

MAGAZINE



L'ACSI celebra il "Mandela Day"

L'EDITORIALE

La riforma dello sport fra
ideologia e pragmatismo

SPORT E PERIFERIE

Il bando dell'Ufficio
Sport del Governo

"LAVIALIBERA"

La collana sportiva del
giornale di Don Ciotti

IN QUESTO NUMERO

- 03** L'editoriale
- 04** Piano "Sport e Periferie"
- 05** L'ACSI per il Mandela Day
- 07** "Al cuore dello sport"
- 09** Svolta per il 3° Settore
- 10** "We Run Together"
- 11** I Festival della FICTS
- 13** Sito Area Formazione
- 15** Corso ACSI di formazione
- 16** Evento King of the Court
- 17** Pedalata per Beethoven
- 19** Pedalata Bonn - Berlino
- 21** Evento "Summer Sprint"
- 22** Ippovia ruegliese
- 23** Rubrica del fitness
- 27** Qualità della vita

ON THE COVER

Dal 2009 ogni anno il 18 luglio si celebra il Nelson Mandela International Day, una ricorrenza mondiale istituita ufficialmente dalle Nazioni Unite. Una scelta motivata perché il 18 luglio del 1918 nasceva un uomo straordinario universalmente riconosciuto come simbolo irriducibile di giustizia, libertà e diritti civili. L'ACSI celebra il Mandela Day perché si identifica nei valori eccelsi dello sport che "Madiba" sostenne per tutta la sua esistenza.



L'EDITORIALE

Lo sport è in mezzo al guado fra le consuete contrapposizioni politiche. Il Governo giallorosso intende modificare la riforma dello sport precedentemente approvata da quello gialloverde. Le dichiarazioni del Ministro per stemperare le tensioni.



"MANDELA DAY"

L'ACSI celebra il Mandela Day perché si identifica nei valori eccelsi dello sport. Una scelta motivata perché il 18 luglio del 1918 nasceva un uomo straordinario universalmente riconosciuto come simbolo di giustizia, libertà e diritti civili.



ACSI FORMAZIONE

Sono aperte le iscrizioni per il corso "Gestione dello stress pre e post competizione" promosso dall'Area Formazione Motoria. Il corso in videoconferenza sarà condotto dal Prof. Antonio De Lucia, Presidente Società Italiana Psicologia dello Sport.



PEDALATA PER LUDWIG

L'Associazione Culturale ACSI "Pedalando nella Storia - Maurice Garin" organizza nell'estate 2020 l'undicesima ciclopeladala storico-rievocativa dedicata, quest'anno, al 250esimo anniversario della nascita del celebre Ludwig van Beethoven.

La riforma dello sport fra ideologia e pragmatismo



Lo sport è in mezzo al guado fra le consuete contrapposizioni politiche. Il Governo giallorosso intende modificare la riforma dello sport precedentemente approvata da quello gialloverde.

La bozza del testo elaborata dal Ministro Spadafora da un lato potenzierebbe il CONI e dall'altro prevederebbe norme più restrittive per l'articolazione democratica dei vertici.

Le dichiarazioni del Ministro sembrano stemperare le tensioni di questi giorni: "Attraverso questo provvedimento daremo più tutele ai lavoratori sportivi, una divisione di ruoli e competenze più chiara e funzionale, più forza al mondo dello sport di base ed un importante sostegno a quello di alto livello. Sarà un passaggio fondamentale per garantire che lo sport, a tutti i livelli, possa crescere e rappresentare un vero e proprio motore per la ripartenza economica e sociale del nostro Paese".

L'ACSI è un segmento importante nella storia dell'associazionismo sportivo di base. Pertanto ascolta, interpreta e rappresenta le istanze di un considerevole humus su tutto il territorio

nazionale che ha costruito - nel corso di sessant'anni - percorsi di aggregazione, di emancipazione, di inclusione. Alla luce di queste considerazioni l'ACSI chiede alle forze politiche la più ampia convergenza nel varo della riforma. Un atto doveroso per legittimare unitariamente il percorso del movimento sportivo di base che ha forgiato la crescita etica e psicofisica di intere generazioni. Un movimento che non ha colori, bandiere, distinzioni perchè appartiene all'evoluzione identitaria di una comunità dilaniata dalla guerra. Tutti gli Enti di Promozione Sportiva hanno contribuito a ricucire le lacerazioni sociali, a restituire l'orgoglio, ad accendere una nuova speranza civile, a migliorare la qualità della vita. Questo patrimonio di valori merita attenzione, sensibilità, riconoscimenti formali dallo Stato. E' una grande occasione per la politica: conferire la "cittadinanza ad honorem" agli enti sportivi fautori della coesione sociale.

Antonino Viti
Presidente Nazionale ACSI



SPORT
E SALUTE



Presidenza del
Consiglio dei Ministri
Dipartimento per lo sport

Sport e Periferie

Ufficio Sport del Governo: Bando "Sport e Periferie" per l'anno 2020



L'Ufficio Sport del Governo ha pubblicato il Bando "Sport e Periferie 2020" per la selezione di interventi da finanziare nell'ambito del Fondo Sport e Periferie per l'anno 2020. La domanda di partecipazione al bando dovrà essere presentata utilizzando esclusivamente la piattaforma informatica (<https://bando2020.sporteperiferie.it/>), provvedendo, previa registrazione, a compilare tutti i campi previsti, **a partire dalle ore 10 del giorno 20 luglio 2020 fino alle ore 10 del 30 settembre 2020**. Non sarà possibile presentare la domanda oltre i suddetti termini. I soggetti proponenti potranno formulare quesiti in merito alla partecipazione al presente bando **entro e non oltre le ore 12 del 4 settembre 2020**. Gli stessi dovranno pervenire esclusivamente per iscritto all'indirizzo pec progettisport@pec.governo.it. Non saranno valutati quesiti pervenuti oltre tale scadenza. Le risposte saranno pubblicate in forma anonima sul sito dell'Ufficio Sport nella sezione dedicata al Bando sport e periferie 2020. Le risposte saranno pubblicate in forma anonima sul sito www.sport.governo.it nella sezione dedicata al Bando sport e periferie 2020. L'importo del contributo erogato per ciascun intervento non può essere, in ogni caso, superiore a € 700.000,00 pena l'esclusione dalla procedura. **Scaricare il bando dal sito istituzionale www.acsi.it**

“Lo sport ha il potere di
cambiare il mondo.
Ha il potere di ispirare.
Esso ha il potere di unire le persone
in un modo in cui poche altre cose fanno.
Parla ai giovani in una lingua
che comprendono. Lo sport può
portare speranza laddove una volta
c'era solo disperazione.”

