

RACCOMANDAZIONI

Benvenuto!

Prima di iniziare il corso, WANG XIAN TAIJI DI G. M. SIDOTI ti invita a leggere molto attentamente queste raccomandazioni e ad adottare, per tutta la durata della pratica, le precauzioni necessarie per svolgere gli esercizi con ragionevolezza, calma, moderazione e pazienza.

Queste indicazioni riguardano i videocorsi di Tai Chi (anche scritto “Taiji” o “Taijiquan”), Qi Gong (anche scritto “Qigong” o “Chi Kung”) e delle altre discipline proposte e si applicano agli esercizi effettivamente presenti nel corso che hai scelto.

Innanzitutto un chiarimento necessario: il Tai Chi (Taiji, Taijiquan) è un’arte marziale tradizionale cinese; il Qi Gong (Qigong, Chi Kung) è una disciplina tradizionale che integra movimento, respirazione e attenzione, orientata al benessere della persona.

Non sono, di per sé, terapie mediche, trattamenti fisioterapici o forme di psicoterapia.

I nostri videocorsi hanno finalità didattiche: insegnano queste pratiche e non costituiscono percorsi di cura, riabilitazione o assistenza psicologica. Non sono quindi proposti per trattare patologie o disturbi fisici o psicologici e non sostituiscono valutazioni, cure o percorsi prescritti dai professionisti sanitari.

Ci auguriamo e ti auguriamo che il Taiji possa essere per te un importante strumento di crescita come lo è anche per noi.

Buona lettura e buona pratica!

*** **

INDICAZIONI PER LA SALUTE

Le lezioni sono contenuti didattici preregistrati da seguire autonomamente. Non costituiscono un percorso individuale e non comprendono l’osservazione o il monitoraggio della tua pratica, la valutazione della tua idoneità, l’adattamento degli esercizi alle tue condizioni personali o l’esame e la correzione di video inviati dagli iscritti.

I corsi non costituiscono e non sostituiscono una consulenza medica, psicologica, fisioterapica o riabilitativa. Non sono proposti come trattamento di malattie o disturbi fisici o psicologici.

L'assistenza relativa all'acquisto e alla fruizione dei contenuti non comprende un servizio di sostegno personale continuativo.

Prima di intraprendere la pratica, consulta il tuo medico per valutare se le tue condizioni psicofisiche siano compatibili con l'attività proposta. Questa indicazione è particolarmente importante in presenza di patologie, sintomi, forte debolezza, limitazioni funzionali, recenti interventi o infortuni, gravidanza o dubbi sul tuo stato di salute. Anche un'attività lenta o apparentemente poco impegnativa può non essere adatta a ogni persona o situazione.

Se hai problemi di salute o dubbi sulla tua idoneità, non iniziare gli esercizi prima della valutazione medica. In caso di parere negativo, non iniziare o proseguire. Se il medico indica limitazioni o la necessità di supervisione, rispettale: il videocorso non fornisce tale supervisione né un programma personalizzato.

Non utilizzare gli esercizi per diagnosticare, curare o riabilitare autonomamente un problema di salute e non modificare o interrompere cure prescritte sulla base dei contenuti del corso. Le indicazioni generali dell'insegnante non prevalgono sulle indicazioni del medico che conosce la tua situazione.

Valuta realisticamente le tue condizioni e capacità, senza considerare la possibilità di acquistare o visualizzare un corso come una conferma della tua idoneità a praticarlo.

Se durante la pratica compaiono vertigini, dolore, difficoltà respiratorie, affanno insolito, palpitazioni, debolezza marcata, stanchezza eccessiva o altri malesseri, interrompi subito gli esercizi e rivolgiti a un medico. In presenza di sintomi gravi o improvvisi, richiedi assistenza urgente chiamando il 112. Non usare i messaggi all'insegnante o all'assistenza del corso per gestire un'emergenza sanitaria.

AREA DI PRATICA

Lo spazio in cui decidi di praticare è importante ai fini della tua sicurezza. Prepara con attenzione lo spazio in cui pratichi, in relazione agli esercizi previsti e alle tue esigenze.

Non avere fretta di iniziare.

Scegli un ambiente ben arieggiato e illuminato, con spazio sufficiente per i movimenti. Allontana mobili, oggetti fragili, cavi, tappeti instabili e altri ostacoli che possano causare urti, inciampi o cadute.

Non praticare su superfici bagnate, scivolose, sconnesse o instabili. Verifica anche lo spazio sopra di te quando un esercizio prevede movimenti ampi, l'uso di attrezzi o salti. Utilizza eventuali attrezzi soltanto nei modi illustrati nel corso e quando lo spazio consente di farlo in sicurezza.

Posiziona il dispositivo in modo stabile e tale da non doverti spostare o assumere posture scomode per osservare lo schermo.

L'acquisto è riservato ai maggiorenni. L'eventuale fruizione da parte di un minore deve essere compatibile con la destinazione e il livello del corso e avvenire sotto la responsabilità e con la supervisione di un genitore o di chi ne fa le veci, tenendo conto delle indicazioni mediche. L'acquisto da parte di un adulto non rende automaticamente un corso adatto a un minore.

Se lo spazio non ti consente di eseguire un esercizio in sicurezza, fermati e non eseguirlo.

Puoi mettere in pausa la riproduzione dei video e suddividere una lezione in più sessioni, entro il periodo di accesso previsto dal corso acquistato. La pausa del video non sospende o proroga l'abbonamento, il calendario o la durata dell'accesso.

ABBIGLIAMENTO

Indossa abiti comodi, che consentano libertà di movimento, e calzature adatte agli esercizi e alla superficie utilizzata. Evita indumenti, accessori o altri elementi che possano ostacolare i movimenti o causare inciampi.

DIMOSTRAZIONI E SPIEGAZIONI PRELIMINARI

Prima di eseguire un esercizio, guarda e ascolta integralmente le relative dimostrazioni e spiegazioni preliminari, comprese quelle contenute nelle prime lezioni o nella lezione in cui l'esercizio viene introdotto. Rivedile ogni volta che hai dubbi.

Non avere fretta: puoi fermare il video e tornare alle spiegazioni, nei limiti del periodo di accesso acquistato. Se un movimento non ti è chiaro o non riesci a eseguirlo con sicurezza, non improvvisare e non proseguire quell'esercizio.

Affronta gradualmente gli esercizi e il carico di allenamento, rispettando le tue condizioni, le indicazioni mediche e i segnali di affaticamento. Non cercare di riprodurre necessariamente

l'ampiezza, la profondità delle posizioni, la velocità o il numero di ripetizioni mostrati dall'insegnante.

Negli esercizi che lo prevedono, inizia con posizioni alte e comode. Le posizioni più basse o impegnative non sono un obiettivo obbligatorio e vanno affrontate soltanto se compatibili con le tue capacità e senza dolore o sforzo eccessivo. Non forzare il respiro e non introdurre trattenimenti o altre tecniche non previste dalle spiegazioni.

Fai pause adeguate e cura l'idratazione nel rispetto di eventuali indicazioni mediche personali. Non forzare il corpo o la mente.

Segui la progressione didattica e i prerequisiti indicati nel corso, senza saltare passaggi o scegliere livelli superiori alle tue capacità. Ricorda che l'insegnante nel video non può vederti, correggerti o accorgersi di un tuo malessere.

Se hai bisogno di osservazione diretta, correzioni individuali o adattamenti personali, il solo videocorso non offre questo servizio. Se non sei sicuro di poter praticare in sicurezza, fermati.