



PROGETTO BEN-ESSERE DIFFUSO

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA CAPRIEVERTICALE

Via Papa Giovanni XXIII n. 1, 10040 - Caprie(To)

C.F. e P.I. 11363080018

www.caprieverticale.it – mail: asd.caprieverticale@gmail.com

Sezione Arrampicata
Claudio 3338747299

Sezione Ben-Essere
Marta: 3485725797

*“La montagna piu’ alta rimane sempre dentro di noi”
(Walter Bonatti)*

CHI E' CAPRIE VERTICALE

L'ASD Caprie Verticale si forma il 22 Giugno 2015 con la convinzione che il "**Ben-Essere**" reale richieda un'azione congiunta e coordinata a 360 gradi su Mente - Spirito e Corpo.

Il nostro obiettivo in questi anni è stato quello di creare un "nido", un luogo accogliente dove le persone, sentendosi a casa, potessero imparare a stare bene.

Il nostro intento è quello del buon genitore che non desidera creare dipendenza, ma dotare di autonomia chi partecipa alle diverse attività proposte affinché, attraverso i diversi strumenti appresi, possano essere modificati atteggiamenti ed abitudini per stare bene in modo permanente.

Oltre a rivolgere le nostre attività ed attenzioni agli adulti, ci rivolgiamo agli adolescenti che, nel pieno delle loro energie, vivono un periodo di passaggio difficoltoso tra un futuro che non esiste ancora ed un passato che non è più, affinché il loro ottimismo e la loro energia vengano nutriti ed i loro talenti possano essere scoperti e valorizzati.

Ci rivolgiamo ai bambini che, come lavagne ancora pulite, con la loro immaginazione sono in grado di sognare e di vedere realizzati tutti i loro desideri, affinché possano continuare a scrivere ognuno col proprio stile e le proprie modalità certi della loro unicità nel mondo.

QUALI ATTIVITA' PROPONE

DRUM CIRCLE – PERCUSSIONI IN CERCHIO

Il Drum Circle (tamburi in cerchio) è una delle più innovative forme di arte terapia. E' un coinvolgente evento ritmico in cui un gruppo di persone si trova insieme in cerchio per suonare tamburi e percussioni.

Tra gli benefici che tale pratica può apportare si possono osservare:

- ✓ Sviluppo della capacità di ascolto e della cooperazione;
- ✓ Valorizzazione della propria unicità all'interno di un gruppo;
- ✓ Accrescimento della fiducia in se stessi;
- ✓ Maggiore equilibrio interiore: suonare mette in gioco entrambi gli emisferi cerebrali;
- ✓ Percuotere tamburi è una grande forma di rilascio dello stress;
- ✓ Contribuisce all'espressione dei sentimenti, innalzando l'umore;
- ✓ Insegna ad essere più tolleranti ed aperti;
- ✓ Puro e sano divertimento.

HATHA YOGA

Yoga significa unione e integrazione.

Si rivolge all'individuo come insieme di mente, spirito e corpo affinché, attraverso l'uso di tecniche di respirazione consapevole e di esercizi fisici adattabili alle età anagrafiche ed alle diverse condizioni fisiche, possa trovare pace, calma, serenità, una maggiore lucidità del pensiero e la capacità di rimanere nel cosiddetto "Qui e Ora".

Tra gli benefici che tale pratica può apportare si possono osservare:

- ✓ Maggiore equilibrio psico-fisico;
- ✓ Maggiore lucidità di pensiero;
- ✓ Aumento della serenità e del buon umore;
- ✓ Miglioramento della respirazione e della flessibilità del corpo;
- ✓ Aumento della fiducia in se stessi;
- ✓ Socializzazione e rispetto degli spazi e dei tempi di ognuno;
- ✓ Capacità di auto-osservazione e auto-ascolto;
- ✓ Miglioramento nella gestione dello stress e delle emozioni "scomode";

YOGA DELLA RISATA

*“Ridere non conosce confini, non fa distinzioni di razza, credo religioso o colore.
E' un Linguaggio Universale che può unificare il mondo”*

Lo Yoga della Risata è stato sviluppato da un medico indiano, il Dr. Madan Kataria. Esso combina i benefici della respirazione yogica con quelli prodotti da sane risate “di pancia” partendo dal presupposto, scientificamente dimostrato, che il corpo non avverte alcuna differenza tra una risata reale e una indotta volontariamente.

Gli esercizi proposti sono sempre estremamente semplici: si balla, si canta, si battono le mani, si usano mimi, espressioni e smorfie facciali ... insomma, si gioca utilizzando tutti gli elementi della gioia tipica dei bambini.

Tra gli benefici che tale pratica può apportare si possono osservare:

- ✓ Aumento delle riserve d'ossigeno nel corpo e nel cervello
- ✓ Incremento dell'energia e della salute.
- ✓ Buon umore;
- ✓ Apertura e fiducia in se stessi, nel prossimo, nel futuro;
- ✓ Favorisce la socializzazione;
- ✓ Equilibrio e rilassamento psico-fisico;
- ✓ Diminuzione di stress e tristezza;
- ✓ Puro e sano divertimento.

