

LA VETRINA DEL COMITATO PROVINCIALE CSEN DI MILANO

sport MILANO

MAGAZINE

ANNO III NUMERO 03 OTTOBRE - DICEMBRE 2018

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento postale - 70% - LO/MI



Tennis che passione

Intervista al M^o Davide Recchia

Ortho-Bionomy

Filosofia e benessere

Musicoterapia

Cattaneo-Monteforte Quartetto



ENTE DI
PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Comitato Provinciale CSEN di Milano



Buon Natale e buone Feste con Sport Milano Magazine!



CSEN MILANO
Comitato Provinciale di Milano

NESSUN ALTRO È IN GRADO DI OFFRIRTI UNA SERIE DI SERVIZI DI QUESTO TIPO

Abbiamo una risposta per qualsiasi esigenza, il nostro comitato è composto da un team di professionisti in grado di risolvere qualsiasi problema, dall'accesso a bandi e contributi della Regione Lombardia, fino a consulenza legale e fiscale.

ASSICURAZIONI

Anche riguardo alla fornitura di coperture assicurative siamo al primo posto: Forniamo coperture assicurative di responsabilità Civile per Società, Associazioni, Tesserati e Tecnici Sportivi, coperture sportive per gli infortuni e per l'assistenza legale.

UFFICIO SERVIZI

Si tratta di un servizio unico nel suo genere, attraverso il quale le nostre Associate possono usufruire di consulenze personalizzate su argomenti di vitale importanza per la gestione dell'Associazione. L'ufficio servizi è attivo presso la nostra sede dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 13,00, previo appuntamento.

CONSULENZA

Quante volte ti sei trovato nella situazione di non sapere come muoverti, per risolvere un problema organizzativo o adempiere ad un obbligo nel rispetto delle normative?

Il nostro servizio di consulenza è quello che fa per te: creiamo soluzioni vincenti.

ASSISTENZA PER COSTITUZIONE SOCIETÀ SPORTIVE E ASSOCIAZIONI

Se vuoi costituire una nuova Associazione o Società Sportiva, il nostro Ufficio Servizi è a tua disposizione per affiancarti nel percorso, facendoti risparmiare del tempo prezioso.

5 PER MILLE (COMPILAZIONE ED INVIO DELLA PRATICA COMPLETA)

Se vuoi iscrivere all'Agenzia delle Entrate la tua Associazione o Società Sportiva noi ci possiamo occupare di seguire tutta la tua pratica, dall'inizio alla fine.

CONSULENZA FISCALE E TENUTA DELLE SCRITTURE CONTABILI

Un vero e proprio commercialista personale, che ti guiderà nell'operare le scelte giuste e, se necessario, provvederà alla tenuta delle tue scritture contabili.

SPORTELLO DI CONSULENZA PER ACCESSO A BANDI DI CONTRIBUTO

Finanziamenti agevolati, fondi e contributi a fondo perduto: Ti forniamo assistenza e informazioni utili per accedere a bandi, fondi e contributi, che molte volte rimangono inutilizzati, per incapacità ad accedervi.

Per informazioni: 02/39561256

INDICE

- 2 EDITORIALI
- 4 CALENDARIO DEI CORSI
- 6 CSEN
ORGOGLIOSAMENTE PRIMI
- 8 RESILIENZA
LA FORZA INVISIBILE
- 10 MILANO BENESSERE E SPORT
- 12 AIKIDO
STAGE M° GONZALEZ
- 13 JUDO CSEN MILANO
- 14 JUDO ELEN MERELLI
- 16 ASD TENNIS BELLUSCO 2012
- 18 TENNIS A SQUADRE,
CHE PASSIONE!
- 20 FIERACAVALLI VERONA 2018
- 22 TAKE YOUR TIME
SCUDERIA SAN GALLO
- 24 MUSICOTERAPIA
P. CATTANEO e G. MONTEFORTE
- 26 GINNASTICA ARTISTICA
- 28 ORTHO BIONOMY
TERAPIA DEL BENESSERE
- 30 YOGHIADI
- 32 LA PAROLA
ALL'ESPERTO

In copertina
FOTO DI IVAN SCOTTI



16 ASD TENNIS BELLUSCO 2012
Uno sport per tutte le età



4 TUTTI I CORSI DEL 2019
Settore sportivo
e Master monotematici



14 ELEN MERELLI
Campionessa Mondiale
Judo Master 2018



24 MUSICOTERAPIA
P. Cattaneo e G. Monteforte



26 GINNASTICA ARTISTICA
Un sogno in equilibrio

Direttore Editoriale:
 Paolo Zerbino

Direttore Responsabile:
 Ivan Scotti

Editore:
 Formalabor Srl
 Via Giacosa, 3 – 20127 MILANO

Stampato da:
 Tipolitografia Bugini
 via dell'Artigianato 22
 24040 Pontirolo Nuovo (bg)

Orario apertura al pubblico:
 dal Lunedì al Venerdì,
 ore 9.30 – 13.00
 Ufficio e Fax +39 02 84502022
 redazione@sportmilanomagazine.it
 www.sportmilanomagazine.it

Impaginazione e realizzazione grafica:
 Area63 Comunicazione Visiva
 www.area63.it

Hanno collaborato a questo numero:
 Claudia Confortini
 Alice Ingrassia
 Francesco Ravasio

Fotografie e illustrazioni:
 Ivan Scotti

Spedizione in abbonamento:
 ARRETRATI: +39 02 84502022
 redazione@sportmilanomagazine.it
 www.sportmilanomagazine.it

Pubblicazione registrata:
 presso il tribunale di Milano il 13 Luglio 2016
 nr. 181

Testi, fotografie e disegni:
 riproduzione anche parziale vietata

In collaborazione con
 Centro Sportivo Educativo Nazionale
 Ente di promozione sportiva riconosciuto dal
 C.O.N.I.

D. Lgs n. 242 del 23-7-1999
 (Delibera C.N. CONI n.1224 del 15-5-2002)
 Ente Nazionale con finalità assistenziali
 riconosciuto dal Ministero dell'Interno
 D.M. 559/C 3206.12000.A [101]
 del 29 Febbraio 92

Associazione di Promozione Sociale
 iscriz. n. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche
 Soc. (1.7-12-2000 n.383)
 C.F. 97127000152



YouTube



Ringraziamenti e Auguri di Buon Natale

Carissime affiliate, siamo giunti in prossimità del Natale e alle porte del nuovo anno. Mentre scrivo mi pare che solo ieri stavo scrivendo lo stesso editoriale di auguri per tutti voi, invece è passato addirittura un anno. Però non siamo più gli stessi, perché con il tempo si cambia; se abbiamo vissuto bene il nostro tempo dovremmo essere un po' più maturi, più saggi e più esperti anche nel condurre la nostra associazione. Per molti di voi c'è la soddisfazione di aver realizzato dei progetti e raggiunto gli obiettivi stabiliti un anno addietro.

La stessa soddisfazione la provo io insieme ai componenti del comitato che rappresento, in quanto **grazie alla grande professionalità e alla dedizione** con cui svolgono il loro lavoro, alla disponibilità che mettono al servizio delle nostre affiliate, fornendo loro le consulenze richieste, è stato possibile anche quest'anno per il comitato Csen Milano posizionarsi tra i primi posti tra tutti i comitati Csen a livello Nazionale. Allo stesso modo, **il nostro Ente è sempre primo**, numericamente e qualitativamente nello scenario nazionale degli Enti di Promozione sportiva, oramai da molti anni. Sono sempre più le società che chiedono di affidarsi a noi, in molti casi lasciando altri Enti di promozione sportiva con i quali erano affiliati, riconoscendo in noi la varietà e la qualità dei servizi erogati a loro favore. Tutto questo premia il nostro costante impegno e ci esorta a continuare su questa strada, che è quella giusta. Grande merito va soprattutto a voi che anno dopo anno continuate a darci la vostra fiducia rinnovando la vostra affiliazione, pertanto un sincero grazie da tutti noi. Colgo l'occasione a nome mio e del comitato per augurarvi un **Buon Natale e un sereno Anno Nuovo**, che possa regalarvi tante occasioni di gioia.



Paolo Zerbino
 Presidente Comitato Provinciale CSEN Milano

LO SPORT, LA POESIA E IL DURO LAVORO

Ho più volte accennato, sulle pagine di questa rivista, al rapporto che lega indissolubilmente lo sport alla poesia, il gesto atletico con **l'ideale di bellezza che da sempre accompagna il percorso dell'uomo**, nei vasti territori dell'espressione artistica.

Roger Federer, Michael Jordan, Usain Bolt, Valentino Rossi, Lionel Messi, Nadia Comaneci, Wilma Rudolph, giusto per citarne qualcuno. Chi ha avuto la fortuna di ammirarli dal vivo - ma il più delle volte è sufficiente anche la televisione - sa bene che davanti a questo spettacolo è facile abbandonarsi all'estasi e lasciarsi trasportare dalla poesia in movimento di questi grandissimi fenomeni. Lo spettacolo offerto dal movimento dell'atleta, inteso proprio come estremo dinamismo e magistrale utilizzo del corpo nello spazio, è infatti fonte di una serie di reazioni e turbamenti da parte dello spettatore, che vengono comunemente indicati con il sostantivo **emozioni**, un termine che non a caso deriva dal francese *émotion*, derivazione a sua volta di *émouvoir*, ossia "mettere in movimento".

Possiamo quindi affermare che la poesia e l'arte in generale, così come il grandioso spettacolo offerto da alcune manifestazioni di altissima maestria e talento nello sport, generano veri e propri moti attraverso la nostra coscienza, che a loro volta fanno nascere qualcosa dentro di noi, smuovendo i nostri sensi e inducendo un sentimento di forte ammirazione ma anche, alcune volte, di emulazione. In questi casi, si parla comunemente di ispirazione, ovvero dell'intervento di una sorta di "spirito divino", che determina nell'uomo la **volontà ad agire o pensare in un determinato modo**, stimolandolo e guidandolo ad esprimere sé stesso, nei modi più disparati.

Quindi, verrebbe da dire, è sufficiente che qualcuno o qualcosa si muova, per produrre una sorta di capolavoro sportivo o di spettacolo artistico?

Fortunatamente non è così, e le motivazioni risiedono tutte nel terzo elemento, che spesso viene sottovalutato se non addirittura dimenticato, e che è il vero collante tra i primi due, lo Sport e la Poesia: **il duro lavoro**.

Il lavoro è una delle condizioni necessarie all'imparare a tirare di scherma, così come a giocare a tennis, a dipingere un affresco o a scrivere un romanzo. È come nel caso dell'imbianchino con i pennelli, dell'artigiano con i suoi utensili, che hanno acquisito nel tempo una naturale destrezza nell'uso dei loro strumenti, attraverso la pratica costante, ovvero il lavoro. Perché **bisogna lavorare tanto, compiere errori e ritornare indietro**, lavorare ancora e poi ancora, affinando giorno per giorno, anno dopo anno, la propria abilità, che non è costituita solo dalla manualità o dal gesto tecnico, ma è frutto di un'interiorità del sapere, di un movimento che è diventato intelligenza, senza più bisogno del pensiero cosciente.

Mantenere il rapporto fra sé e l'azione che si compie è frutto di un lavoro continuo, di un rifiuto ad adeguarsi, ad accontentarsi di ciò che si è, ma anche della nostra capacità di **interiorizzare il desiderio e il pensiero**, insieme allo strumento di lavoro, che sia una penna o una spada.

Non accontentarsi di una frase qualunque, di parole convenzionali, di luoghi comuni.

Mettere in discussione costantemente il proprio operato, con intento costruttivo, nel tentativo di essere ogni giorno un pochino migliori del giorno precedente.

Ma tutto questo costa, ci vuole fatica e impegno, ci vuole **onestà intellettuale, perseveranza e passione**.

