



GP TIB

Il **corso** di Ginnastica Posturale TIB prevede un completo programma teorico-pratico aperto a tutti.

I corsi prevedono la frequenza in gruppi limitati di partecipanti o individuale e sono condotti da Trainer qualificati e certificati all'interno del programma formativo TIBodywork.

Le 3 linee guida dell'insegnamento GPTIB sono:

1. Utilizzo di esercizi mirati ed a effetto multiplo di massima efficacia;
2. Non necessitare di attrezzature speciali;
3. Insegnamento teorico-pratico portante all'auto-esecuzione consapevole.

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, tuta da ginnastica, elastici e stuoia.

GP TIB*

- Gym & Bodywork 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.

* Tecniche Integrate di Benessere



TI B Bodywork

www.tibodywork.info



GP TIB

Wellness Sport Professional



**Gym & Bodywork
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 diritto verso la natura e mai contro»

Giovanni Chetta



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.

Vi sono così, ad esempio, muscoli che tendono cronicamente a retrarsi e muscoli che col tempo si

indeboliscono sempre più, articolazioni che per l'inefficiente utilizzo perdono gradi libertà o che per sovraccarico vanno incontro a un'usura precoce (artrosi) e ossa che per difetto di

carico divengono presto osteoporotiche, le capacità propriocettive e le abilità motorie tendono a ridursi ecc.

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 psiconeuroendocrinoimmunologia.

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.

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.



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 attrezzature speciali.**

L'uomo "civilizzato" ha creato un **habitat**, molto diverso da quello naturale, le cui superfici dove esso di norma vive (terreno piano, sedie, scrivanie) sono del tutto sfavorevoli per la biomeccanica e la fisiologia umana. Tale ambiente artificiale comporta inesorabilmente problematiche psico-fisiche tra cui, a partire dai primi passi, alterazioni posturali.

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 muscolari e training cardio-respiratorio, così da "contrastare" in maniera più fisiologica la forza di gravità.

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, iperlipotensione 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.