



La Scuola Regionale dello Sport delle Marche



CORE Stability:

***"l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti
ed antiche metodiche"***

Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli

Ancona 16 Maggio 2015



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



IL CORE STABILITY E I CONTRIBUTI DELLE ANTICHE METODICHE CINESI



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



LE DISCIPLINE INTERNE CINESI

QI GONG E TAIJIQUAN



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



QI GONG

氣功

Pratica cinese millenaria volta a mantenere la salute e la forza attraverso:

- concentrazione e rilassamento
- riequilibrio del respiro
- posizioni, movimenti e vocalizzazioni

E' considerata la base di tutti gli stili interni ed è largamente utilizzata in Medicina Tradizionale Cinese.



***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



太极拳

TAIJIQUAN



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



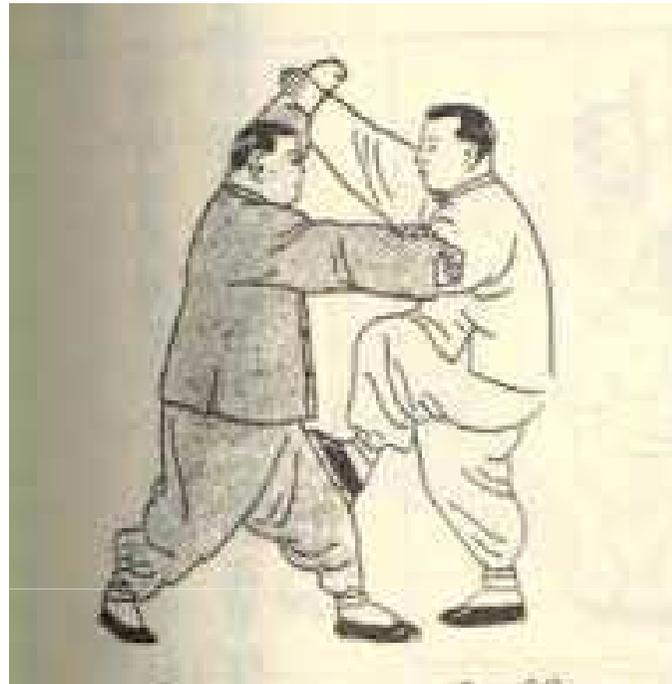
Costituisce una sintesi tra arte marziale, metodo terapeutico e ricerca dell'armonia tra mente e corpo.

I movimenti sono fluidi, lenti e circolari, basati sulla forza della tranquillità e della calma

***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



ARTE MARZIALE: Abilità nello schivare i colpi, comprendendo le intenzioni o assecondando le mosse dell'avversario in modo tale da rivolgere contro di lui la sua stessa forza

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



METODO TERAPEUTICO: ogni movimento
è volto ad un riequilibrio energetico interno e al
miglioramento della respirazione



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



ARMONIA MENTE CORPO I movimenti sono allo stesso tempo morbidi e vigorosi e la loro esecuzione richiede una perfetta unione di concentrazione, forza e controllo del respiro.



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



LE "GINNASTICHE MEDICHE CINESI"

TAIJIQUAN E QI GONG

AFFONDANO LE LORO RADICI NELLA
MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



"CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche"
Ancona 16 Maggio 2015



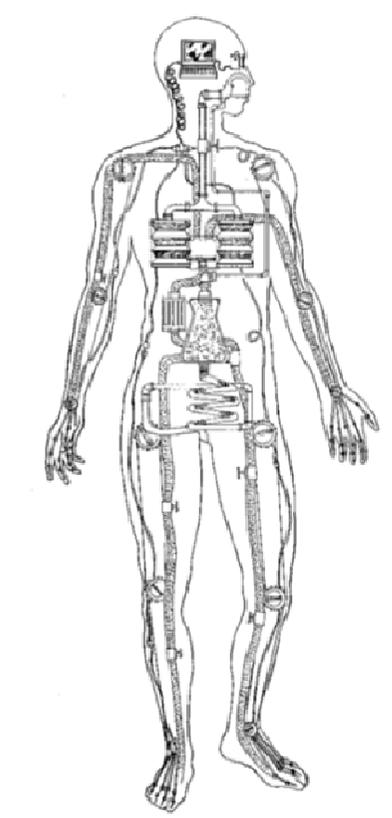
Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



IL MODELLO EPISTEMOLOGICO DELLA MEDICINA OCCIDENTALE

La medicina occidentale è un sistema medico basato su:

- **modello di conoscenza di tipo riduzionistico e meccanicistico;**
- **modalità linguistica fortemente caratterizzata da un linguaggio logico e analitico.**



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



IL MODELLO EPISTEMOLOGICO DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

**La MTC è un sistema medico
antichissimo basato su:**

- modello di conoscenza di tipo olistico**
- modalità linguistica fortemente caratterizzata da un linguaggio simbolico e metaforico**



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



PRINCIPI FONDAMENTALI DEL PENSIERO MEDICO CINESE



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

YIN e YANG



del Dao (o Tao).

Ogni fenomeno dell'universo è il risultato dell'antagonismo, dell'alternanza e della trasformazione di due principi opposti simbolizzati dallo yin e dallo yang

Lo yin rappresenta il buio, il freddo, la pesantezza, la staticità.

Lo yang rappresenta la luce, il calore, la leggerezza, il dinamismo.

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



Nell'ambito delle ginnastiche cinesi il concetto di yin e yang si esprime in molti modi, ma quello che può far meglio comprendere questo pensiero a coloro che non praticano queste discipline è la distinzione di pieno e vuoto:



***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



PIENO corrisponde allo YIN



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



VUOTO corrisponde allo YANG



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



QI – ENERGIA, SOFFIO

氣

E' in parte ereditato dai genitori e durante l'arco della vita può essere potenziato con una alimentazione corretta e soprattutto con precise tecniche respiratorie.