Accontentarsi di sembrare qualcosa o qualcuno, piuttosto che impegnarsi al massimo per cercare di diventarlo veramente, risulta più facile, e le innumerevoli personali cosmogonie che trovano terreno fertile nelle paludi dei cosiddetti Social, ne sono la turpe e scellerata conferma. È molto più semplice credere di tenersi informati scorrendo velocemente i titoli principali piuttosto che leggendo tutto l'articolo di fondo, perché in realtà, il più delle volte, siamo convinti di sapere già quello che andremmo a leggere, di avere già visto quella performance, e di saper fare quella cosa molto meglio di quello lì, se solo lo volessimo.

Appunto; se solo lo volessimo davvero.



Ivan Scotti
Direttore Responsabile



calendario attività formative 2019

Ogni tipologia di corso viene riproposta più volte nell'arco dell'anno, in sessioni differenti

>> SETTORE SPORTIVO

CORSO ISTRUTTORI DI B.B. E FITNESS

1° LIVELLO

- 1° sessione: 12/13 – 19/20 Gennaio
- 2° sessione: 23/24 Febbraio – 02/03 Marzo
- 3° sessione: 06/07 – 13/14 Aprile
- 4° sessione: 18/19 – 25/26 Maggio
- 5° sessione: 29/30 Giugno – 06/07 Luglio
- 6° sessione: 14/15 – 21/22 Settembre
- 7° sessione: 09/10 – 16/17 Novembre

CORSO ISTRUTTORI DI B.B. E FITNESS

2° LIVELLO

- 2° sessione: 23/24 – 30/31 Marzo
- 3° sessione: 04/05 – 11/12 Maggio
- 4° sessione: 22/23 – 29/30 Giugno
- 5° sessione: 05/06 – 12/13 Ottobre

CORSO PER ISTRUTTORE GINNASTICA POSTURALE

1° LIVELLO

- 1° sessione: 19/20 – 26/27 Gennaio
- 2° sessione: 09/10 – 16/17 Marzo
- 3° sessione: 11/12 – 18/19 Maggio
- 4° sessione: 06/07 – 13/14 Luglio
- 5° sessione: 19/20 – 26/27 Ottobre

CORSO PER ISTRUTTORE GINNASTICA POSTURALE

2° LIVELLO

- 1° sessione: 16/17 Febbraio 02/03 – Marzo
- 2° sessione: 06/07 – 13/14 Aprile
- 3° sessione: 08/09 – 15/16 Giugno
- 4° sessione: 28/29 Settembre – 5/06 Ottobre



CORSO DI PERSONAL TRAINER BODY BUILDING E FITNESS

- 1° sessione: 09/10 – 16/17 – 23/24 Febbraio
- 2° sessione: 08/09 – 15/16 – 2/23 Giugno
- 3° sessione: 05/16 – 12/13 – 19/20 Ottobre

CORSO DI ISTRUTTORE DI GINNASTICA PILATES MATWORK

1° LIVELLO

- 1° sessione: 26/27 Gennaio – 02/03 Febbraio
- 2° sessione: 06/07 – 13/14 Aprile
- 3° sessione: 08/09 – 15/16 Giugno
- 4° sessione: 05/06 – 12/13 Ottobre



CORSO DI ISTRUTTORE DI GINNASTICA PILATES MATWORK

2° LIVELLO

- 1° sessione: 09/10 – 16/17 Marzo
- 2° sessione: 11/12 – 18/19 Maggio
- 3° sessione: 06/07 – 13/14 Luglio
- 4° sessione: 19/20 – 26/27 Ottobre

CORSO DI ISTRUTTORE DI GINNASTICA PILATES MATWORK

3° LIVELLO

- 1° sessione: 16/17 – 23/24 Febbraio – 02/03 Marzo
- 2° sessione: 08/09 – 15/16 – 22/23 Giugno
- 3° sessione: 09/10 – 16/17 – 23/24 Novembre

CORSO DI ISTRUTTORE JU JITSU SELF DEFENCE

1° sessione: 16/17 – 23/24 Marzo
2° sessione: 15/16 – 22/23 Giugno

CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA PER DISABILI

1° sessione: 30/31 Marzo – 06/07 Aprile

CORSO OPERATORE MASSAGGIO SPORTIVO BASE

1° LIVELLO

1° sessione: 19/20 – 26/27 Gennaio – 02/03 Febbraio
2° sessione: 30/31 Marzo – 06/07 – 13/14 Aprile
3° sessione: 01/02 – 08/09 – 15/16 Giugno
4° sessione: 19/20 – 26/27 Ottobre – 09/10 Novembre

CORSO OPERATORE MASSAGGIO SPORTIVO INTERMEDIO - 2° LIVELLO

1° sessione: 16/17 – 23/24 Febbraio – 02/03 – 09/10 Marzo
2° sessione : 04/05 – 11/12 – 18/19 – 25/26 Maggio
3° sessione: 14/15 – 21/22 – 28/29 Settembre – 05/06 Ottobre

CORSO OPERATORE MASSAGGIO SPORTIVO AVANZATO - 3° LIVELLO

1° sessione: 18/19 – 25/26 Maggio – 01/02 – 08/09 Giugno
2° sessione: 05/06 – 12/13 – 19/20 – 26/27 Ottobre

MASTER IN TECNICHE MANUALI DI DRENAGGIO LINFATICO

1° sessione: 06/07 – 13/14 Aprile
2° sessione: 05/06 – 12/13 Ottobre

CORSO DI PREPARATORE ATLETICO SETTORE GINNASTICA

1° sessione: 02/03 – 09/10 – 16/17 – 23/24 Marzo
2° sessione: 05/06 – 12/13 – 19/20 – 26/27 Ottobre

CORSO ISTRUTTORE PSICOMOTRICITA'

1° sessione: 16/17 – 23/24 Febbraio
2° sessione: 06/07 – 13/14 Aprile
3° sessione: 08/09 – 15/16 Giugno

CORSO ISTRUTTORE SPIN GYM

1° sessione: 23/24 – 30/31 Marzo
2° sessione: 21/22 – 28/29 Settembre

CORSO INSEGNANTE TECNICO MODERNO 1° LIVELLO

1° sessione:
04/05 – 1/12 Maggio
2° sessione:
19/20 – 26/27 Ottobre



>> MASTER MONOTEMATICI

ALIMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

1° sessione: 15 FEBBRAIO
2° sessione: 13 APRILE

PARAMORFISMI E DISMORFISMI

1° sessione 09 MARZO
2° sessione: 18 MAGGIO

LA COMUNICAZIONE POSITIVA

1° sessione: 23 MARZO
2° sessione: 25 MAGGIO

I PRINCIPI CHE REGOLANO UNA CORRETTA POSTURA

1° sessione: 30 MARZO
2° sessione: 06 LUGLIO

GINNASTICA ANTALGICA E CORRETTIVA DELLA COLONNA VERTEBRALE

1° sessione: 12 MARZO
2° sessione: 13 LUGLIO

CASI CLINICI IN PALESTRA 1

1° sessione: 06 APRILE
2° sessione: 21 SETTEMBRE

CASI CLINICI IN PALESTRA 2

1° sessione: 30 MARZO
2° sessione: 16 NOVEMBRE

STRETCHING E TECNICHE DI RILASSAMENTO

1° sessione: 11 MAGGIO
2° sessione: 22 GIUGNO



Testo di Paolo Zerbino, foto di Ivan Scotti

CSEN ORGOGLIOSAMENTE PRIMI

Questi grafici descrivono la nostra posizione dal punto di vista numerico rispetto ad altri Enti di Promozione Sportiva al 30/08/2018, la supremazia di CSEN è evidente, ma la cosa che va spiegata è che il vero motore che ha permesso allo CSEN di primeggiare negli ultimi anni, generando una crescita esponenziale, è stata la capacità di intercettare i bisogni delle nostre Affiliate.

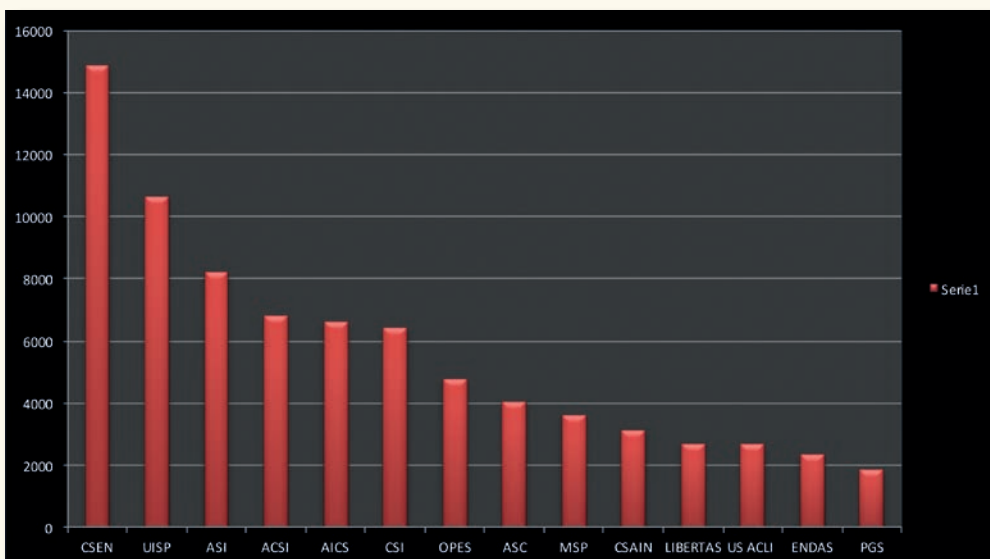
Lo CSEN infatti offre un grande supporto dal punto di vista dei servizi erogati, come ad esempio la consulenza fiscale, che è sempre aggiornata in modo tempestivo riguardo alle nuove normative in ambito fiscale o alle delibere da parte del Coni (che hanno caratterizzato notevoli cambiamenti negli ultimi due anni, generando in alcuni casi anche disorientamento in ambito applicativo), ottimi prodotti assicurativi, corsi di formazione per tecnici sportivi e innumerevoli gare in tutti i settori sportivi nessuno escluso, compreso lo yoga, il Pilates, il settore olistico e delle biodiscipline. Questi ultimi in particolar modo sono settori ai quali lo CSEN ha dedicato molta attenzione e considerazione, differente-

mente da altri Enti, che si sono specializzati prevalentemente nei settori più conosciuti, come ad esempio il calcio o la pallavolo, e molto meno in altri settori cosiddetti minori, che invece qui in CSEN consideriamo molto importanti.

