

CORSO DI FORMAZIONE PROGOTAN YOGA PER PARKINSON

specifico per praticanti Tai Chi

Responsabile del corso: **Gabriele Magnoni**

Lo scopo principale di questo corso è quello di poter **utilizzare al meglio le componenti del tai chi chuan più utili come terapia complementare nella riabilitazione delle persone con la malattia di Parkinson.**

Semplificando al massimo possiamo affermare che Il Parkinson crea nella persona che ne è affetta una disconnessione tra mente (scelta volontaria di compiere o inibire un dato movimento) e corpo (effettuare o meno il movimento); **il corpo non risponde più agli impulsi volontari della mente.**

Il tai chi chuan è un'arte marziale che si è diffusa in Occidente soprattutto con finalità terapeutiche: si rifà ai principi della Medicina tradizionale cinese ed apporta benefici effetti a livello psico-fisico, permettendo alla persona di ritrovare centralità, di ridurre le tensioni e di migliorare il suo benessere in senso olistico.

Praticare tai chi chuan permette, più nello specifico, di abbassare le frequenze respiratorie grazie ad una respirazione diaframmatica, ma induce anche una maggiore tonicità ed elasticità di muscoli e delle articolazioni con posizioni ergonomiche che consentono di rinforzare il fisico mantenendolo comunque agile. Utilizzando i cosiddetti chi kung o ginnastiche mediche, si attivano i meridiani della Medicina cinese con benefici effetti per la psiche dei praticanti.

Il corso farà riferimento agli aspetti tradizionali della disciplina, che viene adattata alle caratteristiche ed esigenze dei pazienti parkinsoniani, dando particolare risalto ad equilibrio, propriocezione e coordinazione. Senza dimenticare gli aspetti ludici e di divertimento che le arti marziali possono indurre nei praticanti, così da migliorare anche il tono dell'umore dei soggetti cui specificamente ci rivolgiamo.

- **Requisiti d'ammissione:**
insegnanti di tai chi chuan e chi kung con esperienza almeno quinquennale;
- **Il corso:** in piccoli gruppi, 38 ore;
 - 18 ore on-line di formazione sulla patologia e i suoi aspetti
 - 10 ore on-line specifici sulla materia e il protocollo
 - 10 ore di lavoro in presenza a Livorno (fine settimana)
- **Costo:**
Il costo del corso è di €1.190, vitto e alloggio del corso in presenza escluso.

PRIMA PARTE: COS'È IL PARKINSON

PARTE TEORICA SULLA PATOLOGIA NELL'OTTICA INTERDISCIPLINARE PROGOTAN

L'obiettivo del corso di formazione è quello di fornire ai futuri addetti ai lavori le competenze necessarie per trattare persone con Malattia di Parkinson, questo per ogni grado di avanzamento della patologia.

Questa prima parte serve a dare le basi di conoscenza per comprendere il Parkinson nelle sue caratteristiche principali e la relazione tra metodo interdisciplinare e patologia.

Date:

dal 24 gennaio al 5 marzo, i martedì dalle 18:00 alle 20:00, i sabati dalle 8:30 alle 12:30 e un fine settimana presso il Progotan Parkinson Center a Livorno

Docenti:

- **Prof. Marco Onofrj**, neurologo
- **Dr. Milena Guizzetti**, fisioterapista
- **Dr. Giacomo Spada**, logopedista
- **Dr. Maria Paola Zampella**, biologa nutrizionista
- **Dr. Bernardo Perfetti**, neuropsicologo
- **Dr.ssa Maria Lucrezia De Santis**, psicologa
- **Dr.ssa Francesca Sanna**, ergoterapista
- **Maddalena Dragonetti**, yoga
- **Gabriele Magnoni**, tai chi
- **Giuseppe Sarcinella**, tango
- **Michela De Ponti**, nordic walking
- **Barbara Rossi**, teatro
- **Andrea Pedrotti**, musica e ritmo

Martedì 24 gennaio dalle ore 18:00 alle ore 20:00

Presentazione del programma

- **Dr. Milena Guizzetti e Giuseppe Sarcinella**

Inquadramento della patologia

- **Prof. Marco Onofrj**, neurologo (2 ore)
 - inserire temi

Sabato 28 gennaio dalle ore 8:30 alle ore 12:30

Riabilitazione

- **Dr. Milena Guizzetti**, fisioterapista (4 ore)
 - un concetto interdisciplinare dove vengono fuse varie competenze e modalità di erogazione (on-line e presenza)
 - sintomi fisici della MdP come riconoscerli e come agire

Martedì 31 gennaio dalle ore 18:00 alle ore 20:00

Voce, deglutizione e alimentazione

- **Dr. Giacomo Spada**, logopedista (1 ora)
 - la terapia logopedica consente di migliorare le abilità comunicative e deglutitorie del paziente
- **Dr. Maria Paola Zampella**, biologa nutrizionista (1 ora)
 - l'importanza di una corretta alimentazione per le persone con la malattia di Parkinson

