

TAI CHI CLUB ROZZANO

T
u
i
n
a



Q
i
G
o
n
g

STUDIO DISCIPLINE OLISTICHE ORIENTALI

PER IL RECUPERO FUNZIONALE E PSICOFISICO



OPEN DAYS 2021

SABATO 11 SETTEMBRE

DALLE 10.00 ALLE 13.00

DOMENICA 12 SETTEMBRE

DALLE 16.30 ALLE 19.30

Via Ariosto 2/a (ang. via Buozzi) - PONTE SESTO di ROZZANO

Tel. 392 0966399

info@syintonya.it



www.syintonya.it



STUDIO DISCIPLINE OLISTICHE ORIENTALI

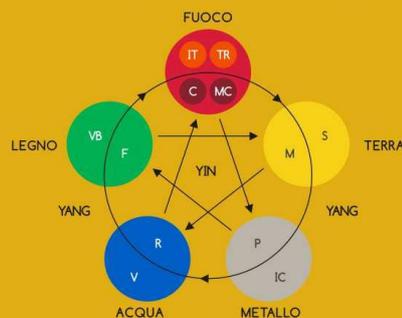
Secondo la filosofia e la medicina tradizionale cinese, **il nostro corpo è un concentrato di energie che scorrono dentro di noi**, dandoci la possibilità di affrontare le sfide e gli impegni di ogni giorno. **Il corretto fluire di questa energia determina** in modo sostanziale il nostro essere, **il nostro stare bene** con noi stessi e con il nostro corpo. Un blocco (anche parziale), un ristagno, una mancanza, un eccesso, causano quegli stati che, a volte, accompagnano le nostre giornate: **malessere, dolori articolari, debolezza, disturbi del sonno, stress psicofisico, disturbi della digestione e del metabolismo.**

Questi disturbi influenzano anche la vita sociale e affettiva, e ci fanno arrivare a sera stanchi e senza energie; spesso senza aver compiuto sforzi che motivino un tale stato.

Molto di questo deriva dal nostro frenetico stile di vita che ci porta ad agire unicamente in funzione del “poco più in là” e non ci permette di **ascoltare con la mente e con il cuore i segnali che il nostro corpo ci manda.** Il riferimento alla nostra mente è più che mai opportuno ed importantissimo nello studio delle antiche arti orientali per il benessere psicofisico. Quante volte la nostra impostazione mentale si è rivelata rilevante se non decisiva all'interno di una determinata situazione?

Quante volte il nostro stato d'animo si è rivelato vincente nell'affrontare una situazione critica? Quante volte uno stato mentale di stress cronico è stato alla radice di un problema fisico?

Il nostro studio affronta questi temi del vivere quotidiano attraverso l'utilizzo della Medicina Olistica Funzionale (Medicina Tradizionale Cinese) in tutte le sue molteplici declinazioni e tecniche, allo scopo di aiutare il ripristino dell'equilibrio del nostro essere in tutte le sue componenti; corpo, mente e spirito.



QI GONG TERAPEUTICO

Si tratta di sedute di **esercizi di auto-massaggio e movimento appositamente indirizzate al trattamento di patologie specifiche**. Se il Qi Gong classico, nella sua vastità e completezza, dona grande beneficio e benessere alla persona, il Qi Gong terapeutico è studiato per **riportare l'essere in equilibrio psicofisico** attraverso un insieme di tecniche mirate, la cui pratica viene eseguita in **sessioni individuali** istruttore-allievo, fino al completo apprendimento.

E' una **disciplina** così detta **“dolce”** che viene eseguita con **movimenti ponderati ed armonici**, principalmente finalizzati ad **alleviare, prevenire e contenere dolori di origini muscolare ed articolare**, causati soprattutto dall'avanzamento dell'età come **l'artrosi lombare, cervicale ed articolare, le lombalgie, l'osteoporosi, l'artrite, etc..**

Questa disciplina è adatta in particolare a coloro che, per diverse motivazioni, **non svolgono da tempo attività fisica** ma che hanno necessità di seguire un'attività **ginnica completa non affaticando però l'apparato muscolo-scheletrico**. Può essere praticata **ad ogni età**, in quanto migliora i movimenti ed insegna ad **ascoltare e conoscere il proprio corpo**; può essere inoltre utilizzata anche in **campo riabilitativo**. E' in grado di **prevenire numerosi dolori a carico dell'apparato muscolo-scheletrico** derivanti da **vita sedentaria, problemi di postura, rigidità muscolare** e di intervenire in caso di **movimenti scorretti ed improvvisi e traumi causati da incidenti domestici, stradali o da infortuni sul lavoro**.