Nelson Mandela



L'ACSI celebra il Nelson Mandela Day istituito dall'ONU: le etiche inclusive dello sport contro tutte le apartheid

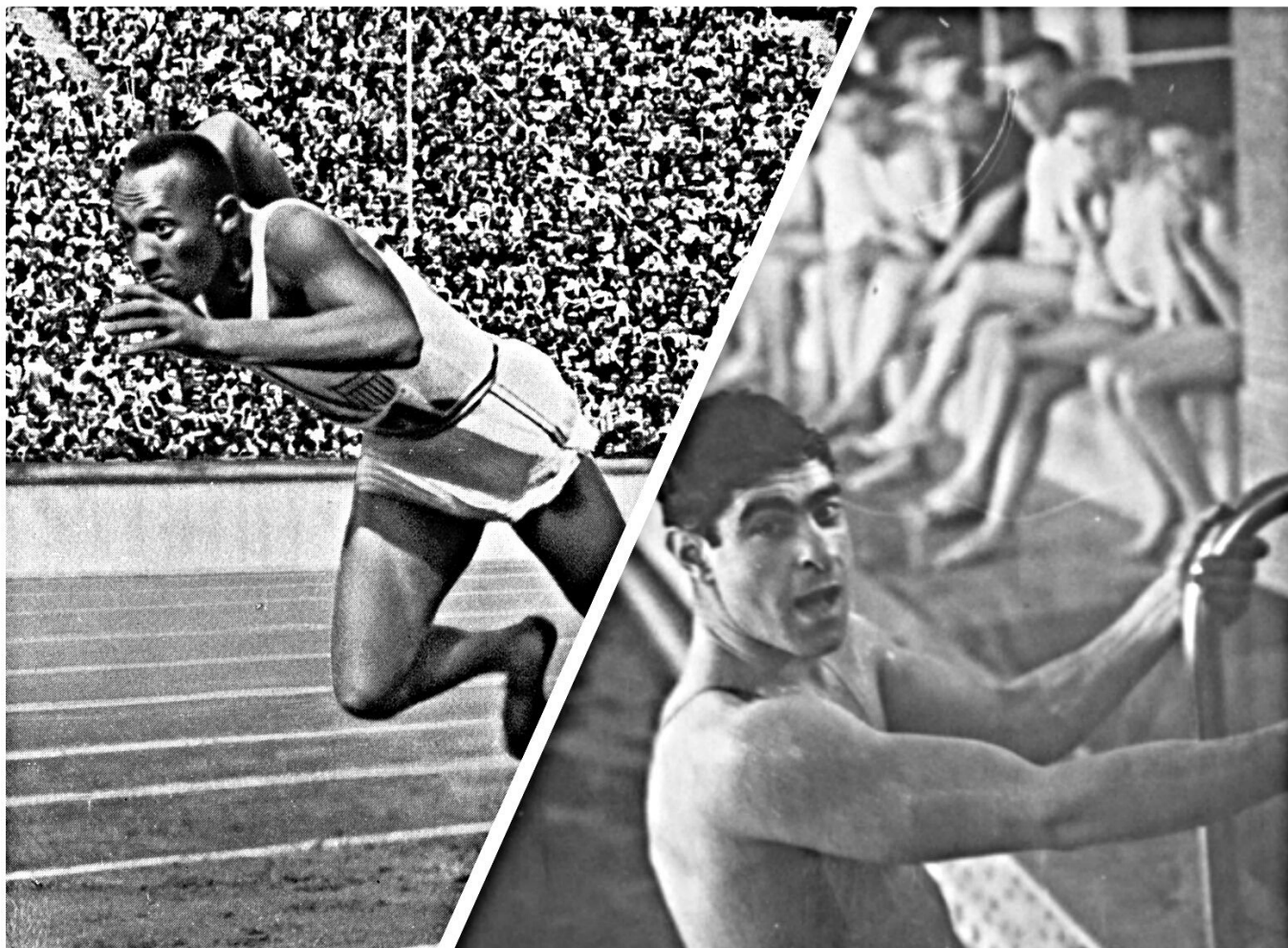
di **Enrico Fora**
Condirettore "ACSI Magazine"

Dal 2009 ogni anno il 18 luglio si celebra il **Nelson Mandela International Day**, una ricorrenza mondiale istituita ufficialmente dalle Nazioni Unite. Una scelta motivata perché il 18 luglio del 1918 nasceva un uomo straordinario universalmente riconosciuto come simbolo irriducibile di giustizia, libertà e diritti civili. Nelson Madiba Mandela - questo il suo nome completo in quanto ricevette dagli anziani della sua tribù sudafricana il titolo onorifico di "Madiba" - è stato un leader che ha cambiato non solo il suo Paese, ma il mondo intero con la sua indomita resilienza e con la sua incorruttibile rettitudine etica. **L'ACSI celebra il Mandela Day** perché si identifica nei valori eccelsi dello sport che "Madiba" sostenne per tutta la sua esistenza. Nella sua autobiografia del 1997 "Lungo cammino verso la libertà" annotava: "A Robben Island (la prigione in cui Mandela fu rinchiuso per 27 anni n.d.r.) mi imponevo i consueti esercizi di podismo e di pugilato. Al mattino in cella facevo 45 minuti di corsa da fermo, 200 esercizi addominali, un centinaio di piegamenti ed altra ginnastica. Ho sempre pensato che lo sport fosse essenziale per la salute, ma anche per la pace della mente". Quando si pensa al connubio Mandela-sport, il primo pensiero va inevitabilmente ai **Mondiali di rugby del 1995 in Sudafrica**. Il Paese era reduce da oltre quarant'anni di apartheid. Il neoeletto Presidente Nelson Mandela vide nell'evento sportivo la prima opportunità di riconciliazione tra bianchi e neri, divisi dal rancore profondo di una lunga e drammatica segregazione razziale. I media di tutto il mondo enfatizzarono le commoventi immagini di Mandela che esultava mentre consegnava il trofeo al capitano degli Springbocks Francois Pienaar: **il nero abbracciava il bianco esaltando l'universalità archetipica del "tao". L'utopia della "nazione arcobaleno" si era finalmente materializzata!** Grazie al suo impegno anche nel calcio si aprirono per il Sudafrica le porte della prima organizzazione di un Mondiale di calcio nel 2010.





In quell'occasione "Madiba" fece la sua ultima apparizione pubblica. Il suo sorriso emozionò il mondo mentre effettuava il giro della pista a bordo di un kart da golf. Mandela attribuiva significati educativi ed evolutivi ad ogni disciplina sportiva. Per esempio vedeva nella boxe un profondo messaggio: sport egualitario dove razza, posizione sociale, ricchezza, colore della pelle, a volte anche età non hanno valore. Concluso il combattimento i pugili si abbracciano ed in quel gesto c'è tutto il senso dello sport. "Quello che Nelson Mandela ha ottenuto è costato a lui ed alla sua famiglia un prezzo personale molto alto. - ha dichiarato **António Guterres Segretario Generale delle Nazioni Unite** - Il suo sacrificio non è servito solo alla causa del suo Paese, il Sud Africa, ma ha reso il mondo un luogo migliore per tutti i popoli. Lo ringraziamo per ciò che ha fatto per lo sport, i diritti civili e la democrazia".



Jesse Owens statunitense (atletica leggera: quattro medaglie d'oro ai Giochi Olimpici di Berlino nel 1936) ed Alfred Nakache francese (nuoto e pallanuoto: detentore di numerosi record europei e mondiali).

"Al cuore dello sport": esordio della collana edita dalla testata "lavalibera" di Don Luigi Ciotti

"Al cuore dello sport. Dodici storie di passione, lotte e conquiste" è la prima pubblicazione della collana "Libricini" de lavalibera. "Questo libro di dodici racconti, che generosamente hanno scritto per noi giornalisti, atleti, allenatori, ci fa scorrere addosso un sentimento di bene, che riesce nel tempo a non prendere polvere – scrive Lucilla Andreucci nell'introduzione –. Atleti che si riconoscono e si sfidano in una pista d'atletica, in un campo sportivo, su una pedana. Storie di chi si è ripreso la vita proprio attraverso lo sport. Di chi è sopravvissuto a un campo di sterminio ed è tornato a marciare, a nuotare. Di chi non si è arreso. Racconti di cui dobbiamo conservare la memoria, che danno forza e fanno bene all'umanità dello sport. E anche alla nostra. Teniamo alta la guardia perché quella linea di partenza, che almeno nello sport è uguale per tutti, resti senza ombre. Per continuare insieme a tifare, emozionarci, educarci, sentendoci tutti parte di uno stesso mondo".