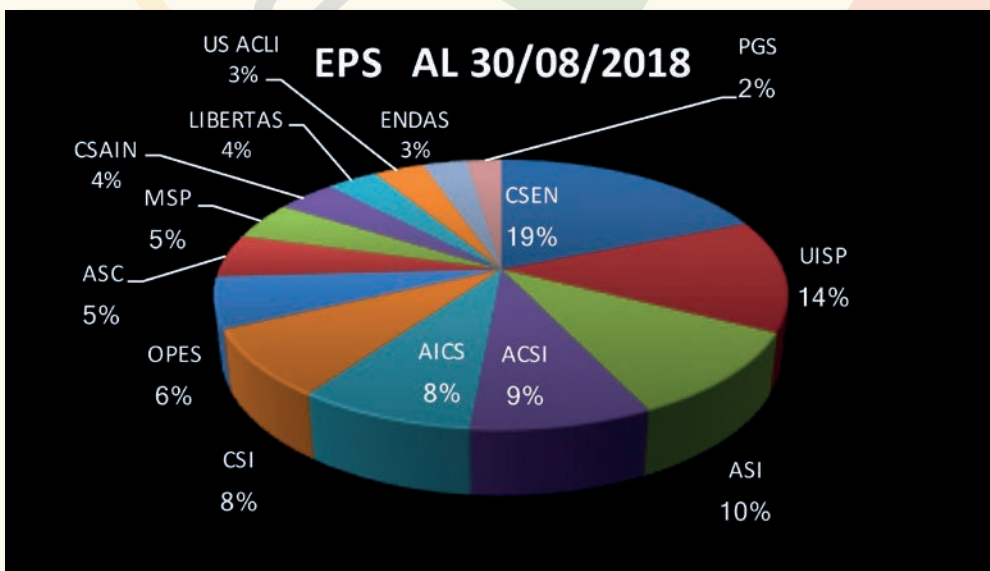
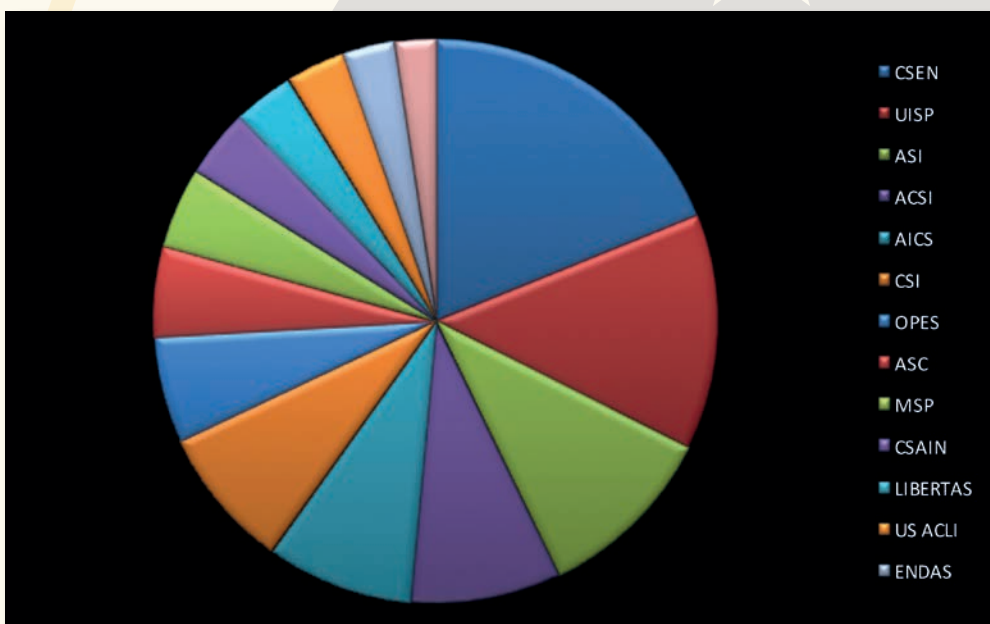
Va anche sottolineato che alcuni Enti cercano di far presa sulle Associazioni adottando prezzi più bassi sui costi di tesseramento e della affiliamento, ma nonostante ciò sono proprio quegli stessi Enti a rientrare tra gli ultimi, mentre lo CSEN continua a crescere. Lascio a voi le conclusioni.

Un Ente e un Comitato come il nostro garantiscono il dovuto supporto e assistenza alle loro Affiliate, soprattutto in momenti di reale necessità come ad esempio in caso di gestione di un infortunio in ambito sportivo, o quando si è sottoposti a verifiche fiscali, o vi sono nuove normative da comprendere e mettere in pratica. E questo non è che uno dei tanti elementi che ci caratterizzano nei confronti di altri Enti di promozione sportiva.

Per tutto il resto, se non lo avete già fatto, venite a conoscerci. Abbiamo tutte le qualità e le competenze per soddisfare la vostre aspettative.



Questi grafici presentano una comparazione dei maggiori Enti di Promozione Sportiva iscritti al Registro CONI, alla data del 2 novembre 2018.



RESILIENZA LA FORZA INVISIBILE



Testo di Paolo Zerbino

La resilienza in fisica viene definita come la capacità di un materiale di assorbire e rispondere positivamente a urti, pressioni e forti sollecitazioni esterne senza rompersi; in psicologia è la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà. E' un concetto che indica la capacità di **far fronte in maniera positiva ad eventi traumatici**, di riorganizzare positivamente la propria vita dinnanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza alienare la propria identità.

Quante volte ci è capitato di pensare o di sentire qualcuno lamentarsi per scelte sbagliate o per errori fatti nella propria vita, magari per aver sposato o aver amato la persona che poi si è rivelata non quella che pensava fosse, lamentarsi per il tempo e l'investimento sentimentale fatto, pensando che tutto ciò sia stato tempo della propria vita buttato via; oppure per scelte lavorative, o imprenditoriali, che dopo anni di impegno e sacrificio non hanno portato ai risultati sperati, per ritrovarsi magari senza avere nulla nelle mani e senza aver realizzato qualcosa di concreto.. In questi casi si è portati a pensare "ma chi me lo ha fatto fare...", se tornassi indietro non rifarei più le stesse cose", come si suol dire "piangere sul latte versato": questo atteggiamento mentale è quello di chi percepisce la vita come un bicchiere mezzo vuoto, **tendendo di solito a lamentarsi e a dare la colpa al mondo circostante**, alle persone e alla sfortuna, guardando gli altri come soggetti più fortunati di loro in quanto non hanno gli stessi problemi che sentono di avere, credendo di avere il peso del mondo sulle loro spalle, senza rendersi conto che in questo modo irradiano un'aurea di negatività alle persone circostanti, attirando a sé persone negative come loro e a far allontanare quelle positive; se hanno cani e gatti (poverini), anche loro risultano essere come i padroni, cioè antipatici senza averne colpa, a sostegno della tesi "dimmi con chi vai e ti dirò chi sei". Ovviamente mi riferisco all'uomo comune che vive in un contesto sociale di normalità e non a soggetti svantaggiati che oggettivamente vivono in condizioni di estrema precarietà e di disagio socioeconomico importante. Tuttavia posso dire che ho avuto modo di cono-

scere persone e famiglie che pur versando in condizioni difficili avevano un atteggiamento positivo nei confronti delle situazioni circostanti, che erano fiduciosi che le cose potessero cambiare in meglio, esseri capaci di ridere relazionandosi tra di loro e verso l'esterno positivamente, dando addirittura conforto e un contributo di energia positiva a persone che pur ben agiate rispetto a loro ma prive di un pensiero positivo nei confronti della vita, alla

Non puoi cambiare la direzione del vento...ma puoi orientare le tue vele

fine risultavano essere infelici rispetto a loro. I primi sono quelli che vivono percependo la vita come un bicchiere mezzo vuoto lamentandosi sempre di qualcosa che non va nella loro vita, pensando ai fatti accaduti come a una perdita e non a una risorsa di esperienza con la quale volgersi al presente e al futuro positivamente. Tale pensiero è dovuto al fatto che essi non sono soddisfatti di se stessi e della vita che conducono.

I secondi vivono percependo la vita come un bicchiere mezzo pieno, sono cioè coloro che hanno un pensiero resiliente, la capacità di far divenire le esperienze difficili vissute una fonte di riflessione e una risorsa per lo sviluppo di un pensiero positivo che volge ad individuare nella vita tutte le opportunità positive che essa ci offre.

Ad esempio, io non rimpiango nulla di ciò che ho fatto in passato, nel bene e nel male, rifarei le stesse cose, gli stessi errori, in quanto se all'epoca ho fatto delle scelte sbagliate, vuol dire che in quel momento le ritenevo giuste, le difficoltà e le sofferenze derivanti da quelle scelte, mi hanno fatto maturare, mi hanno reso più forte e saggio rispetto ad allora, se oggi mi sento soddisfatto di quello che sono divenuto e ho un buon sentimento di autostima della mia persona; lo devo proprio alle mie scelte fatte in passato, giuste o sbagliate che siano state, esse hanno fatto la mia esperienza di vita, oggi posso dire che più che sapere... conosco..., un conto è sapere; un conto è conoscere, il sapere si fonda per lo più su informazioni acquisite in

modo diretto o indiretto; la conoscenza invece si fonda sul vissuto in prima persona, la sofferenza altrui è una cosa; la sofferenza vissuta sulla propria pelle è un'altra cosa e ci restituisce un'esperienza diretta e non indiretta, essa può ucciderci oppure temprarci e renderci più forti, ciò dipende dal tipo di atteggiamento mentale con cui ci poniamo di fronte alle difficoltà della vita.

Non puoi cambiare la direzione del vento... ma puoi orientare le tue vele...

Il pensiero negativo logora le persone imprigionandole in un pensiero volto a ciò che è stato e non a quello che è e che potrebbe essere, ciò che è stato è immutabile e nulla si può fare per cambiarlo, se non avere un atteggiamento di elaborazione positiva del proprio vissuto; mentre ciò che è, o che può essere, è modificabile, pertanto se il nostro pensiero è prigioniero di ciò che è stato, non potrà essere libero di percepire ciò che è, cioè il presente o il prossimo futuro come una variante positiva per il cambiamento.

Racconto una breve storiella Zen: due giovani monaci viandanti, sul loro percorso in mezzo alla natura, ad un certo punto incontrarono una giovane donna ferma sul ciglio della strada, che desiderava passare sull'altro lato della via ma non ne aveva il coraggio, in quanto per passare dall'altra parte si sarebbe dovuta sporcare di fango i piedi e parte del vestito candido, perché aveva piovuto e si era formata una grande pozza d'acqua; uno dei due monaci guardò la ragazza e senza dire una parola la prese in braccio e la portò sul ciglio opposto della strada. Senza guardarsi indietro riprese il cammino con il suo compagno. Dopo tre giorni di cammino in silenzio, l'altro monaco disse al suo compagno con tono di rimprovero: "perché lo hai fatto, lo sai che noi non possiamo avvicinarci alle donne!!" il monaco si girò verso il suo compagno e con estrema calma gli disse: "io quella donna l'ho lasciata lì dov'era, mentre tu te la porti ancora dentro".

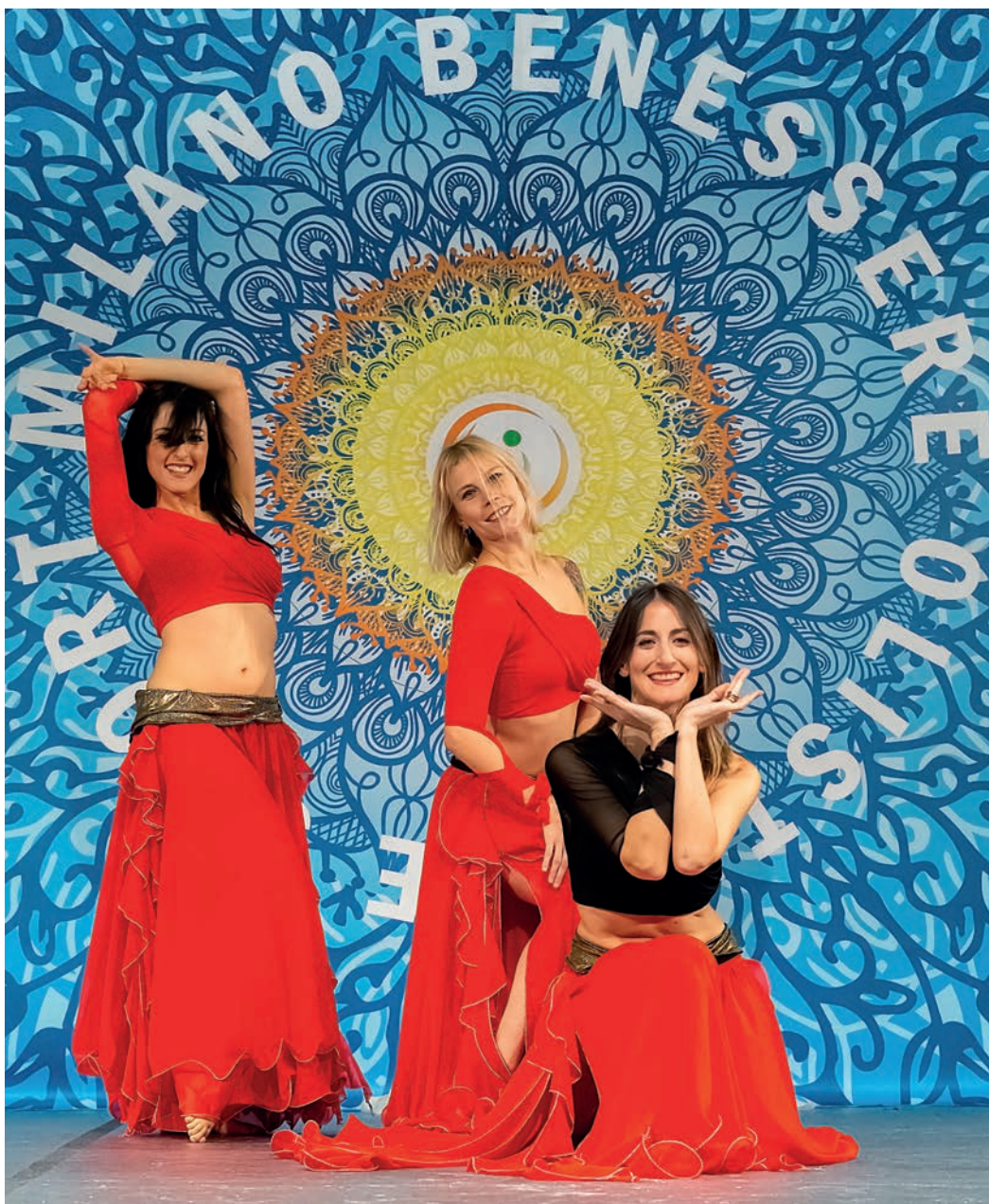
Il monaco per tre giorni era rimasto disturbato, il suo pensiero si era imprigionato su un fatto passato, in questo modo si era perso la bellezza della natura circostante presente intorno ad esso.



