



PRIMO

*Il Parco
del
Riequilibrio Motorio*

PRIMO - IL PARCO DEL RIEQUILIBRIO MOTORIO

La nostra capacità di camminare e correre con equilibrio, stabilità e controllo dei movimenti è un processo perfezionato nel corso di milioni di anni. Nella società odierna la sedentarietà, gli stili di vita sbagliati e la perdita di contatto con ambienti naturali tendono a spegnere questo raffinato sistema di controllo, prezioso regalo dell'evoluzione. E' un problema in costante aumento, che in misura diversa riguarda tutti gli esseri umani: dall'adolescenza all'età avanzata. Nel Parco del Riequilibrio Motorio operiamo per riaccendere poco a poco questa sensibilità. Lo facciamo in modo scientifico e controllato, immersi nella natura e circondati da un paesaggio meraviglioso.



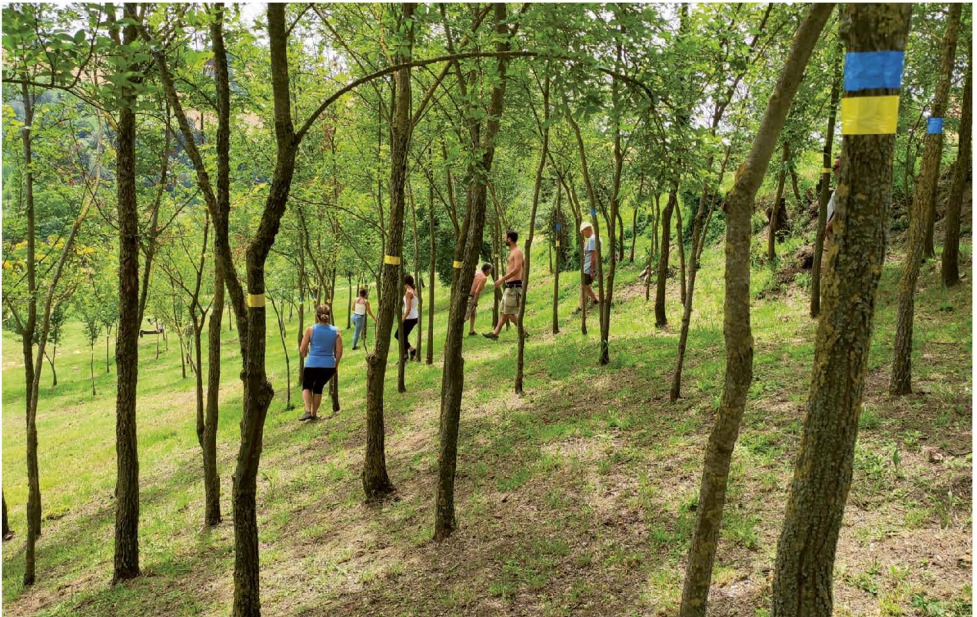
PRIMO - THE MOTOR REBALANCING PARK

Our ability to walk and run with balance, stability and control over our movements is a process that has been perfected over the course of millions of years. In today's society, the sedentary lifestyle and the loss of contact with natural environments tend to turn off this highly refined control system, which is a precious gift of evolution. It is a constantly increasing problem, which affects everyone to one extent or another, from adolescents through to the elderly. At the "Motor Rebalancing Park", we turn this sensitivity back on, little by little. We do so in a scientific, controlled way, immersed in nature and surrounded by wonderful countryside.

LA PROPRIOCEZIONE

Nel nostro "cervello profondo", la parte più antica del sistema nervoso, esiste un centro di **controllo automatico** che agisce su movimento, equilibrio e stabilità articolare. E' una struttura presente in tutti i vertebrati da cui dipendono qualità, fluidità, sicurezza dei movimenti, postura e gestione dell'equilibrio.

Questo sistema di controllo è alimentato da una miriade di segnali provenienti da sensori presenti nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni, in particolare caviglia, ginocchio e anca: la trasmissione e ricezione di tali segnali si chiama **propriocezione**. La maggior parte di questo flusso giunge alle strutture più primitive e arcaiche del sistema nervoso, dove tutto funziona in automatico e ad altissima velocità, a una sola condizione: che il sistema sia acceso.



PROPRIOCEPTION

In our "deep brain", the most ancient part of our nervous system, there is an automatic control centre that regulates movement, balance and joint stability. It is an infrastructure that is found in all vertebrates – one that determines the quality, fluidity and safety of movement, posture and balance management.