Lo sport come un percorso educativo e formativo per crescere con impegno, consapevolezza, responsabilità



Immaginiamo di scrivere una lettera allo sport. Perché proprio allo sport?

Perché in un Paese che ha bisogno di rieducarsi, di riconoscersi, di tornare a sentirsi una squadra, crediamo che la disciplina sportiva possa giocare una partita significativa. Una partita dove in qualche modo nessuno perde. La partita del buon esempio. Lo sport può essere sponda, porto, ancora per chi non trova nessuna maglia da indossare perché vive ai margini, o ha paura di entrare in campo perché ha un colore della pelle diverso dal bianco o una parte del corpo in meno. Lo sport come occasione per raccontare la bellezza di andare oltre il limite e il valore della ripartenza. È successo tutte le volte che ragazzi e ragazze con disabilità hanno camminato e corso con noi nelle nove edizioni di Libera la natura: un viaggio itinerante di sport e formazione che, ogni anno, vede studenti delle scuole primarie di secondo grado di tutta Italia partecipare ad una staffetta nei beni confiscati alle mafie, oggi restituiti alla collettività e quindi alla gioia e ai sorrisi di chi si gode la meraviglia di un bene tornato a disposizione di tutti, invece che dei pochi che l'avevano rubato. Una staffetta metafora del valore del "noi", del mettersi in gioco insieme, del fare ciascuno un pezzetto di strada, con il proprio passo, stringendo tra le dita un testimone speciale: un pezzo di legno di una barca arrivata a Lampedusa. Un pezzo di legno che continua a raccontare una dolorosa storia di vite perse, di speranza, di povertà, e che ci richiama, ci responsabilizza, al dovere universale dell'accoglienza. Storie di chi non si arrende, come i familiari delle vittime innocenti delle mafie che chiedono ancora oggi verità e giustizia.



Terzo Settore: la sentenza n. 131 della Corte Costituzionale segna una svolta importante per l'associazionismo

In un approfondimento sul rapporto tra cooperative di comunità e pubblica amministrazione della Regione Umbria, la **Corte Costituzionale – con Sentenza del 20/05/2020 e pubblicata il 26 giugno 2020** – fornisce un importante approfondimento e chiarimento sull'**articolo 55 del Codice del Terzo Settore in materia di co-programmazione e co-progettazione tra la Pubblica Amministrazione e gli Enti del Terzo settore.**

La Corte Costituzionale ha infatti esaminato diversi aspetti relativi ad una delle norme più innovative e qualificanti del **Codice, l'art.55**, fondando sulla Costituzione ed anche sul quadro normativo europeo la piena liceità di quanto previsto dalla norma.

“Con questa sentenza la **Corte Costituzionale dà finalmente ragione alle tesi sostenute dal Forum** e cioè che - **attraverso gli strumenti della co-programmazione e co-progettazione** - viene definita una prassi collaborativa tra istituzioni pubbliche ed Enti del Terzo Settore, nel riconoscimento di una **comune finalità volta al perseguimento dell'interesse generale della comunità ed in piena attuazione al principio costituzionale di sussidiarietà.**

La Corte non solo smonta la linea sostenuta, in alcuni casi, dalla giustizia amministrativa ma, attraverso una accurata disamina di tutta la normativa riguardante il Terzo settore e le precedenti sentenze della stessa Suprema Corte, **ne consolida definitivamente il valore costituzionale.** Si tratta di una svolta importantissima” così commenta **Claudia Fiaschi, Portavoce del Forum Nazionale del Terzo Settore.**

ASTA DI BENEFICENZA A SOSTEGNO

DEL PAPA GIOVANNI XXIII DI BERGAMO
E DELL'ISTITUTO FONDAZIONE POLIAMBULANZA
DI BRESCIA



La Serie A scende in campo con "We Run Together"

Le grandi squadre della Serie A Tim in campo con "We Run Together". Roma, Lazio, Juventus, Inter, Milan, Napoli, Fiorentina e Brescia partecipano all'asta solidale online sulla piattaforma **CharityStars.com**, iniziativa benefica che ha l'obiettivo di sostenere la raccolta fondi lanciata da **Papa Francesco** a favore del personale sanitario **degli ospedali Papa Giovanni XXIII di Bergamo e Fondazione Poliambulanza di Brescia**.

Dopo **Francesco Totti**, che l'8 giugno mise disposizione la maglia autografata della sua ultima partita e la sua fascia di capitano, gli altri club e tanti campioni come il nuotatore paralimpico **Federico Morlacchi** e **Daniele Cassioli**, campione paralimpico di sci nautico, hanno sposato il progetto.

Fino al 17 luglio sarà possibile partecipare al campionato di solidarietà promosso dal Papa, acquistando all'asta benefica organizzata da Atletica Vaticana, Fiamme Gialle, "Cortile dei Gentili" e Fidal-Lazio, la maglia autografata della propria squadra o del proprio calciatore del cuore. Per la Juventus in palio la maglia di **Giorgio Chiellini**, autografata da tutta la squadra, e le maglie di **Cristiano Ronaldo** e **Paulo Dybala**, anche queste autografate.

Per la Lazio, c'è quella di **Ciro Immobile**, autografata da tutta la squadra, più un voucher per 2 persone per assistere alla prima partita di campionato a porte aperte in tribuna d'onore allo stadio Olimpico. E ancora, tra le altre, la maglia del Napoli di **Lorenzo Insigne**, sempre con le firme di tutta la squadra; la maglia del Milan di **Alessio Romagnoli**, anche questa con gli autografi della squadra; e quelle del Brescia di **Sandro Tonali** ed **Ernesto Torregrossa**. Infine la maglia della nazionale italiana indossata da **Giorgio Chiellini** in occasione di Grecia-Italia nel 2019, autografata dal calciatore e da altri campioni.



Finale mondiale per 20 Festival del "World FICTS Challenge"

E' ufficiale: la 38a edizione di "SPORT MOVIES & TV – MILANO INTERNATIONAL FICTS FEST", **Finale Mondiale di 20 Festival (nei 5 Continenti) del "World FICTS Challenge" Campionato della Televisione, del Cinema, della Cultura e della Comunicazione sportiva**, si svolgerà regolarmente nonostante l'emergenza del coronavirus abbia causato il posticipo di numerosi Festival.

Il Comitato Esecutivo della FICTS – Federation Internationale Cinema Television Sportifs (presieduta dal Prof. Franco Ascani e riconosciuta dal Comitato Internazionale Olimpico) che promuove i valori dello sport attraverso le immagini nelle 121 Nazioni affiliate, ha deliberato che Milano (Italia), ospiterà la Finale **dal 7 al 10 Novembre 2020** all'insegna della slogan "Ripartiamo con lo sport e la cultura".

Una edizione diversa per il covid-19, con misure di sicurezza, distanziamento sociale nei punti di proiezione presso il Palazzo di Regione Lombardia (Piazza Città di Lombardia, 1) sede del Festival con Cerimonie Ufficiali a cui **interverranno famosi personaggi tra cui campioni olimpici e mondiali, registi e produttori, attori, etc.**

Il Comitato Organizzatore di "SPORT MOVIES & TV – MILANO INTERNATIONAL FICTS FEST" sta valutando inoltre la possibilità di utilizzare la tecnologia con proiezioni di alcune opere in concorso sulla **piattaforma Mediasilo in modalità 2.0 e on-line sul sito della FICTS www.sportmoviestv.com**, con una finestra dedicata alle testimonianze ed agli interventi dei protagonisti, dei registi e produttori delle opere in concorso collegati in streaming dai 5 Continenti.





