

ROMA, DOMENICA 3 GIUGNO 2018



INTENSIVO DI
**acrobatica
aerea**
per insegnanti yoga
con ELISA ALCALDE
acrobata aerea e tecnico di neurofisiopatologia

Per apprendere la tecnica base di lavoro sui tessuti aerei
Verrà esplorato il potenziale del lavoro in sospensione del corpo,
tecnica che permette il rilascio della muscolatura profonda della schiena
e l'allungamento massimale della colonna vertebrale,
utile per chi soffre di problemi del rachide

A chi è rivolto il corso: A coloro che già praticano il lavoro sul corpo
e hanno confidenza con la propria fisicità

Quando: **Domenica 3 giugno 2018**
Orario: **10:00 /13:00 - 14:00 /17:00**
Dove: **Lo Studiolo di Spaziocorpo via E. Stevenson 24 (zona P.za Bologna)**
Costo: **100 euro**
Info spaziocorpo.it - 3407772363

Intensivo di Acrobatica Aerea per insegnanti di Yoga

Il corso intensivo è rivolto a coloro che già praticano il lavoro sul corpo e hanno già confidenza con la propria fisicità, per permettergli di assimilare e incorporare un repertorio base di figure e sequenze da praticare con l'aiuto e il sostegno dei tessuti aerei, strumenti utilizzati nella disciplina chiamata Acrobatica Aerea.

Che cos'è l'acrobatica aerea?

L'acrobatica aerea è una disciplina completa che prevede l'utilizzo di tutto il corpo in maniera funzionale. Nasce come arte circense, ma negli anni ha assimilato contaminazioni da diverse discipline come lo yoga, la danza (classica, contemporanea), l'acrobatica al suolo; ed è tutt'ora aperta ad arricchirsi di nuove tecniche. Il trapezio e la corda sono gli attrezzi più antichi - se ne hanno testimonianze sin dai primi del novecento- mentre i tessuti sono un'invenzione moderna che risale agli anni '90 da un'idea del Cirque du Soleil.

Durante il corso intensivo utilizzeremo proprio questi ultimi, annodati in modo da creare delle amache comode ed ergonomiche, in grado di sostenere il corpo in maniera armoniosa e funzionale.

Potenziale medico riabilitativo

Il lavoro in sospensione del corpo, ha un potenziale terapeutico per chi soffre di problemi del rachide; studi medici sin dagli inizi del '900 hanno dimostrato che gli esercizi svolti in trazione gravitazionale beneficiano i disformismi e paramorfismi della colonna vertebrale come ad esempio la scoliosi posturale e strutturale (Amiga, 2004). Rimanere sospesi con il corpo capovolto, sfruttando la forza di gravità, permette un rilascio della muscolatura profonda della schiena, portando ad un allungamento massimale della colonna vertebrale del tutto naturale.

Gli esercizi che eseguiremo sfrutteranno proprio questi principi di biodinamica; figure e movimenti dello Yoga verranno eseguiti con l'aiuto dei tessuti, in modo da togliere tensioni e scaricare completamente il peso del corpo in maniera funzionale.

Lavorare sul e con il proprio corpo, oltretutto, aiuta ad aumentare l'autostima, combatte la depressione e migliora lo stile di vita di ognuno. Ottenere dei risultati difficili attraverso determinazione, impegno, e costanza nella pratica porta un benessere e un arricchimento dell'io proprio perché ci insegna che niente è impossibile, e che attraverso un percorso di apprendimento gioioso e divertente si possono ottenere grandi risultati.

Obiettivi del corso

Lo scopo del corso è quello di insegnare correttamente la tecnica base di lavoro sui tessuti aerei, integrando il lavoro già svolto dello yoga, permettendo a ciascuno di approcciarsi ai tessuti aerei in maniera sicura e personale. Per apprendere questi elementi sarà necessaria una corretta preparazione fisica sia al suolo che in aria: verranno insegnati elementi specifici di potenziamento, che permetteranno di stare sugli attrezzi in sicurezza e con un controllo maggiore del corpo. A fine corso è previsto lo studio di una piccola sequenza di figure, con passaggi tra le diverse posizioni, in cui verrà stimolata la creatività e la voglia di esprimersi di ognuno.

Bio Elisa Alcalde Patanè

Essendo sin da piccola predisposta all'arrampicata ha studiato ginnastica artistica a livello agonistico per diversi anni, ma è stato solo con la scoperta dell'acrobatica aerea che è riuscita a realizzare il suo sogno: volteggiare nell'aria.

Ha studiato acrobatica aerea con dedizione e amore in Italia dal 2007, presso la scuola Romana di Circo, ed in Argentina, dove ha seguito corsi di trapezio volante al circo Criollo, in Germania, specializzandosi nella disciplina del trapezio duo, e in Belgio con il maestro Yuri Sakalov (trainer del cirque du soleil). Ha affiancato all'aerea lo studio della danza (classica e contemporanea), yoga, metodo feldenkrais, teatro danza, contorsionismo e acrobatica al suolo.

Contemporaneamente si è laureata in tecniche diagnostiche di Neurofisiopatologia presso l'università di Tor Vergata, e ha insegnato acrobatica aerea all'interno del progetto Amiga (associazione medica italiana di ginnastica aerea), un progetto medico riabilitativo per bambini e adolescenti che soffrono di scoliosi. Insegna da 6 anni presso la scuola nazionale di circo, a gruppi di allievi di tutte le età, e nel corso di questi anni ha collaborato con numerosissime strutture di Roma e dintorni per arricchire i corsi di aerea con le sue conoscenze tecniche.

Insieme all'insegnamento si è esibita per numerosi eventi e spettacoli in Italia e all'estero, tra cui il Golden Circus festival di Liana Orfei, dove, nel 2012, le è stato conferito il premio circ up giovani artisti emergenti, e negli anni ha avuto la fortuna di collaborare con compagnie prestigiose e riconosciute a livello internazionale come i Kitonb, Eventi Verticali e Materia Viva.