This control system receives myriad signals arriving from sensors in the muscles, tendons and joints, and in particular the ankles, knees and hips. The transmission and reception of these signals is called proprioception. The majority of this flow reaches the most primitive and archaic structures of the nervous system. Everything works automatically, on condition that the system is on.

Il Neanderthal prima e il Sapiens poi, cacciatori nomadi, erano delle straordinarie macchine motorie in grado di competere e sopravvivere in un mondo denso di pericoli. Il loro centro di controllo era bene acceso, pronto a gestire movimenti ed equilibrio su qualsiasi tipo di terreno. Poi, lentamente, tutto è cambiato.

Il passaggio a insediamenti stabili, la vita sedentaria, la perdita di contatto con la natura, la facilitazione del movimento mediante superfici uniformi hanno portato l'essere umano a perdere in parte queste capacità funzionali: secondo il Dr. Dario Riva, uno dei massimi esperti mondiali di propriocezione ed entropia del movimento, questo sistema di controllo arcaico e meraviglioso viene progressivamente spento. Riva la chiama regressione funzionale: il cervello profondo non è più stimolato come dovrebbe e lentamente perde il controllo della macchina umana.

Le conseguenze sono perdita di equilibrio, difficoltà a muoversi su terreni non piani, facilità di infiammazioni, problemi posturali, dolori di vario tipo, rischio di cadute...

La sfida è dunque proprio quella, citando le parole di Riva dal suo libro "Ghepardi da salotto", di "*risvegliare dal progressivo letargo da non uso i centri nervosi che da milioni di anni sono deputati al controllo del movimento, della postura e dell'equilibrio*". E' possibile farlo? La risposta è sì, a tutte le età.

Neanderthal Man, followed by Homo Sapiens – hunter gatherers in other words – were extraordinary “motor machines”, able to compete and survive in a truly risk-laden world. Their control centre was highly active, ready to manage movement and balance on any type of terrain. Then, slowly, everything changed.

The shift to stable settlements, the sedentary lifestyle, the loss of contact with nature and the ease of movement across levelled-off surfaces have together led humans to lose, at least in part, these functional abilities. According to Dr. Dario Riva, one of the world's leading experts on proprioception and movement entropy, this archaic, wonderful control system is gradually being turned off.

Riva calls it functional regression: the deep brain is no longer stimulated as it should be, and it is slowly losing control of the human machine. The consequences are loss of balance, difficulty in moving on non-flat surfaces, ease of inflammation, postural problems, aches of various types, risk of falls, etc.

The challenge, then, is precisely – as Riva puts it in his book Ghepardi da salotto (Lounge Cheetahs) – to “reawaken from the progressive lethargy resulting from lack of use of the nerve centres, which for millions of years have been responsible for controlling movement, posture and balance”.

Is it possible to do so? The answer is yes, at any age.



IL PERCORSO DEL RIEQUILIBRIO MOTORIO: DAL DELOS A PRIMO

Il riequilibrio motorio di cui stiamo parlando si basa sulla creazione di situazioni nelle quali si generano migliaia di adattamenti micro posturali e un enorme flusso di segnali raggiunge il nostro cervello profondo. In tal modo e in poco tempo il sistema si riaccende e i risultati sono visibili.

Il percorso principale si realizza con un training in palestra attraverso il Delos Postural Proprioceptive System, un metodo messo a punto dal Dr. Riva e da molti anni utilizzato sia in centri specializzati che da numerose squadre di sport professionistico. Tra queste la NBA in USA.

<https://www.delos-international.com/ita/>

<https://www.rivamethod.net/home/basi-metodo-riva/>



THE MOTOR REBALANCING COURSE: FROM DELOS TO PRIMO

The motor rebalancing we are referring to is based on the creation of situations in which thousands of micro-postural adjustments are made, so that an enormous flow of signals reaches our deep brain. In this way, and in short order, the system reawakens and the results are clearly visible.

The main course is based on training in the gym using the Delos Postural Proprioceptive System, a method developed by Dr. Riva and used for many years both in specialist centres and by numerous professional sports squads, including the basketball teams in the NBA.