L'evento costituisce una considerevole "vetrina mondiale" per Network mondiali (tra cui i rappresentanti dei **1.725 canali televisivi sportivi dei 5 Continenti**), new media, case di produzione, produttori, registi, Comitati Olimpici e Federazioni sportive, campioni sportivi, radio, agenzie pubblicitarie e di comunicazione che illustreranno l'universo della televisione e del cinema sportivo e dei new media attraverso documentari, spot, reportage, fiction, cartoon, etc. in una delle **7 Sezioni competitive**: 1) Spirito Olimpico, 2) Documentari, 3) Paralympics, 4) Sport & Società, 5) Movies, 6) Movies & Tv football, 7) Tv e weblog. Saranno selezionate 50 opere di cui 20 Anteprime Mondiali. Una kermesse di cinque giorni di Tv, Cinema, Comunicazione e Cultura sportiva in cui si alterneranno, sullo schermo e on-line, star dello sport come **CR7, Messi, Edin Dzeko, Vladimir Petrov, Alina Kabaeva, Usain Bolt, Sebastian Vettel, Roger Federer** con una nuova formula (documentari, reportage, spot, fiction, cartoon, etc. con lo sport protagonista) attraverso Meeting, Mostre (tra cui "Da Beijing 2022 a Milano-Cortina 2026" e 100 Cimeli Olimpici di tutti i tempi), Workshop, Presentazioni editoriali, Attività ed Esibizioni ed uno spazio "Ragazzi...in gamba" per i giovani selezionati tra i 42.000 partecipanti di 63 Scuole che hanno dato vita all'attività "Lo sport in casa". Per i più giovani, è prevista una speciale Sezione riguardante i Cartoon.

Iscrizioni aperte dal 18 maggio.

Il Regolamento ufficiale è disponibile su: http://www.ficts federation.it/regolamento_spmtv2020.pdf. La Scheda d'iscrizione: <http://www.ficts federation.it/festivalform.doc>. E' possibile inviare le produzioni anche attraverso la piattaforma Film FreeWay nella pagina dedicata al Festival <https://filmfreeway.com/SportMoviesTv>.



www.acsiareaformazione.it

Il sito dell'area formazione motoria e sportiva dell'ACSI



FORMATORE

Il Formatore Nazionale dell'Area Formazione Motoria e Sportiva ACSI è una figura dirigenziale che opera a livello regionale, interregionale o nazionale nella organizzazione e gestione dei processi di formazione dalla progettazione alla valutazione anche in collaborazione dei comitati territoriali di riferimento. Coordina eventuali corsi di formazione organizzati dall'Ente nel rispetto delle procedure SNaQ. La qualifica si acquisisce seguendo un corso di formazione e l'abilitazione è garantita dall'inserimento nell'albo nazionale. I formatori che per un periodo superiore ad un anno non collaborano in alcun modo con l'area formazione motoria saranno esclusi dall'albo e potranno riottenere l'abilitazione dopo aver seguito un corso di aggiornamento.





TECNICO SPORTIVO

E' la figura tecnica riconosciuta autonoma nella scelta dei protocolli di intervento. Ha capacità, competenze e abilità tecniche specifiche della disciplina che gli consentono di scegliere in autonomia la conduzione dell'attività e svolgono un'azione educativa nella diffusione della tecnica, della teoria e della didattica dell'attività motoria e sportiva. Aggiornamento annuale obbligatorio 3 p.ti credito.

ASSISTENTE SPORTIVO

E' una figura intermedia, che ha delle conoscenze e delle abilità più elevate rispetto all'operatore che gli permettono di individuare se necessario degli aggiustamenti e/o delle modifiche al protocollo di lavoro studiato e predisposto dal Tecnico Sportivo, avendo comunque l'obbligo di comunicare le scelte e le motivazioni. Aggiornamento annuale obbligatorio 2 p.ti credito.



OPERATORE TECNICO

E' la figura di base che opera in nel settore di riferimento e non ha autonomia, ma applica protocolli studiati e predisposti dal Tecnico Sportivo. Aggiornamento annuale obbligatorio 2 p.ti credito.

La formazione ACSI rappresenta un momento di crescita imprescindibile per tutti coloro che intendono avvicinarsi e sentirsi integrati in un mondo sportivo sempre più specializzato ed esigente.






Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero

Diploma Nazionale

Conferito a

LA SICUREZZA NEL MONDO DEL LAVORO E DELLO SPORT
CORSO DI FORMAZIONE SPECIFICA
GESTIONE PRE E POST COMPETIZIONE SPORTIVA

STRESS

Lo stress è una reazione che si manifesta quando una persona percepisce uno squilibrio tra le sollecitazioni ricevute e le risorse a disposizione

Scarica Zoom Meeting

 VERIFICATE PRIMA LA FUNZIONALITÀ SUL VOSTRO PC O SUL CELLULARE
 Obbligatoria la pre iscrizione

VENERDI
31 LUGLIO 2020
 dalle ore 18 alle ore 21

ISCRIZIONI
<http://www.acsiareaformazione.it>

RISERVATO A:
 LAVORATORI, PREPOSTI, INCARICATI, DIRIGENTI, COORDINATORI, TECNICI E COLLABORATORI SPORTIVI RESP. PROVINCIALI E REGIONALI ACSI

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CREDITI FORMATIVI SNAQ

INFO 340 2988897
areaformazionemotoria@acsi.it

ANTONIO DE LUCIA

Formazione ACSI "Gestione dello stress pre e post competizione"

Sono aperte le iscrizioni per il corso "Gestione dello stress pre e post competizione" promosso dall'**Area di Formazione Motoria ACSI** che si terrà in modalità videoconferenza. Anche nel mondo del sport dilettantistico il momento della competizione genera stress, una reazione che si manifesta quando un soggetto percepisce uno squilibrio tra le sollecitazioni ricevute e le risorse a disposizione.

COME POSSIAMO AIUTARE I NOSTRI ATLETI?

Lo **stress** indica la risposta dell'organismo a stimoli, definiti stressor, che tenderebbero a peggiorare l'equilibrio funzionale del corpo. Gli elementi che producono stress possono essere fisiologici o psicologici. Se da un lato per gli atleti esiste un'ansia da competizione, dall'altro l'attività fisica gioca, un ruolo fondamentale per la gestione dello stesso stress psicologico, aumentando, conseguentemente, la sopportazione dello stress fisico.

Docente del corso, il **prof. Antonio De Lucia**, presidente della Società Italiana Psicologia dello Sport, presidente dell'Istituto di Terapia psico-corporea, presidente della Federazione Italiana Dragon Boat e del Centro Ricerca Accademica Nazionale di Cultura Sportiva.

Per iscriversi: www.acsiformazione.it

Per info: **3402988897**





A Palermo straordinaria adesione al primo "King of the Court" di basket



Si conclude tra applausi e sorrisi il primo "King of the Court" di Palermo, evento di **basket 3 vs 3** che ha avuto luogo dal 10 al 12 luglio, presso i campi della Polisportiva Bonagia e del Dopolavoro Ferroviario.

Organizzato sotto l'egida dell'**ACSI Sicilia Occidentale**, nelle persone di **Dario Dragna, Flavio Paternò e Jacopo Bruno**, l'evento ha registrato la partecipazione di 12 team senior, 6 team Under 18 e 10 team Under 15 per un totale di 28 squadre e 110 atleti partecipanti.

Al termine delle 81 gare disputate, ecco i vincitori:

Torneo SENIOR Vincitore: Ficarazzi (Merletto, Drigo, Ajola, Manfrè). **MVP:** Vittorio Moltrasio **Torneo U18**

Vincitore: Zeropapola (Mazzarella, Moltrasio, Giu. Biondo, Tomaselli). **MVP:** Marco Ligotino. **Torneo U15** Vincitore:

Drink Team (Ciani, Genuardi, Pellegrino). **MVP:** Antonio Ciani. Vincitore **Gara 3pts:** Davide Drigo. **Premio FairPlay:** Flavio Ajola.



