



GP TIB

L'attività fisica rappresenta, per l'animale prettamente motorio uomo, un elemento base per la salute psico-fisica, al pari dell'alimentazione, ma è evidente che essa, per essere di massima efficacia, deve conformarsi al meglio alle odierne esigenze.

Lo stile di vita moderno (stress, sedentarietà ecc.), infatti nonché l'attuale habitat, sempre più lontani da quelli naturali, "impongono" specifiche alterazioni psichiche e posturali e relative problematiche, come le moderne neuroscienze e posturologia hanno dimostrato.

Più di 1/4 delle strutture del sistema nervoso centrale partecipano direttamente e più della metà indirettamente alla pianificazione e all'esecuzione dei movimenti. L'uomo quindi, con i suoi 650 muscoli e 206 ossa, è un "animale motorio". A partire dalla fase embrionale, le funzioni motorie sono all'origine delle attività cognitive incluso lo stesso linguaggio. Perdere il controllo sul proprio corpo significa, di conseguenza, perdere il controllo sui propri pensieri ed emozioni.

Una corretta tecnica di benessere deve tener conto di tali profondi mutamenti, rispetto anche al recente passato, e della totale integrazione mente-corpo definitivamente dimostrata dalla psiconeuroendocrinoinmunologia.

Il nostro istinto reagisce alle situazioni di **stress**, preparandoci alla fuga o al combattimento effettuando i relativi adeguamenti fisiologici. Se lo stress si protrae a lungo (stress cronico) è in grado di comportare disagi psico-fisici anche gravi fra cui scompensi posturali.



GP TIB

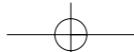
La **Ginnastica Posturale TIB** consiste in un'integrata tecnica di benessere, che riunisce il meglio di diverse tecniche antiche e moderne, occidentali e orientali, fondendole ed evolvendole ad hoc in un puzzle di massima efficacia per l'uomo attuale, secondo "antichi saperi" e moderne acquisizioni scientifiche. Importante caratteristica della ginnastica posturale TIB è quella di utilizzare esercizi a "effetto mirato e multiplo", così da massimizzare l'efficacia del risultato, senza necessitare di macchine o attrezature speciali.

Una volta appresa, questa ginnastica può essere eseguita quotidianamente in ogni momento e luogo autonomamente.

Tramite la Ginnastica Posturale TIB è possibile, a tutte le età, incrementare il proprio benessere psico-fisico grazie al **miglioramento** di:

1. **Elasticità** di muscoli e articolazioni, tramite specifiche tecniche di allungamento muscolare (distrettuale e globale) e mobilizzazioni articolari così da prevenire ed eliminare contratture e retrazioni muscolari e preservare l'integrità articolare e connettivale.

2. **Forza e resistenza**, attraverso mirati rinforzi muscolare e training cardio-respiratorio, così da "contrastare" in maniera più fisiologica la forza di gravità.



GP TIB

3. **Respirazione**, grazie alla rieducazione respiratoria, elemento indispensabile per il benessere dell'apparato muscolo-scheletrico, viscerale e psichico.

4. **Propriocezione e abilità motorie**, per mezzo di specifiche tecniche di riacquisizione del controllo del proprio corpo (rieducazione neuromuscolare) e installazione di schemi motori (engrammi) sempre più complessi.

5. **Capacità di concentrazione e autorilassamento**, e quindi di gestione dello stress, grazie alla modalità di esecuzione degli esercizi fisici e respiratori, all'aspetto ludico, di autogratificazione e relax che li accompagna, nonché all'utilizzo consapevole dei condizionamenti neuroassociativi e della visualizzazione.

6. **Postura, equilibrio e movimento**, come naturale conseguenza di tutto ciò.

Oltre a essere uno strumento preventivo di massima efficacia, la Ginnastica posturale TIB risulta quindi una **pratica particolarmente indicata** per combattere i più comuni disagi muscolo-scheletrici (scoliosi, lombalgie, sciatalgie, cervicalgie, periartriti scapolo-omerali, coxalgie, gonalgie, artrosi, problemi circolari, iperlipido-tensione arteriosa ecc.), organici (miglioramento del metabolismo generale, ripristino del controllo neurovegetativo e del corretto ciclo sonno/veglia, rinforzo del sistema immunitario e aumentato rilascio di endorfine) e psichici (depressione, ansia, attacchi di panico ecc.). Questa tecnica si abbina in perfetta sinergia con altre tecniche di benessere, come ad esempio il massaggio TIB, e si integra a pieno titolo all'interno di un eventuale programma di rieducazione posturale.





GP TIB

Il corso di Ginnastica Posturale TIB prevede un completo programma teorico-pratico aperto a tutti che consiste in:

Dr. Giovanni Chetta

Alimentarista a indirizzo biochimico, Massofisioterapista, Posturologo (iscritto all'albo specialistico A.S.Bio.P.), Istruttore MTB e Master Practitioner in Programmazione Neuro-Linguistica. E' docente e ricercatore, in campo posturologo presso l'Università Charité di Berlino, l'équipe di Biomedica Posturale e l'Accademia MTB. Esercita stabilmente presso poliambulatori e palestre. Collabora con riviste e giornali, del settore e non, e conduce corsi su: posturologia, ginnastica posturale, massaggio e alimentazione. E' Presidente dell'Associazione culturale-sportiva AssoTIB (Alfa/CSAIn/CONI).

● Teoria (nozioni inerenti)

- Anatomia e fisiologia
- Posturologia
- Educazione alimentare
- Meccanismi dello stress e programmazione neurolinguistica (PNL)

● Pratica

- Esame posturale
- Esercizi pratici di GP TIB

Il corso Ginnastica Posturale TIB è condotto dal Dr. Giovanni Chetta, ideatore del metodo, o da Trainer da lui formati.

Esso prevede una frequenza, in gruppi limitati di partecipanti, settimanale o in giornate full immersion in varie sedi.

Raggiunto un adeguato grado di preparazione teorico-scientifica è possibile, dopo il superamento dei relativi esami, conseguire la certificazione di Tutor (assistente ai corsi) e Trainer (direttore del corso) in Ginnastica Posturale TIB.

Riguardo **abbigliamento e accessori** consigliati, la Ginnastica Posturale TIB massimizza la sua efficacia tramite l'utilizzo di specifici **sistemi ergonomici** (es. calzature o tappeti ergonomici) grazie alla loro caratteristica di stimolare il miglioramento di postura e movimento, tutta da ginnastica, elastici e stufoia.

* Tecniche Integrate di Benessere

GP TIB*

- Ginnastica completa e specifica per le esigenze attuali...di tutte le età.
- Di facile apprendimento e auto-esecuzione... non richiede attrezzature speciali.
- Efficace nel preservare, ottimizzare e ripristinare il benessere...psico-fisico.



Chiedi senza impegno maggiori informazioni:
info-line 0396014575
email info@giovannichetta.it



AssoTIB

www.giovannichetta.it

Arcore, via dei Cacciatori 12 tel. 0396014575 fax 039614342
info@giovannichetta.it www.giovannichetta.it

Iscriviti alla Newsletter TIB gratuita per ricevere sempre gli aggiornamenti



GP TIB



Ginnastica di massima efficacia per l'uomo di oggi

"Attraverso la Ginnastica Posturale TIB ci riappropriamo finalmente del nostro essere globale, inteso sia come mente che come corpo e quindi, se volete, anche come spirito, seguendo un cammino che stavolta va dritto verso la natura e mai contro"

Giovanni Chetta