

## IL METODO RIEDUCA®

È un sistema di rieducazione motoria che utilizza il movimento equilibrato e consapevole, la respirazione ed il rilassamento neuromuscolare per aiutare le persone a migliorare le proprie funzioni motorie e la propria postura.

Particolarmente indicato per la prevenzione e la cura del **mal di schiena** e della **cervicale**, può portare benefici a tutto l'apparato muscolo-scheletrico, migliorando la mobilità articolare, l'elasticità e il tono muscolare, l'equilibrio.

Basato sull'approccio Feldenkrais®, sulla psicomotricità funzionale e sulla "Back School", parte dal presupposto scientifico che per migliorare la parte conviene lavorare sul tutto. Si affrontano le problematiche non solo da un punto di vista meccanico, ma seguendo un'ottica più globale, prendendo in considerazione lo stile di vita delle persone e aiutandole a migliorare la propria organizzazione motoria e posturale.

Il **Metodo Rieduca®** è stato ideato dal Dott. Maurizio Cancedda, laureato in Fisioterapia, Scienze motorie adattate, Scienze della Formazione e Insegnante del Metodo Feldenkrais®.

Il programma di lavoro può essere svolto sia a livello **individuale** che di **gruppo**. La scelta delle modalità viene decisa dopo un colloquio e in seguito ad una **Valutazione Chinesiologica e Posturale**.

Nelle **Lezioni individuali** di **Rieducazione Funzionale** l'insegnante presta la sensibilità delle proprie mani per aiutare la persona ad ampliare e riorganizzare i movimenti abituali rendendoli efficienti ed economici. Un tocco gentile non invasivo rende la persona consapevole dei movimenti più adatti: la rieducazione funzionale è infatti una forma di apprendimento senso-motorio.

Durante le **Lezioni di Gruppo**, le persone eseguono movimenti consapevoli guidati dalla voce dell'insegnante. Progressivamente imparano a muoversi in maniera più armonica e ad assumere posizioni più fisiologiche.

I movimenti vengono adattati alle esigenze individuali: ogni allievo impara a muoversi secondo le proprie possibilità e delicatezze.

L'ideale, nel **Metodo Rieduca®**, è combinare lezioni di gruppo con lezioni individuali, a seconda delle esigenze individuali.

## ORARI

I corsi funzionano dal 15 settembre al 30 giugno. La frequenza può essere di una, due, tre o quattro volte la settimana.

Orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.00		Vertebrale		Vertebrale	
13.30		Vertebrale		Vertebrale	
16.30		Vertebrale	Lezioni	Vertebrale	Lezioni
17.30	Vertebrale	Vertebrale	individuali	Vertebrale	individuali
18.30		Vertebrale	a richiesta	Vertebrale	a richiesta
19.30		Tonificazione		Tonificazione	
20.30		Tango e Postura			

**N.B.:** le lezioni individuali sono possibili in qualsiasi orario su appuntamento.

Le assenze alle lezioni di gruppo possono essere recuperate solo all'interno del periodo pagato e previa disponibilità dei posti.

### Iscrizione

Al momento dell'iscrizione l'allievo dovrà presentare:

- certificato del medico curante per l'attività sportiva non agonistica;
- 2 fotografie formato tessera.

### Materiale necessario

Il Centro è attrezzato con tutto il necessario. I partecipanti dovranno solo portare il proprio abbigliamento comodo, calzoncini di cotone, ciabatte e alcuni indumenti da usare come attrezzi inusuali: calzoncini di lana morbida, un plaid, un asciugamano grande.

### Quote di partecipazione

Quota associativa	€uro	50
Quota annuale	€uro	565
Quota per 8 mesi	€uro	500
Quota per 7 mesi	€uro	465
Quota per 6 mesi	€uro	415
Quota per 5 mesi	€uro	360
Quota per 4 mesi	€uro	300
Quota trimestrale	€uro	245
Quota bimestrale	€uro	165
Quota mensile	€uro	85



# GINNASTICA VERTEBRALE

## Metodo Rieduca®

Migliora postura e movimento



### Programma 2015

Piazza Verdi, 4/6 - 16121 Genova - Brignole

☎ 010.53.11.14

www.ilginnasio.it e-mail: info@rieduca.it

## GINNASTICA VERTEBRALE



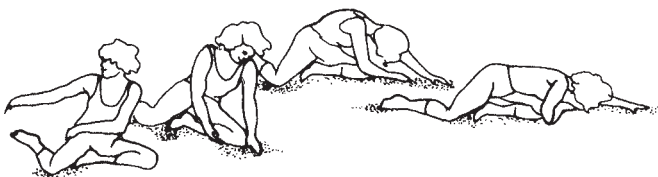
Il Mal di schiena si colloca tra le patologie più diffuse nelle decadi centrali della vita e comporta un notevole costo sociale. Il 90% delle persone ne viene colpito, dopo i 30 anni, almeno una volta.

La maggior parte delle lombalgie sono legate ad abitudini scorrette: le posizioni di lavoro, lo stress e la mancanza di movimento armonico rappresentano i fattori predisponenti al mal di schiena.