Ciclopedalata dall'Italia in Germania per celebrare il 250esimo anniversario della nascita di Ludwig van Beethoven

L'Associazione Culturale "Pedalando nella Storia – Maurice Garin" affiliata all'ACSI organizza nell'estate 2020 l'undicesima ciclopedalata storico-rievocativa dedicata, quest'anno, al **250esimo anniversario della nascita di Ludwig van Beethoven**. Tre anni dopo l'edizione dedicata ai 500 anni della Riforma Protestante di Martin i ciclisti torneranno in Germania **pedalando da Busseto, città natale del più grande compositore italiano, Giuseppe Verdi, a Bonn** dove il 16 dicembre del 1770 vide la luce il celebre compositore tedesco. **Il percorso della "Ciclopedalata Busseto – Bonn: omaggio a Ludwig" si**



sviluppa in nove tappe (ognuna dedicata ad una delle Sinfonie di Beethoven) attraverso quattro stati: Italia, Svizzera, Liechtenstein e Germania. A causa dell'emergenza sanitaria legata all'infezione da Coronavirus il programma originario ha subito un'importante modifica nelle prime tre tappe.

Il giorno 9 luglio si svolge un breve prologo da Cremona a Busseto e ritorno, con saluto del sindaco della città emiliana che diede i natali al più grande compositore italiano, Giuseppe Verdi. Partecipa una piccola rappresentanza di ciclisti





dell'associazione (non più di 7/89 che si trasferiscono in serata a Trento dove l'indomani, venerdì 10 luglio viene dato il via ufficiale alla ciclopedalata. **La prima tappa** si sviluppa interamente lungo la ciclabile dell'Adige da Trento a Merano. **Il giorno successivo i ciclisti valicano il confine con la Svizzera** e, superato il Fuornpass giungono a Susch. **Il terzo giorno** la carovana supera il Fluelapass e raggiunge il Liechtenstein.

La quarta tappa si sviluppa pressoché interamente in territorio svizzero lungo le sponde meridionali del Lago di Costanza (Bodensee), con una sosta a Schaffhausen per ammirare le spettacolari cascate del Reno.

Al termine della tappa i ciclisti entrano in Germania e sostano per la notte a Stuehlingen. **La tappa successiva** attraversa interamente la Foresta Nera (Schwarzwald) fino al delizioso laghetto montano di Mummelsee. **Il sesto giorno** si giunge alla città universitaria di Heidelberg ed il giorno successivo i ciclisti pedalano lungo la bellissima pista ciclabile sulle rive del Reno fino a Mainz (Magonza) la città dove nel XV secolo **Johannes Gutenberg** inventò la stampa a caratteri mobili. **L'ottava tappa**, dopo una doverosa sosta presso la rupe del Lorelei che sovrasta un'ansa del Reno, porta il gruppo a Koblenz bella cittadina alla confluenza tra il Reno e la Mosella.

Il nono giorno, al termine di un viaggio di circa 1250 km, i ciclisti concludono le loro fatiche di fronte alla Beethoven-Haus di Bonn. Accanto alla finalità culturale e storico-rievocativa, la Ciclopedalata Busseto – Bonn: omaggio a Ludwig, persegue anche una finalità sociale dal momento che, come avviene ogni anno, sono presenti anche atleti non vedenti sui tandem e ciclisti che, grazie anche allo sport, hanno sconfitto gravi malattie tumorali e cardiovascolari.

Informazioni ed iscrizioni sul sito www.pedalandonellastoria.net

I riferimenti dell'evento. Data: 10 – 18 luglio 2020 - Km totali: 1.150 km circa - Dislivello totale: 9.000 m circa - Tappe: 9 - N° max di partecipanti: 30 (ciclisti + supporters)

30 ANNI dalla caduta del Muro di Berlino

... quando Rostropovich suonò Bach mentre il muro cadeva



Cicloavventura a Bonn e Berlino per il 30° anniversario della riunificazione tedesca dopo la caduta del muro

L'Associazione Culturale ACSI "Pedalando nella Storia – Maurice Garin", a partire dal giorno successivo alla conclusione della "Ciclopedalata Busseto – Bonn: omaggio a Ludwig", organizza la **"Cicloavventura delle due capitali: Bonn – Berlin"**, della durata di quattro giorni, per ricordare il **trentesimo anniversario della riunificazione della Germania dopo la caduta del muro ed il progressivo trasferimento della capitale da Bonn a Berlino**. Il percorso, di circa 650 km, si sviluppa nel tratto iniziale lungo le rive del Reno fino alla città di Köln. Da lì si prosegue attraverso il Nordrhein-Westfalen fino alla cittadina di Soest dove si conclude la prima tappa. Le due tappe successive si concludono, rispettivamente, a Seesen (Niedersachsen) ed a Magdeburg (Sachsen-Anhalt). Infine, il quarto giorno i ciclisti entrano nel Brandenburg e, dopo una breve sosta a Potsdam, concludono le loro fatiche sotto la **Brandenburger Tor a Berlin**. Già nell'estate 2017 i soci dell'Associazione Pedalando nella Storia arrivarono in bici a Berlin al termine della "Ciclopedalata Città del Vaticano – Eisleben – Wittenberg – Berlin: sulle strade di Martin Luther" organizzata per ricordare il 500esimo anniversario della riforma protestante di Martin Luther. In tal modo, nell'arco di due settimane (dal 10 al 22 luglio 2020) in concomitanza con l'inizio del semestre di Presidenza tedesca del Consiglio dell'Unione Europea, i ciclisti dell'Associazione Pedalando nella Storia,





percorrendo da Busseto a Bonn e, a seguire, da Bonn a Berlin, rendono omaggio al più grande compositore della storia della musica, **Ludwig van Beethoven, di cui ricorre quest'anno il duecentocinquantenario della nascita a Bonn**, e commemorano uno degli eventi storico-politici più significativi del XX secolo, **la caduta del muro di Berlino con la riunificazione della Germania e la fine della Guerra Fredda.**



Come in tutte le iniziative cicloturistiche dell'Associazione, anche la **"Ciclopedalata Busseto – Bonn: omaggio a Ludwig"** e la **"Cicloavventura delle due capitali: Bonn – Berlin"**, oltre a una finalità culturale e storico-rievocativa perseguono anche una **finalità sociale dal momento che, come avviene ogni anno, sono presenti atleti non vedenti sui tandem e ciclisti che, grazie anche allo sport, hanno sconfitto gravi malattie tumorali e cardiovascolari.**

Informazioni ed iscrizioni sul sito www.pedalandonellastoria.net

Data: 19 – 22 luglio 2020. Km totali: 650 km circa. Dislivello totale: 4.200 m circa. Tappe: 4



SUMMER SPRINT

piscina **Eurosport**
Casarano (LE)

18 LUGLIO • h15:40

info professore Gianluca Carriere 347 8360715

ACSI
ASSOCIAZIONE CENTRI
SPORTIVI ITALIANI

LIVE
S tv
SALENTO
TELEVISION

Il Trofeo ACSI Summer Sprint di nuoto sul network "Salento Television"



Con l'evento **ACSI Summer Sprint** si conclude la stagione in piscina per avviare quella in acque libere.

Gli atleti (categorie esordienti e assoluti) - in rappresentanza di 9 società delle provincie di Brindisi, Lecce e Taranto si sfideranno sulle distanze di 50 e 100 metri.