Il Qi struttura l'organismo, lo rende coeso, consente agli organi di rimanere al loro posto e al sangue di scorrere.

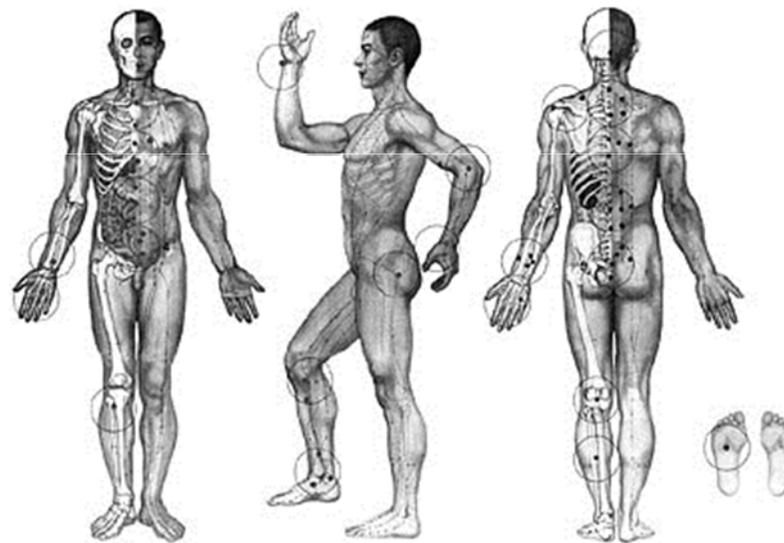
Qi e il sangue sono strettamente correlati: dove va il Qi, segue il sangue

***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***

QI - ASPETTI MATERIALI

origina lo YIN e dunque le

strutture del corpo



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



QI – ASPETTI PIU' ETEREI

origina lo YANG

psichismo



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



LE GINNASTICHE SONO PARTE DELLE TECNICHE TERAPEUTICHE DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

**“L’acqua corrente non diventa
mai putrida.
I cardini delle porte non si
arrugginiscono mai”
(*Hua Tuo* - II sec d.C).**



**“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015**



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



Corpo e Movimento

In Occidente

**Tendenza ad una visione dualistica
dell'organismo basata sulla distinzione psiche-
soma.**

**Anche lo studio del movimento si basa su questa
visione e solo di recente lo si considera come
un fenomeno integrato**



*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



Corpo e Movimento

In Oriente

**Tendenza ad una visione olistica
dell'organismo**

**L'organismo viene immaginato come una
condensazione di QI (energia) fisica e
mentale**



*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

Non esiste uno psichismo che non si ancori su una struttura materiale o una struttura fisica che non sia mossa dallo psichismo.

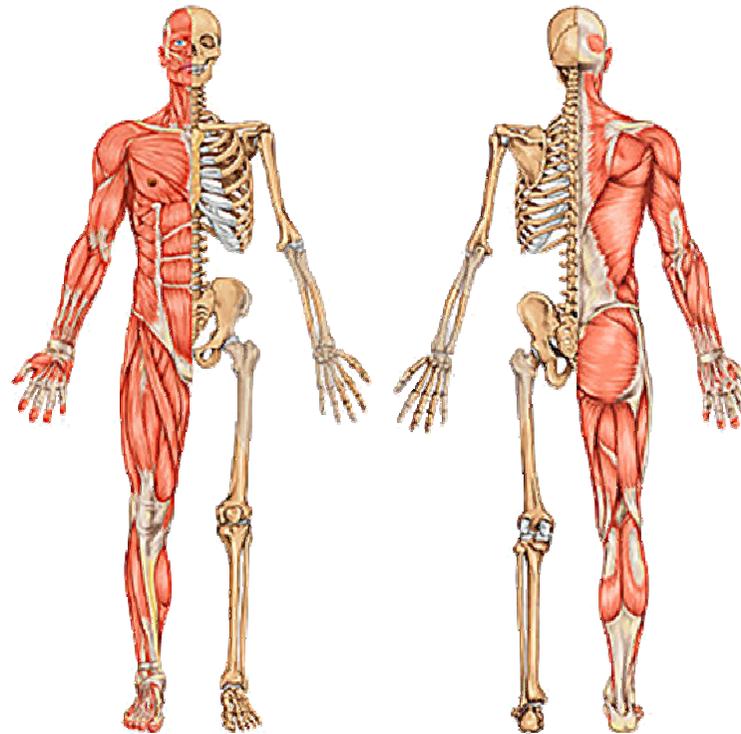


*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

CORPO E MOVIMENTO In Occidente

SISTEMA SCHELETRICO E SISTEMA TENDINO-MUSCOLARE

Questi sistemi lavorano congiuntamente per sostenere e muovere il corpo.

