nati dei centri specializzati per un ottimale svolgimento delle attività di Bioginnastica denominati **Biostudio** che si caratterizzano per gli standard proposti e l'unicità dell'offerta terapeutico-educativa, all'interno dei quali operano in sinergia fra loro differenti figure professionali. Nel 2009 è nato il Poliambulatorio Biostudio Jonas Faenza, frutto di precedenti esperienze di integrazione fra Terapia e Bioginnastica e dalla collaborazione di Operatori-Massofisioterapisti, Psicologi e Medici che, integrando la propria professionalità, si prendono "cura" del paziente in un lavoro di gruppo integrato e comune nell'obiettivo di benessere.

Associazione

Associazione Bioginnastica APS viene costituita nel 2019 come associazione di promozione sociale senza fini di lucro con iscrizione nel registro regionale Emilia Romagna, in seguito all'elezione del nuovo Consiglio Direttivo. Ha come scopo quello di diffondere, sostenere e promuovere lo sviluppo e la conoscenza di tecniche posturali (Bioginnastica), studi e pratiche ad essa collegate, favorire rapporti e relazioni tra associati per lo scambio di conoscenze ed esperienze, favorire e promuovere studi, ricerche e sperimentazioni delle tecniche posturali (Bioginnastica), tutelare operatori della metodologia e soci sostenitori. L'attuale organizzazione nasce come evoluzione della precedente **Bioginnastica Associazione**, costituita nel 2006 dagli operatori qualificati alla Scuola Triennale di Bioginnastica con lo scopo di sperimentare scientificamente tale metodologia posturale e darne divulgazione, obiettivo perseguito attraverso un costante lavoro di equipè con figure mediche e paramediche.



Studi sperimentali

2006-2008 Studio sperimentale Scoliosi: questo lavoro ha dimostrato come la Bioginnastica può avere miglioramenti valutabili sia da un punto di vista posturale, che in gradi di Cobbs, ma soprattutto un miglioramento della qualità della vita e dell'educazione al corpo da parte degli adolescenti.

2006-2010 Studio sperimentale Over 65: con questa sperimentazione abbiamo dimostrato come la Bioginnastica influisca sul corpo nella sua totalità psicofisica. I maggiori miglioramenti si sono ottenuti nei parametri di mobilità, equilibrio, dolore, salute mentale e relazionale dimostrando un reale miglioramento della qualità della vita odierna e futura dell'anziano.

2010 Studio sperimentale in ambito sportivo calcistico: partendo da studi preliminari è stato dimostrato, con dati obiettivi, come la Bioginnastica favorisca la prevenzione del dolore dovuto al sovraccarico funzionale nello sportivo. Migliorando la mobilità e defaticando il corpo si possono ottenere (anche in breve tempo) benefici psicofisici importanti. L'obiettivo di questa sperimentazione è stato quello di valutare gli effetti benefici della Bioginnastica nello sport.

2011 Studio sperimentale sul Dolore Cronico in collaborazione con l'Università di Psicologia di Bologna e l'Ospedale Sant'Anna di Ferrara: questa sperimentazione interdisciplinare è effettuata su soggetti affetti da fibromialgia e dolore cronico per valutare come la qualità della vita possa modificarsi con un lavoro integrato di Bioginnastica ed un percorso psicologico di tipo cognitivo comportamentale.

2012 Studio sperimentale Postura e Ufficio in collaborazione con Rimini Fiera Spa: questa sperimentazione ha valutato gli effetti della Bioginnastica sul personale impiegato in attività d'ufficio ed ha permesso di studiare come la Bioginnastica possa influenzare la qualità del lavoro ed il "modo di vivere" l'ufficio.

2014 Studio sperimentale su pazienti con patologia tumorale al seno: la sperimentazione si colloca nell'area della promozione del benessere e del miglioramento dello stile di vita delle donne con patologia tumorale al seno

2015 Studio sperimentale nel settore calcistico: lo studio preliminare ha permesso di valutare i benefici posturali della Bioginnastica, in relazione alla diminuzione degli infortuni e dei dolori fisici e al miglioramento della performance sportiva

2019 Studio sperimentale nel settore oncologico: lo studio si inserisce nel progetto "La Natura, la Musica e la consapevolezza durante le cure" organizzato dall'Ospedale Bellaria di Bologna con l'intento di rispondere in modo sempre più completo alle cure dei pazienti oncologici e ai loro famigliari, attraverso un progetto di visione integrata della salute e della persona

Tesi di laurea in Scienze Motorie redatte in collaborazione con l'Università di Ferrara

2006 - Prevenzione della lombalgia in gravidanza - Alice Acquistapace

2006 - Il ruolo del laureato in Scienze motorie nella prevenzione e trattamento dell'atteggiamento scoliotico nell'età evolutiva - Maristella Tasselli

2007 - Attività fisica ed anziani: la Bioginnastica - Alice Sarto



2007 - Sport e postura -*Simone Magnani*

2008 - La Bioginnastica e gli anziani - *Raffaella Cavina*

2008 - Studio sperimentale sull'efficacia del metodo Bioginnastica nel trattamento di soggetti in età evolutiva con atteggiamento scoliotico - *Maristella Tasselli*