Come in tutte le gare il confronto avviene tra atleti di pari età e pari livello. Alla fine - oltre alle medaglie per i primi 3 della classifica - sono previste medaglie di partecipazione per tutti.

Numerose le novità introdotte quest'anno:

- 1) la gara si disputa in una piscina olimpionica en plein air
- 2) evento trasmesso in diretta streaming ed interviste a bordo vasca
- 3) aggiunta della gara 200 metri misti
- 4) apertura dell'evento con la nuotata dimostrativa da parte di 5 atleti della nazionale juniores.

E' importante sottolineare che l'evento è gestito interamente dallo staff **ACAI** nuoto con genitori o ex atleti formati per ricoprire il ruolo di Giudice, cronometrista, speaker, addetto ai concorrenti. La manifestazione è ormai un consolidato punto di riferimento nel panorama del nuoto pugliese. Il cospicuo battage mediatico ha consentito la più ampia diffusione dell'evento.

Itinerari di sport green: ippovia di Cima Bossola a Rueglio (Torino)



Cresce la domanda di **sport sostenibile** nelle oasi naturalistiche del nostro Paese. L'**ACSI** ha attivato itinerari "green" di sport e di turismo equestre. L'ippovia di Cima Bossola prende il nome dalla **Cima Bossola**, una montagna della **Valchiusella**, sulle cui pendici si è creata questa speciale ippovia che percorre sentieri ed antiche mulattiere sui pendii di una terrazza naturale dove è possibile vedere la pianura del torinese.

Il percorso è di circa 15 km, di media difficoltà, con sentieri che intersecano boschi e prati erbosi. Sul percorso sono stati realizzati punti di abbeveraggio per i cavalli con una segnaletica ampiamente distribuita e riconosciuta dalla Regione Piemonte.

Vi è la possibilità di poter svolgere a metà percorso una sosta rinfocillante, sia per gli equidi che per i cavalieri, presso il **rifugio Bossola**.

A conclusione del percorso della ippovia è possibile cenare presso il ristorante Il Mulino o il ristorante L'Americano entrambi a Rueglio. Sono attive numerose strutture di appoggio per dormire come B&B ed affittacamere e nelle vicinanze il maneggio Cavalchiusella dove tenere in pensione i cavalli.

Per informazioni, supporto o guida fare riferimento a **Scavarda Guido** dell'**ASD Scuderie Cavalchiusella** e **Tecnico di Equiturismo della 321 Team Riders ACSI** ideatore e coordinatore della ippovia in collaborazione con il Comune. Il periodo consigliato è tutto l'anno con predilezione dalla primavera all'autunno.





Il ruolo della pratica fitness per il benessere psicofisico

a cura del Dott. Enrico Pierotti – Comitato Scientifico
dell'Area Formazione Motoria e Sportiva ACSI

6^a parte

L'IMPORTANZA DI UN CONTATTO DENTALE FISIOLÓGICO NELLO SPORTIVO - IL CORPO UMANO E' FORMATO DA CATENE E LA SUA FORZA E' DATA DALL'ANELLO PIU' DEBOLE

(segue dal numero precedente) La cavità orale è ricca di recettori sia nella mucosa, sia, in modo particolare nel parodonto dei denti, cioè nei legamenti che trattengono il dente nell'osso, chiamato appunto legamento parodontale. Esempio: la stazione eretta non sarebbe possibile senza l'azione determinante dei recettori del tatto che si trovano nel sottocute della pianta dei piedi. Questi recettori coadiuvati dalla vista e dal vestibolo dell'orecchio (organo dell'equilibrio), ci mantengono una postura adeguata nella posizione statica e soprattutto nei movimenti dinamici. Il tessuto parodontale è ricco di terminazioni sensoriali (recettori del tatto, dolore, temperatura e propriocettivi) che rispondono a stimoli pressori (pressione del contatto occlusale) e la loro azione è quella di regolare la posizione occlusale e spaziale della mandibola. Quindi determinano il tono di tutta la muscolatura masticatoria. La fisiologia masticatoria vuole che i denti, quando vanno in contatto nell'occlusione, debbano essere uniformi e simultanei da ambo i lati. Se questo non avviene, per svariati motivi, come ad esempio denti mancanti, otturazioni, corone, e ponti male eseguiti, abrasioni dentali ecc. che creano precontatti e interferenze (anche piccoli che in realtà non vengono sempre avvertiti dal soggetto), il SNC, allertato dai recettori parodontali, programma una risposta muscolare che, variando il tono dei muscoli, fa traslare la mandibola per stabilizzarla in una diversa posizione spaziale e occlusale chiamata posizione di compenso patologica (postura patologica). La nuova posizione mandibolare viene mantenuta da distonie muscolari che si concretizzano con aree muscolari prevalentemente ipotoniche dal lato del precontatto e da aree prevalentemente ipertoniche dal lato opposto.



E' evidente che ipotono, ipertono e spasmo sono manifestazioni patologiche della fibra e del muscolo. In altre parole, una muscolatura colpita da riflessi ipotonici è una muscolatura "flaccida" che non è in grado di esprimere una forza adeguata, mentre la muscolatura che si presenta in ipertono lavora con un grado di contrazione maggiore di quello che è necessario per fare fronte alla necessità biomeccanica. Questa situazione porta ad una asincronia funzionale muscolare tra muscoli agonisti e antagonisti e una resa del gesto sportivo insufficiente alle aspettative.

La postura mandibolare: il meccanismo che porta a una perdita della postura della mandibola

Dalla perdita della postura della mandibola, le tensioni muscolari conseguenti e il dolore associato possono raggiungere qualsiasi muscolo del sistema masticatorio e propagarsi attraverso le catene muscolari miofasciali lungo tutta la catena muscolare l'organismo. **Fig.2.1** Traslazione mandibolare provocata da un precontatto. La mandibola, dal lato del precontatto, trasla in avanti, all'interno e in basso; nella **fig.2.2** dall'altro lato all'indietro, in alto e all'esterno. Le frecce indicano la direzione delle traslazioni. **Fig. 2.3 e 2.4** si nota lo spostamento mandibolare e dei condili articolari i quali non sono più "centrati" nella loro cavità articolare.