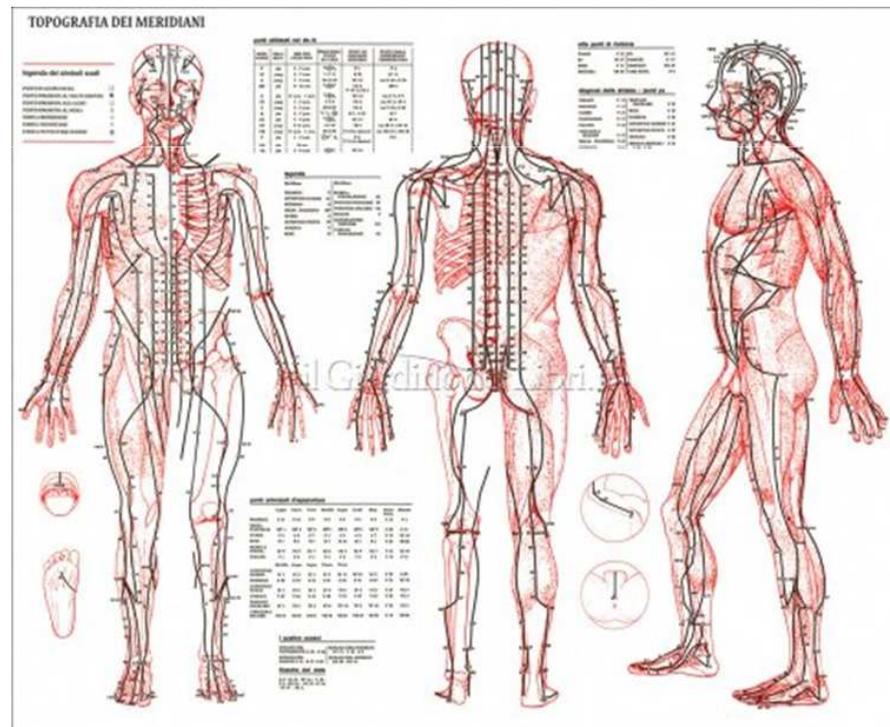


***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***

CORPO E MOVIMENTO In Oriente

MERIDIANI O CANALI

Vie anatomiche in cui scorre i qi, ovvero
l'energia degli organi e dei visceri



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***

Funzioni dei meridiani



- mettere in relazione l'interno con l'esterno
- proteggere dalle energie cosmopatogene
- permettere la termoregolazione
- nutrire i tessuti
- controllare la circolazione del sangue e dei fluidi
- favorire la conduzione nervosa
- garantire lo sviluppo somatico e psichico

***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***

PUNTI ENERGETICI

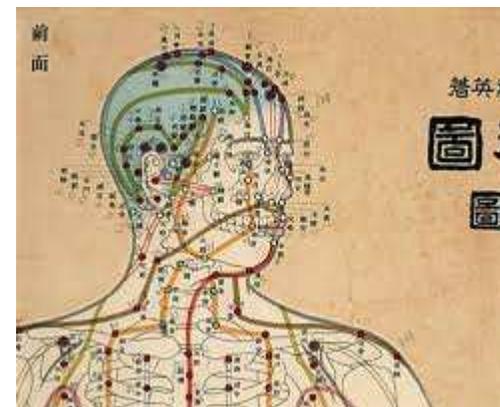
Su ogni meridiano sono localizzati dei punti che possono essere trattati con massaggio, agopuntura o con altre tecniche ma che possono essere stimolati anche attraverso il movimento, la concentrazione e la respirazione.



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***

Agendo su questi punti o aree è possibile "armonizzare lo yin e lo yang" cioè

- regolare le funzioni degli organi,
- migliorare la circolazione del qi e del sangue,
- regolarizzare la contrattilità muscolare
- incrementare la mobilità articolare.



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



PUNTI ENERGETICI UTILI PER IL POTENZIAMENTO DEL CENTRO

Diverse posture richiedono differenti coordinazioni muscolari.

Poiché il Qi comunica nel corpo attraverso i “canali energetici”, le diverse posture azioneranno, a loro volta, ulteriori e diversi canali, stimolando pertanto diversi punti



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



DAN TIEN – Campo del cinabro

丹田



下丹田
Dan Tien
Xia Dantian

ADAM.

“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015

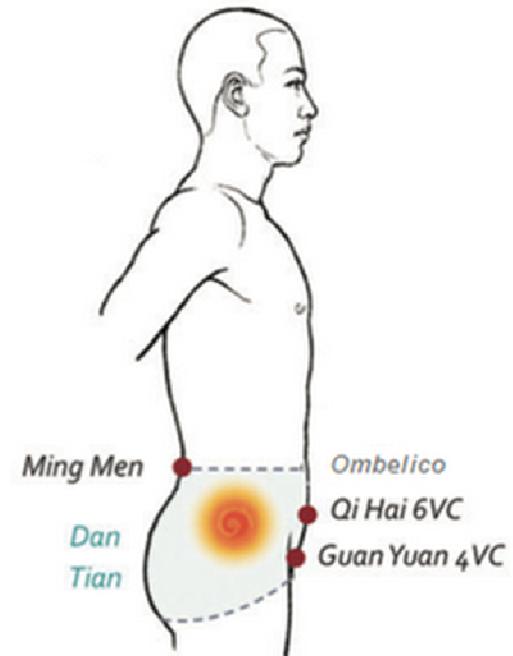
Luogo nel corpo dove il qi viene conservato e accumulato.

Si irradia ai diversi meridiani.

Ogni movimento deve prendere origine dal Dan tien, il nostro baricentro.

L'intero corpo risponde a questo movimento interno.

Coordinare l'energia del Dan tien con il resto del corpo è la chiave per un uso efficiente della forza.



