

# I 3 SEMINARI sull'Arte del Movimento Interno –AMI

Il ciclo delle tre lezioni del **Seminario dell'AMI** promosso dalla **Scuola di Scienze Motorie Torino – SUISM**, verrà tenuto dal dott. Gino Nazzi, responsabile del Centro Ricerche CRAMS, e svilupperà il concetto, **attraverso l' Evidenza**, della gestione dell'**Energia centrale** prodotta nel corpo, e che sarà poi irradiata perifericamente attraverso il movimento degli arti. Questa visione *più interna e centrale* del movimento è il prodotto dell'analisi e della efficacia dell'antica tradizione orientale, riconsiderata tuttavia attraverso la razionalità della nostra attuale cultura scientifica.

Le **3 Lezioni**, inscindibili tra di loro e di libero accesso previa registrazione (tel. ) oltre alla illustrazione teorica avranno ampi spazi di esecuzione pratica in aula con il M° Vincenzo Marletta e saranno tenute dalle ore **09.00 alle 12.30** alla Scuola di Amministrazione Aziendale (**SAA**) di via Ventimiglia 115-Torino nei **Sabato mattina** dei giorni **23 Marzo – 13 Aprile – 11 Maggio 2024**

## **Lezione 1.** (23-Marzo-24) **Considerazioni generali sul movimento**

- Il concetto attuale di movimento nell'uomo: muoversi soprattutto con la forza muscolare.
- La fisiologia tradizionale e la biomeccanica odierna rispondono alle esigenze attuali?
- Considerazioni sul movimento nei vertebrati e osservazioni razionali degli elementi naturali del movimento.
- **Pratica 1:** la postura centrale
- La differenza tra movimento centrale e periferico.
- Come riuscire a percepire e muovere il centro.
- **Pratica 2:** esercizi e dimostrazioni di percezione del movimento centrale

## **Lezione 2.** (13-Aprile-24) **AMI: l'Arte del Movimento Interno**

- Rivisitazione funzionale del tronco, analisi dei cingoli e del rachide.
- Necessità di insegnamento e apprendimento di una nuova raffigurazione del movimento interno.
- **Pratica 1:** esercizi di visualizzazione del movimento centrale nel corpo.
- L'importanza dell'asse centrale e la prevenzione delle patologie meccaniche del rachide.
- L'espansione e la concentrazione per esprimere la forza dell'AMI.
- Respirazione e le funzioni delle pressioni nel corpo.
- **Pratica 2:** la postura dei tre segmenti come esercizio di visione.

## **Lezione 3.** (11-Maggio-24) **La forza dell'AMI**

- Valutazione delle forze alternative alla contrazione muscolare.
- Come distribuire perifericamente l'energia attraverso le "connessioni".
- I limiti della forza neuromuscolare.
- **Pratica 1:** l'uso delle pressioni come integrazione del movimento periferico.
- Tensegrità e i fondamenti della biotensegrità.
- Come produrre e sviluppare le pressioni nel corpo: gli elementi di base.
- Applicazione pratica del movimento centrale nei gesti sportivi.
- **Pratica 2:** esercizi di trasmissione dell'energia a coppie.

**Considerazioni e limiti delle forze muscolari applicate al movimento umano.**