



laboratorio condotto da **Pino Carbone** (BodyCode® Founder), **Ivana Chiaravalloti** (BodyCode® Master Teacher) e **Barbara Bianchin** (BodyCode® Teacher)



Il BodyCode® è un metodo di valutazione e di correzione degli schemi motori ideato da Pino Carbone negli anni '90 dopo una lunga e attenta pratica ed osservazione del movimento e dei suoi effetti, collaudato in un ventennio di esperienza nel campo dell'allenamento professionale di atleti e ballerini oltre che nel settore delle attività motorie e rieducative.

Il BodyCode è una disciplina cinetica atta a decodificare e a correggere schemi di movimento tramite l'allineamento e il ribilanciamento muscolo-scheletrico. Si basa sulla conoscenza del sistema osteo-articolare, sulle leggi biomeccaniche, su una nuova concezione del movimento e sull'uso di particolari attrezzature.

Le teorie del BodyCode® hanno radici orientali e sono affini a quelle dell'agopuntura, dello yoga, del Qi Gong e del Feng Shui. Esse non si limitano alla massa fisica, ma hanno effetti ampiamente positivi anche sulla sfera psicologica dell'individuo.

Il BodyCode® mira a far ottenere la piena consapevolezza del corpo in condizioni statiche e dinamiche e a ristabilire:

- una corretta postura
- la percezione meccanica
- l'equilibrio e stabilità dinamica
- l'accelerazione angolare e lineare
- la propiocezione
- la cinestesia
- la coordinazione
- la concentrazione
- l'allungamento dei tendini e delle fibre muscolari
- il potenziamento delle capacità polmonari
- l'armonia del movimento
- l'allungamento dei meridiani
- il tono dell'umore e dell'autostima



Abbigliamento consigliato:

abbigliamento di danza, pantaloni da tuta, scarpe da ginnastica, calzini.