***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



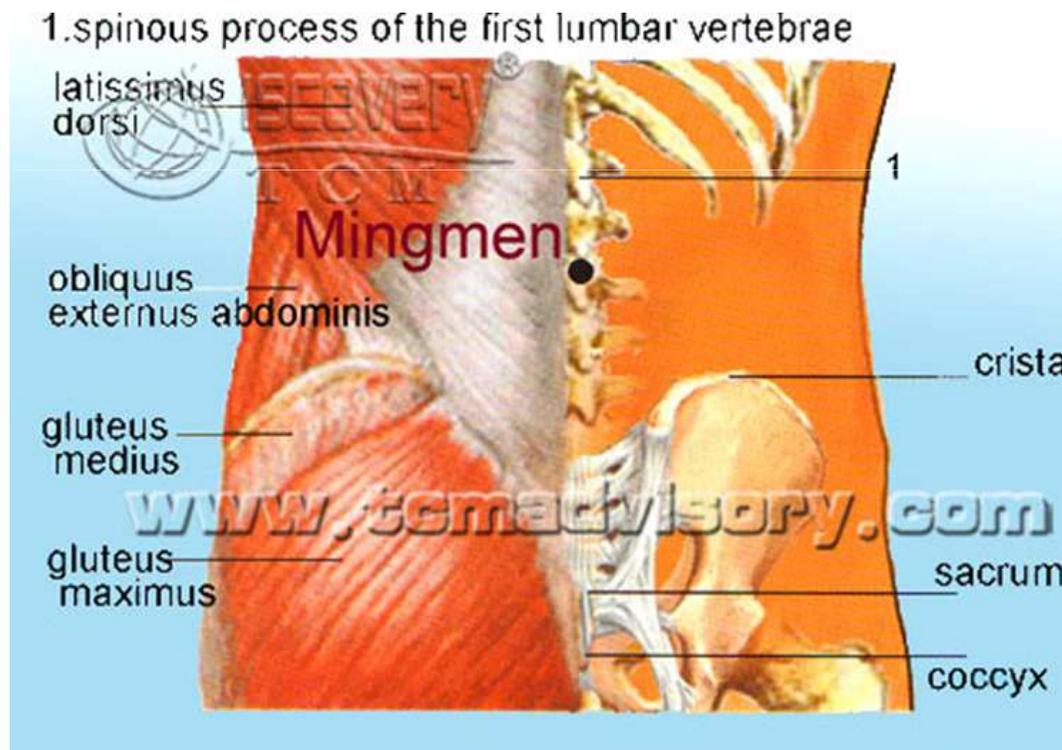
“Muovi il Dan tien in modo che comunichi (attraverso il rilassamento) costantemente con i muscoli che a loro volta si connetteranno a mani e gambe”



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

MING MEN – Porta della vita

命門



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



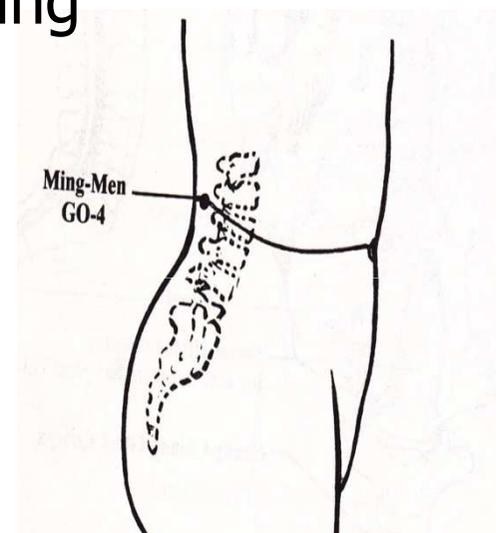
Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



Il Ming Men è il Fuoco Ministeriale, ossia l'energia essenziale che si attiva nel corpo: tutti gli organi hanno bisogno del calore del Ming Men per poter funzionare.

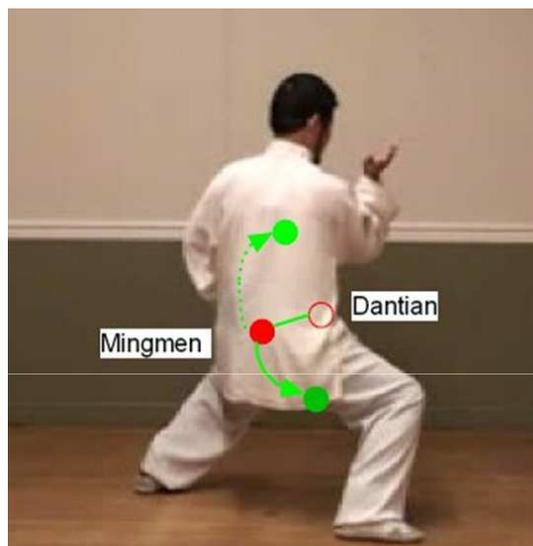
La stimolazione di questo punto viene effettuata grazie alla mobilizzazione del bacino e della zona lombare

L'attenzione del praticante può inoltre essere focalizzata volontariamente nella zona del Ming Men.



*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

UNIONE DI DAN TIEN E MING MEN



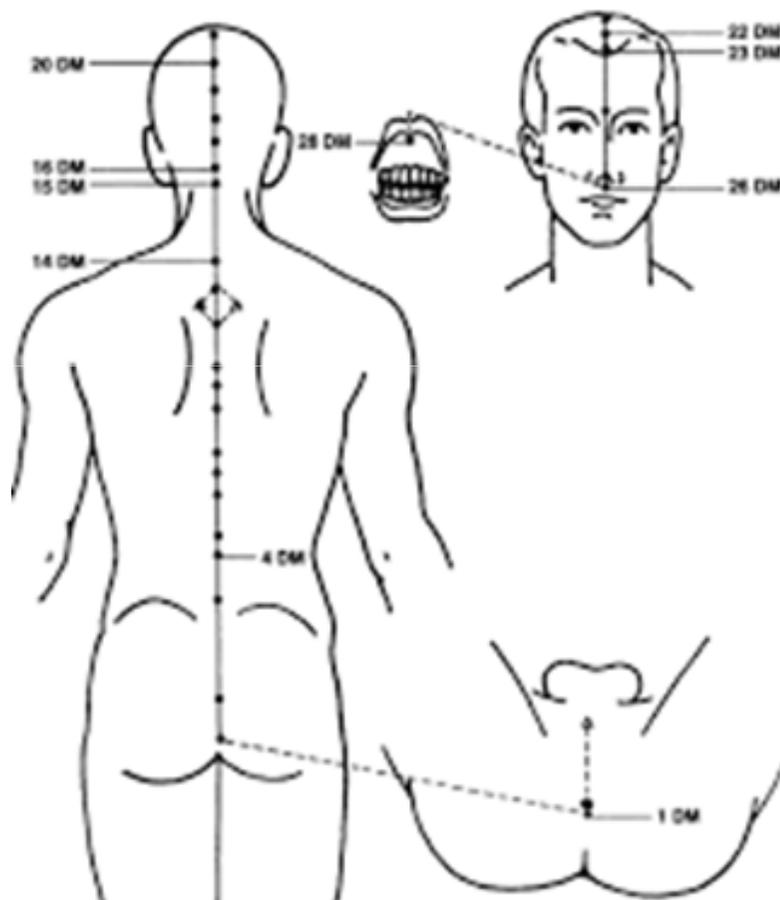
Percepire il dan tien come una sorta di sfera inserita all'interno del basso ventre e a farla ruotare all'interno del corpo.

