

TAI CHI

Il TAI CHI si ispira ai più famosi stili di movimento originari della Cina. Insegna a sviluppare la forza attraverso la morbidezza e la velocità attraverso la lentezza: è insomma una “meditazione in movimento” che permette di aumentare la concentrazione, la coordinazione e l’equilibrio.

Le particolari sequenze motorie attivano in profondità ogni parte del corpo, sviluppando un dinamismo che rigenera ad ogni età l’energia vitale.

Consigliato da neurologi e fisiatristi, nel nostro caso viene adattato alle reali possibilità di movimento dei parkinsoniani.

Le lezioni sono aperte anche ai famigliari.

CONDUCE SUSANNA SAGUATTI

Laureata in filosofia, ha sviluppato studi e ricerche nelle pratiche corporee orientali: On Zon Su, riflessologia cinese del piede; TAI CHI, antica disciplina corporea e arte del movimento cinese.

Dal 1988 praticante di TAI CHI, allieva del Maestro Ming Wong C. Ying (caposcuola), ha partecipato alle sue lezioni mensili e ai seminari intensivi annuali dal 1988 ad oggi. Per completare la sua preparazione ha compiuto un viaggio di studio in Cina nel 1999.

Ha quindi arricchito la sua formazione con un aggiornamento permanente nell'ambito delle tecniche corporee occidentali messe a confronto con l'approccio orientale.

Nel 1996 ha quindi frequentato il corso annuale di SHIATZU presso il Centro di Medicina Psicosomatica di Milano.

Nel 2007 ha conseguito il diploma professionale in Danza Movimento Terapia (formazione quadriennale).

E' socia di Apid (Associazione Professionale Italiana di Danza, movimentoterapia).

Ha applicato la pratica del TAI CHI con persone affette da malattie neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson, esiti di ictus).

