

LiBeRi LiBri ViVenTi

COSTANZI CLAUDIO

Mi chiamo Claudio Costanzi e sono nato a Senigallia il 22 luglio 1961.

A diciotto anni ho iniziato a praticare arti marziali (karate), raggiungendo il grado di cintura nera 3° Dan e conseguendo risultati agonistici di buon livello soprattutto nella specialità kata (forme); ho praticato e insegnato la disciplina fino al 1994.

Nel 1988 ho conseguito il Diploma ISEF presso l'Università degli Studi di Urbino. La vicinanza con il Prof. Tordelli Romano, uno dei più grandi allenatori del mezzofondo italiano nonché relatore della mia tesi di laurea, ha rafforzato in me la passione per l'atletica leggera, attività a cui mi sono dedicato per diversi anni con ottimi risultati agonistici sia nelle gare in pista che in quelle su strada.

Durante gli anni dell'università ho maturato esperienza nell'ambito della ginnastica artistica, prendendo parte anche al gruppo dimostrativo dell'ISEF di Urbino.

PILATES E YOGA INTEGRATI – ALLENAMENTO PER UN CORPO FUNZIONALE E CONSAPEVOLE NELLA VITA QUOTIDIANA

Sono sempre stato interessato ad una visione non solo efficace ma anche efficiente del movimento del corpo umano.

Tutte le discipline praticate per tanti anni (karate, atletica, fitness) mi sono sempre state un po' strette, avendo ognuna di esse una visione del movimento legata prettamente alla propria specificità e mancando, quindi, di uno sguardo globale.

A mio avviso, infatti, è proprio la visione integrata tra le varie discipline che porta al vero miglioramento dello stato di salute fisico e mentale, alla consapevolezza del proprio corpo in ogni momento della giornata e non soltanto durante lo svolgimento di una specifica attività.

Anno dopo anno mi sono reso conto che non seve a nulla cambiare le differenti pratiche "esterne" se poi la mente viene lasciata nel solito stato: cambiare tutto fuori per non cambiare nulla dentro, modificare il contenitore e non il contenuto.

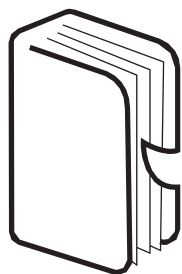
Per questo, negli ultimi anni ho approfondito gli studi e ho concentrato la mia attività nel settore delle discipline olistiche, in particolare pilates e yoga, integrandole insieme ad altre discipline e metodi come ad esempio: il qì gōng, lo studio dei movimenti primari ed arcaici; il raffinamento della mobilità articolare; il lavoro sulla plasticità e sulla viscoelasticità dei tessuti molli (più che sulla flessibilità);

Associazione Confluenze



MontiMar





LiBeRi LiBri ViVenTi

COSTANZI CLAUDIO

Al termine degli studi universitari, dopo una breve esperienza da insegnante di nuoto, ho intrapreso un percorso formativo nel settore del fitness conseguendo attestati e diplomi nelle più svariate discipline; in seguito, ho iniziato a lavorare nelle palestre in qualità di istruttore sportivo.

Dal 2007 ho approfondito gli studi e l'insegnamento delle discipline olistiche, in particolare pilates e yoga.

Attualmente sono anche atleta e tecnico della Never Stop Run, associazione sportiva dilettantistica di trail running (corsa in montagna).

Un'altra mia grande passione è sempre stata la nutrizione in tutti i suoi aspetti. Infatti sono convinto che, per promuovere e mantenere uno stato di salute ottimale (sia a breve che a lungo termine), vada abbinata all'esercizio fisico una corretta ed equilibrata alimentazione.

In ultimo, nel tempo libero mi diverto in mountain bike!

Del resto un po' di attività fisica fa bene alla salute.

1

PILATES E YOGA INTEGRATI – ALLENAMENTO PER UN CORPO FUNZIONALE E CONSAPEVOLE NELLA VITA QUOTIDIANA

il lavoro contemporaneo nelle tre dimensioni dello spazio (la maggior parte delle attività motorie odierne sono lineari o al massimo bidimensionali);

il lavoro sulla forza con un approccio "neurologico" invece che prettamente fisico (studio dell'efficienza neuromuscolare - fare di più con meno sforzo) ecc.

Mi ritengo una persona molto curiosa, che ama conoscere, approfondire, sperimentare e mettersi continuamente in discussione, perché non si finisce mai di imparare; per questo, amo ricercare sempre nuovi stimoli ed ispirazioni nel mondo del movimento umano.



CONFLUENZE
Cultura, Ambiente e Società

Associazione Confluenze

MontiMar