FOTO IVAN SCOTTI

MILANO BENESSERE E SPORT

Testo di Paolo Zerbino fotografie di Ivan Scotti



Il padiglione del Parco Esposizioni di Novegro è affollato di gente, il pubblico è eterogeneo e spazia dai semplici curiosi ai cultori delle varie discipline olistiche e sportive, rappresentate nei numerosi stand che compongono l'esposizione. Passeggiando all'interno del percorso espositivo, si viene piacevolmente investiti da aromi di spezie e di essenze esotiche, colori sgargianti di tessuti e manufatti che arrivano da terre lontane e, dulcis in fundo, una pausa di benessere psico-fisico è assicurata dalla degustazione di squisiti dolci preparati con pa-

sta madre, da una solerte cuoca che si muove con religiosa agilità tra confezioni di Maca peruviana e miele di Ulmo.

La manifestazione è molto più di una semplice esposizione, si tratta di una vera e propria festa, dedicata al tema del benessere olistico e dello sport, intesi come un percorso per migliorare la propria condizione, sia sul piano fisico che su quello mentale. **Il clima generale infatti è quello gioioso e carico di energie positive,** tipico degli eventi che sono soliti raccogliere le passioni e il lavoro di tante persone,

che dedicano buona parte della loro vita all'inseguimento di un ideale di crescita e di miglioramento, non solo dal punto di vista personale.

Gli sport rappresentati sono diversi e numerosi, si va dagli sport di combattimento come il **Muay Thai** e il **Pan-crazio** fino al **Tai-Chi**, alla **Pole Dance**, alla **Danza Orientale**, alla **Cinofilia**, al **CrossFit**, **Allenamento Funzionale** e allo **Yoga acrobatico**. Durante i due giorni della manifestazione, numerose sono state le esibizioni da parte delle nostre Associate, che in questo modo hanno potuto entrare in contatto con un pubblico più ampio, offrendo agli interessati anche la possibilità di salire sul tatami, per provare di persona le discipline proposte.

Due giorni di grande divertimento quindi, con spettacoli offerti dalle Associazioni di Danza, di Yoga e molto altro ancora, ma anche di informazione e approfondimento su temi specifici e molto importanti, come l'attenzione alla salute



e al benessere, e la ricerca di una **consapevolezza necessaria per una vita all'insegna dell'equilibrio psico-fisico e della conoscenza di se stessi**.

Ultimo ma non ultimo, la possibilità per i visitatori di provare personalmente anche dei trattamenti olistici e bio-naturali, proposti dalle varie Associazioni presenti. Prossimo appuntamento: **Marzo 2019**. Questa volta non potrete proprio mancare!

1ª Edizione della manifestazione di CSEN MILANO dedicata al BENESSERE OLISTICO e allo SPORT



Milano Benessere Olistico e Sport
È un evento organizzato e promosso da **ROYAL PARK INTERNATIONAL** in collaborazione con **CSEN Milano** e **Fiera di Novegro**.

La manifestazione si compone di varie conferenze, workshop, attività, spettacoli e intrattenimenti per tutte le età, anche per i più piccini.

Presenti numerosi espositori, e Associazioni, anche con dimostrazioni delle loro attività e dei loro prodotti, oltre a degustazioni di cibi e bevande provenienti da tutto il mondo.

royalparksede@gmail.com
www.milanobenesseresport.com
www.csenmilano.it

PROSSIMA EDIZIONE: MARZO 2019



STAGE DEL MAESTRO BRUNO GONZALEZ VI DAN

Testo e fotografie di Ivan Scotti

AIKIDO



Si è tenuto presso il Palazzetto dello Sport di Carpiano (MI) lo Stage di Aikido del Maestro Bruno Gonzalez, VI Dan. L'importante evento, promosso da **Csen Milano**, è stato ideato e organizzato dall'Insegnante **Andrea Marco Bruto**, Referente Tecnico della sezione Aikido Csen per Milano e provincia. **Il Maestro Bruno Gonzalez VI° dan Aikikai**, è conosciuto e apprezzato a livello internazionale per i suoi seminari. Lo stage svoltosi a Carpiano ha visto la partecipazione di un vasto numero di praticanti e insegnanti di Aikido, che hanno affollato il tatami per seguire la preziosa lezione. Durante lo stage, il Maestro ha proposto alcuni esercizi tecnici con il *Bokken* (spada di legno) e altri a mani nude, coinvolgendo i partecipanti in un **percorso intensivo ed emozionante di grande crescita tecnica**.

I movimenti del M° Gonzalez sono essenziali, eleganti, fluidi e decisi, come quelli di un felino che si appresta a ghermire la sfortunata preda. Gli allievi lo osservano come ipnotizzati, cercando di carpire i segreti di tale maestria, e poi ripetono i gesti, nell'intento costante di migliorare la propria conoscenza di questa antica e affascinante arte. Il Maestro esegue la tecnica e mostra come fare, poi gira fra i praticanti e si ferma per dare un consiglio, aggiustare un particolare della postura o del gesto tecnico, e ripete la tecnica sotto gli occhi ammirati degli allievi.

I movimenti circolari dell'Aikido disegnano nell'aria traiettorie dinamiche e ricolme di una quieta energia, come il silenzioso volo di un gabbiano, che sfrutta le correnti ascensionali per prendersi gioco della forza di gravità.

Durante la lezione tutti gli occhi sono puntati sulla figura austera del Maestro che, seguendo un ciclo infinito di conoscenza, **infonde ai propri allievi ispirazioni e nozioni che vanno al di là del semplice gesto tecnico**, e disegnano i contorni di quella che non è una semplice disciplina, ma un modo di affrontare la propria vita, anche al di fuori del tatami.



JUDO CSEN MILANO



PRIMA TAPPA DEL TORNEO KODOKAN JUDO E BUTOKUKAI

2018–2019

Testo di Paolo Zerbino, fotografie Ivan Scotti

Come vuole la tradizione, Capriate San Gervasio è la sede della prima tappa del **Torneo Kodokan Judo e Butokukai**, un torneo che coinvolge un grandissimo numero di Associazioni Judoistiche affiliate CSEN, con il supporto dei Comitati Provinciali di **Csen Milano** e **Csen Bergamo** e la perfetta organizzazione del **Maestro Gregorio Imperatore**, Responsabile Tecnico Regionale CSEN del Settore Judo.

Ordine, organizzazione e soddisfazione sono le parole chiave di tutta la manifestazione, che anche quest'anno si è svolta nel migliore dei modi, raccogliendo consensi e realizzando numeri davvero da record nel settore, sia per quanto concerne la partecipazione di 494 atleti e 46 Società.

Ma pur essendo un dato importante, quello dei numeri è un elemento che passa in secondo piano quando si considera la qualità complessiva di un evento come quello del Torneo organizzato dal M° Gregorio Imperatore.

Grazie all'impeccabile organizzazione, tutti gli atleti, dai bambini più piccoli fino agli agonisti, hanno avuto la possibilità di partecipare alla competizione godendo di un **evento strutturato nel migliore dei modi**, senza sottoporsi a snervanti attese, e senza dover arrivare la mattina presto per poi dover gareggiare nel tardo pomeriggio, come purtroppo capita in molte altre situazioni (e chi ci è già passato sa bene cosa significhi tutto questo, sia che si tratti dell'atleta agonista che dell'eventuale genitore che accompagna il piccolo judoka alla sua prima esperienza). Una struttura funzionale, un vero e proprio esercito di arbitri, presidenti di giuria e addetti al servizio d'ordine, oltre alla puntuale

supervisione del Maestro Imperatore, hanno fatto sì che la manifestazione si svolgesse in un clima sereno e senza ritardi, con le premiazioni che si affiancavano alle gare sul tatami, creando un flusso continuo di atleti grandi e piccoli in continuo movimento e in perfetta armonia.

Il Judo, lo sappiamo tutti, è una disciplina dal grande valore educativo, ma non c'è dubbio che oltre alle esperienze formative vissute quotidianamente nel dojo, sono anche gli eventi come questo che vanno a rafforzare e confermare i contenuti edificanti e formativi dell'insegnamento stesso.



ELEN MERELLI

Testo e fotografie di Ivan Scotti

Intervista alla Campionessa Mondiale di Judo Master 2018



Elen Merelli - medaglia d'oro ai Mondiali Master VETERANS WORLD CHAMPIONSHIPS 2018 di Cancún, Messico.

Incontro **Elen Merelli** presso la sede del nostro Comitato Provinciale di Milano, accompagnata dal M° **Gregorio Imperatore**, che ha aperto le porte di CSEN alla nostra campionessa, e dal suo Allenatore e Tecnico **Manuel Bonini**, nonché Presidente della ASD Ryoko Pinasso, dove insegna e si allena Elen. Elen è una ragazza determinata, lo si capisce immediatamente dallo sguardo limpido e diretto, due grandi occhi verdi che spuntano da sotto l'audace chioma rosso fiammante. 37 anni portati splendidamente, Elen inizia il Judo all'età di sette anni, incoraggiata dal padre, che la sostiene durante i primi anni di formazione e per tutta la fase di crescita agonistica, dandole la possibilità di concentrarsi solo sugli allenamenti e focalizzare i propri obiettivi in totale serenità, solo ed esclusivamente sul Judo.

Nel giro di pochi anni Elen diventa una delle atlete più forti in Italia nella sua categoria di peso, e raggiunge importantissimi traguardi sia a livello nazionale che internazionale, che la candidano ai primi posti nella rosa degli atleti più promettenti della disciplina. Purtroppo, all'apice della sua

carriera agonistica, all'età di soli vent'anni, Elen è vittima di un grave incidente automobilistico, che la costringe a letto per un lungo, interminabile anno, escludendola di fatto dal circuito degli agonisti di prima fascia. Dopo la lunga pausa forzata Elen rientra nel Judo, principalmente con il ruolo di insegnante, ma **rimanere lontano dalle competizioni si rivela per lei una missione impossibile**. Ed è così che, quasi trentenne, comincia la sua preparazione per la prima gara di rientro nel circuito agonistico, e da quel momento arrivano una serie di risultati importantissimi sia a livello nazionale che europeo. Il percorso degli ultimi otto anni di attività vede di fatto la nostra campionessa affermarsi nelle più importanti competizioni e, a distanza di otto anni dal suo rientro ufficiale nel circuito agonistico, Elen Merelli si presenta come una delle atlete più in forma del circuito Master, con la conferma definitiva che arriva ad ottobre, con la **medaglia d'oro ai mondiali Master VETERANS WORLD CHAMPIONSHIPS 2018** in Messico, a Cancún, dove Elen si classifica al primo posto, con tre vittorie consecutive per ippon, laureandosi **Campionessa**

Mondiale Master 2018.

