

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## La lezione di Judo Gym: “Lo sport è una rete che unisce”

Damiano Franzetti · Wednesday, May 17th, 2023

Immaginate **una rete che unisce tutti**, nessuno escluso, come a dire che **l'attività fisica è qualcosa di aggregante**, che fa star bene corpo e mente. Questo il messaggio che ha voluto lanciare l'**Asd Judo Gym** domenica scorsa, nell'ambito della giornata di sport organizzata a **Cardano Al Campo**, nominato nel 2021 **Comune Europeo dello Sport** da Aces Europa, associazione no profit con sede a Bruxelles.

**Ogni associazione sportiva** del territorio è stata chiamata a fare **la sua parte** in quella che è stata una giornata all'insegna della condivisione e dell'inclusione.

**Judo Gym** – affiliata a Uisp dal 2003 – per l'occasione, oltre a dare a tutti la possibilità di provare diversi tipi di arte marziale, ha organizzato un gioco **con un gomitolino** di lana, chiamato: **“Il gioco che unisce”**.

«Le **arti marziali si sono evolute** e stanno prendendo più piede, anche perché le persone che le conoscono si sentono più sicure potendole utilizzare anche come difesa personale – spiega **Alessandra Bielli**, presidente di Judo Gym -. Valore aggiunto è il benessere mentale che si ricava dalla pratica, ben espresso dal motto latino: *mens sana in corpore sano*». Il fascino di queste discipline è già tutto nella dicitura “Arte marziale”: **l'arte eleva verso l'alto, la guerra (marziale) porta verso il basso**; all'atleta il compito di trovare il **punto di equilibrio** tra queste due spinte, lavorando su se stesso con impegno e dedizione.

La giornata di domenica ha avuto una buona affluenza, con **circa 30 persone iscritte** alle diverse attività proposte dall'associazione Judo Gym, che conta **6 maestri e oltre cento soci**. Judo Gym organizza corsi di **ginnastica dolce** che coinvolgono tutto il corpo con esercizi di mobilità articolare, coordinazione, tonificazione generale ed esercizi posturali. **Hata Yoga**, disciplina che agisce sul corpo fisico e sul corpo energetico per riportare equilibrio a tutte le parti del corpo, ridurre ansia e stress, purificare le emozioni e migliorare l'umore. **Tai Chi**, arte marziale basata sull'interazione tra flessibilità e forza, che porta a percepire il corpo in equilibrio. **Wing Chun**, arte marziale tradizionale, con basi semplici ed efficaci, per il benessere psicofisico e la difesa personale.

La candidatura a **Comune Europeo dello Sport** era stata presentata del luglio 2021 dal sindaco di Cardano **Maurizio Colombo**. Già Sesto Calende nel novembre del 2018 era stata insignita di questo titolo, **riservato alle città con meno di 25 mila abitanti** che promuovono lo sport per tutti come strumento di salute, integrazione, educazione e rispetto, sviluppando politiche sportive esemplari attraverso belle strutture, programmi e attività. Rivali di Cardano al Campo per il titolo

---

sono state Marcon (VE), Ventimiglia (IM), Codogno (LO), Crescentino (VC), Motta di Livenza (TV), Castano Primo (MI) e Monte di Procida (NA).

### SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

This entry was posted on Wednesday, May 17th, 2023 at 9:03 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.