



Rassegna Stampa

domenica 25 giugno 2023

Rassegna Stampa

25-06-2023

FITET

CENTRO TERAMO	25/06/2023	15	Campus per gli atleti con disabilità <i>Redazione</i>	3
GAZZETTINO VENEZIA MESTRE	25/06/2023	59	Non esistono limiti al nostro benessere <i>Maria Serena Patriarca</i>	4
STAMPA AOSTA	25/06/2023	49	Il ping pong rivive con il Coumba Freide "Spazio a tutte le età" <i>Andrea Chiericato</i>	5
TEMPO	25/06/2023	28	Alla scoperta di sé stessi col tennistavolo <i>Redazione</i>	6

FITET

4 articoli

- Campus per gli atleti con disabilità
- Non esistono limiti al nostro benessere
- Il ping pong rivive con il Coumba Freide "Spazio a tutte le età"
- Alla scoperta di sé stessi col tennistavolo

Campus per gli atleti con disabilità

■ ■ Si chiude oggi, a Tortoreto Lido, il Campus sportivo paralimpico per atleti con disabilità intellettive e relazionali, ospiti del Salinello Camping Village. Tra le attività che si stanno svolgendo ci sono calcio, tiro con l'arco, tennis, atletica, handbike, calcio babililla, canottaggio, tennis tavolo, scherma, pallavolo e torball.



Peso: 7%

Non esistono limiti al nostro benessere

L'atleta paralimpica Patrizia Saccà è l'icona dello "Yoga a Raggi Liberi", un'esperienza che riadatta alle esigenze di disabili sia intellettivi che fisici questa antica disciplina: «Ogni corpo può fare sport»

LA FESTA

Lo yoga sempre più libero dalle barriere. La Giornata Mondiale dello Yoga è stata l'occasione per fare il punto sui nuovi orizzonti che si aprono in questa antichissima disciplina, anche per persone con disabilità psichiche o fisiche. Non a caso a Milano, sotto l'egida di YogaFestival e in collaborazione con l'Unione Induista Italiana, si è tenuta la masterclass di Yoga a Raggi Liberi con Patrizia Saccà, diventata icona globale dello yoga per persone con disabilità e ideatrice di questo metodo rivolto a persone sulla sedia a rotelle, ma non solo. Atleta paralimpica di tennis tavolo pluripremiata a livello internazionale, Patrizia, diventata paraplegica all'età di 13 anni in seguito a un incidente, ha incominciato ad avvicinarsi allo yoga nel 1992, per prepararsi alle Paralimpiadi di Barcellona, in cui poi conquistò la medaglia di Bronzo.

IL METODO

Da questa esperienza sono nati un amore, e una pratica, che Saccà non ha più abban-

donato, e che ha messo a punto dal 2017 in un vero e proprio metodo di insegnamento (approvato da Luigi Torchio, medico sportivo) oggi riconosciuto ufficialmente da Coni, tanto che quest'anno si sono diplomate le prime 4 insegnanti, di cui una romana, CSEN (Comitato Sportivo Educativo Nazionale) di Yoga a Raggi Liberi.

«Volevo portare lo yoga nel mondo delle persone con disabilità», spiega Patrizia, che ha strutturato addirittura la nota sequenza del Saluto al Sole rivolta a persone sulla sedia a rotelle come lei. Insieme con l'Unione Induista Italiana, Saccà è l'anima del progetto "Yoga senza Barriere", e collabora anche con una piattaforma multimediale per insegnare yoga online a persone non solo paraplegiche, ma affette da sclerosi multipla, per esempio. «Il mio motto è: praticare lo yoga col corpo che si abita. Ho un allievo tetraplegico trentenne che aveva seri problemi di respirazione ma che, come hanno testimoniato i medici che lo seguono, è migliorato notevolmente dopo la pratica del pranayama, ovvero quella parte

dello yoga dedicata proprio al respiro». Ai corsi di Patrizia partecipano inoltre persone normodotate, o anziani con

problemi alle ginocchia e artrosi, per cui è meglio praticare da seduti. Quest'estate, nella cornice alpina del Sestriere, Saccà terrà speciali corsi estivi per ragazzi con varie disabilità, anche intellettive, a cura dell'Associazione Free-white. La testimonial del metodo Yoga a Raggi Liberi è Allegra Magenta, 33 anni, atleta paralimpica di tennis tavolo, paraplegica amputata a un braccio. «Con gli allievi lavoro sulla capacità residua delle gambe - dichiara Patrizia - cosa fondamentale per chi sta seduto tutto il giorno su una sedia a rotelle».

LE TECNICHE

Saccà collabora con l'Unità Spinale di Torino, per il tennis tavolo e lo yoga, e ha portato le tecniche yogiche persino nell'Unità Spinale dell'Ospedale Niguarda di Milano; autrice del libro *Yoga a Raggi Liberi*, ci tiene a spiegare qual è il valore aggiunto che lo yoga può portare nel mondo della disabilità: «la pratica porta pace nel flusso mentale dei pensieri, ci fa vivere nel qui e ora, ci aiuta a vivere e mangiare meglio. Non è una ginnastica, è uno stile di vita che fa acquisire un livello più profondo di consapevolezza».

LA TERAPIA

Nel panorama dello yoga "terapeutico" spicca anche Tiziana Gilardi, insegnante di yoga affetta da fibrosi cistica, che della sua invalidità ha fatto una mission di rigenerazione proprio attraverso la disciplina yogica: Gilardi dà lezioni di yoga essenziale per supportare e sostenere persone con problemi fisici e respiratori, e tiene webinar a livello nazionale (intitolati *I Colori dell'Anima*) per la Lega Italiana Fibrosi Cistica.