A questo punto dell'intervista, Elen propone una riflessione: nel corso degli anni, la carriera agonistica degli atleti di ogni genere si è allungata notevolmente, fino a raggiungere risultati che solo una ventina di anni fa potevano sembrare irraggiungibili. Ciononostante il regolamento federale italiano di Judo prevede ancora che un atleta chiuda la sua carriera agonistica a 35 anni, passando automaticamente nella categoria Master, che ufficialmente è esclusa dal circuito agonistico principale. È un vero peccato perché, come mi conferma Elen, **nella categoria Master ci sono ancora atleti fortissimi**, in grado di competere nel circuito ufficiale, sia nazionale che internazionale. Tornando alla realtà di tutti i giorni, dopo l'esaltante vittoria a Cancun, Elen rientra nella sua routine quotidiana, fatta di obiettivi da raggiungere, di allenamenti ma anche di insegnamento, nella sua **ASD Ryoko Pinasso**. E l'insegnamento ora occupa una parte importante del lavoro di Elen e di Manuel Bonini, i quali sono fermamente convinti che i valori tradizionali del Judo siano ancora attuali, anche e soprattutto in una società strutturata come

la nostra, dove la possibilità per i giovanissimi di incontrarsi e fare dello sport un momento di crescita e di condivisione delle esperienze è diventata una cosa molto preziosa. Attualmente la ASD Ryoko Pinasso, con sede in provincia di Bergamo, conta all'incirca un'ottantina di allievi e opera presso due strutture scolastiche. Il sogno nel cassetto di Elen e Manuel è quello di creare una vera scuola di Judo, con una sede e delle strutture adeguate ad offrire tutto quanto è necessario per l'insegnamento e la pratica del Judo in chiave moderna e allargata, ovvero con l'affiancamento di altre competenze specifiche come l'alimentazione, l'allenamento funzionale e tutto quanto concerne il benessere e la crescita di un atleta a 360 gradi.

Personalmente faccio un grandissimo in bocca al lupo a Elen Merelli e al suo staff, convinto che una persona con la sua determinazione e le sue capacità non potrà che avere successo, perché la decisione che si legge nel suo sguardo veicola un messaggio che non lascia dubbi: **se hai un sogno, e se ti impegni davvero nella giusta direzione, riuscirai a realizzarlo.**





www.tennisbellusco2012.it

ASD TENNIS BELLUSCO 2012

Uno sport per tutte le età, che sviluppa abilità fisiche e mentali
Intervista al Maestro Nazionale Davide Recchia

Testo e fotografie di Ivan Scotti



Davide ed io ci sediamo a un tavolo del bar della Polisportiva Bellusco, di fianco ai campi da tennis, talmente contenti di poterci parlare per l'intervista, che non pensiamo neppure a prendere qualcosa da bere. **Davide Recchia**, Maestro Nazionale di Tennis e Direttore Tecnico della nostra nuovissima affiliata, la ASD Tennis Bellusco 2012, trentanove anni e l'espressione di un ragazzino dipinta sul volto, occhi chiari e luminosi, che comunicano grande sensibilità e attenzione, è qui con me per parlare del tennis e della grande importanza dell'insegnamento.

L'ASD Tennis Bellusco 2012 nasce dalla voglia di un gruppo di amici di continuare a tenere in vita una realtà importante sul territorio, nata molti anni addietro, ma anche di darle una nuova connotazione e degli obiettivi diversi. Il Team dei soci fondatori è costituito dal Presidente **Carlo Bianchi**, insieme a **Davide Ghezzi**, **Ines Biella**, **Cristian Ronchi**, **Marco Gaslini**, **Giordano Monzani**, **Maurizio Uselli** e

ovviamente Davide Recchia; tutti ragazzi che sono cresciuti nel tennis e con il tennis, e conoscono molto bene la materia.

La prima domanda che faccio a Davide, a bruciapelo, è forse la più difficile, ma in fondo lo conosco da quasi vent'anni, e quindi possiamo tranquillamente saltare tutti i preamboli. **Gli chiedo di raccontarmi brevemente cosa ha imparato lui dal tennis**, in tutti questi anni di lavoro sul campo e di insegnamento.

Quello che ho imparato, mi Dice Davide, al di là di tutto, è che tu porti in campo quello che sei fuori, la persona che sei, e questo può sembrare banale ma, se ci pensi, dal punto di vista di un insegnante che lavora con allievi a partire dai quattro anni d'età, è un valore importantissimo e altamente educativo.

Il tennis è uno sport difficile e affascinante, che ti insegna ad essere corretto, ordinato e disciplinato, altrimenti nessun risultato potrà mai arrivare; ti insegna a non cercare mai scuse, perché queste non possono risolvarti un problema quando sei

sul campo, così come ad accettare che ci sarà sempre qualcuno più bravo di te in un determinato momento; ad **accettare la vittoria e la sconfitta come due facce della stessa medaglia**, che non possono esistere, l'una senza l'altra.

La Scuola Tennis Bellusco 2012 è prima di tutto un progetto educativo, aggiunge Davide, abbiamo circa 200 allievi, con un'età compresa tra i quattro e i settantacinque anni, e per tutti esiste un progetto didattico. Ci sono delle regole, c'è un metodo di insegnamento e dei programmi da seguire, così come degli obiettivi da raggiungere, e non si parla solo di traguardi sul piano sportivo, ma anche e soprattutto sul piano umano. **Fondamentalmente, una partita di tennis è una continua ricerca di soluzioni ad un problema** che ti si presenta via via in modi diversi, esattamente come nella vita. Di conseguenza, il lavoro che si fa sull'aspetto mentale è molto importante, soprattutto per i più giovani, e la cosa più rilevante è che questa capacità di focalizzare, di con-

centrarsi e mantenere alta l'attenzione, di dominare la tensione e gestire le insicurezze, aiuta moltissimo anche fuori dal campo, nella vita di tutti i giorni e soprattutto in ambito scolastico.

Davide nel tempo si è circondato di validissimi collaboratori, insegnanti e Istruttori come **Andrea Zaccheroni, Alberto Carminati, Simone Chiarito, Jacopo Biella, Luigi Radaelli e Cristian Massardi**, per finire con il preparatore atletico **Matteo Castelnuovo**, e tutti insieme formano un team eccezionalmente affiatato e compatto, dotato di una sensibilità fuori dal comune. "Quando entrate da quella porta lì" - mi indica la porta di ingresso ai campi - "noi subito capiamo che giornata è stata, cosa possiamo e cosa non possiamo chiedervi".

Ma il tennis è anche uno strumento per raggiungere la felicità, mi confida Davide "perché ti assicuro che tutte le volte che nella vita mi è successa una cosa spiacevole, mi sono ritrovato a cercare di riprendere la mia serenità qui, sul campo, dove colpire quella palla

che arriva veloce verso di te ti libera da ogni cosa, non ti fa pensare ad altro che a quello e ti restituisce alla terra, con un benessere ritrovato e nuove energie in corpo".

Per finire, gli chiedo se secondo lui insegnare significa in qualche modo lasciare un segno. Ci pensa su, prende un lungo respiro e mi dice di sì. "Ed è un motivo per cui, ti dico la verità, dopo tanti anni, quando mi chiamano Maestro mi sento ancora in imbarazzo; per avere un ruolo così importante, con delle responsabilità così grandi nei confronti degli allievi. Per questo motivo, ho sempre pensato che **ogni volta che entri in quel campo, lo devi fare nel miglior modo possibile**, e dare il centoventi per cento di quello che hai, tutti i giorni."

Un sogno nel cassetto? "È quello di riuscire ad avere una struttura più grande in cui lavorare, in cui costruire una scuola che possa accogliere un maggior numero di iscritti; perché anche se qui cerchiamo di fare tutto, vorremmo fare molto di più ma la struttura ci pone dei limiti, e molte cose non possiamo ancora realizzarle, anche se i progetti ci sono e la volontà, così come le competenze per realizzarli, non mancano." **L'ingresso della ASD Tennis Bellusco 2012 nella grande famiglia CSEN** può voler dire anche questo, la possibilità che si aprano nuove porte e nuove possibilità, anche con l'aiuto del nostro grande Ente.

L'intervista è finita, noi continuiamo a parlare e finalmente ordiniamo una birra. Abbiamo tante cose da dirci, che riguardano il tennis, nostro luogo dell'anima e i motivi per cui le nostre vite, in qualche strano modo, ci girano ancora intorno. Davide mi guarda, sorride e ricomincia a parlare. Adesso le domande le fa lui, ma questo è un altro racconto.





TENNIS A SQUADRE, CHE PASSIONE!

Testo e fotografie di Ivan Scotti

Da sport individuale a sport di squadra, le due facce del tennis



La grande magia del tennis è capace di trasformarsi in un incantesimo irresistibile, quando la competizione cambia le proprie regole e, **da sport individuale, diventa un vero e proprio sport di squadra**. Questo avviene a livello professionistico in occasione della Coppa Davis, la maggiore competizione mondiale a squadre nel tennis maschile, il cui corrispettivo nel circuito femminile è la Fed Cup. A livelli più bassi (di classifica, si intende) esistono i vari campionati a squadre nazionali e regionali, che si svolgono con la medesima formula: due incontri di singolare e uno di doppio.

A livello amatoriale, una delle manifestazioni storiche e di maggior successo in cui si gioca il tennis a squadre è il **Master CSEN Fun Cup** che si svolge ogni anno in ottobre, a Portorose, in Slovenia.

Si tratta di un appuntamento imperdibile per moltissimi appassionati, che ne approfittano per fare anche qualche giorno di vacanza in un posto meraviglioso, con una struttura ricettiva di prima categoria e tantissimo divertimento, assicurato dalla possibilità di praticare il proprio sport preferito, in una febbrile maratona di quattro giorni, vivendo per una volta all'anno quasi come dei veri professionisti della racchetta, e incontrando altri appassionati provenienti da tutte le parti d'Italia.

Da Bellusco a Portorose, per noi è anche quest'anno stata una bellissima avventura, e ringrazio tutti i miei compagni di squadra del Tennis Bellusco 2012: *Francesco Alati, Federica Arosio, Carlo Bianchi, Sergio Carminati, Stefano Colognesi, Eleonora Galbiati, Davide Ghezzi, Emiliano Ghisi, Pierangelo Mazzoni, Laura Melis, Carmelo Mondello, Fabio Pagni, Costantino Pirovano, Gianluca Rigoldi, Sabrina Riva, Lorenzo Scelsi, Luca Tancini, Nadia Tedesco e Chiara Venini*.

Scendere in campo e giocare una partita di tennis, sia che si tratti di una competizione del circuito maggiore, sia che ci si trovi in un tennis club di periferia, non è mai una cosa semplice. Nessuno dei due giocatori in campo, in nessun caso, è disposto a perdere senza aver lottato e senza aver sfruttato fino all'ultimo ogni riserva di energia, sia fisica che mentale.

Nel circuito tradizionale, dove il tennis viene praticato come uno sport individuale, la vittoria o la sconfitta sono compagne altezzose con cui si cena da soli, a lume di candela o in un affollato fast food, e gli amici servono per condividere la propria soddisfazione o la propria amarezza, ma restano sempre un contorno, seppur piacevole, di una vicenda privata.

Nel campionato a squadre invece, tutto si trasforma. **Ogni singolo giocatore è parte di un insieme**, la storia raccontata è un insieme di esperienze, di gioie e dolori tennistici, di grandi trionfi e di sconfitte da accettare.

