

Uisp Varese, tutti i benefici della ginnastica dolce

Pubblicato: Mercoledì 8 Giugno 2022



«Ecco, puntuali come sempre **non li/le ferma nessuno**.... col vento, la pioggia, la neve, energiche/ci, dinamici/che, arrivano in palestra per svolgere l'attività motoria. È proprio vero: **lo sport è vita!** Non esiste un'età per non fare sport. Qual è il modo migliore per favorire il benessere psicofisico dei nonni e delle nonne dalle "fatiche" e gli "acciacchi" di un corpo che rischia, nel tempo di peggiorare? **Ecco il rimedio: la ginnastica dolce**, scandita su due ore settimanali» afferma **Rita Di Toro**, presidente della sezione varesina di Uisp e insegnante di ginnastica dolce.

I suoi allievi sono **una ventina di corsisti** che, da settembre a maggio, per due volte alla settimana, si sono recati nella **palestra di piazza De Salvo, a Varese**, per potenziare i muscoli, rinforzare la colonna vertebrale, migliorare la postura, e soprattutto divertirsi.

Quali sono **gli obiettivi** della ginnastica dolce? **Promuovere l'attività motoria** quale elemento di prevenzione e di cultura ad ogni età. Mantenere **il corpo nella migliore condizione**. **Prevenire** il verificarsi di problematiche socio-sanitarie legate alla complicazioni derivanti da malattie o traumi, depressione o solitudine. Favorire **corretti stili di vita** per "crescere ed invecchiare bene".

«Si può **riscoprire il piacere di muoversi con gesti semplici** e alla portata di ognuno – conferma Rita Di Toro – Il proprio corpo in movimento sostiene uno stile di vita attivo: **rilassarsi, muoversi secondo il proprio ritmo, scoprire nuovi movimenti**. Il mio ruolo oltre a quello di essere insegnante, animatrice, osservatrice del singolo e del gruppo è **ricercare un rapporto empatico** al fine di trainare, coinvolgere e stimolare. Vivere dei momenti di distensione e rilassamento; associarsi, stare con gli altri

e non considerare la terza età come una limitazione, ma imparare a viverla come un'età nuova e diversa».

E se chiedi agli allievi perché fare ginnastica nella terza età, sapete cosa vi risponderanno? «Per **combattere alcune malattie** tra cui molte delle “malattie della civiltà”, per aiutare e **potenziare la respirazione** e quindi ritardare l'usura dell'organismo, assicurando a tutti i tessuti una buona ossigenazione e quindi un adeguato ricambio ma anche per il ritrovare la rapidità e la sicurezza dei gesti ma anche per avere un punto di riferimento nella settimana» risponde l'insegnante Rita. Tutto con un motto: «**ginnastica per tutti.....nessuno escluso!**».

Il corso **riprenderà a settembre**, dopo la pausa estiva. Per informazioni si può scrivere all'indirizzo di posta elettronica varese@uisp.it.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli di VareseNews

di A cura di Uisp Varese