

Informazioni

Modalità iscrizione

Per iscriversi occorre contattare la docente entro il **23 aprile** tramite e-mail a:

licdonna@ausl.re.it

La partecipazione al laboratorio, max 20 partecipanti, è subordinata all'effettuazione di un *colloquio di selezione*, a cura dei docenti.

Altri contatti

Maria Bernadette Ligabue

ligabue.mariabernardette@ausl.re.it

Calendario

Mercoledì 2 maggio, dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Mercoledì 9 maggio, dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Mercoledì 16 maggio, dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Mercoledì 23 maggio, dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Mercoledì 30 maggio, dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Mercoledì 6 giugno, dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Mercoledì 13 giugno, dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Mercoledì 20 giugno, dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Sede incontri

Luoghi di Prevenzione

Padiglione Villa Rossi, Area San Lazzaro

accesso da Via Doberdò - 42123 Reggio Emilia

LIC DONNA

<http://www.asmn.re.it/LICDonna>

E-mail: LICDonna@ausl.re.it

<https://www.facebook.com/Azienda-Ospedaliera-Irccs-Santa-Maria-Nuova-1515480482049512/>

Docente

Ligabue Maria Bernadette

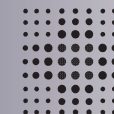
Laureata in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Parma nell'anno 1981. Specializzata in anestesia, rianimazione e terapia antalgica nel 1985 e in Fisioterapia nel 1989 presso la medesima Università. Svolge attività come Medico Ospedaliero dal 1988 e dal 1993 è Referente della Unità Operativa di Medicina Riabilitativa territoriale presso l'ospedale San Sebastiano di Correggio (Re). Diplomata in "Medicina Cinese ed Agopuntura Tradizionale" ed in "Farmacologia Tradizionale Cinese" presso la Scuola Italiana di Medicina Cinese rispettivamente negli anni 1987 e 1997. Ha insegnato MTC in corsi integrati di riabilitazione piano perineale. Collabora con il Day Hospital Oncologico dell'ospedale presso il quale lavora per l'inserimento della medicina tradizionale cinese come terapia di supporto durante e dopo trattamenti chemio e radioterapici. Da alcuni anni approfondisce la possibilità di integrazione tra la Medicina Occidentale e la Medicina Tradizionale Cinese e l'eventuale inserimento all'interno della Struttura del Sistema Sanitario Nazionale Italiano, svolgendo attività di studio e ricerca. E' relatore a diversi congressi. E' docente a contratto presso il Master di secondo livello di MTC alla facoltà di medicina e chirurgia dell'Università La Sapienza di Roma. Svolge attività di Agopuntura, Fitoterapia e Dietetica Cinese.

Reed Susan

Laureata in fisioterapia presso la scuola di Nottingham nel 1985. Ha conseguito numerose specializzazioni sia in ambito sanitario occidentale che nell'ambito della medicina cinese in Italia e in Inghilterra, in particolare è un'esperta di Qi Gong e ha aperto una sua scuola. Ha conseguito una formazione anche su meditazione e movimento che applica in diversi ambiti.

Cantilena Annalisa

Ha studiato presso l'Istituto Magistrale Matilde di Canossa e all'Università di Bologna. Dal 2013 è formatore di Qi Gong terapeutico. È operatrice riconosciuta dalla Ling Gui International Healing Qi Gong School fondata e diretta dal Dr Liu Dong. Dal 2016 segue un percorso approfondito di meditazione e pratiche di consapevolezza col M° Piergiorgio Caselli fondatore di Scuolanonscuola (Roma) insegnante di arti marziali e del metodo MPA (Meditazione Profonda e Autoconoscenza).