Ma tutto viene celebrato con spirito di squadra, e il tennista in campo sa sempre dove guardare, quali sguardi incrociare, quando mette a segno un bel punto o fallisce un'occasione. Ad ogni piccola pausa egli alzerà lo sguardo verso la sua squadra e sa che troverà i suoi compagni a bordo campo, con il pugno chiuso, lo sguardo vigile e attento, pronti a sostenerlo, a incitarlo e a ricordargli quello che lui - preso dalla foga del gioco - potrebbe anche dimenticare: in quel momento lui è il loro indomito alfiere, il loro portabandiera, perché quella maledetta partita non la sta giocando solo per se stesso, ma per tutta la squadra. E la squadra, quegli uomini e donne così diversi fra loro, per tutta la durata di quella interminabile partita, vive e respira insieme, spera e si dispera, esulta, gioisce. E non ha occhi che per lui.



Si è tenuta a Verona, dal 25 al 28 ottobre 2018, la 120a edizione di Fieracavalli, la più importante manifestazione nazionale dedicata al mondo dell'Arte Equestre e di tutto quanto le ruota intorno. Quella che si è tenuta quest'anno è un'edizione storica, che celebra una data importante. **Ben più di un secolo di storia e tradizione, che affondano le radici nella cultura equestre, ma anche nei costumi e nella struttura stessa della nostra società.** Se pensiamo infatti a quanto sia cambiato il ruolo del cavallo nel corso di questi anni, ci rendiamo conto di come la storia e il progresso abbiano segnato anche il destino dei nostri amici a quattro zampe, che da un ruolo primario di mezzo di trasporto e di lavoro sono passati ad un rango decisamente superiore, arrivando ad essere **veri e propri compagni di vita dell'uomo**, che ora vive con il suo cavallo un rapporto completamente diverso.

Il mondo equestre è sconfinato e pieno di sfaccettature, che coinvolgono enormi interessi legati all'aspetto sportivo e agonistico dell'equitazione, così come all'aspetto dell'equiturismo, alle terapie mediche e riabilitative, alla Tradizione dell'Alta Scuola Spagnola o al puro, semplice e sanissimo svago dei tantissimi appassionati, che adorano passare il tempo libero in sella al loro amatissimo cavallo.

Anche quest'anno Fieracavalli ha prodotto numeri da record: 2.400 esemplari di 60 razze diverse provenienti da tutto il mondo, 35 Associazioni allevatoriali, 750 aziende che hanno esposto nei padiglioni commerciali da 25 paesi diversi, con i più prestigiosi marchi internazionali.

Oltre all'aspetto espositivo e divulgativo, Fieracavalli ha anche un'anima sportiva, infatti ogni anno ospita Manifestazioni di grande rilievo, come Jumping Verona, unica tappa italiana della Longines FEI Jumping World Cup. Fieracavalli mette a disposizione i propri spazi per ogni tipo di attività legata al mondo equestre, infatti girando fra i padiglioni troviamo aree dedicate al Turismo equestre, ai Concorsi Ippici, al WesternShow, al Cavallo Arabo, al Cavallo da Sella Italiano, al Frisone, al Cavallo Iberico e molto altro ancora, senza menzionare tutti gli spazi espositivi dedicati all'area commerciale, ai servizi e agli spettacoli. E proprio di spettacolo parliamo quando pensiamo alla presenza di **CSENEQUITAZIONE a Fieracavalli.** Nel corso dei quattro giorni della manifestazione, la **perfetta organizzazione creata dal Cav. Paolo Valentini**, Referente Nazionale del Settore Equestre CSEN, ha infatti permesso di creare

FIERACAVALLI VERONA 2018



120 ANNI DI TRADIZIONE NEL MONDO EQUESTRE

CSEN EQUITAZIONE GRANDE PROTAGONISTA DELLA MANIFESTAZIONE DI VERONA

Testo di Paolo Zerbino, fotografie di Ivan Scotti





uno spettacolo incredibile, che ha visto coinvolti cavalli e cavalieri di Alta Scuola, giovani atleti, amazzoni e cavalieri circensi, che hanno regalato al pubblico di appassionati che affollava gli spalti, un intrattenimento di inarrivabile qualità e di grandissima intensità emotiva.

Presso lo stand di CSENEQUITAZIONE, posto in posizione strategica nel padiglione, tutti gli interessati hanno inoltre potuto trovare informazioni sulle attività gestite dal nostro Ente riguardo al mondo equestre, partendo da quelle che sono le linee guida del Settore, per passare all'area dedicata alla formazione

degli istruttori, ai corsi di aggiornamento, alle autorizzazioni a montare, per finire con tutto quanto concerne il come e il perché dell'affiliazione.

Un grandissimo successo dunque, non solo di Verona e della grande organizzazione di Fieracavalli, ma anche di CSENEQUITAZIONE e di tutto il suo staff, capitanato dal Cav. Paolo Valentini, che all'interno di CSEN ha saputo creare un **Settore di assoluta eccellenza**, completamente dedicato all'affascinante e intramontabile Arte Equestre.



“Chiedimi di mostrarti poesia in movimento,
e ti mostrerò un cavallo”
(Ben Jonson)



Take your time®

Equitazione

TAKE YOUR TIME®, un nuovo approccio per l'insegnamento. Ideata anche per l'equitazione in CSEN una metodologia che rende più efficace l'apprendimento attraverso il rispetto di ogni individualità.

Take Your time significa "prendi il tuo tempo". Questo è il nome di un approccio educativo nato nella Scuderia San Gallo a Casorate Sempione, che si basa sul rispetto del tempo di apprendimento di ogni allievo, usando terminologie ed esempi pratici che favoriscano la comprensione di un linguaggio corretto e quindi efficace tra il bambino e l'animale.

Se in ambito scolastico queste differenze nell'apprendimento sono ormai note e consolidate, non sono così scontate negli altri contesti dove compaiono la figura dell'allievo e del maestro.

Uno di questi ambiti è l'equitazione, dove **TYT è nato ed è stato scelto come approccio preferenziale nel mondo CSEN**, perché legato alla mission dello stesso Ente: la divulgazione e l'avvicinamento allo sport. Ma facciamoci raccontare meglio da una delle sue creatrici, **Ilaria Dettoni**, in che cosa consiste il tutto.

TYT, cosa è esattamente? In che cosa consiste?

Devo fare una breve premessa: TYT Base, nasce dall'esigenza, durante un Campus Estivo, di insegnare una **comunicazione corretta tra bambini e cavalli e bambini e cani**.

Per questo sono state unite 2 esperienze, la mia di istruttore di equitazione di base e quella di Barbara Hagenah coi cani (da qui il senso del simbolo TYT registrato).

TYT Base non è solo un metodo ma anche e soprattutto una filosofia educativa, dove si tiene conto delle capacità di apprendimento dell'allievo in base alla sua età, alla sue caratteristiche e anche della sua emotività. L'obiettivo infatti non è una semplice "messa in sella" quanto un insegnare ad entrare in relazione con l'altro essere



www.asdsangallo.weebly.com

TYT BASE non è solo un metodo, ma una filosofia educativa, dove si tiene conto delle capacità di apprendimento dell'allievo in base alla sua età, e anche della sua emotività.

UN NUOVO APPROCCIO PER L'INSEGNAMENTO DELL'EQUITAZIONE

Testo di Claudia Confortini, foto di Ivan Scotti

vivente: il cavallo, ascoltandolo attraverso le sensazioni fisiche che ci trasmette ed **imparando a gestire le nostre emozioni**. Solo così riteniamo che si possano costruire le fondamenta di una equitazione corretta e consapevole, e plasmare man mano un cavaliere in grado di comunicare a fondo con l'animale con cui si accompagna.

Come è nata l'esigenza di impostare un metodo TYT Base? L'esigenza è nata attraverso la mia esperienza personale: vivo da sempre a contatto coi cavalli e con il mondo dell'equitazione a 360°; avendo io una scuderia di famiglia e gestendo una scuola di equitazione di base ho constatato che si cerca diffusamente la promozione di questo sport attraverso un coinvolgimento prettamente agonistico dei bambini, quando **spesso il desiderio di approcciarsi ai cavalli è più dettato da un'esigenza di affettività**. Inoltre il linguaggio e gli esercizi richiesti derivano da un'equitazione classica, formatasi in un contesto militare, che di conseguenza usa un linguaggio pensato per gli adulti. Il risultato è che una buona parte dei bambini non necessariamente dedita all'agonismo si allontanerà da questo sport, quando invece avrebbe potuto continuare a praticarlo a livello amatoriale.



Come viene applicato il Metodo? L'obiettivo è insegnare la tecnica equestre corretta rispettando però i limiti e le esigenze legate all'età del bambino, oltre alle particolarità del bambino stesso. Per far ciò bisogna stabilire una grande empatia tra i tre soggetti: istruttore, allievo e cavallo. Senza empatia non si può costruire niente di veramente solido, soprattutto coi bambini e gli animali. Il clima durante la lezione deve essere quindi di grande serenità.

L'equitazione è una disciplina tattile, cioè di sensazioni date dal contatto fisico col cavallo. Per far capire ciò al bambino diciamo che il cavallo si lascia condurre come quando lui viene preso per mano dalla mamma. Oppure spieghiamo che deve posizionare le braccia come quando gli si dice di stare composto a tavola, in tal modo pie-

gherà i gomiti nella maniera corretta.

Insegnare usando immagini mentali ed esempi tratti dall'esperienza quotidiana del bambino è solo una delle strategie del Take Your Time Base.

Vorrei concludere con una frase di Gianni Rodari che racchiude in sé il concetto del metodo TYT:

"Vale la pena che un bambino impari piangendo quello che può imparare ridendo?"

Ringraziando Ilaria per queste spiegazioni, chiediamo ora a **Paolo Valentini**, Responsabile Nazionale Csen Equitazione, come mai questo metodo è stato esplicitamente indicato come approccio preferenziale per gli istruttori CSEN.

CSEN dà molto valore alla promozione dello sport - risponde Paolo Valentini - e riteniamo che il metodo TYT ponga l'attenzione sulle fasce di età più probabili alla fase di avvicinamento allo sport. Diventa fondamentale che i nostri istruttori lo facciano proprio.

TYT non solo per i bambini allora?

Nato per i bambini, esiste tuttavia una evoluzione pensata anche per i gli adulti da me elaborata, ovvero il metodo TYT Avanzato. In questo contesto, il concetto è da intendersi proprio come rivalutazione del tempo personale necessario ad apprendere l'equitazione in base alle proprie caratteristiche, limiti, paure, disponibilità e peculiarità anche fisiche.

TYT Avanzato va a coinvolgere per estensione anche gli stessi cavalli. Infatti in base al lavoro richiesto, anche il cavallo stesso, per fisicità, età, maturazione e salute, ha bisogno di tempistiche adeguate. Sicuramente bisogna ricordarsi di una cosa fondamentale: "Prendi il tuo tempo" non deve trasformarsi in un alibi per procrastinare il lavoro, l'impegno e l'allenamento, ma al contrario deve rappresentare un momento di approfondimento dell'addestramento ed una esperienza di arricchimento delle proprie capacità prima di fare il salto a un livello di equitazione superiore. Questo lavoro naturalmente deve essere svolto facendosi seguire da un istruttore preparato e competente, che sia in grado di fornire stimoli e indicazioni corrette.



MUSICOTERAPIA

Con il Cattaneo – Monteforte Quartetto

Testo e fotografie di Ivan Scotti

Csen Milano incontra un quartetto Jazz per parlare del potere curativo della musica

La musica è da sempre considerata una sorta di nutrimento e medicina dell'anima, e questo può condurci a pensare che si tratti di un fenomeno legato principalmente alla sfera emotiva, a quella parte immateriale del mondo che, spesso in maniera frettolosa, viene genericamente correlata ai sentimenti o, in alcuni casi, all'espressione artistica.

Tuttavia, bisogna ricordarsi che non c'è nulla di più concreto di un'onda sonora, generata dalla percussione di un corpo elastico, che a sua volta emette delle vibrazioni. Il suono è un fenomeno fisico, basti pensare al fatto che esso non si trasmette attraverso il vuoto, ma necessita di un mezzo per potersi propagare, sia questo solido, liquido o gassoso, come ad esempio l'aria.

