

ENDAS



MAGAZINE Progetto dopo il lavoro

**RIVISTA BIMESTRALE
DELL'ASSOCIAZIONISMO CULTURALE
E DEL TEMPO LIBERO**



ROMA 2020 IL SOGNO OLIMPICO



**ENDAS
IN PRIMA LINEA
NEL SOCIALE**



**A ROMA
UNO STAGE
DI ARTI MARZIALI**



**SPORT
E ALIMENTAZIONE:
L'ESPERTO RISPONDE**

METODO SINCRONY: UN NUOVO E RIVOLUZIONARIO MODO DI GUARDARE AL MOVIMENTO

Sincrony è una metodologia nuova e allo stesso tempo "antica", in quanto il principio su cui si basa è connaturato all'uomo. Una metodologia che, se applicata all'essere umano, ne migliora performance e gesti quotidiani.

Sincrony nasce da un'intuizione. L'intuizione di un principio universale che sta all'origine del movimento. Un principio secondo il quale ad ogni azione corrispondono due (o più) azioni uguali e tra di loro contrarie. Nato da un'esperienza più che ventennale in palestra e nelle arti marziali, Sincrony è oggi un sistema coerente e realmente innovativo applicabile a qualsiasi disciplina sportiva.

Fare un gesto in un modo oppure in un altro non è per nulla indifferente e soprattutto la scelta tra una sequenza di movimenti e l'altra con Sincrony non è lasciata alla semplice valutazione empirica o a criteri propriocettivi non sempre totalmente attendibili.

"L'occhio vede ciò che la mente conosce" (J. W. Goethe). Il percorso di Sincrony è pertanto duplice: capire come realmente funziona il nostro corpo in movimento per poter interpretare quanto visto a occhio nudo o con la visione di filmati, ma anche comprendere veramente tale corretto funzionamento su se stessi facendolo proprio con la pratica.

Sincrony non è pertanto uno sport. Non è neppure un allenamento, una ginnastica posturale o una nuova forma di preparazione atletica.



Sincrony è un nuovo e rivoluzionario modo di guardare al movimento e se utilizzato dagli atleti nella pratica del loro sport, ne migliora la resa, la coordinazione e rende i movimenti più fluidi ed efficaci. Una delle caratteristiche del Metodo Sincrony è quella di mettere al posto del concetto di sforzo e di azione "istintiva" la giusta propriocezione del gesto atletico.

Una tecnica proposta da Sincrony per eliminare ciò che è inutile è il concentrarsi su tutti i singoli passaggi di un gesto atletico e non solamente sul risultato finale.

Il percorso che porta la persona a muoversi in modo Sincrony, ovvero armoniosamente e rispettando la biomeccanica del corpo, è semplice e relativamente veloce.

Si parte con esercizi comuni a tutti gli sport per aumentare la propriocezione, per imparare a rilassarsi e a respirare meglio, per eliminare tutte le inutili tensioni fisiche e mentali. Si imparano inoltre tecniche per usare meglio tutti gli organi di senso e per creare un vero Centro dal quale far partire le proprie azioni. Si prosegue poi con l'analisi di

nuovi punti di vista sul movimento per uscire da quelle "gabbie mentali" che limitano le potenzialità veramente grandi del nostro corpo.

Questo primo ed importante passaggio rende l'atleta in grado di migliorare da subito la sua attività sportiva o ginnica e lo aiuta a ridurre, grazie all'accresciuta consapevolezza del suo movimento, tutte le possibilità di infortunio. In particolare con Sincrony si impara a preservare il tratto lombo-sacrale sul quale spesso vanno a finire tutte le tensioni di un movimento male effettuato.

Si prosegue poi praticando la propria attività sportiva in modo "Sincrony": proprio per questo è nata l'Associazione Sportiva Sporting Life, iscritta all'ENDAS.

Sincrony, oltre ad applicarsi a qualsiasi sport, ha profondamente modificato e strutturato in modo originale il fitness ed il karate, rendendole delle vere e proprie novità nel panorama ginnico-sportivo.

Il Fit Sincrony è un allenamento fitness, a corpo libero e con macchine, che ha come finalità principale l'apprendimento del corretto modo di utilizzare

il corpo sfruttando al meglio le "forze" a nostra disposizione (muscoli, peso corporeo, velocità del movimento, rotazione del corpo e non ultima la forza di gravità). Oltre a questo obiettivo, caratteristico di tutte le attività Sincrony, sono presenti anche le finalità tipiche del fitness tradizionale: mantenersi in forma, sviluppare la qualità aerobica, tonificare la muscolatura. Pertanto il Fit Sincrony è un'attività che si pratica in palestra, in gruppo o con personal trainer. E' anche possibile allenarsi nella propria abitazione una volta terminata la fase di apprendimento.

Il Karate Sincrony è un karate dove i kata, che ne sono l'essenza e compendio, sono stati strutturati e modificati con e attraverso il metodo Sincrony. La pratica del Karate Sincrony risulta armoniosa e "fluida", ma allo stesso tempo genera velocità e forza che rendono le azioni potenti ed efficaci, rispettando pienamente la biomeccanica del corpo. Pur essendo a tutti gli effetti un'arte marziale, è in realtà un'attività attraverso la quale si impara a muoversi in un modo che rispetta il proprio corpo e l'essere umano nel suo complesso. E' adatta pertanto a persone di ogni età.

Per approfondire i principi alla base del Metodo Sincrony potete leggere "Sincrony. Educare al movimento", scritto dall'ideatore Franco De Bernardi per la Red Edizioni, oppure consultare il sito della scuola www.sincrony.com. Per praticare un'attività sportiva in modo "Sincrony" consultate www.associazionesportinglife.it.