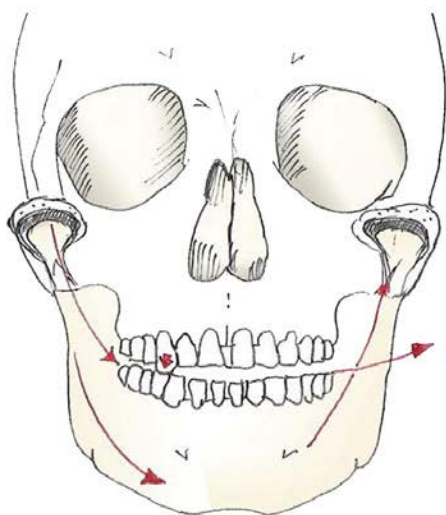


Fig. 2.1

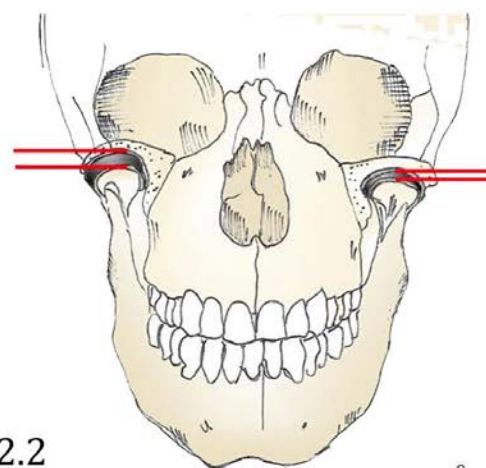


Fig. 2.2

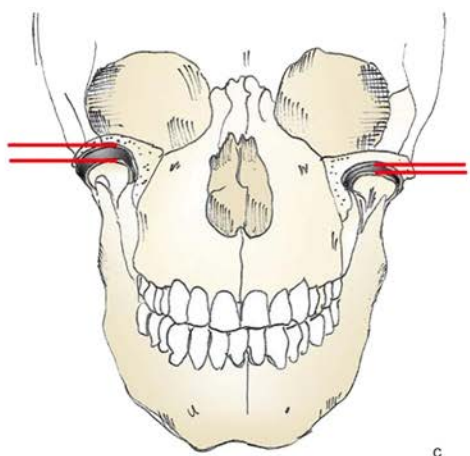


Fig. 2.3

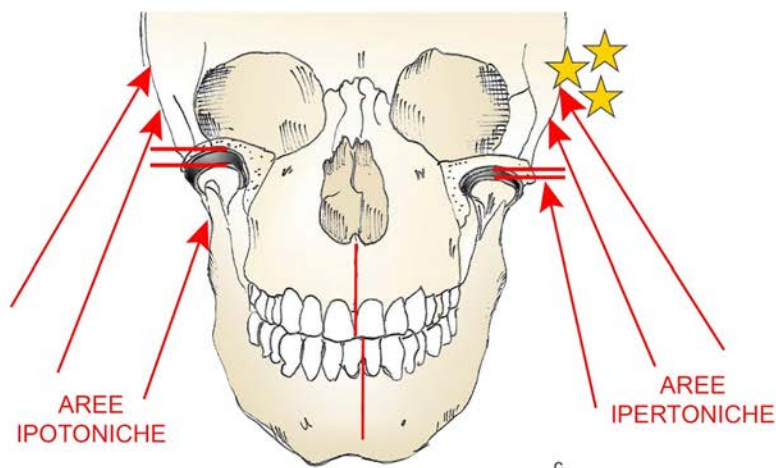


Fig. 2.4



In presenza di un precontatto (freccia rossa), la mandibola, dal lato del precontatto, trasla in avanti, all'interno e in basso, dall'altro lato all'indietro, in alto e all'esterno; il condilo, che si è spostato distalmente, può trovarsi "talvolta", rispetto al menisco, appoggiato sul bordo posteriore dello stesso e non sulla sua concavità in b). La nuova posizione oclusale e spaziale della mandibola è sostenuta da distonie muscolari. Si possono avere sintomi alle articolazioni temporomandibolari (ATM), mal di testa frequente da tensione muscolare, affaticamento generale. Le frecce indicano la direzione delle traslazioni. In c), a traslazione avvenuta, si ottiene un contatto oclusale uniforme e simultaneo nei due lati (come dovrebbe essere in natura) **ma la posizione spaziale rispetto al mascellare superiore non è corretta.** (=perdita della postura mandibolare). Si nota la linea inter-incisiva centrale inferiore deviata dal lato opposto al precontatto, il condilo dal lato del precontatto deviato in basso e all'interno, mentre quello del controllato è dislocato in alto e indietro. (deviazione non sempre attendibile al fine di una diagnosi di malocclusione). In alcuni casi conclamati si può evidenziare con RX Ortophos o TAC Cone Beam). La nuova posizione oclusale e spaziale della mandibola è sostenuta, nel tempo, da distonie muscolari per l'adattamento di recettori che innervano i fusi della muscolatura interessata. Quindi sia nell'ipotono, sia nell'ipertono, viene interrotta la conduzione della fibra neuro-muscolare gamma (Federici 1978) E' possibile, che in queste situazioni, si possano avere sintomi alle ATM. In sostanza, a causa di un precontatto o di un'interferenza, il Sistema nervoso centrale (SNC) fa traslare la mandibola in una posizione di compenso, cioè diversa dalla precedente (posizione patologica di difesa). Questa nuova posizione spaziale viene mantenuta nel tempo dalla contrazione di determinati muscoli masticatori. Possiamo quindi affermare che quando si stabilizza la traslazione, della mandibola, la contrazione muscolare di quei muscoli, che l'hanno provocata, si trasforma in contrattura (per motivi biologici e biochimici), generando una tensione muscolare patologica, (Federici 1977 – Carotta 2015) La nuova intercuspidação patologica, che si viene a creare conseguentemente alla traslazione, rende molto difficoltosa la ricerca dei precontatti in cavità orale. Per questo motivo, la diagnosi non si fa in cavità orale. Il solo parametro, alla diagnosi di occlusione patologica, è dato dal tono muscolare (palpazione della faccia, del cranio e del collo alla ricerca di aree dolorose), come ampiamente verificato in sede di ricerca clinica. Così impostata la gnatologia ci permette di definire una malocclusione come un "alterato contatto oclusale oppure "combaciamento dentale asincrono" e non un "diverso tipo di combaciamento" oppure "anormalità oclusale" oppure "imperfetto allineamento dentale" che non hanno nulla a che fare con la suddetta malocclusione. Nei pazienti sintomatici, cefalea e cervicalgia tensiva sono reperti sempre presenti (salvo in rarissime occasioni), spesso accompagnati dalla presenza di altri sintomi algici eterotopici (cioè a distanza), a carico di testa, collo, faccia e cavità orale. Ne consegue un propagarsi di distonie muscolari discendenti verso



Fig 3.1



Fig 3.2

l'appoggio plantare (scompensi posturali) con l'ipotono di fibre di alcuni muscoli scheletrici. Si possono evidenziare: disallineamento delle spalle, (fig. 3.1) della colonna toracica e lombare

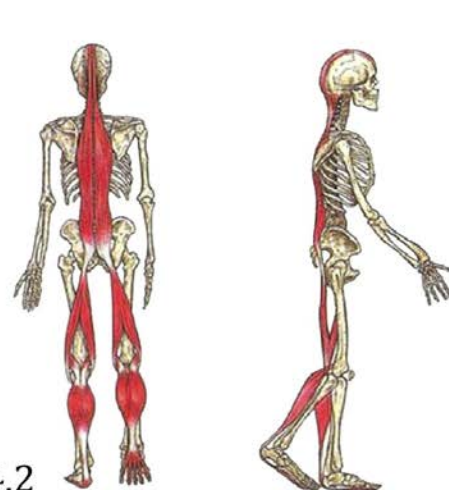


disallineamento delle anche, sintomi dolorosi ad un ginocchio (dove l'indagine locale non riscontra patologie), l'ipotono da malocclusione si può estendere lungo catene miofasciali fino a determinare, in posizione supina rilassata, il divaricamento di un piede, segno evidente di distonie del sistema muscolo scheletrico. **(vedi fig. 3.2).** In **fig 3.1** si nota il dislivello delle spalle dovuto ad un ipertono di gran parte della muscolatura del muscolo trapezio di destra mentre a sinistra gran parte della muscolatura dello stesso muscolo è in ipotono. In **fig. 3.2** l'ipotono si sinistro si "propaga" lungo le catene muscolari fino, in posizione supina rilassata, ad un "cedimento del tono di alcuni muscoli della gamba sinistra che si concretizza nel divaricamento del piede.