TEATRO DELL'IMPROVVISAZIONE

L'improvvisazione teatrale è un metodo utile per stimolare la mente ed il corpo.

L'assenza di un copione prestabilito da imparare a memoria offre immense possibilità di creazione e di confronto consentendo al contempo di poter esprimere le proprie emozioni in modo libero per mezzo di una maschera profondamente autentica.

Tra gli benefici che tale pratica può apportare si possono osservare:

- ✓ Sviluppo della conoscenza di sé e dell'autostima;
- ✓ Miglioramento di capacità comunicative, espressive e motorie;
- ✓ Sviluppo del pensiero creativo, della spontaneità e dell'uso dell'immaginazione;
- ✓ Aumento della tolleranza e del rispetto: confrontarsi accettando punti di vista diversi;
- ✓ Sviluppo della socializzazione e della capacità di cooperare e collaborare all'interno di un gruppo per un progetto comune;
- ✓ Miglioramento della capacità di ascolto;
- ✓ Scarico di stress, tensioni e preoccupazioni mentali;
- ✓ Sviluppo del senso di responsabilità e della capacità di compiere scelte;
- ✓ Acquisizione di maggior sicurezza e di controllo dell'emotività;
- ✓ Gioco e sano divertimento.

RILASSAMENTO SONORO

Siamo vibrazione materializzata.

Attraverso strumenti musicali come i diapason e le campane tibetane si viene guidati in uno stato di rilassamento che produce un vero e proprio massaggio armonico apportando numerosi benefici a livello sia fisico che psichico.

Tra gli benefici che tale pratica può apportare si possono osservare:

- ✓ Miglioramento del sonno, dell'attenzione e della concentrazione;
- ✓ Riduzione delle manifestazioni aggressività;
- ✓ Riequilibrio delle energie fisiche, mentali ed emozionali;
- ✓ Riduzione delle contrazioni muscolari ed articolari;
- ✓ Ottimi risultati si sono avuti su soggetti con sindrome da "deficit di concentrazione/disturbo da iperattività".

CANTO ARMONICO

*L'arte di cantare due note contemporaneamente
per mezzo di un'unica gola.*

Il canto armonico è molto antico ed è basato sull'utilizzo dei toni vocali.

Le sue frequenze richiamano quelle presenti in natura e le sue onde sono quelle percepite durante il periodo della gestazione nel grembo materno.

Utilizzato nelle tradizioni sciamaniche come mezzo di riequilibrio dei centri energetici e come strumento di guarigione la leggenda narra che tale tecnica venne affinata nella Tuva (in Russia) per poter stabilire un contatto con le entità spirituali presenti in tutte le cose ed acquisire così la loro stessa forza.

I suoni armonici hanno, quindi, un effetto evocativo nel nostro inconscio e un effetto rigenerante per la nostra corteccia cerebrale.

Tra gli benefici che tale pratica può apportare si possono osservare:

- ✓ Rilascio delle endorfine, gli ormoni del buon umore;
- ✓ Riduzione ritmi cardiaci e cerebrali: miglioramento del sonno, maggiore armonia e lucidità mentale;
- ✓ Potenziamento della capacità di ascolto;
- ✓ Riequilibrio delle energie fisiche, psichiche ed emozionali;
- ✓ Rallentamento della percezione temporale;
- ✓ Sano divertimento.

GIOCHI DI EQUILIBRIO E AVVIAMENTO ALL'ARRAMPICATA

L'obiettivo principale è quello di sviluppare capacità e abilità motorie, autocontrollo ed equilibrio psico-fisico privo di ogni componente agonistico.

L'apprendimento delle tecniche di arrampicata viene preceduto da una serie di incontri mirati alla coordinazione ed allo sviluppo dell'equilibrio su piano orizzontale mediante strumenti di gioco e di divertimento come l'utilizzo di legnetti e mattoncini sopra i quali camminare e imparare a distribuire correttamente il peso del corpo e il proprio baricentro. A questo seguono uscite all'aperto o in palestre debitamente attrezzate, a seconda della stagione e delle condizioni metereologiche, alla scoperta di soluzioni "funzionali" cioè che mettono insieme forza, resistenza, flessibilità, velocità, orientamento equilibrio e "risparmio energetico" ovvero individuare la soluzione migliore con il minor impiego di energia possibile.

Tra gli benefici che tale pratica può apportare si possono osservare:

- ✓ Miglioramento della distribuzione dello sforzo, della coordinazione;
- ✓ Maggiore concentrazione;
- ✓ Capacità di gestire e controllare le proprie emozioni in condizioni di disagio e di difficoltà;
- ✓ Apprendere l'importanza della corretta respirazione osservando nella pratica come questa influenza gli stati emotivi e si ripercuote sulla lucidità mentale e la risposta del fisico;
- ✓ Aumento della capacità di scegliere, decidere e valutare
- ✓ Miglioramento delle capacità relazionali, della fiducia nel prossimo e dell'autostima;
- ✓ Apprendimento del concetto di responsabilità verso se stessi e verso il compagno di arrampicata;
- ✓ Divertimento e tempo occupato in un'attività in mezzo alla natura e all'aria aperta.

La finalità delle uscite oltre alla pratica su terreno naturale verte sulla "ri-conoscenza" del territorio.