<https://www.delos-international.com/>

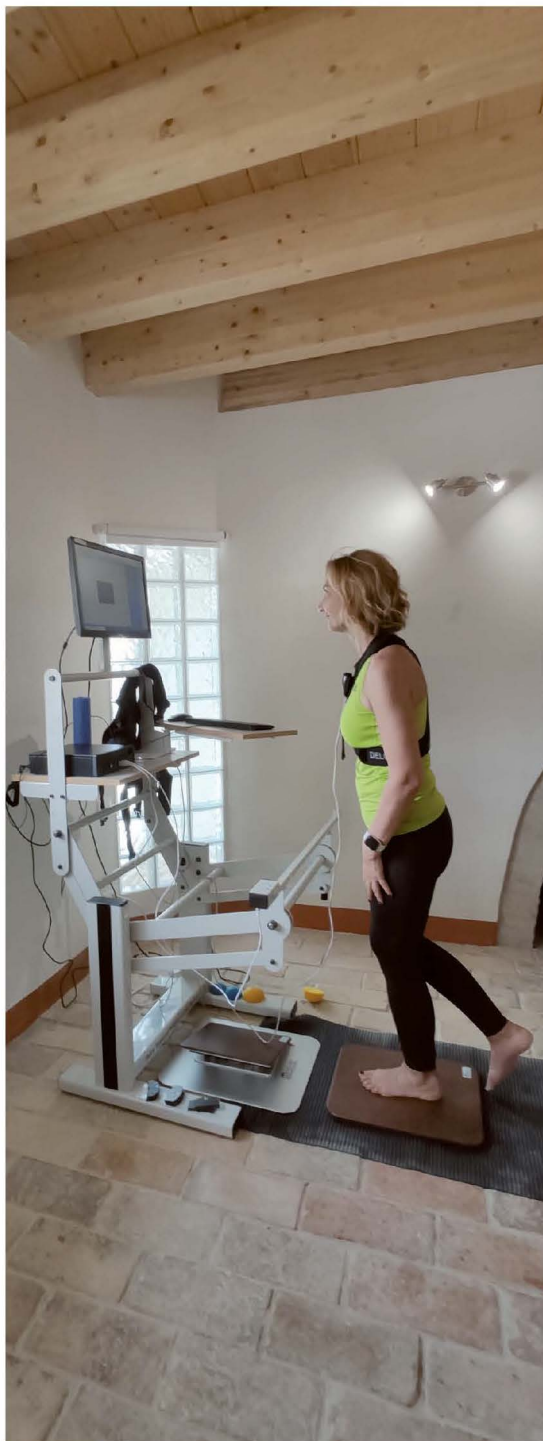
<https://www.rivamethod.net/home/basi-metodo-riva/>

Uno dei vantaggi fondamentali del sistema DELOS è la possibilità di effettuare test di valutazione che stabiliscono scientificamente un **indice di stabilità motoria**: in altre parole in che misura siamo accesi o spenti e come utilizziamo i nostri piedi.

Nel P.RI.MO., cioè il Parco del Riequilibrio Motorio, il percorso DELOS viene integrato e riprodotto in ambiente naturale immersi in un paesaggio meraviglioso a 45' da Roma.

One of the main advantages of the DELOS system is its capacity to carry out evaluation tests that establish scientifically an index of motor stability: in other words, the extent to which we are on or off, and how we use our feet.

At P.RI.MO., which in Italian stands for "Parco del Riequilibrio Motorio" (Motor Rebalancing Park), the DELOS course is integrated and reproduced in the natural environment, immersed in a breathtaking landscape just 45' minutes drive from Rome.



IL RIEQUILIBRIO NELLA NATURA

PRIMO è un parco attrezzato annesso alla **Guest House Corte Buenavista**, presso Magliano Sabina, a 10' dal casello autostradale della A1.

E' caratterizzato da una postazione DELOS, partner tecnico del progetto, collegata a una serie di percorsi e stazioni propriocettive progettate dal proprietario Tullio Bernabei, laureato in Scienze Motorie, esploratore ed esperto di sicurezza sui sentieri, in collaborazione con Marco de Angelis, cofondatore della FisioEquipe a Roma.

Vengono sfruttate le diverse tipologie di terreno (ghiaia, prato, sabbia, bosco, pietre, zolle ecc..), l'inclinazione, la pendenza e gli alberi per offrire un allenamento propriocettivo completo, in più fasi e con differenti livelli di difficoltà, secondo uno schema di lavoro personalizzato in funzione del proprio indice di stabilità motoria e dei propri difetti posturali.



REBALANCING IN NATURE

PRIMO is a fully equipped park adjacent to the Corte Buenavista Guest House, in Magliano Sabina, 10 minutes' drive from the A1 motorway tollgate.