MASSAGGIO SPORTIVO e LINFODRENAGGIO

Il **massaggio sportivo** è una **tipologia di massaggio specifico** che permette di migliorare la **performance dei muscoli** interessati.

Questo tipo di massaggio riguarda normalmente due momenti specifici dell'attività sportiva:

- **preparazione atletica**, dove si provvede al riscaldamento, all'ossigenazione e alla vascolarizzazione dei gruppi muscolari interessati
- **defaticamento**, per il ripristino post impegno agonistico della funzionalità muscolare.

Esiste poi una terza tipologia di massaggio, denominata **linfodrenaggio**, attraverso la quale viene **ripristinato il corretto reflusso della linfa, eliminando o riducendo drasticamente il fastidio/dolore** causato dal ristagno di liquido in tessuti ed articolazioni.

TRATTAMENTO MASSOTERAPICO TUI NA

Il massaggio Tui Na è un trattamento di Medicina Olistica Funzionale basato sulla Medicina Tradizionale Cinese e non può quindi prescindere da una corretta valutazione diagnostica da parte del medico.

Il TUI NA può essere utilizzato in caso di:

Problemi muscolari e/o articolari di diverso tipo:

- Recupero da traumi (contusioni, distorsioni, stiramenti, strappi, cisti di baker, borsiti, tendiniti, lesioni ai legamenti, tenosinoviti)
- Sindrome di Osgood-Schlatter, sindrome di Haglund, ...
- Dolore / artrosi cervicale, torcicollo
- Artrosi dell'anca e del ginocchio (coxartrosi, gonartrosi)
- Spine calcaneari, fasciti plantari, dolori al dorso del piede, alluce valgo
- Cervico-brachialgie e parestesie (scarsa sensibilità) arti superiori e inferiori
- Rigidità muscolare del dorso e delle spalle
- Lesioni cuffia dei rotatori e tendini della spalla
- Periartrite scapolo-omeroale
- Epicondiliti, epitrocleiti
- Lombosciatalgia e lombocuralgia
- Mal di schiena (lombare, toracico)

Problemi agli apparati/sistemi:

- Respiratorio (problemi polmonari di diversa natura, tosse persistente con o senza muco, respiro corto, affanno)
- Gastro-intestinale (reflussi gastro-esofagei, gastriti, ulcera gastrica, pienezza addominale e difficoltà digestive, coliti, stipsi, emorroidi, ragadi)
- Cardio-circolatorio e linfatico (palpitazioni, pressione alta, precordialgie, ritenzione idrica, sindromi ipo/ipertiroidee)
- Genito-urinario (Disturbi mestruali, apparato riproduttore maschile e femminile, uretriti, cistiti, prostatiti, squilibri ormonali)

Disturbi dell'area emotiva/psicofisica

- Crisi di panico
- Crisi depressive
- Stress da superlavoro / studio e stati ansiosi
- Irritabilità e alterazioni dell'umore
- Disturbi del sonno

Oltre al trattamento di diversi disturbi quali:

- Emicranie, cefalee
- Effetti collaterali dei trattamenti chemioterapici
- Fibromialgia
- Stanchezza cronica
- Disturbi da **Sindrome LONG COVID**

Contattaci per un consulto gratuito
al nr. 392 096 6399 o scrivi a info@syintonya.it

TAI CHI AVVICINAMENTO E PRATICA

Il TAI CHI CHUAN è una pratica curativa cinese antichissima, un'arte marziale, una meditazione dinamica, una disciplina dedicata a tutti coloro che desiderano mantenersi più giovani, più sani, più "vivi".

E' una disciplina nata dall'incontro tra arti marziali e pratiche tradizionali per la salute e la longevità.

E' fondamentale per mantenere l'equilibrio del corpo, scioglie la tensione accumulata a livello dei muscoli, delle articolazioni e dei legamenti e aiuta a rigenerare vitalità, energia ed equilibrio.

Da più di un secolo è considerata una disciplina praticabile a tutte le età e preziosa per migliorare la salute, la capacità di mantenere l'equilibrio, l'agilità ed in generale il benessere psico-fisico.

