

"Slowmove" è il secondo volume della collana "Uisperlagrandetà" dedicata alle politiche di prevenzione e promozione della salute e della socialità nell'invecchiamento. Scritto da **Francesco Magno e Vito Zaino**, entrambi **formatori dell'Area nazionale Uisp Anziani** e rispettivamente Presidente del comitato Uisp Valle D'Itria e Direttore sportivo dell'associazione "La Palestra", "Slowmove" è un testo che illustra l'omonimo **metodo di movimento lento** volto al riequilibrio posturale, al controllo della respirazione e al riallineamento corporeo e muscolare di anziani e adulti.

Il libro, destinato principalmente ad operatori del settore ma anche valido ausilio per praticanti e neofiti dello Slowmove, trae origine ci spiega Francesco Magno, "dall'esigenza di dare risposta alle richieste di molti anziani di impegnarsi in attività fisiche più intense". Nasce così un metodo, afferma il suo ideatore Vito Zaino, "basato sulla rielaborazione e **combinazione di tecniche provenienti da discipline diverse** come la ginnastica dolce, pilates, posturale e yoga che propone a coloro ne avvertano la necessità, esercizi a più alto impatto fisico in termini di potenziamento e tonificazione. Ma anche un metodo, continua Zaino, che attraverso attività di stretching e meditazione su base musicale, agisca sulla percezione del corpo promuovendo coscienza di sé e dei propri movimenti nonché un rilassamento psicofisico profondo". Il testo che riassume i principi del metodo testato su anziani inattivi e in movimento e su adulti e giocatori di basket, è inoltre corredato, prosegue Magno, "di una sintesi metodologica e di immagini che illustrano le posizioni base da cui si sviluppano le sequenze "tipo" dei movimenti di allineamento, tenuta e controllo". Tra i suggerimenti forniti dal libro anche indicazioni su attrezzi utili durante la pratica sportiva e tecniche di massaggio.

Per informazioni: anziani@uisp.it

(S.S.A.)