Questa idea di movimento comporta la capacità di mobilizzare il tratto lombare e il bacino.

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

HUI YIN

Riunione degli yin



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

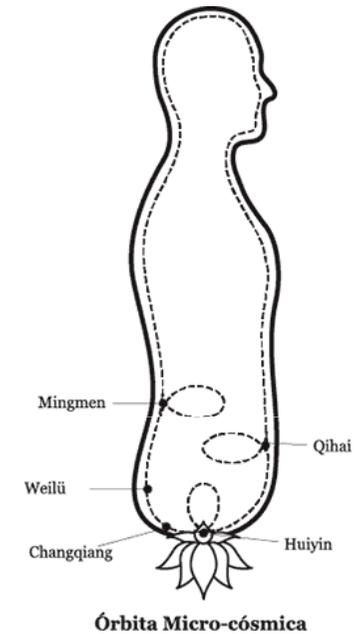


Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



E' posto nel perineo, sulla linea mediana, fra il sesso e l'orifizio anale.

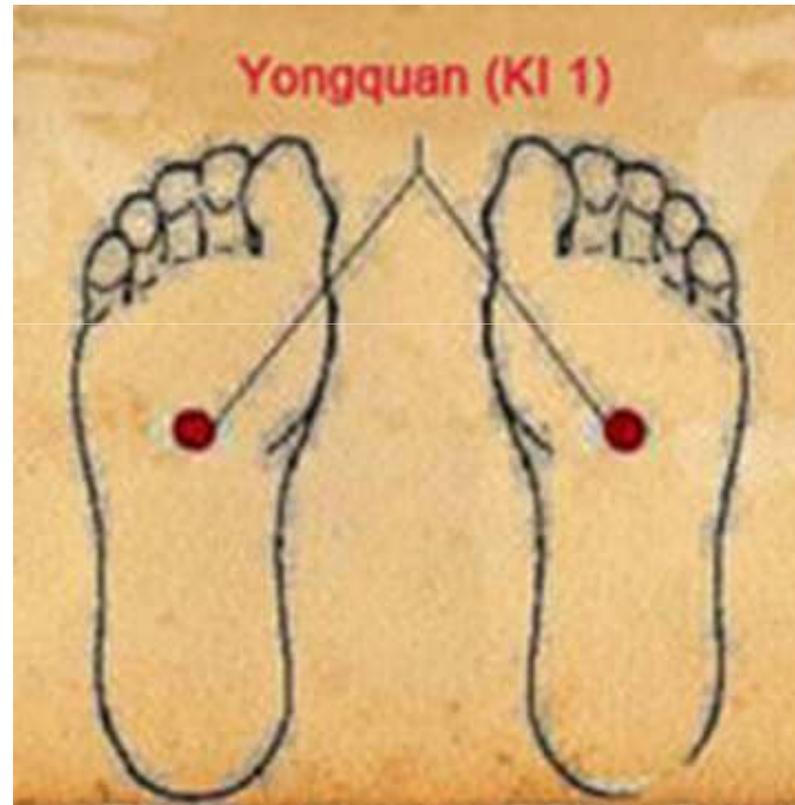
La stimolazione di questo punto avviene tramite la ritmica contrazione e decontrazione perineale che accompagna l'esecuzione della respirazione e dei movimenti.



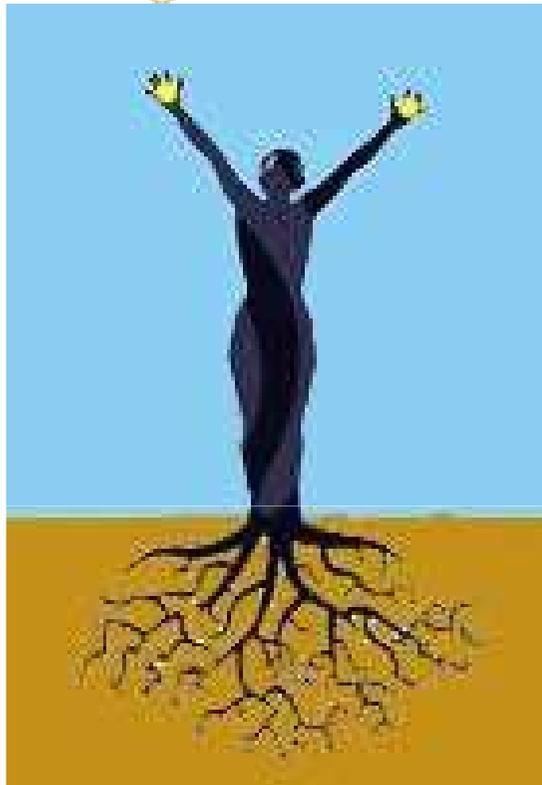
*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

YONG CHUAN

Fonte zampillante



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Il punto YONG QUAN viene stimolato grazie alla tecnica del “radicamento”

L’attenzione è posta sul contatto tra la pianta del piede e il terreno.

Il praticante deve immaginare che il proprio centro di gravità scenda fino alla pianta dei piedi e che la respirazione avvenga attraverso la pianta del piede.

I piccoli movimenti di aggiustamento normalmente connessi all’allenamento consentono di stimolare ulteriormente la zona grazie al lavoro dei muscoli plantari e dei flessori delle dita.

***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***

LAO GONG

Palazzo del lavoro

Traditional Chinese Characters
Pronunciation: Hanyu Pinyin
(Mandarin = Standard Chinese)



勞宮

láo gōng



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

Si tratta di un punto situato sul meridiano del pericardio.
E quindi la forza del cuore, la forza della propria energia interiore che si apre verso l'esterno.