Questa è la ragione principale per cui è praticata da numerosissime persone in tutto il mondo. Negli ultimi due decenni i benefici per la salute indicati dalle esperienze di molti dei suoi maestri e dei loro allievi sono stati confermati da numerose ricerche scientifiche.

MICOTERAPIA

La micoterapia è la scienza che studia e **utilizza i funghi per migliorare la salute dell'uomo.** Sebbene in Italia sia ancora poco conosciuta, ha in realtà origini antichissime. Così come la Medicina Tradizionale Cinese, anche i funghi medicinali sono utilizzati da più di 4000 anni.

Nel tempo, i funghi medicinali (così come il Tai Chi Chuan e la Medicina Cinese) sono usciti dai confini asiatici e si sono diffusi un po' ovunque nel mondo, conoscendo, negli ultimi 50 anni, una vera esplosione in termini di notorietà ed utilizzo. Fra gli anni '60 e '70 la scienza si è accorta della loro importanza ed efficacia scoprendo che proprio **i funghi sono il segreto di alcune delle popolazioni più longeve del pianeta.**

La Micoterapia per certi versi è simile alla (forse più conosciuta) fitoterapia: come quest'ultima infatti utilizza rimedi provenienti dal mondo vegetale per riportare in equilibrio l'organismo ma con risultati di gran lunga superiori rispetto alle erbe. Per esempio, nelle infiammazioni e nelle allergie il *Reishi* è molto più potente del *Ribes nigrum*, nei disturbi circolatori l'*Auricularia* è superiore al *Gingko biloba*, nella gastrite l'*Hericium* ha un'azione più decisa della *Papaya* e così via....

Nei diversi trattamenti che il nostro studio propone, **l'uso di funghi medicinali è un prezioso aiuto per chi intende ritrovare il benessere e l'equilibrio** del proprio organismo in tutte le sue funzioni e processi.

TRATTAMENTO MASSOTERAPICO TUI NA

Chi almeno una volta nella vita non ha sofferto di **DOLORI ACUTI** o subito un **INFORTUNIO** anche di lieve entità?

Cervicalgia, dorsalgia, **lombalgia acuta**, dolori, **crampi**, traumi e **strappi muscolari** degli arti superiori e inferiori, **contusioni e distorsioni** degli arti superiori e inferiori, **dolore acuto alla spalla**, epicondilite, sindrome del **tunnel carpale**, dita gonfie. **Pubalgia**, coxalgia, **sciatalgia acuta**, dolori, crampi, **edema del ginocchio e della caviglia**, dolori alla **pianta**, al **dorso** e alle **dita del piede** e molto altro ...

Il Tui Na è una **SOLUZIONE NATURALE** che può **alleviare i dolori** in fase acuta o durante il processo di guarigione.

Anche nel caso di **DOLORE CRONICO** il Tui Na costituisce un validissimo **aiuto alla ripresa**. Secondo la medicina classica cinese, i dolori cronici sono patologie causate da aggressioni dall'esterno, che determinano un'interruzione dell'energia, manifestata inizialmente a livello della superficie con un dolore acuto. Se il problema non viene trattato immediatamente, nel tempo l'energia perversa penetra nel corpo e si tramuta in patologia organica a carico dei diversi sistemi ed apparati. Il Tui Na è coadiuvante nel trattamento di patologie riferite a: **apparato digerente e gastro intestinale, cardio-polmonare, uro-genitale ed endocrino, sistema nervoso centrale unitamente a patologie di origine psichica (ansia, attacchi di panico, depressione, astenia, stanchezza cronica)**.

I trattamenti di **Digitopressione**, **Moxibustione** (con uso di calore) e **Micoterapia** (con l'utilizzo di funghi medicali) producono miglioramenti notevolissimi e misurabili in tutti i casi di: problemi osteo-muscolari e/o sistemici, partendo dall'analisi dei sintomi non ci si limita alla sola diminuzione del dolore ma si arriva a determinare la causa madre del problema, risolvendola nella gran parte dei casi.

Un **trattamento** di Tui Na è costituito fundamentalmente da **stimolazioni manuali** a livello dei meridiani energetici / tendino-muscolari, secondo la dottrina della **medicina classica cinese**, che contribuiscono ad **alleviare il dolore** e recuperare la **funzionalità delle parti colpite**.