

WHITE CLOUD MAGAZINE

RACCONTARE/CONDIVIDERE/DONARE

WHITE CLOUD MAGAZINE | marzo 2024 | n.1



WHITE CLOUD
ACADEMY
OPERA

WHITE CLOUD MAGAZINE | marzo 2024 | n.1

WHITE CLOUD MAGAZINE

RACCONTARE/CONDIVIDERE/DONARE

Direzione

Pietro Gagliardi
Elisabetta Carnevale

Responsabile amministrativo

Francesco Dell'Annunziata

Marketing e comunicazione

Direttore artistico
Enrica D'aguanno
Visual Designer
Chiara Del Luongo

Ufficio Stampa

Raffaella Tramontano

Ufficio Stile

Vincenzo Gabriele Gagliardi
Fabrizio Rivelli

In copertina

foto di Gianmarco Pellegrini
con Elisabetta Carnevale

Stampato in Italia
marzo 2024
Tipolitografia 5M Srl
Roma

Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport

Via Leopoldo Franchetti 2/A 00135,
Foro Italico ROMA
whitecloudstudio-roma.com

seguici su

f WCAItalia @ whitecloudacademyopera

Si ringrazia
per il contributo



UN MAGAZINE CHE DIA EMOZIONI

Questo Magazine nasce dalla necessità di raccontare l'attività della White Cloud Academy Opera in maniera più profonda rispetto a quello che già viene fatto attraverso il sito e i social. Le attività infatti sono tante, ma non è soltanto una questione di numero, è una questione di "essenza".

Ogni iniziativa promossa dalla White Cloud Academy Opera, in autonomia o in collaborazione, è una iniziativa che scatena emozioni, riflessioni e regala momenti di serenità.

Non è un caso quindi se abbiamo deciso di presentare questo Magazine in concomitanza dell'Open day "Insieme per l'eccellenza della salute e del benessere" prevista il 23 marzo al Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport del Foro Italico.

Un progetto che nasce per promuovere (e non è mai abbastanza!) la prevenzione attraverso consulenze mediche gratuite in diverse branche specialistiche: Cardiologia, Neurologia, Oftalmologia, Otorinolaringoiatria, Ortopedia e traumatologia, Angiologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Medicina estetica, Radiologia e Fisioterapia e contemporaneamente promuovere, sempre con lezioni gratuite, il **GYROTONIC®** che ha portato la White Cloud Opera a trovare "casa" proprio lì, al Foro Italico.

Il nostro intento è quello di realizzare un Magazine che dia emozioni!

Raffaella Tramontano

LA STORIA

• GYROTONIC®



Questa incredibile disciplina nasce negli Stati Uniti negli anni '80 dal ballerino ungherese Juliu Horvath. Tutto inizia quando Juliu si rompe il tendine d'Achille e questo infortunio pone fine improvvisamente alla sua carriera di ballerino. Dopo l'infortunio, Juliu inizia la pratica individuale dello Yoga approfondendo lo studio con un sistema denominato "Yoga for Dancers", che gli permette di creare un livello avanzato che prenderà il nome



prima di **GYROKINESIS®** e poi di **GYROTONIC® EXPANSION SYSTEM®**. In Italia a fondare la prima scuola ufficiale di **GYROTONIC®** è Pietro Gagliardi, anche lui ballerino, che dopo aver conosciuto Juliu Horvath in seguito ad un infortunio in scena, ha poi ereditato il nome dello studio newyorkese White Cloud Studio. Ma che cosa è il **GYROTONIC®**? Il **GYROTONIC®** è un metodo di allenamento,

Ogni esercizio è accompagnato dalla respirazione, che fatta in maniera appropriata rigenera il corretto funzionamento del diaframma

che stimola le articolazioni ed esercita la muscolatura. Permette al corpo di allungarsi e rinforzarsi nello stesso tempo.

Si basa su principi chiave di danza, yoga, arti marziali, nuoto, realizzati attraverso movimenti sferici, con una resistenza costante e senza interruzione.

Ogni esercizio è accompagnato dalla respirazione, che fatta in maniera appropriata rigenera il corretto funzionamento del diaframma, lasciando una piacevole sensazione di fluidità e mobilità.

Questa speciale disciplina si svolge principalmente su alcuni macchinari ideati appositamente per il **GYROTONIC®**. Gli attrezzi che si utilizzano durante l'allenamento sono pienamente adattabili ai bisogni di ogni di corpo e ai diversi livelli di condizione.