E' la trasmissione della tecnica.



**Viene stimolato grazie alla particolare
posizione assunta dalla mano durante
l'esecuzione dei colpi.**

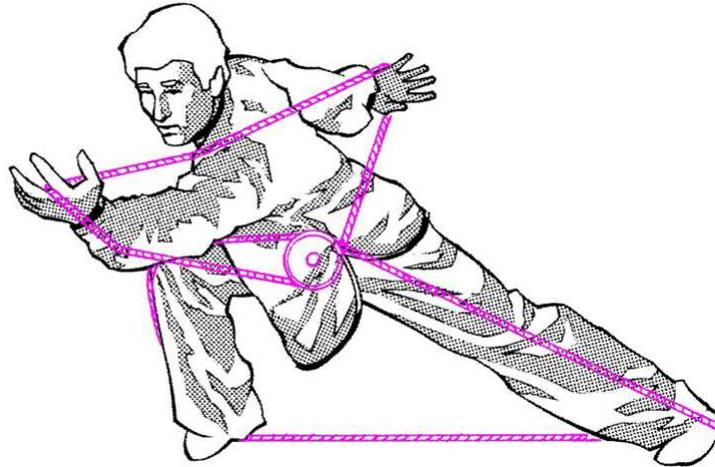


Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



Il palmo non deve essere né completamente teso né completamente rilassato, le dita sono unite ma non serrate. L'attenzione del praticante è focalizzata al centro del palmo, esattamente dove è situato il punto in questione.

***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Nelle ginnastiche cinesi
ogni movimento mette
in relazione tutto il
corpo.

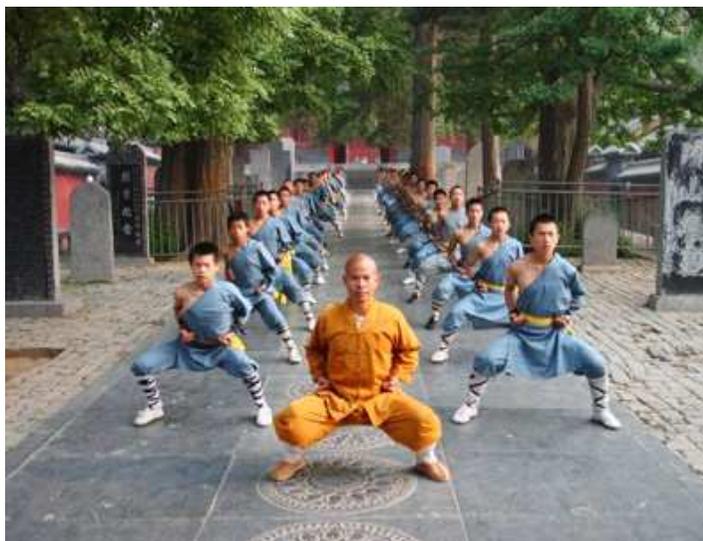
*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



PRINCIPI DELLE GINNASTICHE CINESI ovvero TECNICHE PER POTENZIARE IL DAN TIEN



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



PRIMO PRINCIPIO

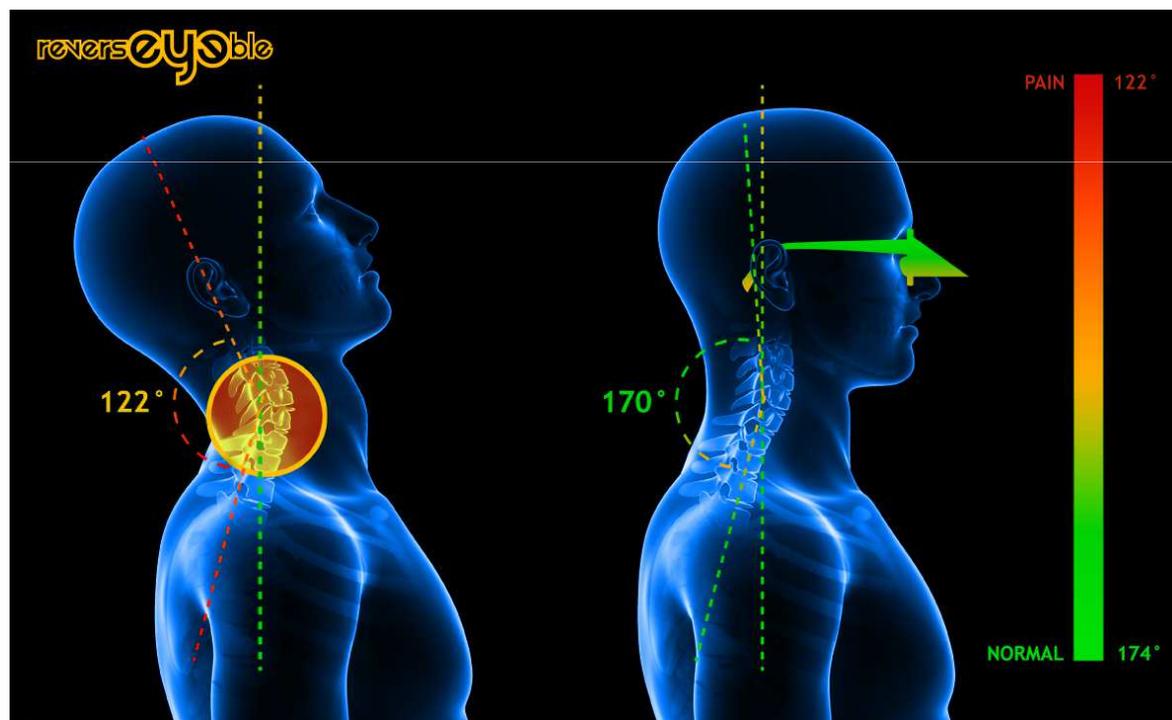
SHIN TI - POSTURA E MOVIMENTO DEL CORPO



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

MANTENERE LA TESTA DRITTA E LA ZONA

CERVICALE ALLUNGATA



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

VUOTARE IL PETTO E ARROTONDARE LA SCHIENA

In questa posizione la parte superiore del corpo è rilassata e il qi scende verso il Dan Tian dando maggiore forza alle gambe e stabilità ai piedi.

