

Monica Benzi

GYROTONIC® e GYROKINESIS® Trainer Operatore del massaggio sportivo

L'amore e la passione per il movimento nelle sue più svariate forme mi accompagnano sin da piccola: dalla danza alla ginnastica ritmica, passando per l'atletica leggera, la pesistica fino alla pole dance e al wakeboard.

Tra tutte queste discipline, la danza però ha sempre rappresentato l'arte con cui esprimere al meglio me stessa in totale libertà. E' proprio durante gli anni di studio della danza, che ho avuto l'occasione di conoscere il metodo "GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®".

Un sistema di movimento che oltre a sviluppare in me una nuova e forte consapevolezza corporea, mi ha permesso di ottenere ottimi miglioramenti a livello posturale e miglioramenti in termini di mobilità, flessibilità ed elasticità di tutto il corpo.

Dal movimento "consapevole" del GYROTONIC® ho sentito poi l'esigenza di inseguire e conoscere altre strade dedicate alla ricerca del benessere della persona.

Così ho deciso di avvicinarmi al mondo del massaggio, nello specifico ho frequentato il *Percorso di Formazione per Operatore del Massaggio Ayurvedico* partecipando alla 1° Annualità con E.F.O.A. INTERNATIONAL (European Federation Of Arts) presso il SHAKTI CENTRO STUDI YOGA di Lucca. Successivamente ho intrapreso il *Percorso di formazione per Operatore Olistico ad indirizzo Sportivo* ottenendo il Diploma Nazionale riconosciuto CSEN con la qualifica di "Operatore del Massaggio Sportivo" presso OLIGENESI® Accademia Nazionale del Massaggio.

Entrambi questi percorsi sono stati a livello formativo importanti per intraprendere solo successivamente la formazione come **trainer di GYROTONIC® e GYROKINESIS®**, due metodi fondati da Juliu Howart che utilizzano il movimento come massaggio del corpo dall'interno (organi) all'esterno (epidermide) e viceversa e in una forma sempre circolare e continua.

Il mio percorso formativo ha inizio con il conseguimento della certificazione come trainer di GYROTONIC® e di GYROKINESIS®.

La continua ricerca, il desiderio di approfondire e "fare esperienza" del movimento attraverso il metodo fa sì che la mia formazione non si fermi e così nel 2019 ho iniziato anche il percorso per la certificazione di GYROTONIC® Level 2 program 2 a Roma e presso lo studio di GYROTONIC® BARCELONA GRACIA la certificazione di GYROTONIC® Applications For Dancers.

A Gennaio 2020 a New York nello studio di GYROTONIC ON BROADWAY approfondisco il metodo della GYROKINESIS® con il format "Lotus blossom program 2" e nell'estate 2020 con il format "JEWELS of GYROKINESIS®" che vede l'utilizzo di pesetti e Body Bars per enfatizzare il contrasto nei movimenti e per raggiungere le estremità del corpo, lavorando sui collegamenti interni dei muscoli profondi.

A gennaio 2022 la formazione continua nell'applicazione della Gyrokinesis ai bambini con il format "Applications for Children – Wonders in the zoo".

GYROTONIC® e di GYROKINESIS® sono discipline davvero ottimali da poter svolgere **anche in gravidanza**. Nel periodo di gestazione gli esercizi e i supporti vengono adattati affinché le future mamme possano continuare ad allenarsi in modo confortevole per mantenere un'ottima forma fisica ed acquisire l'elasticità necessaria dei tessuti per prepararsi al parto, alleviando naturalmente le tensioni muscolari. In approfondimento a ciò completo anche un corso formativo per divenire **Istruttore di Ginnastica in Gravidanza** con l'Istituto ATS (Advanced Training System).

Praticare e insegnare questi due metodi (il GYROTONIC®, che prevede l'utilizzo di macchinari specifici e la GYROKINESIS® che si svolge a corpo libero in piccoli gruppi) rappresenta per me un viaggio alla continua scoperta della mia essenza, in una costante ricerca delle infinite possibilità che il nostro corpo possiede attraverso il movimento, il respiro consapevole e il ritmo; elementi grazie ai quali la mente si libera generando uno stato di benessere psicofisico e sviluppando forza, connessione, armonia ed equilibrio.

Sensazioni che ogni singola persona dovrebbe provare ed è questo che vorrei trasmettere insegnando questi innovativi metodi.

A Therapeia farò conoscere in particolare la GYROKINESIS®, che grazie ai suoi movimenti ondulatori e ritmici e attraverso un sistema integrato di respirazione assomiglia ad una vera e propria danza. E' adatta a tutti ed è un ottimo allenamento per i danzatori, tanto che nasce come "Yoga for dancers".

Come in un'orchestra il ritmo del respiro di ognuno, la musica interiore e la vibrazione di ogni singolo confluisce in un unico flusso energetico.

Ed è proprio la respirazione che va a liberare il movimento, aprire blocchi nel nostro sistema energetico, creando una connessione fra il nostro corpo e la nostra mente divenendo quella che amo definire una vera e propria "meditazione in movimento", che riscalda, allinea, allunga e potenzia il corpo con uno sforzo minimo, sviluppando fluidità, potenza, coordinazione, elasticità, tonicità.