Fig 4.1



Fig 4.2



Catena superficiale posteriore che può trasmettere un ipotono dalla testa in modo discendente, fino all'appoggio plantare di un piede **(valutazione di una podologa esperta – vedi Acsi Mag nr 49 – articolo dottoressa Pamela De Domo)**. La **fig. 4.1** mostra la muscolatura del collo avvolta dalla fascia di tessuto connettivo di colore madreperlaceo che fa da anello di congiunzione tra tutta la muscolatura del sistema muscolo scheletrico. Nella **fig 4.2** si nota la catena muscolare che dal muscolo fronto-occipitale discende fino ai piedi collegando, attraverso le fasce di connettivo, la testa ai piedi. L'alterazione, anche di una sola di queste strutture, si ripercuote inevitabilmente sulle altre e lungo tutta la catena muscolare dell'organismo portando a disfunzione anche nel gesto sportivo.

(seguiranno le conclusioni nel prossimo numero)



Dott. Ivano Carotta – Laurea in Medicina e Chirurgia – Specialista in Odontostomatologia e protesi dentaria
Già Docente al Corso di Laurea Università di Ferrara
Insignito dalla Facoltà di Medicina e chirurgia del titolo di "Cultore della materia – Discipline Odontostomatologiche".
Esperto relatore sui disordini del sistema masticatorio senza l'uso di medicinali.
Direttore scientifico del Medical Center Merano
Collaboratore del Comitato ACSI Merano.



QUALITÀ DELLA VITA

La musica come terapia al tempo del coronavirus

di Sabrina Parsi

La musica ha scandito il percorso evolutivo dell'uomo nella storia. Oggi è la colonna sonora della nostra vita: ci emoziona, ci fa sognare, ci comunica informazioni, ci aiuta quando siamo depressi e ci rilassa quando siamo stressati. Accompagna giovani ed adulti nei vari momenti della giornata. La mattina cuffiette nelle orecchie per i runners e per i giovani che vanno a scuola. Autoradio per gli adulti che si recano al lavoro.

Un recente ciclo di ricerche mette in luce come la musica abbia un ruolo importante nella vita quotidiana di ciascuno. **Dall'indagine mondiale condotta da Sonos su 12.000 individui in 12 Paesi emerge che ascoltare musica non solo faccia sentire più felici e meno stressati, ma possa anche migliorare la produttività al lavoro, motivare nel corso dell'attività fisica, migliorare la vita sessuale, rendere più connessi con l'altro, stimolare la creatività e talvolta alleviare le tensioni in famiglia.**





Anticamente i Greci ed i Romani sostenevano che la musica aiuta la guarigione e la impiegavano per la cura di numerose patologie come l'epilessia e la depressione. Le loro teorie furono poi riprese nel corso del Rinascimento. I musicoterapeuti moderni, oltre a condividere le opinioni delle antiche tradizioni, si avvalgono delle più avanzate ricerche in neuropsichiatria, in fisica acustica ed in musicologia. Fino a qualche decennio fa si pensava che la musica fosse terapeutica unicamente per merito dei suoi influssi benefici sullo stato emotivo. Oggi numerosi studi dimostrano, invece, che interviene anche a livello fisico. In alcune nazioni europee - come per esempio in Francia, nei paesi scandinavi, in Germania ed in Inghilterra - la musicoterapia è riconosciuta come valido metodo di cura anche dai medici di formazione classica.

In Italia Sonos ha elaborato inoltre - insieme a Doxa - un'indagine locale sul rapporto tra italiani e musica e su come influenzi anche il nostro comportamento. Infatti la musica influenza le emozioni: è un attivatore di energie ed il 75% degli intervistati dichiara di sentirsi bene quando ascolta una canzone.

Gli scienziati indagano da tempo in merito agli effetti della musica sul cervello: è in grado di darci piacere al pari del cibo, sesso e droghe in quanto rilascia **"dopamine"**. Un altro aspetto oggetto di studio è la relazione fra musica e linguaggio. La musica offre un nuovo metodo di comunicazione radicata nelle emozioni: è in grado di influire sul nostro umore e sulla nostra fisiologia in modo più efficace delle parole.

Anche in ambito sanitario la musica viene utilizzata per migliorare, mantenere o recuperare le funzioni cognitive, emozionali, sociali e per rallentare la progressione di determinate malattie.

“

**Sono un uomo
con una
disabilità
evidente in
mezzo a tanti
uomini con
disabilità che
non si vedono**

Ezio Bosso

”



Secondo alcune teorie della fisica moderna la materia può essere considerata un agglomerato di correnti di energia vibratoria e - lo stesso organismo umano - può essere visto come una continua interazione di onde sonore. Facendo vibrare un diapason vicino ad un altro, anche il secondo diapason inizierà a vibrare nella stessa frequenza e tonalità.

Qualcosa di simile accade quando ascoltiamo la musica: il nostro corpo è istintivamente portato a sintonizzarsi con le vibrazioni musicali.

Numerose ricerche hanno analizzato la risposta dell'organismo alla musica. Gli studi più interessanti si riferiscono alle piante ed agli animali perchè dimostrano come l'influenza della musica non sia legata a fattori culturali e sociali.

Misurazioni effettuate da ricercatori dell'**Università di Salisburgo in Austria** hanno dimostrato che - ascoltando la musica - **la pressione del sangue ed il ritmo del respiro subiscono alcune modificazioni.** Un esperimento particolarmente importante, realizzato in **Germania**, riguarda **l'influenza della musica sullo stomaco e sulla secrezione gastrica.** Inoltre la musica influisce anche sulla muscolatura. **Diffondendo in un ambiente di lavoro un ritmo musicale veloce si ottiene l'effetto di incrementare i ritmi di produzione.**

Si è giunti perfino a dimostrare che la musica rende meno sensibili al dolore. Il fenomeno non si basa soltanto sul presupposto che l'attenzione della persona venga distratta dall'ascolto di un brano musicale: **la musica non solo emoziona, ma la si percepisce a livello così profondo che riesce ad innalzare nell'individuo la soglia del dolore.** La musica stimola infatti la produzione di particolari **peptidi (agglomerati di aminoacidi)** che agiscono sulle cellule nervose preposte alla percezione del dolore.

La musicoterapia - oltre ad essere una delle tecniche di guarigione più antiche nelle tradizioni orientali - **mira a sviluppare il più alto potenziale dell'individuo (la creatività) per migliorare la qualità della vita.** E' un'arte-terapia a tutti gli effetti che - come la pittura, la scultura, la danza ed il movimento - esprime artisticamente tutti i pensieri vissuti e le emozioni ad essi legati per elaborare le sensazioni che non si riescono a far emergere con la comunicazione verbale della vita quotidiana. **Questa arte-terapia si realizza nell'incontro con un musicoterapeuta.** Gli effetti consentono di essere liberi dagli schemi, di improvvisare, di arricchire con l'armonia, di trascendere i confini della routine.

La musica dunque è vita, è energia, è una medicina senza effetti collaterali.



Come e dove inviare articoli e foto

"ACSI Magazine" intende valorizzare le potenzialità progettuali e le risorse umane che operano su tutto il territorio nazionale. Saranno privilegiate le comunicazioni che annunciano gli eventi con largo anticipo (testi in word e locandine in jpg). I fotoreportages – relativi a manifestazioni già realizzate – devono pervenire in redazione entro le 48 ore successive alla conclusione dell'evento (testi in word ed immagini in jpg). Inviare comunicati stampa, locandine ed immagini all'indirizzo di posta elettronica: comunicazione@acsi.it



Colophon "ACSI Magazine"

Direttore responsabile: Antonino Viti

Condirettore: Enrico Fora

Caporedattore: Sabrina Parsi

Direzione - Redazione - Amministrazione

Via dei Montecatini n. 5 - 00186 Roma

Tel. 06/67.96.389 - Tel. 06/69.90.498

Fax 06/6794632 - Internet: www.acsi.it

E-mail: comunicazione@acsi.it

In attesa della registrazione della testata
presso il Tribunale Civile di Roma