Posizione errata



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



RILASSARE LA VITA

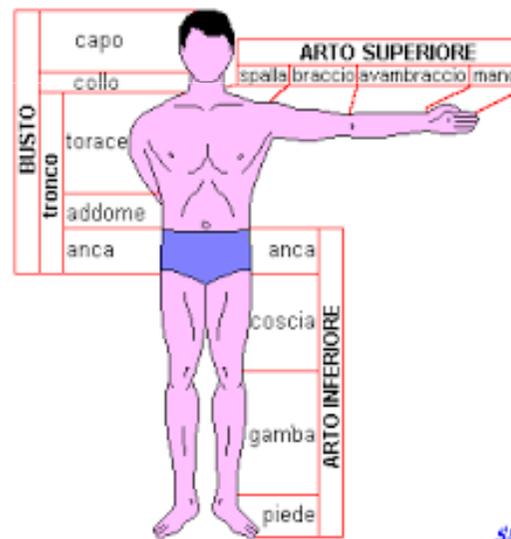
La vita è la guida di tutto il corpo. Se si è capaci di rilassare la vita i piedi divengono forti e possono trasmettere la spinta a tutto il corpo.



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***

UNIRE L'ALTO CON IL BASSO

coordinare parte superiore e inferiore
del corpo



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

DISTINGUERE PIENO E VUOTO

Spostare il peso del corpo al momento giusto.

I movimenti risulteranno leggeri, agili, quasi senza
sforzo.



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



LA FORZA INTERNA HA LE RADICI NEI PIEDI

(Yong Chuan) E SI SVILUPPA NELLE GAMBE,



PASSA ATTRAVERSO IL PERINEO (Hui Yin)



PASSA ATTRAVERSO L'ADDOME (Dan Tien)



È CONTROLLATA DALLA VITA (Ming Men)



SI MANIFESTA NEL PALMO (Lao Gong)

**Se una sola di queste parti non si armonizza
non vi è coordinazione**

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



SECONDO PRINCIPIO

HU XI – CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



La postura corretta consente una respirazione di tipo addominale.

L'aumento dell'escursione del diaframma e la contrazione dei muscoli addominali e pelvici provoca un automassaggio degli organi e dei visceri addominali e **permette una maggiore resistenza nell'attività fisica**



***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***

ESERCIZIO

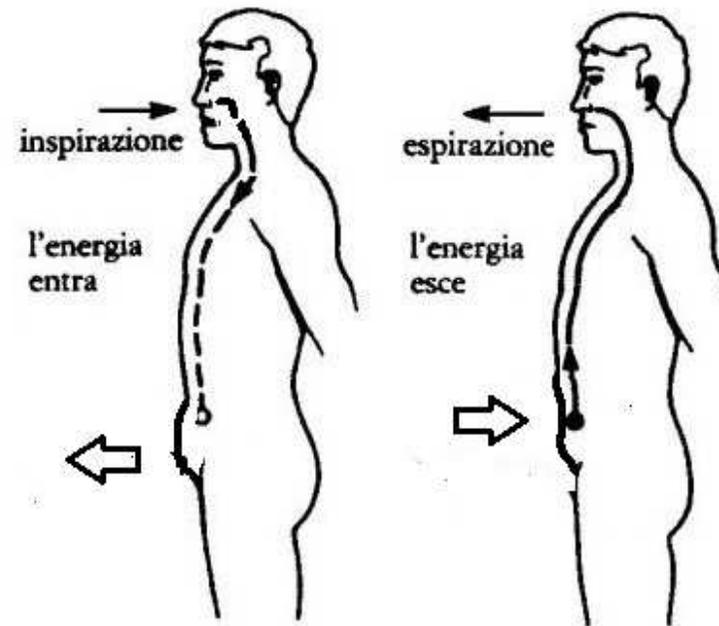
RESPIRAZIONE ADDOMINALE SEMPLICE

INSPIRARE gonfiare l'addome

ESPIRARE far rientrare l'addome

Porre la concentrazione sul PUNTO DIANTEN e sui punti LAO GONG

La respirazione deve essere lenta e profonda



*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

ESERCIZIO

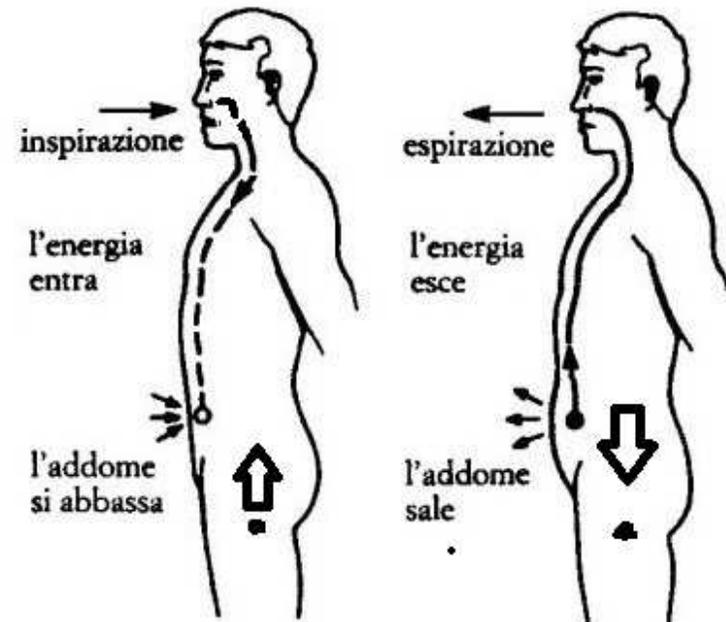
RESPIRAZIONE CONTROADDOMINALE

INSPIRARE contrarre l'addome
sollevare il punto Hui Yin (perineo)

ESPIRARE gonfiare l'addome
rilassare il punto Hui Yin

Sollevare il punto Hui Yin: immaginare di dover bloccare il flusso dell'urina e contemporaneamente di contrastare l'espulsione delle feci.

