

# PANACEA

La Natura che cura

Anno 6 · Numero 3 · Quarto Trimestre 2022

## LA SCIENZA DELLO

# YOGA

## LE SEQUENZE PER L'INVERNO

**Nordic Walking**

*Tecniche, benefici ed equipaggiamento*

**Fitoterapia**

*Le erbe che stimolano le difese immunitarie*

**Nutrizione**

*I cibi funzionali  
nella ricerca  
della gravidanza*

**Qi Gong**

*Pratica taoista  
di lunga vita*

**Coscienza**

*Come realizzare  
il cambiamento  
ed essere felice*



SOCIETÀ ITALIANA  
DI SCIENZE  
BIO-NATURALI

## Il meditat-tivo: la proposta PilaHarmonic

· Arianna Morini



Come insegnante di pilates e operatrice olistica mi sono spesso imbattuta in questo dubbio: la meditazione praticata attraverso l'attività sportiva - e in generale il movimento - può dirsi tale? Su questo argomento, in realtà, esiste da tempo un vasto dibattito, che ha coinvolto varie scuole di pensiero, a loro volta incardinate in diverse culture. Ma per trovare una soluzione ho percorso una strada diversa e personale: ho preferito dare spazio alla pratica e agli insegnamenti che tale pratica poteva darmi, attraverso una riflessione sul fare.

Ed è qui che nasce il metodo PilaHarmonic, che ho potuto elaborare nel corso di questi ultimi anni.

Ebbene sì: è possibile meditare allenandosi!

Attraverso la mia attività come istruttrice, ho rivisitato alcuni dei principali esercizi del Pilates, integrandoli con il lavoro di allenamento miofasciale. Tale allenamento agisce tanto sui muscoli, quanto, appunto, sulla "fascia" che li riveste e li connette tra loro, e che ha la stessa importanza nell'ambito di un training completo. Questo per cercare di rendere armonica l'esecuzione di sequenze che coinvolgono non soltanto il sistema muscolo scheletrico, ma anche e particolarmente il tessuto fasciale nel suo insieme. Come mostrano gli studi più avanzati in questo campo, la fascia ha assunto da un po' di tempo lo status di vero e proprio organo del corpo umano.

La consapevolezza che la fascia partecipi del movimento e non sia semplicemente un mero "involucro" formato principalmente di tessuto connettivo, ha contribuito a rivedere e rivoluzionare le classiche nozioni sul moto umano.

Tenendo conto di tutto questo, praticando con costanza e riflettendo su tale pratica, mi sono accorta che l'attenzione rivolta a questi elementi e sistemi tra loro integrati può portare ad un elevato livello di consapevolezza corporea e mentale, e di meditazione vera e propria.

In effetti, quando meditiamo siamo immersi in noi stessi e contemporaneamente presenti, lucidi come non mai. In una parola: centrati. Praticando assiduamente PilaHarmonic ritroviamo questo stato di benessere, consapevolezza, ma anche "distanza" dagli avvenimenti esterni che tanto giova al nostro stato psicofisico. Tutto questo a partire da un'attività di per sé divertente, e prendendosi cura del proprio stato fisico.

Con il PilaHarmonic ci ritroviamo completamente dentro noi stessi, connessi sia con le parti più interne che con quelle più superficiali del nostro corpo, lavoriamo in profondità, ottenendo anche degli ottimi risultati in termini di tonicità, forza, equilibrio e propriocezione.

Questa pratica è fruibile in gruppo o in singole sessioni. Può essere strutturato come corso, workshop o seminario, sia monotematico che inserito all'interno di altre iniziative olistiche. Risulta adatto anche alla pratica online, proprio per le caratteristiche di raccoglimento e concentrazione che lo caratterizzano. Nel tempo ci porta a comprendere quanti e quali limiti abbiamo inflitto al nostro corpo, che in realtà sono frutto essenzialmente delle nostre convinzioni e costrizioni, più o meno imposte o auto-imposte.

Il PilaHarmonic è adatto (e adattabile) a chiunque: agli sportivi che vogliono integrare la loro disciplina con un allenamento riequilibrante e posturalizzante, ai semplici appassionati di pilates che desiderano apprendere tecniche nuove, ai neofiti dello sport, ma anche, non ultime, a persone affette da patologie che comportano dolore più o meno cronico (ad esempio la fibromialgia).

Lavorando col PilaHarmonic mi sono sempre più convinta che non esista allenamento efficace che prescindendo da una profonda discesa all'interno di quel "noi", in grado di aprire la nostra personale e consapevole via al benessere psicofisico.



SCUOLA ITALIANA  
DI SCIENZE  
BIO-NATURALI



# Diventa Naturopata con SISBIO



**NATUROPATIA**



**RADIESTESIA**



**ESSENZE FLOREALI**

**Sono APERTE le ISCRIZIONI**  
per l'anno accademico 2023

**SCONTO DEL 20%**

**PER CHI SI ISCRIVE ENTRO IL 31 GENNAIO 2023**



**OPEN DAY SCUOLA SISBIO  
MILANO · 26-27 MARZO 2023**

Partecipa alla lezione in presenza  
e vivi la nostra scuola per 1 giorno



Via Santa Marta 18, 20123 Milano (MI)  
[www.scuolasisbio.it](http://www.scuolasisbio.it) - [segreteria@scuolasisbio.it](mailto:segreteria@scuolasisbio.it) - Numero Verde: 800 146 570

La SISBIO aderisce  
al Comitato Tecnico Scientifico DBN Regione Lombardia (Legge Reg.2/2005)