Sabato 4 febbraio dalle ore 8:30 alle ore 12:30

La mente e psiche

- **Dr. Bernardo Perfetti**, neuropsicologo (1 ora)
 - il Parkinson colpisce anche le funzioni cognitive, in particolare la memoria e l'attenzione, perciò è necessario fare anche una ginnastica della mente
- **Gabriele Magnoni - tai chi**, operatore Progotan (1 ora)
 - le basi di questa disciplina puntano ai movimenti lenti nello spazio e la propriocezione del corpo

Terapia occupazionale

- **Dr.ssa Francesca Sanna**, ergoterapista (2 ore)
 - come abbottonare una camicia in autonomia? Come tornare ad avere una scrittura leggibile? Come adattare la casa e l'ambiente di lavoro in modo da fare meno fatica nel fare le cose? Tutte azioni che quando vengono a mancare impattano pesantemente sulla qualità della vita

Martedì 7 febbraio dalle ore 18:00 alle ore 20:00

Psicologia e terapie complementari 1

- **Dr.ssa Maria Lucrezia De Santis**, psicologa (1 ora)
 - tra i vari sintomi del parkinsoniano c'è la depressione e l'apatia. Il gruppo è in grado di fornire al paziente quelle energie e quelle risorse che non è in grado di trovare in se stesso
 - come comunicare e parte motivazionale
- **Maddalena Dragonetti - yoga**, operatrice Progotan (1 ora)
 - i temi centrali sono la respirazione e la propriocezione di sé e del proprio corpo

Sabato 11 febbraio dalle ore 8:30 alle ore 12:30

Le terapie complementari 2

- **Giuseppe Sarcinella - tango**, operatore Progotan (1 ora)
 - migliorare il movimento, l'equilibrio, l'umore e la memoria, attraverso continui stimoli sensoriali, stimolando la progettazione del movimento e la ricerca di strategie compensatorie sul freezing
- **Michela De Ponti - nordic walking**, (1 ora)
 - il gesto tecnico può diventare uno strumento per migliorare i parametri spazio-temporali del cammino e quindi ridurre i disturbi legati alla bradicinesia
- **Barbara Rossi - Teatro**, operatrice Progotan (1 ora)

- in questa disciplina si punta a migliorare gli aspetti legati all'espressività e al benessere emotivo, mettendo in relazione la voce all'espressività del viso
- **Andrea Pedrotti - musica e ritmo**, operatore Progotan (1 ora)
 - compensa il deficit di ritmo interno, attiva il sistema limbico, modula intensità e durata delle attività.
- **Dr. Milena Guizzetti e Giuseppe Sarcinella**, chiusura corso

SECONDA PARTE: IL TAI CHI SECONDO PROGOTAN

PARTE TEORICA SPECIFICA DI DISCIPLINA

Tenuta del corso: **Gabriele Magnoni**

Martedì 14 febbraio dalle ore 18:00 alle ore 20:00

- Esercizi di mobilità articolare, riscaldamento-tonificazione muscolare ed allungamento, primi esercizi di coordinazione. Elementi base del respiro addominale. Brevi cenni di Medicina tradizionale cinese.

Sabato 18 febbraio dalle ore 8:30 alle ore 12:30

- Esercizi di mobilità articolare, riscaldamento-tonificazione muscolare ed allungamento, altri esercizi di coordinazione. Respiro addominale associato ai primi quattro (di dodici) esercizi del Chi kung di Tamo. Esercizi base: la camminata e la tigre.

Martedì 21 febbraio dalle ore 18:00 alle ore 20:00

- Esercizi di mobilità articolare, riscaldamento-tonificazione muscolare ed allungamento, altri esercizi di coordinazione. Respiro addominale associato agli esercizi da cinque ad otto (di dodici) del Chi kung di Tamo. Esercizi base: la camminata e la gru.

Sabato 25 febbraio dalle ore 8:30 alle ore 10:30

- Esercizi di mobilità articolare, riscaldamento-tonificazione muscolare ed allungamento, altri esercizi di coordinazione. Respiro addominale associato agli ultimi quattro esercizi del Chi kung di Tamo. Esercizi base: tigre, gru, nuvole in interno ed esterno.

TERZA PARTE: LAVORO IN PRESENZA

PRATICA DI DUE GIORNATE PRESSO IL PROGOTAN PARKINSON CENTER DI LIVORNO

In conclusione, il corso prevede un fine settimana di approfondimento durante il quale saranno presenti alcuni pazienti. Queste ore di lavoro in presenza serviranno a mettere in pratica tutto quanto appreso durante i corsi teorici e alcune parti riguardanti la sicurezza.

Fine settimana 4-5 marzo

- gestione del paziente e del caregiver;
- gestione del paziente con sintomi motori invalidanti;
- integrazione equilibrata degli strumenti, gestione della lezione per i diversi livelli della malattia;
- tecniche di coinvolgimento e di stimolazione psico cognitiva;
- esempi di lezioni;
- mezzi di compensazione (sedia, mattone, cinghia, ecc.);
- condivisione e discussione delle pratiche preparate da ciascun partecipante.

Certificato:

- al termine del corso verrà rilasciato un certificato Progotan quale “**operatore yoga con specializzazione Parkinson**” della validità di un anno.

Aggiornamenti:

- sono previsti dei corsi di aggiornamento annuali