It features a workstation built by DELOS, a technical partner on the project, connected to a series of proprioceptive routes and stations designed by the owner, Tullio Bernabei, a sports scientist, explorer and expert in safety on paths, in partnership with Marco de Angelis, co-founder of FisiioEquipe in Rome.

In the park, the various types of terrain (gravel, lawn, sand, woodland, stone, clods of earth, etc.) are exploited – alongside the inclines, slopes and the forest – to enable you to engage in comprehensive proprioceptive training, across multiple phases and at different levels of difficulty, in accordance with the personalised plan designed to match your index of motor stability and to address your specific postural defects.

Ogni fase prevede la **supervisione di un assistente**. In tutto una sessione dura da 1h 30' a 2h, compreso il test iniziale e la familiarizzazione con le calzature (vedi più avanti il capitolo Vibram Fivefingers).

Nella zona del Balcone un paesaggio incantevole accompagna una serie di esercizi su pedane con ricerca dell'equilibrio mono podalico (un solo appoggio alternato).

Attraverso il continuo alternarsi controllato di stabilità e instabilità il sistema viene sempre più "riacceso", con un processo accompagnato dal benessere psicofisico.

La possibilità di scegliere pacchetti soggiorno consente di svolgere più sessioni consecutive e di programmarle nel tempo, unendole al piacere di una vacanza in campagna tra le colline della Sabina, con tutti i comfort.



Every phase is carried out under the supervision of an assistant.

In total, sessions last between 1.5 and 2 hours, including the initial test and time to familiarise yourself with the footwear (see the section on Vibram Fivefingers, below)

In the Balcony area, an enchanting landscape provides the backdrop to a series of exercises on platforms as you seek out your monopodalic balance (one single, alternating support).

Through the constant, controlled alternation of stability and instability, the system is increasingly turned back "on", and the process is accompanied by increased psychophysical wellbeing. The possibility to stay overnight here allows you to carry out consecutive sessions and to schedule them over the course of your stay, combining them with the delights of a holiday in the countryside amid the Sabine hillsides, complete with every imaginable comfort.

LE CALZATURE A 5 DITA

Nel metodo DELOS il lavoro avviene a piedi nudi per consentire la trasmissione del maggior numero di stimoli possibile. In ambienti naturali camminare scalzi non è sempre facile e comunque può creare problemi a chi non è abituato. D'altro canto l'utilizzo di calzature normali diminuisce di molto la sensibilità e il contatto propriocettivo.

Nel Parco del Riequilibrio Motorio è possibile sfruttare la ricerca tecnologica dell'azienda italiana **Vibram**, partner tecnico del progetto, utilizzando vari modelli di Vibram **Fivefingers**, le originali calzature a 5 dita che permettono al piede di "sentire" il terreno, pur proteggendolo. Questa riscoperta del contatto diretto con la Terra migliora il nostro schema motorio e ci offre stimoli fisici ed emozionali importanti, poiché il piede trasmette benefici a tutto il nostro corpo. PRIMO è il luogo giusto per riappropriarci di un patrimonio vecchio milioni di anni, ma ancora fondamentale.



FOOTWEAR WITH 5 "TOES"

In the DELOS method, the work is carried out in bare feet to enable the transmission of the highest possible number of stimuli. In natural environments, walking barefoot is not always easy, and in any case can be problematic for those who are not used to doing so. However, it should be noted that wearing normal footwear greatly reduces sensitivity and proprioceptive contact.

In the Motor Rebalancing Park, you can take advantage of the technological research conducted by an Italian company called Vibram, by trying out various models of Vibram Fivefingers, the original 5-toed shoes that allow your feet to "feel" the ground, while also protecting them. This rediscovery of direct contact with the terrain enhances your movement pattern and offers you both physical and emotional stimuli, because the foot transmits the benefits throughout your body. PRIMO is the right place to make the most of a heritage that stretches back millions of years but remains fundamental to our wellbeing.





GUEST HOUSE - BED & BREAKFAST



FIVEFINGERS



PRIMO - Il Parco del Riequilibrio Motorio
Vocabolo Chiorano, 12 - 02046 Magliano Sabina (RI)

Informazioni e prenotazioni:
335/423613 - 333/1561371 - 335/6902075
www.cortebuenavista.it - cortebuenavista@gmail.com

PRIMO - The Motor Rebalancing Park
Vocabolo Chiorano, 12 - 02046 Magliano Sabina (RI)

Info and Reservations:
+39.335/423613 - +39.333/1561371 - +39.335/6902075
www.cortebuenavista.it - cortebuenavista@gmail.com