2011 - La Bioginnastica: studio sperimentale dell'efficacia in un gruppo di pazienti over 65 anni affetti da lombalgia cronica - *Simone Magnani*

2011 – Studio di un soggetto scoliotico in età evolutiva trattato con metodo Bioginnastica e valutato tramite GPS 400 – *Valentina Scapellato*

2012 – Bioginnastica e psicoterapia: approccio multimodale al trattamento della sindrome fibromialgica – *Cecilia Valenti*

2013 – Bioginnastica e PFMT: nuova frontiera nella prevenzione e trattamento precoce delle disfunzioni perineali in gravidanza e post-partum – *Valentina Montanari*

Tesi di laurea in Scienze Motorie redatte in collaborazione con l'Università di Bologna

2010 - Dispendio energetico nella Bioginnastica - *Simone Santini*

2013 – L'incidenza del metodo della Bioginnastica sul benessere e sullo stile di vita nell'età adulta e anziana – *Davide Giusti*

2014 – Bioginnastica e controllo posturale: effetti a medio lungo termine determinati da training di frequenza differente – *Andrea Gatta*

2016 – Bioginnastica per la prevenzione e recupero nelle attività sportive – *Sara Cusentino*

2016 – La non dualità di corpo e mente, osservata dalla Bioginnastica e dalla Omeopsicologia. Una rotta efficiente per l'automiglioramento – *Serena Napoli*

Altre Pubblicazioni

2006 - In Cammino Verso Se stessi - *Bioginnastica Associazione*

2006 - Bioginnastica: un metodo di riequilibrio posturale che aiuta a conoscere il corpo, ad incontrare le proprie emozioni e ad accarezzare lo spirito - *Barbara Boni - Istituto Riza di Medicina Psicosomatica - Scuola di naturopatia - Verona*

2006 - Nuovi Stili di Vita. Come mantenersi in forma e in salute a tutte le età - *Lions Club di Bagnacavallo (RA)*

2007 - Bioginnastica. In cammino verso se stessi - *Bioginnastica Associazione (DVD Video)*



2009 - Bioginnastica un metodo di riequilibrio posturale - Stefania Tronconi, Red edizioni

2009 - Bioginnastica. Ritrovare il proprio equilibrio posturale e bioenergetico - Stefania Tronconi, Red edizioni (DVD Video)

2014 - Bioginnastica. Una nuova visione del corpo - Omeomedia (DVD Video)

2019 - Bioginnastica per il riequilibrio posturale bioenergetico- Stefania Tronconi, Sara Franchini, Red edizioni

Congressi Nazionali

I° Congresso Nazionale Bioginnastica **Stress infiammazione sofferenza: conoscere l'origine del dolore** - 7 febbraio 2010, Faenza (RA)

II° Congresso Nazionale Bioginnastica **La bella età: la consapevolezza del corpo nella terza e quarta età** - 26-27 marzo 2011, San Casciano (FI)

III° Congresso Nazionale Bioginnastica **La vita in corpo. Dati e considerazioni sulla sperimentazione interdisciplinare nel paziente fibromialgico** - 24-25 marzo 2012, Lazise (VR)

IV° Congresso Nazionale Bioginnastica **Il corpo racconta. L'aspetto emozionale nell'approccio terapeutico** - 28-29 settembre 2013, Riccione (RN)

Eventi

Dal 2007 al 2019 **Rimini Wellness – BioVillaggio** e MediVillaggio by Bioginnastica – Fiera di Rimini

2009 **SaporBio** – Milano

2010 **GoldAge** – Rimini

2011 **Festival della salute** – Viareggio

2012 **Convegno nazionale la postura: il moderno approccio multidisciplinare tra mente, corpo e gravità** – Milano

2013 e 2014 **Summer School Università di Bologna** – Rimini

2014 **XII Congresso Società Italiana di Urodinamica** – Fisioterapisti, infermieri, ostetriche – Milano

2017 **Move** – Fiera di Vicenza

2018 **Cosmosenior** – Palacongressi di Rimini



Struttura Organizzativa

Presidente

Mirco Bonoli, *psicologo, psicoterapeuta, operatore di Bioginnastica*

Vice presidente

Elisa Macedonio, *tecnico posturale ed operatore di Bioginnastica*

Segretario

Otello Moretti,

Consiglieri

Carla Ranieri *diplomata Isef, operatore di Bioginnastica e titolare Biostudio Forlì*

Silvia Bellavista, *istruttrice di Bioginnastica*

Contatti

Segreteria nazionale Via Laderchi, 3 – 48018 Faenza (RA)

Per informazioni:

Email info@associazionebioginnastica.it

Web www.bioginnastica.it

Facebook [Bioginnastica-Ginnastica-Posturale-Bioenergetica](https://www.facebook.com/Bioginnastica-Ginnastica-Posturale-Bioenergetica)

Youtube www.youtube.com/user/bioginnastica

Forza del Gruppo, coerenza, fiducia, motivazione, accoglienza, ascolto, coscienza, dialogo ed Amore sono gli ingredienti della nostra Associazione Bioginnastica APS.