Maria Serena Patriarca

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A SESTRIERE, QUESTA ESTATE, LA CAMPIONESSA DI TENNIS TAVOLO TERRÀ DEI CORSI ESTIVI PER I RAGAZZI COSTRETTI SULLA SEDIA A ROTELLE

IL PROGETTO

Esercizio fisico senza barriere

La disciplina dello "Yoga a Raggi Liberi" è la soluzione ideale per persone con disabilità che vogliono mantenersi in forma. È perfetta per chi è costretto tutti i giorni su una sedia a rotelle e per gli anziani con problemi alle ginocchia e artrosi



Peso: 46%

Tennis tavolo, "ormai raggiunti i 70 iscritti"

Il ping pong rivive con il Coumba Freide "Spazio a tutte le età"

IL CASO

ANDREA CHIERICATO
AOSTA

Oltre 40 anni di storia, davanti un promettente futuro. La società Coumba Freide tiene vivo il tennistavolo in Valle e lo fa con un progetto di rilancio avviato negli ultimi cinque-sei anni, che ora sta iniziando a restituire i risultati sperati. Agonistici e numerici. «Siamo in pieno sviluppo - racconta Giorgio Dellarole, membro del direttivo - abbiamo ormai raggiunto i 70 iscritti, l'incremento degli ultimi tempi è stato notevole». Il segreto è rac-

chiuso nell'attività che viene portata avanti nelle scuole, con l'intento di catturare l'attenzione dei più giovani, ma soprattutto di trasmettere un messaggio. «Perché il ping pong è estremamente inclusivo ed ecumenico - aggiunge -, è forse uno dei pochi sport che può mettere di fronte persone di tutte le età. Tanto che ai Campionati nazionali gareggi in base ai punteggi ottenuti e non per anno di nascita, questa è una cosa meravigliosa».

Muoversi intorno a un tavolo con la racchetta in mano non è banale. «È uno sport che richiede una buona capacità coordinativa e che mette insieme movimento e pensiero - aggiunge Dellarole -. Ci sono alcuni ragazzi che arrivano con oggettive carenze e che cresco-

no a vista d'occhio». Un progetto destinato ai giovani del quartiere Cogne di Aosta all'orizzonte, una palestra in zona Amerique con un notevole afflusso. «Stiamo cercando di capire come muoverci in futuro, perché non è facile stare dietro a tutte le attività, stiamo investendo molto sui giovani e per certo continueremo a portare il nostro sport nelle scuole».

Oggi tra le fila del Coumba Freide ci sono diversi amatori che scelgono la via del divertimento, ci sono anche moltissimi agonisti che prediligono l'alta intensità. Due le squadre che hanno da poco concluso la stagione. La D1, formata da Rémy Curtaz (tecnico e presidente della società), Mouad Aamali, Ludovico Villa, Leonardo Venturotti e Francesco

Agnolin ha raggiunto una salvezza definita «non facile e quasi insperata», la D3 di Luca Berthod (altro tecnico), Andrea Rolando, Lorenzo Cecchini, Daniele Dellarole, Giorgio Dellarole ed Etienne Curtaz ha invece vinto il campionato piemontese di D3, acciuffando la promozione in D2. «Ora vogliamo crescere e fare bene in D1». Ma c'è anche un sogno che culla il direttivo della società: riportare in Valle d'Aosta una gara del circuito Grand Prix, dedicato ai migliori giovani delle categorie tra gli under 9 e gli under 17. La sede della tappa sarebbe a St-Vincent. Nel frattempo proseguono gli allenamenti. —

40

Sono gli anni nei quali si è sviluppata l'attività della disciplina. Si punta sui giovani



Alcuni giovani in forza al Coumba Freide



Peso: 31%

SPORT

Alla scoperta di sé stessi col tennistavolo

Quando si impugna per la prima volta la racchetta non si sa dove può portare la passione per questo sport - magari addirittura in Cina, a sfidare i campioni locali -, ma soprattutto non si sa di avere appena intrapreso una sorta di percorso iniziatico alla scoperta di sé e dei principi che governano la realtà. Lungo questo viaggio di perfezionamento sportivo, individuale e metafisico, Guido Mina di Sospiro non ha solo affrontato avversari di ogni tipo, affinato tecnica, tattica e strategia e appreso l'importanza di lasciarsi guidare da un maestro: grazie

al ping-pong ha incontrato e visto in azione, nel vivo del gioco, la geometria non euclidea e la logica non lineare; ha riscoperto Carl Gustav Jung e interrogato l'I Ching, colto la potenza del mito platonico della caverna e dei principi della filosofia taoista. E naturalmente, inseguendo il suo stato di grazia mistico-sportivo, si è anche divertito, e continua a divertirsi moltissimo. **TIZ**

al ping-pong ha incontrato e visto in azione, nel vivo del gioco, la geometria non euclidea e la logica non lineare; ha riscoperto Carl Gustav Jung e interrogato l'I Ching, colto la potenza del mito platonico della caverna e dei principi della filosofia taoista.

E naturalmente, inseguendo il suo stato di grazia mistico-sportivo, si è anche divertito, e continua a divertirsi moltissimo. **TIZ**



**La metafisica
del ping-pong
di Guido Mina di
Sospiro
Ultra
Pagine 202
Euro 17.50**



Peso: 9%