

Beamish bodymind balancing®

Il Beamish Bodymind Balancing è un metodo finalizzato ad apprendere il miglior utilizzo del corpo e il maggior grado di presenza a esso, incrementando allo stesso tempo coordinazione psicomotoria, mobilità, flessibilità, stabilità e gestione dell'equilibrio.

Consiste in una serie di esercizi di **movimento a terra** per approdare gradualmente alla **posizione eretta**, in modo da ripristinare nella struttura corporea i giusti equilibri in relazione alla **forza di gravità**. Il punto di partenza è costituito dal ripristino di una respirazione completa, in quanto respirazione, postura e movimento sono strettamente correlate. In particolare, è un efficace strumento per:

- attenuare o eliminare dolori e tensioni muscolari
- ridurre o eliminare restrizioni fisiche, percettive, di coordinazione e movimento
- ampliare e ottimizzare la gamma delle proprie capacità motorie ed espressive
- conseguire maggior senso di libertà e incrementare la mobilità articolare
- aumentare stabilità ed equilibrio
- migliorare la capacità di gestire le emozioni e lo stress
- rimodellare e rinforzare il proprio corpo rendendolo più elastico e flessibile
- vivere stati emotivi positivi e incrementare il senso di benessere

Il metodo

Il Beamish Bodymind Balancing® nasce dall'incontro del metodo di sbarra a terra creato e adottato dal M° Philip Beamish, insegnante e personal coach dei più grandi nomi della danza a livello mondiale (tra i quali Roberto Bolle, Evelyn Hart, Alessandra Ferri, ecc.), con i principi e fondamenti dell'Integrazione Strutturale individuati dalla dottoressa Ida Rolf (creatrice del Rolfing®), codificati in un percorso che consente di raggiungere una maggior consapevolezza delle proprie risorse psicofisiche per integrarsi in modo facile e armonioso nel campo gravitazionale. Il metodo è stato messo a punto dal M° Beamish e da Monica Canducci nel corso di una collaborazione iniziata nel 1996.

Il Beamish Bodymind Balancing è focalizzato sullo sviluppo della **percezione corporea**, sull'allungamento, la tonificazione, il rafforzamento, l'utilizzo consapevole e funzionale della **muscolatura profonda** in generale, ponendo particolare attenzione a quella addominale e pelvica (trasverso dell'addome, diaframma, ileopsoas, ecc.), e si basa su esercizi agiti nella consapevolezza dell'atto respiratorio.

In pratica, il Beamish Bodymind Balancing® aiuta a "riprogrammare" la propria facoltà di **percepire il corpo** e **coordinare il movimento** tenendo conto dell'influenza della forza di gravità, per gestire al meglio l'equilibrio e l'allineamento corporeo. Gli esercizi mirano inoltre a sviluppare la capacità di riconoscere e **differenziare** l'attività e la funzione dei gruppi muscolari preposti all'esecuzione dei vari movimenti.

Per approfondire

<http://www.moniacanducci.com/metodi/beamish.html>

