CONOSCI IL RESPIRO DINAMICA ZILGREI ?

PAG. 1

AUGURI A TUTTE LE DONNE !

VISITA IL NOSTRO SITO

NEWSLETTER

Conosci il RESPIRO DINAMICA ZILGREI per lo sport ?

Dr.ssa Margherita A. Magazzini, Medico ,
Omeopatia-Omotossicologia ,
Presidente Associazione ZILGREI ITALIA, Istruttore Zilgrei,
Centro Medico Salus Itinere

Questo Metodo nasce el 1978 in Italia per opera della Signora Adriana ZILlo di Treviso , la creativa e l'intuitiva, esperta di yoga e del Dott. Hans GREIssing, americano di origine tedesca e dottore in chiropratica, che era stato un marine , ferito durante la seconda guerra mondiale e per tale ferita reso invalido. Hans incontra dopo tale esperienza traumatica, alla ricerca di una soluzione, il padre della Kinesiologia applicata che lo rimette in piedi e , senza chiedergli nulla, gli chiede di diventare un chiropratico. Così fu.

Ideato inizialmente per i dolori osteoarticolari e muscolari , per rendere duraturo nel tempo l'effetto di posizioni e/o movimenti mirati grazie alla Respirazione Dinamogenica Zilgrei nella sue tre modalità possibili di esecuzione con pause di pochi secondi precise dopo una o più fasi respiratorie, ha esteso le sue indicazioni iniziali a partire dalle intuizioni ed applicazioni degli Istruttori e le Istruttrici qualificati ed alle osservazioni degli utenti che in questi quasi quarant'anni lo hanno imparato e praticato.

Poiché si basa su processi e tecniche naturali – Hans e Adriana non hanno fatto altro che adattare ai tempi moderni conoscenze e processi naturali - fondati sull'anatomia e la fisiologia, impiegati specificamente per normalizzare funzioni alterate o per mantenere la normale attività dell'organismo, sostiene i meccanismi fisiologici di auto guarigione e di autoregolazione. Proprio per tali basi è stato possibile nel corso del tempo effettuare lavori di validazione scientifica, tesi universitarie in Italia ed all'estero.

La forzatura è il contrario del METODO ZILGREI, che si caratterizza anche per la massima personalizzazione di posizioni di partenza in cui eseguire gli "esercizi", di modalità di esecuzione della respirazione Zilgrei, di modalità di esecuzione dell'"esercizio" stesso.

Cosa c'entra tutto questo con lo sport e l'attività fisica?

La respirazione fisiologica addominale potenziata da piccole pause è già di per sé movimento: mettendo in movimento il diaframma , in modo naturale , innesca una serie di altri movimenti circolatori , dei visceri addominali, della colonna vertebrale, di regolazione del sistema nervoso neurovegetativo ; ottimizza l'ossigenazione rendendo qualsiasi contrazione muscolare più efficace , meglio ancora se abbinata ad una adeguato apporto di glucosio . Ciò che ne consegue è anche la produzione di acqua e l'assenza o la riduzione al minimo della formazione di acido lattico.

Quanto l'acidosi lattica rallenta una prestazione sportiva ed anche la fase di recupero?
Se poi un soggetto ha un difetto respiratorio in inspirazione o in espirazione?

E' possibile riportare l'equilibrio con la respirazione Zilgrei.
Il movimento può essere limitato in inspirazione o in

PROGRAMMA DI FEDELTA'

InSalus

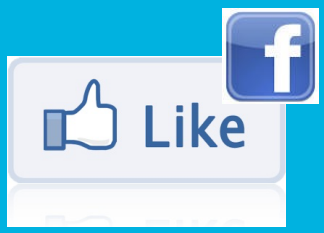
SALUS ITINERE
salute in cammino .

Il concetto di SALUS ITINERE porta con sé una concezione della persona come unità psico-fisica interagente con l'ambiente circostante, che è il presupposto per "una promozione ed educazione alla salute" e una "medicina della persona" nella sua totalità.

CLICCA MI PIACE SULLA NOSTRA PAGINA SOCIAL

CENTRO MEDICO

SALUS ITINERE



espirazione : per cui sempre tramite la respirazione e l'utilizzo di pause specifiche può essere reso più fluido.
Chi fra di noi presi da ansia e/ o " stress " non cambia la respirazione senza rendersene conto e pensate che questo non possa incidere sul movimento ?
Durante una gara o l'attività fisica occorre il massimo della concentrazione oltre ad un corpo che risponda al meglio o mi sbaglio?
Il cervello utilizza come carburante principale l'ossigeno ma se la respirazione non è fisiologicamente corretta e non apporta un ottimale apporto di ossigeno e non elimina correttamente l'anidride carbonica e gli altri acidi volatili prodotti dall'organismo?
Inoltre se la nostra colonna vertebrale non presenta disallineamenti , il tono muscolare è distribuito equamente , i muscoli non sono contratti , il nostro bacino è bilanciato la resa della prestazione sportiva sarà quanto migliore? Vorrei condividere con voi il fatto che gli "esercizi" – autoterapie –RespiroDinamica Zilgrei a livello del collo, del tronco e del bacino – emibacini -, con l'autoesame per individuare lo stato attuale dell'utente, l'assunzione della posizione e/o l'esecuzione del movimento nella direzione opposta a quella che genera il sintomo peggiore, unitamente alla respirazione Zilgrei Respiro Dinamogenica , permetterà quale prestazione o gara ottimale !
Una struttura equilibrata inoltre può contribuire a prevenire gli infortuni .
E a proposito di infortuni : esistono in questo metodo degli "esercizi "-procedimenti di autoaiuto - che contrastano per esempio immediatamente le conseguenze di una distorsione di caviglia dovunque voi siate.
Se avete da prendere dei farmaci : Respiro Dinamica Zilgrei non costituisce una controindicazione ma anzi contribuisce alla efficacia degli stessi.
Ed infine in Respiro Dinamica Zilgrei c'è molto altro , che non vi svelo affinchè, se siete stati incuriositi da quanto vi ho presentato in questo articolo , cominciate a prendere in considerazione di imparare per voi stessi uno strumento da impiegare sempre dovunque voi siate , in un percorso guidato da un Istruttore o Istruttrice Zilgrei qualificati in lezioni individuali e/o di gruppo.
Vi aspetto
Dott.ssa Margherita Magazzini
(segui i nostri open day InSalus) o per informazioni : 0586-014550

CENTRO MEDICO SALUS ITINERE
Via Lamarmora, 4 57122 LIVORNO (LI) TEL. 0586-014550
posta elettronica : editoriale@salusitinere.it
Periodico newsletter
Redazione : SALUS ITINERE Soc. Coop. Soc Progettazione Grafica : Luca Cecchetto
COPYRIGHT Tutti i diritti sono riservati.
È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti inseriti nella presente newsletter ivi inclusa la riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta da parte del *Centro Medico Salus Itinere*

SE NON VUOI PIU' RICEVERE LA NOSTRA NEWSLETTER
inviaci una email a : editoriale@salusitinere.it *e verrai cancellato dalla nostra mailing list*