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

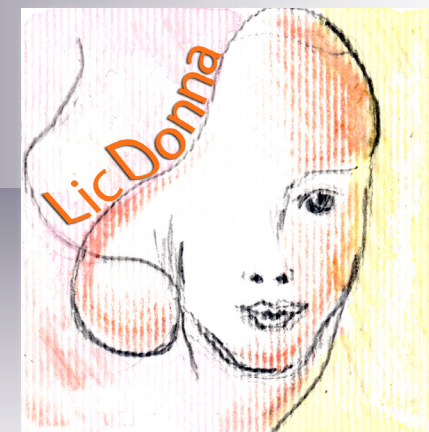
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia
Presidio Ospedaliero Provinciale Santa Maria Nuova
Arcispedale S. Maria Nuova di Reggio Emilia



QI GONG Ginnastica Terapeutica

*Laboratorio esperienziale
nell'ambito del Progetto Lic Donna
2018*



Progetto promosso dalla
Direzione Scientifica dell'ASMN IRCCS

Perchè questo laboratorio

Il Laboratorio sul Qi Gong nasce per rispondere ai bisogni espressi dai partecipanti agli incontri settimanali Lic Donna durante questi anni

Ha come finalità quella di insegnare ai partecipanti esercizi per rinforzare le difese immunitarie ed affrontare e migliorare la sensazione di stanchezza ed affaticabilità espressa dalla maggior parte delle persone che hanno effettuato un percorso oncologico, sia di chirurgia, chemioterapia e / o radioterapia (o tutti insieme)

Da sempre la medicina tradizionale recita "L'uomo saggio pensa sempre in anticipo alle malattie e prende misure adeguate per prevenirle" Yi Jing, libro dei mutamenti VIII°sec a.C.

La tecnica del Qigong è una componente essenziale della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e, nel suo aspetto di Qigong medico, ne rappresenta in maniera specifica la "medicina psicosomatica", attraverso lo studio e l'abilità raggiunta (gong) nel muovere l'energia vitale (qi).

Le ginnastiche mediche sono praticate in Cina da migliaia di anni, infatti fin dalla notte dei tempi, a partire da danze rituali si svilupparono dei metodi di kinesi, di respirazione, vocalizzazione che sono state il primo fulcro delle ginnastiche mediche, allo scopo di intervenire sullo stato della salute e di fortificarlo e sono state inserite da molti anni nei percorsi terapeutici dei pazienti oncologici.

Il Qigong è una disciplina sperimentale, pratica, non soltanto intellettuale; per poterla apprezzare e beneficiare dei suoi effetti positivi è necessario praticarlo

Il termine Qi Gong è formato da due ideogrammi

QI = energia vitale, Gong = pratica/esercizio/ abilità e può essere tradotto in sintesi come "abilità acquisita con un lavoro costante nel tempo, nello sviluppo e controllo dell'energia"

Gli esercizi del Qi Gong composti da movimenti dolci, movimenti fluidi, esercizi di respirazione, meditazione/ pratiche energetiche e di automassaggio, possono essere effettuati in gruppo o con attività individuale; la pratica può essere agevolmente appresa da persona di ogni età sotto la guida di formatori esperti e capaci; dopo l'addestramento iniziale si potrà continuare in modo autogestito.

Numerosi studi di EBM (medicina basata sulla evidenza) hanno dimostrato gli effetti positivi del Qi Gong durante il percorso oncologico e in Cina, in molti paesi orientali ed occidentale è stato proposto come *trattamento integrato delle cure oncologiche*.

Obiettivi

- Miglioramento della stanchezza e della affaticabilità
- Miglioramento della qualità della vita
- Miglioramento della ansia depressione ed insonnia
- Miglioramento del dolore

Attività

- Parte introduttiva di informazione e formazione ai benefici della pratica del Qi Gong
- Parte Esperienziale con insegnamento del Qi Gong sia in gruppo "Guo Lin Qi gong" che come pratica individuale personale "immuno boost qi gong" / qi gong del diamante / dai mai qi gong "ecc..."
- Illustrazione di esercizi specifici, esercizi di respirazione e rilassamento. Attività settimanale con formatori Qi gong per ottimizzare la pratica eseguiti all'aria aperta se le condizioni meteorologiche lo consentono
- La pratica all'aria aperta è estremamente importante perché permette di mettere in relazione l'uomo microcosmo con i grandi macrocosmi che lo circondano il cielo e la terra per raggiungere la grande armonia interna

Destinatari

Il laboratorio è aperto a tutte le donne e loro familiari che hanno vissuto o che stanno vivendo l'esperienza della malattia oncologica.