Durante l'evoluzione individuale si acquisiscono spesso modelli di movimento e di postura viziosi che sono alla base di disturbi funzionali ed ortopedici.

Accanto alle terapie classiche (chirurgia, terapia farmacologica e terapia fisica), la ginnastica vertebrale si è rivelata efficace nel trattamento e nella prevenzione del mal di schiena: essa svolge un'azione complementare e sinergica in un quadro terapeutico globale. Il movimento equilibrato, l'educazione della postura, la respirazione ed il rilassamento neuro-muscolare permettono di migliorare la funzionalità della colonna in modo naturale.

Il programma applicato nel nostro Centro è indicato per chi ha subito un intervento chirurgico o sta tentando di scongiurarlo, per chi soffre da anni di una patologia vertebrale o svolge un'attività che potrebbe portarlo a soffrirne, o per chi semplicemente desidera acquisire la consapevolezza dei suoi movimenti, renderli più armonici e migliorare la sua postura.



L'attività di Rieduca®, che applica i principi del Metodo Feldenkrais® e della "Back School", rappresenta un intervento di tipo educativo a favore della colonna vertebrale: una volta acquisiti gli schemi fondamentali che stanno alla base del nostro metodo, le persone possono applicarli in maniera autonoma e con benefici duraturi.

## IL PROGRAMMA

Durante le lezioni di gruppo l'allievo, guidato dalla voce dell'insegnante, esegue sequenze di movimenti equilibrati in modo lento e rilassante.

Progressivamente impara a muoversi in maniera più armonica e ad acquisire posizioni più fisiologiche per la propria colonna. Le nuove acquisizioni verranno trasferite nella quotidianità.

### Il programma di lavoro prevede, tra l'altro:

- Sequenze di movimenti per il miglioramento della funzionalità vertebrale
- Mobilizzazione attiva: lombare, dorsale e cervicale
- Movimenti addominali e di tonificazione mirata
- Rieducazione della scoliosi e delle alterazioni posturali
- La scuola della schiena
- Rilassamento neuromuscolare e respirazione
- Prevenzione dell'osteoporosi e rigenerazione del tessuto osseo

Prima dell'iscrizione è possibile una **valutazione chinesiológica posturale** in cui si analizzano le esigenze personali, si verificano le possibilità di movimento e la situazione posturale. Esso permette all'insegnante di adattare il programma alla situazione motoria dell'allievo, alla diagnosi e alle indicazioni del medico curante.



È disponibile, per gli allievi, il libro **"Rieducazione vertebrale"** che raccoglie i principi teorici e metodologici seguiti nel Centro.

Durante l'anno, sono previsti seminari e conferenze periodiche sul benessere vertebrale e sulla "Scuola della schiena". Il centro svolge attività di studio e ricerca nel campo del movimento.

## GLI INSEGNANTI

**Dott. Maurizio Cancedda**, laureato in Fisioterapia, Scienze motorie rieducative alla Facoltà di Medicina e in Scienze della Formazione, si è specializzato nella prevenzione e nella cura delle alterazioni posturali, delle patologie muscolo-scheletriche e vertebrali. È insegnante del Metodo Feldenkrais® e ideatore del Metodo Rieduca®. Relatore in seminari, corsi di formazione ed aggiornamento per insegnanti e terapeuti, ha pubblicato articoli su riviste specializzate. È autore di libri e programmi audio video sulla rieducazione motoria, vertebrale e posturale.



**Gabriele Gandolfo**, laureato in Fisioterapia presso la Facoltà di Medicina di Genova, si occupa di riabilitazione ortopedica, geriatrica e neurologica. Si è specializzato in ginnastica posturale, varie terapie strumentali, massoterapia e terapia manuale. Applica il bendaggio funzionale e il taping neuromuscolare.



**Marcella Cenci**, insegnante del Metodo Feldenkrais®, del Metodo Rieduca® e del programma Bones for Life®, elaborato da Rothy Alon (trainer Feldenkrais®) per stimolare la rigenerazione del tessuto osseo tramite il movimento naturale e il miglioramento della postura. Ha frequentato corsi di taping neuromuscolare. Si è specializzata nella rieducazione psicomotoria e posturale con bambini e ragazzi.



### Bibliografia

- R. Alon, *Vincere il mal di schiena con il M. Feldenkrais*, RED, '93.  
R. Caillet, *Il dolore lombare, dorsale e cervicale*, GHEDINI, '75.  
M. Cancedda, *L'approccio psicomotorio in ed. posturale*, SIGM, '96.  
M. Cancedda, *Trattamento chinesiológico della scoliosi*, SIGM, '99.  
M. Cancedda, *Rieducazione vertebrale*, IL GINNASIO, 2002.  
M. Cancedda, *Ginnastica vertebrale*, DVD, IL GINNASIO, 2003.  
M. Feldenkrais, *Conoscersi attraverso il movimento*, CELUC, '78.  
Y. Rywerant, *Integrazione funzionale*, ASTROLABIO, '93.