



# TRA CORPO E MENTE

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Durante la crescita (età evolutiva) tutti i giovani dovrebbero imparare a muoversi e ad utilizzare il proprio fisico per tutte le esigenze della vita "naturale":

- camminare,
- correre,
- saltare,
- arrampicarsi,
- equilibrismi, lanciare,
- nuotare,
- lottare,
- .....

esigenze che oggi non sono più necessarie per la sopravvivenza, ma che in passato lo erano.

Noi oggi per procurarci il cibo non abbiamo più bisogno di salire sugli alberi, o di correre, o di lanciare dei sassi, ecc., come dovevano fare gli uomini primitivi utilizzando le prerogative fisiche di cui la natura aveva equipaggiato l'essere umano. Basta andare al supermercato e comprare tutto ciò di cui noi abbiamo bisogno. Il nostro fisico però è lo stesso dell'uomo primitivo ed ha pertanto le stesse esigenze di allora. Esso inoltre si deteriora se non è tenuto in esercizio.

Oggi anzi, l'uomo moderno ha anche esigenze "superiori" (superiori per qualità) rispetto all'uomo primitivo: desidera divertirsi e per fare ciò ama praticare degli sport che appunto lo divertono.

Ecco allora la grande importanza della "Ginnastica di Mantenimento": essa serve per mantenere le capacità motorie acquisite nell'età della crescita (perché altrimenti esse sarebbero perdute a causa della sedentarietà, come già detto sopra) e per mantenere il fisico sempre preparato ad affrontare gli sforzi occasionali che la pratica sportiva richiede.

La "Ginnastica di Mantenimento" come è insegnata nel nostro ISTITUTO DUCHENNE ha delle prerogative che la rendono peculiare, in quanto utilizza attrezzature che ripropongono proprio le esperienze motorie richieste in ambiente naturale.

Tali esperienze motorie possono essere studiate in modo progressivo, potendosi così amplificare le proprie esigenze di libertà e di scelta. Qui non ci si preoccupa soltanto dell'allenamento muscolare, ma ci si dedica alla **utilizzo** pratica della forza muscolare stessa. Ciò è ben più importante della forza muscolare di per sé.

**STUDIO DI EDUCAZIONE FISICA "TRA CORPO E MENTE"**

Via Sette Ponti, 11D - 50066 Reggello (FI)

Per informazioni: Gabriele 328 7574385 / 393 7818109