Fuori dal nostro mondo, nello spazio cosmico, il silenzio regna in contrasto.

Immerso in questi pensieri, arrivo nei locali della **Civica Scuola di Musica Claudio Abbado di Milano**, per incontrare i componenti del quartetto Cattaneo-Monteforte (Giovanni Monteforte e Paolo Cattaneo alle chitarre, Maria Torelli al contrabbasso e Mimmo Tripodi alla batteria) e assistere ad una loro sessione di prove.

Dopo i veloci preparativi la musica ha inizio e, sul tema di un famoso standard jazz, i musicisti cominciano il loro viaggio. Ascoltarli suonare è come seguirli in un percorso, durante il quale le esperienze personali si fondono con quelle vissute in comune, e il dialogo fra i vari strumenti è il vero leitmotiv di tutta la sessione. Si dice che per poter parlare con cognizione di causa sia necessario innanzitutto saper ascoltare, e questo



è ancora più vero se parliamo di musica. Le frasi appena sussurate e lasciate libere di fluttuare nell'aria, vengono riprese a turno dai vari musicisti, a completare e arricchire un discorso collettivo, che non sarebbe lo stesso se anche solo uno degli elementi venisse a mancare. In perfetto equilibrio sulla dimensione verticale delle armonie e con elegante affinità improvvisativa sulla dimensione orizzontale della melodia, **i musicisti raccontano una storia che consiste in realtà in una serie di storie**, un insieme di eventi e di azioni al plurale che convergono e discordano, che

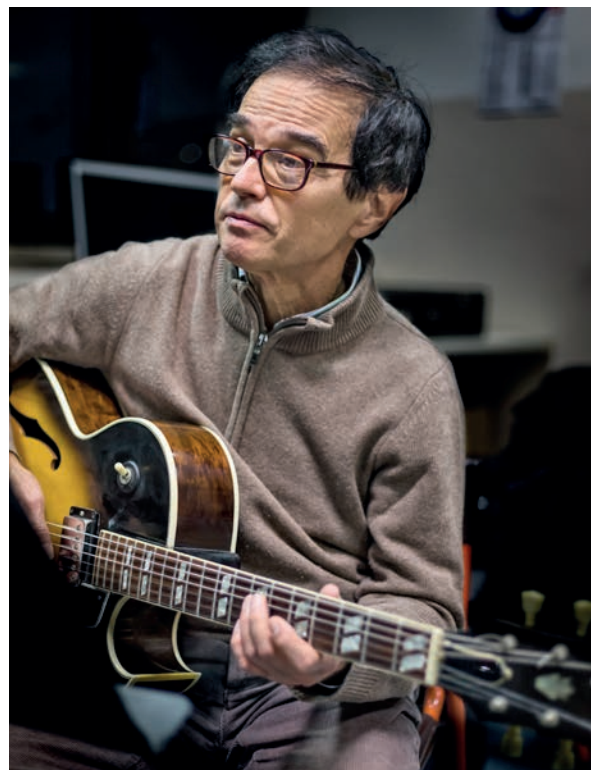
conducono a radici comuni e ad un risultato **ogni volta sorprendente**.

Purtroppo, quando la situazione è piacevole, il tempo a disposizione finisce alla svelta, e così ci ritroviamo davanti ad una pizza e una birra, per fare due chiacchiere sulla musica, e sulle sue proprietà terapeutiche. Ne approfitto anche per conoscere meglio i componenti del quartetto: **Paolo Cattaneo**, Professore a contratto di Semiotica della musica e di Tecniche riabilitative presso l'Università degli Studi di Milano e Direttore didattico dell'Helvetic Music Institute di Bellinzona (CH); **Giovanni Monteforte**, chitarrista Jazz, compositore e professore di chitarra ritmica e voicing nel corso di laurea in Jazz presso la Civica Scuola di Musica Claudio Abbado di Milano; **Mimmo Tripodi**, batterista con una lunga esperienza, ha suonato con Gianni Basso, Guido Manusardi e Renato Sellani; **Maria Torelli**, giovane contrabbassista emergente con diverse collaborazioni in gruppi femminili.

Paolo Cattaneo mi conferma che la musicoterapia è un approccio utilizzato da tempo per scopi riabilitativi, terapeutici o educativi: "L'intervento musicoterapico si attua partendo dall'esperienza sonora/musicale del partecipante, sollecitato dalla musica attraverso le sue tre componenti essenziali: ritmo, melodia, armonia. [...] **Il rapporto tra musicoterapia e jazz è autentico e indissolubile**. Il canto dei neri nelle piantagioni di cotone era già una forma evidente di auto terapia musicale senza la quale non avrebbero mai potuto sopportare le ferite fisiche e morali inferte dalla schiavitù. Come sappiamo, l'espressività ritmico-melodica del blues è alla base della musica afro-americana e della genesi del fraseggio jazzistico."

A seguito di queste considerazioni, possiamo dire che agendo su molteplici piani, quello del benessere fisico, psichico e spirituale, e coinvolgendo a tutto campo il binomio terapeuta-paziente, **la musicoterapia si configura senza dubbio come una disciplina olistica**, che approccia il problema nella sua totalità, aumentando il benessere psicofisico dei pazienti e stimolandone il rilassamento muscolare, il sistema neuro-endocrino e ripristinando le funzioni naturali dell'organismo.

Giovanni Monteforte mi ricorda che la musicoterapia non è un'idea nuova, ma che ne avevano già scritto i grandi filosofi dell'Antica Grecia. che i guaritori e gli sciamani primitivi usavano il ritmo



dei tamburi per raggiungere uno stato di trance e per applicare le loro pratiche curative e che i medici dell'antico Egitto utilizzavano la musica per le loro terapie.

Per concludere, Paolo Cattaneo aggiunge che "la musicoterapia non si attua solo con l'accompagnamento strumentale, ma anche attraverso l'esperienza vocale intesa nella sua complessa fenomenologia espressiva". La musica quindi è tante cose. È un modo

per riconnettersi con la propria spiritualità, un linguaggio espressivo e portatore di cultura, ma anche uno strumento di guarigione e benessere. Uno strumento forte e gentile allo stesso tempo.

Saluto a malincuore i miei amici e ci ripromettiamo di vederci presto, magari all'interno di un **evento organizzato da Csen Milano**, che preveda anche uno spazio per fare musica e goderne insieme gli enormi benefici.



Ginnastica Artistica

UN SOGNO IN EQUILIBRIO

Testo di Alice Ingrassia, fotografie di Ivan Scotti



Uno sport che affonda le sue radici nella storia più antica, che muta considerevolmente nel tempo, ma conserva accuratamente gli aspetti più importanti e preziosi.

Iniziare a praticare questo sport significa scontrarsi con uno sconfinato mondo a sé stante, fondato sul **duro lavoro** per perfezionarsi, e contemporaneamente su **rispetto e disciplina**. Significa anche mettere a prova il proprio corpo e la propria mente, allenare sé stessi confrontandosi con i propri limiti e le proprie paure, allenarsi mettendosi a completa disposizione degli altri, imparando a riconoscere e rispettarne tempi, pregi e difetti.

L'età consigliata per iniziare a praticare questo sport sono i 4 anni, successivamente a questo primo step, caratterizzato per lo più da attività ludico-motorie fini a sviluppare la mobilità articolare e la coordinazione del bambino, si inizia poi un percorso sempre più mirato che può variare d'intensità a seconda del livello. Tuttavia, **uno degli aspetti più belli di questo sport, è proprio la possibilità che offre di avventurarsi anche in età adulta**, cimentandosi in esercizi a corpo libero o sui grandi attrezzi. Insomma, non si è mai troppo vecchi per fare ginnastica!

Frequentare uno o due allenamenti settimanali in età scolare giova non solo a livello motorio, ma anche sociale e psicologico, in quanto il bambino è catapultato in una realtà fatta di squadra, amicizia,

rispetto delle regole, svago e disciplina. Tutti ingredienti ben bilanciati tra loro, che rendono questa disciplina un'attività "completa".

Gli incredibili benefici che ci regala la Ginnastica Artistica permangono con noi per anni, permettendoci di conservare invidiabili abilità atletiche per la vita. Mobilità articolare, forza, velocità, equilibrio e soprattutto coordinazione, sono i pilastri su cui si basa la ginnastica, e sono anche le doti che rendono un ginnasta in grado di affrontare per anni qualsiasi tipo di sport (o quasi).

Avendo infatti già delle basi solide adattabili ad innumerevoli contesti, non sarà difficile vedere un ex ginnasta mutarsi in un ottimo tuffatore, arrampicatore, atleta...

L'allenamento è sempre completo, si compone di una parte iniziale di riscaldamento, per poi distribuirsi sui vari attrezzi e concludersi con lo stretching finale.

Anche a livello dilettantistico si cerca sempre di inserire una piccola parte di rinforzo muscolare (naturalmente studiata su età e livello dei bambini), essenziali per ridurre

il rischio di infortuni.

Per quanto riguarda la Ginnastica Artistica femminile, gli attrezzi che si praticano sono quattro: volteggio, corpo libero (da eseguire con accompagnamento musicale), trave e parallele asimmetriche. Ognuna di queste specialità richiede caratteristiche più specifiche e mirate.

Per esempio, un buon esercizio a cor-

Allenarsi significa mettere alla prova il proprio corpo e la propria mente, confrontandosi con i propri limiti e le proprie paure

po libero, deve certamente contenere sia una valida esecuzione acrobatica che un'elegante interpretazione artistica. Nel settore maschile invece, gli attrezzi sono: volteggio, corpo libero (da eseguire senza accompagnamento musicale), cavallo con maniglie, anelli e parallele simmetriche.

Anche in questo caso, l'atleta si allenerà su tutti gli attrezzi, specializzandosi poi lì dove le sue caratteristiche risulteranno più idonee rispetto a quanto richiesto dal singolo attrezzo.

La possibilità di poter variare molto, passando per esempio da un esplosivo salto al volteggio ad un attento esercizio di equilibrio in trave, è una peculiarità molto preziosa della Ginnastica Artistica, che la rende totalmente immune alla noia.

Ciò che probabilmente più di tutto accumuna il settore maschile con quello femminile è l'essenza stessa di questo sport, ovvero **la ricerca della perfezione e della precisione dei movimenti** che si traducono nella leggerezza e nella sinuosità strabiliante del gesto atletico.

Senza dimenticare però la disciplina che regna durante ogni allenamento, alternata ad una bella dose di svago.

Sin dal primo momento in cui si mette piede in pedana, si impara il rispetto delle regole, del materiale che si utilizza, il rispetto per il proprio corpo, per i compagni e per l'istruttore.

Tutti questi sono aspetti che arricchiscono la vita di un ginnasta, sia dentro che fuori dalla palestra, insegnandogli in un ambiente sano, ad **affrontare le piccole grandi difficoltà della vita di tutti i giorni.**





ORTHO-BIONOMY® | Filosofia Taoista e benessere posturale

Testo di Paolo Zerbino , fotografie di Ivan Scotti

L'Associazione Culturale Ortho-Bionomy Italia affiliata CSEN promuove e gestisce attività culturali finalizzate alla divulgazione del metodo **Ortho-Bionomy®** in Italia, ed è la rappresentativa italiana di un movimento più ampio, che nasce negli Stati Uniti e trova conferma in Europa nella OBEAT (Associazione Europea di Insegnanti di Ortho-Bionomy®).

Nato nel 1978 negli Stati Uniti, per opera dell'osteopata canadese **Arthur L. Pauls**, Ortho-Bionomy® è un metodo di trattamento manuale di derivazione osteopatica.

Nella sede del nostro Comitato Provinciale sono venuti a trovarci, per parlarci di questo metodo e della sua filoso-

fia, **Alex Lattanzi**, Naturopata, Operatore e Insegnante di Ortho-Bionomy e **Massimiliano Scacchetti**, operatore Ortho-Bionomy e insegnante di Savate.