Esaltazione del movimento del diaframma ed una contrazione dei muscoli addominali e pelvici.



*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nu
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli

ESERCIZIO



RESPIRAZIONE CONTROADDOMINALE E

ATTIVAZIONE PUNTI: DAN TIEN – HUI YIN E MING MEN

INSPIRARE - contrarre l'addome e la zona lombare
(avvicinare i punti Ming Men e Dan Tien)

- sollevare il punto Hui Yin (perineo)

ESPIRARE - spingere in fuori l'addome e la zona lombare

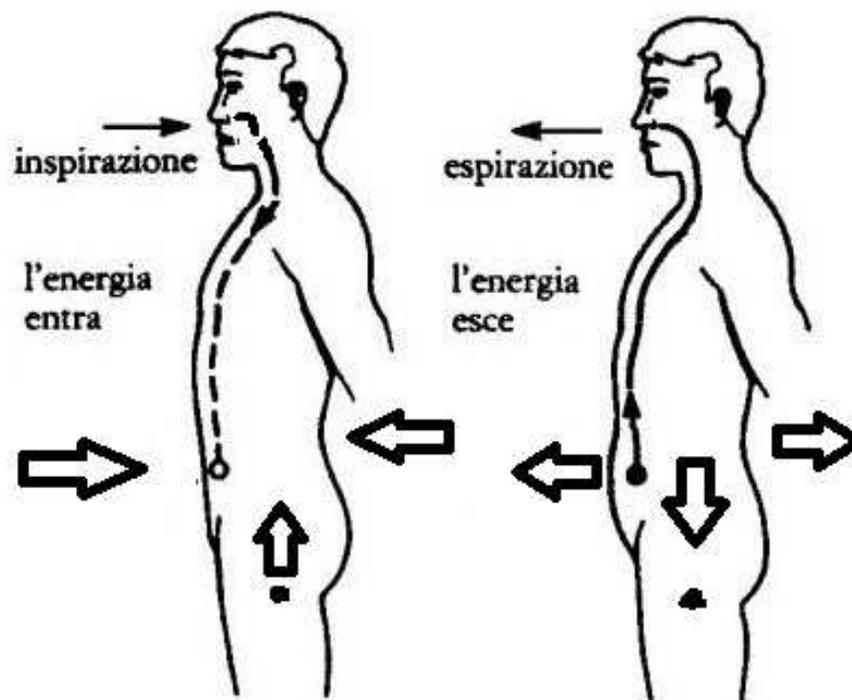
- rilassare il punto Hui Yin

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

ESERCIZIO

RESPIRAZIONE CONTROADDOMINALE E

ATTIVAZIONE PUNTI: DAN TIEN, HUI YIN E MING MEN



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



TERZO PRINCIPIO

YI NIEN – CONTROLLO DEL PENSIERO



*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*

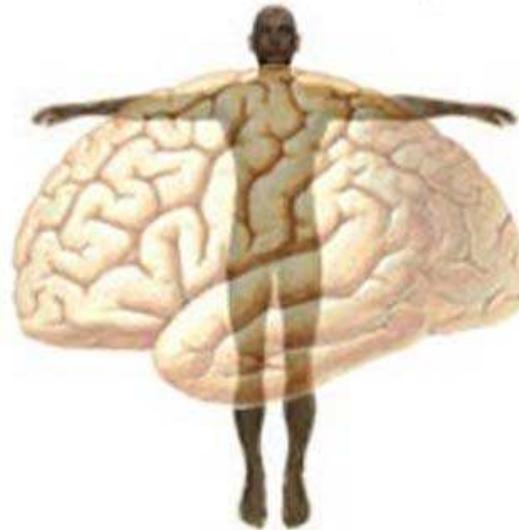


Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



Mantenere l'intenzione e la concentrazione sul corpo e sul movimento.

Ad esempio se voglio attivare la zona del bacino devo allenarmi a percepirlo.



*“CORE Stability: l'allenamento del CORE tra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Se viene a mancare anche solo uno di questi principi non è possibile realizzare quello che nelle ginnastiche cinesi è l'equivalente del core stability

*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



PARTE PRATICA

Ci si propone nella parte pratica non solo di sperimentare sul corpo questi concetti fondamentali, ma anche di fornire alcuni semplici esercizi che potrete praticare autonomamente e che vi possono aiutare ad acquisire la consapevolezza del centro.

*“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



CONCLUSIONI

L'argomento che abbiamo trattato rappresenta uno dei concetti fondamentali delle discipline interne cinesi.

Trovare il centro e lavorare con esso consente di sviluppare un adeguato controllo motorio e, conseguentemente, di mantenere una corretta postura.

***“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



CONCLUSIONI

Questa zona è fondamentale per lo svolgimento delle discipline cinesi e di tutte attività sportive, ma anche di molte attività del vivere quotidiano.



***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015***



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



Il lavoro sul Dan Tien e quindi sul complesso *Core*, riveste una notevole importanza sia ai fini dell'equilibrio statico sia ai fini di quello dinamico operando sinergicamente con i muscoli degli arti inferiori e superiori.



“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015



Luciano Sabbatini – Lucia Luciani – Fabio Zecca – Yuri Bregoli



IL SEGRETO DELLA SAGGEZZA E' L'UNIONE DELLE CONOSCENZE



*“CORE Stability: l'allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”
Ancona 16 Maggio 2015*