Come prima cosa è importante spiegare, esordisce Alex Lattanzi, che **il concetto di Ortho-Bionomy affonda le sue radici nel pensiero della filosofia taoista e nelle arti marziali**, in particolar modo nel Judo, in quanto il suo fondatore era un insegnante di questa disciplina, oltre che osteopata.

"Uno dei fondamenti del pensiero taoista è quello dello sviluppo della naturalezza, permettendo lo scorrimento dei fenomeni senza un intervento esterno (nel nostro caso, una manipolazione).

In cinese si chiama WEI WU WEI o "Azione senza azione": come per un guerriero, il fine ultimo è il combattere senza combattere, così per una seduta di Ortho-Bionomy il fine è quello di affinare a tal punto l'intervento in modo tale che questo possa avvenire senza una azione visibile." [tratto dal sito www.alexlattanzi.it]

Ortobionomia è un termine che deriva dal Greco Antico e significa **"corretto funzionamento delle leggi della natura"**. Sulla base di questo paradigma, tutto il processo del metodo in oggetto si basa sul concetto che il corpo umano è in grado di autoregolarsi e auto correggersi, a patto che venga messo nelle giuste condizioni. L'Ortho-Bionomy **stimola i processi correttivi affinché il corpo possa ritrovare il proprio equilibrio**, e lo fa attraverso un trattamento che si avvale di leggere





www.ortho-bionomyitalia.it



Il dott. Arthur Lincoln Pauls (1929-1997) è l'ideatore e fondatore del Metodo Ortho-Bionomy®. Nasce in Canada e negli anni '60 si trasferisce a Londra dove entra in contatto con l'osteopatia e diventa lui stesso osteopata.

Durante gli studi conosce il Dott. Jones, ideatore di un metodo in grado di allentare le tensioni muscolari ed eliminare i dolori articolari attraverso le posizioni antalgiche. Questa esperienza lo ispira allo sviluppo di un metodo chiamato "Phased Reflex Techniques" che in seguito diventerà "Ortho-Bionomy".

compressioni da parte dell'Operatore e di manovre di rilassamento basate sulle posizioni antalgiche (le posizioni antalgiche sono quelle che allontanano dal dolore). Inoltre **il metodo prevede anche degli esercizi posturali**, che il paziente deve eseguire da solo, per mantenere il proprio equilibrio o per migliorare il proprio stato. Nonostante si avvalga di un insieme di tecniche, il metodo Ortho-Bionomy non è di tipo protocol-lare, ma prevede per ogni caso un approccio e un trattamento diverso, che viene deciso in base ad un esame dello stato del paziente, da parte dell'Operatore. **Il Metodo ha lo scopo primario di restituire la mobilità originale, ma anche quello di rilassare fisicamente e psicologicamente ed eliminare tensioni e paure, anche dovute a traumi pregressi.**

La Ortho-Bionomy Italia organizza e promuove anche corsi di formazione per chi desidera diventare un operatore certificato. Il corso per diventare operatore è un articolato viaggio evolutivo per la persona che, oltre a fornire nozioni e competenze specifiche, è composto da una pratica meditativa che impone un profondo percorso personale, e che presenta anche forti agganci con la personalità, al fine di restituire una maggiore conoscenza e consapevolezza di se stessi.

Numerosi corsi di Ortho-Bionomy vengono organizzati in molte regioni d'Italia, secondo una precisa programmazione, che si può consultare sul sito dell'Associazione: www.ortho-bionomyitalia.it



YOGHIADI niente è impossibile

La nuova frontiera della Ginnastica Yoga

Testo di Paolo Zerbino

Nel Maggio 2017 una Delibera del CONI ha suscitato grande clamore, introducendo una serie di novità riguardo alla classificazione delle discipline sportive riconosciute.

A seguito di tale delibera, lo Yoga, insieme a molte altre discipline, è stato di fatto estromesso dall'elenco delle discipline riconosciute.

Successivamente, nel Novembre 2017, una Delibera interna del nostro Ente ha riconosciuto come "Specialità degli sport e discipline riconosciute dal CONI", tutte quelle attività a tutt'oggi escluse.

A seguito di tale allineamento la specialità Yoga può confluire nella disciplina **"Attività sportiva finalizzata al fitness e alla salute"**, rientrando nello sport della Ginnastica.

Allo scopo di ottemperare ai regolamenti del CONI - che prevedono per le Associazioni e le Società Sportive Dilettantistiche la partecipazione annuale a gare attinenti le loro attività istituzionali - **lo CSEN presenta una grande novità per il settore Ginnastica Yoga: la creazione di un grande circuito per le competizioni amatoriali di Ginnastica Yoga** con fasi organizzative a livello locale, provinciale, regionale ed infine nazionale, denominato Progetto YOGHIADI.

Si stima che le competizioni coinvolgeranno un ampio bacino d'utenza, dato che lo CSEN conta circa ventimila tesserati nel mondo dello Yoga.

A seguito di tale proposta, è stato redatto un progetto dettagliato, con linee guida, regolamenti e parametri di giudizio per le prestazioni degli atleti impegnati.

La partecipazione alle Yoghiadi è aperta sia ai singoli atleti che alle squadre, e l'atleta di queste competizioni è denominato "GynYogi". I livelli di classificazione degli atleti sono tre e sono stabiliti in base agli anni di pratica ininterrotta, mentre le categorie sono quattro e sono stabilite in base alle fasce d'età. Ogni squadra può essere composta da un massimo di 5 atleti, sia uomini che donne, rientranti nelle categorie sopra citate.

La competizione consisterà nell'esecuzione delle Asana, ovvero delle posizioni o posture utilizzate in alcune forme di Yoga, in particolare nello Hatha Yoga. Le Asana prescelte dovranno essere eseguite dal partecipante o dalla squadra, su richiesta della Giuria, che ne valuterà l'esecuzione sulla base di diversi parametri prestabiliti, arrivando ad emettere un giudizio finale che verrà espresso per votazione da 1 a 10.





I parametri di valutazione delle Asana saranno i seguenti: Esecuzione tecnica, Fluidità, Ritmo, Raggiungimento e mantenimento della postura nella fase conclusiva, Stabilità ed Equilibrio, Perfezione e Armonia, Respirazione e Concentrazione, Sincronicità delle Asana (solo per le squadre).

La scelta delle Asana richieste dalla Giuria dovrà essere effettuata con il criterio relativo al livello e alla categoria di appartenenza del singolo partecipante o squadra.

Saranno premiati i primi tre GynYoghi o Squadre con il maggior punteggio raggiunto.

Possiamo affermare di essere l'unico Ente in Italia a proporre questo tipo di iniziativa, che dal 2015 è già una realtà in altri paesi, con definizioni e approcci diversi rispetto allo Yoga, inteso come attività sportiva non agonistica.

Lo CSEN è il primo Ente in Italia a proporre le Yoghiadi a partire dal 2019 per la specialità Ginnastica Yoga. A conferma dell'attualità di questo argomento, sottolineiamo che in Cina, a Beijing, sta per iniziare il più grande campionato mondiale di Yoga sportivo, promosso dalla Yoga Sport Federation. I giorni 1 e 2 Dicembre 2018 al campionato mondiale di Yoga Sport 2018 parteciperanno 135 atleti provenienti da 32 Nazioni fra cui l'Italia, con il giovanissimo campione mondiale del 2016, l'Italiano Davide Toneguzzi (15 anni) categoria giovani, che difenderà il titolo mondiale.

www.cysf.com.cn/?en



LA FATTURA ELETTRONICA

Rag. Francesco Ravasio

Mancano pochi giorni all'entrata in vigore dell'obbligo di fatturazione elettronica e molti sono i dubbi che riguardano questo adempimento in relazione agli enti non commerciali.

Vediamo quindi quali sono gli obblighi a carico degli enti non commerciali.

In primo luogo dobbiamo distinguere tra:

1. enti non commerciali senza partita Iva,
2. enti non commerciali con partita Iva,

a loro volta suddivisi in:

- A) enti che, per l'attività commerciale, applicano il regime contabile analitico, ordinario o semplificato
- B) associazioni che per l'attività commerciale applicano le disposizioni della Legge 398/1991.

Per gli enti non commerciali senza partita Iva il problema della fatturazione non si pone dal momento che questi soggetti non emettono mai fatture attive. Ciò che importa è invece verificare attraverso quali modalità gli enti che fanno solo attività istituzionale devono ricevere le fatture passive.

A questo proposito, l'Agenzia delle Entrate ha precisato che gli enti non commerciali non titolari di partita Iva sono considerati come i consumatori finali.

Pertanto anche gli enti non commerciali senza partita Iva avranno il diritto di ricevere una copia cartacea della fattura elettronica trasmessa.

Gli enti non commerciali titolari di partita Iva dovranno comportarsi come tutti gli altri soggetti economici, scegliendo una delle diverse alternative possibili (usufruendo del servizio messo a disposizione dall'Agenzia delle Entrate ovvero ricorrendo ad appositi software reperibili sul mercato).

Nel caso gli enti commerciali titolari di partita Iva volessero usufruire del servizio messo a disposizione dall'Agenzia delle Entrate dovranno dotarsi delle credenziali per accedere a Fisconline.

Le credenziali possono essere richieste seguendo due procedure alternative:

1. Recarsi presso uno degli uffici territoriali dell'Agenzia delle Entrate con due moduli di "Abilitazione ai servizi telematici"

- Il primo come persona fisica
 - Il secondo come legale rappresentante dell'ente commerciale
- In questo caso il rilascio dei codici di accesso (PIN) è immediato

2. Effettuare Online sul sito dell'Agenzia delle Entrate due richieste

- La prima come persona fisica. Viene rilasciata una sola parte del codice di accesso (PIN) la seconda viene spedita per posta.
- La seconda, utilizzando le credenziali ricevute come persona fisica, come legale rappresentante dell'ente commerciale. Viene rilasciata una sola parte del codice di accesso (PIN) la seconda viene spedita per posta.

Ricevute queste ultime credenziali, occorre creare una casella di posta elettronica (PEC) ed abbinarla alla vostra Partita Iva all'interno del portale "Fatture e Corrispettivi" alla sezione Fatturazione Elettronica sempre ne sito dell'Agenzia delle Entrate.

Si ritiene, comunque, opportuno che anche l'ente commerciale senza partita Iva si doti del proprio indirizzo PEC e lo comunichi ai propri fornitori.

ULTIMA ORA

Il Senato, in sede di conversione del D.L. 119/2018, ha approvato l'emendamento che prevede l'esonero dall'obbligo della fatturazione elettronica per Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche affiliate alle Federazioni Sportive Nazionali o agli Enti nazionali di Promozione Sportiva, ed in regime Iva e di imposte dirette di cui alla Legge n° 398/1991. Tale esonero vale a condizione che i proventi commerciali realizzati nell'anno precedente non abbiano superato l'importo di € 65.000,00. Un altro emendamento prevede che la fatturazione elettronica, nel caso di superamento del citato limite, non vada emessa direttamente dall'ente commerciale, ma per conto dell'associazione o società sportiva, venga rilasciata dal cessionario o committente. Attendiamo la conclusione dell'iter normativo di conversione per meglio definire gli obblighi della fatturazione elettronica.





www.facebook.com/milanobenessereesport/



CSENMILANO

Sede della parte pratica dei nostri
corsi di formazione.



IL MIGLIOR MODO PER TORNARE IN FORMA

Dove trovarci

Via Giacosa, 3/5
20127 Milano

Orari di apertura

LUN - VEN 7.30-22.00
SAB 9.00-13.00

tel. 02.26.82.46.15

MMA ★
MUAY THAY ★
MILITARY FIT ★
CIRCUIT TRAINING ★
BOXE PRINCIPIANTI ★

GAG ★
ZUMBA ★
PILATES ★
GINNASTICA ★
POSTURALE
FUNCTIONAL ★
TRAINING

TOTAL BODY ★
JAZZERCISE ★
LATIN BODY FIT ★
CARDIO DANCE ★
STEP DANCE ★

TRATTAMENTI SPORTIVI E DECONTRATTURANTI