LA STORIA

• POLIAMBULATORIO

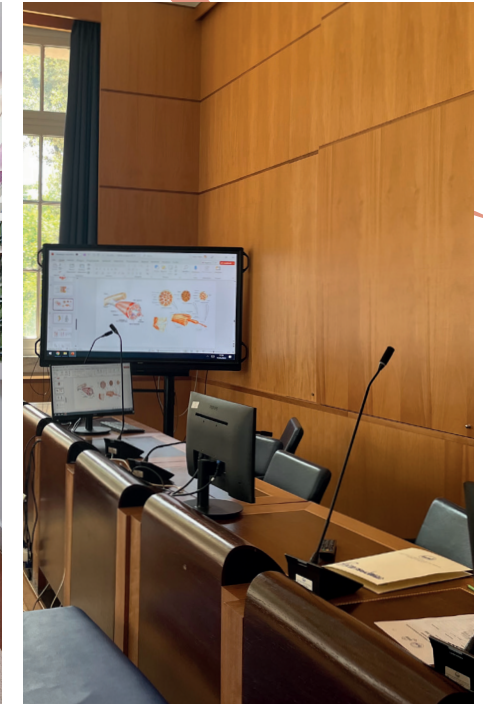


L'Università degli Studi di Roma "Foro Italico", istituzione dedicata alla formazione e alla ricerca nelle Scienze Motorie e Sportive, rappresenta un punto di riferimento a livello nazionale per la promozione di stili di vita sani e del benessere attraverso l'attività fisica.

Da sempre, si impegna nella prevenzione e nel trattamento di varie patologie, contribuendo così al miglioramento della salute di tutti. Per perseguire tali obiettivi, l'Ateneo, tramite la Fondazione Universitaria Foro Italico, ha aperto il Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport. Il Poliambulatorio Universitario



e di Medicina dello Sport offre un'assistenza medica che aderisce a standard elevati di qualità, articolandosi una vasta gamma di branche specialistiche, quali la Medicina dello Sport, la Cardiologia, l'Ortopedia e la Traumatologia, la Medicina Fisica e Riabilitativa, la Dermatologia, l'Oftalmologia, la Neurologia,



l'Otorinolaringoiatria, l'Angiologia, la Chirurgia Plastica e Ricostruttiva, l'Ematologia, le Malattie Endocrine, del Ricambio e della Nutrizione, la Gastroenterologia e la Scienza dell'Alimentazione e Dietetica. Inoltre, all'interno del Poliambulatorio è possibile svolgere Fisioterapia e Diagnostica per Immagini.

PIETRO GAGLIARDI

DIRETTORE DELLA
WHITE CLOUD ACADEMY
OPERA

Incontriamo Pietro Gagliardi, fondatore del primo Centro di formazione italiano di **GYROTONIC®**. Come si è inserita la vostra attività all'interno del Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport del Foro Italico?

“Il 2020 ha segnato un passaggio molto forte nella storia del White Cloud Studio, anno in cui la storica sede fondata nel 1998 nel quartiere Flaminio di Roma completava il proprio ciclo di attività. In quel periodo ero immerso nello studio della Storia dello sport e leggendo del Foro Italico mi tornò alla memoria dell'invito che avevo ricevuto qualche anno prima dal dottor Infusino, membro della Governance del Poliambulatorio, per avviare una collaborazione professionale nella sede in cui ci troviamo. Nel giro di pochi giorni il Professor Pigozzi con

la dottoressa Colitti ci hanno dato il benvenuto. Nei tre anni trascorsi la collaborazione e la sinergia tra il **GYROTONIC®**, la Medicina dello Sport e l'Università si sono intensificate sempre più al punto di decidere l'organizzazione di una giornata di presentazione del nostro lavoro comune”.

Il GYROTONIC® è diventato materia universitaria. Quando ha cominciato a pensare che questo potesse accadere?

“Nel 2023 è stato siglato un accordo tra la White Cloud Academy e la Segreteria dei Tirocini Universitari che permette agli studenti di poter svolgere l'attività didattica di tirocinio presso la nostra sede. Inizialmente erano 2 gli studenti che seguivano assiduamente la pratica del **GYROTONIC®**, poi sono diventati più di 20. È stato naturale cominciare a pensare di offrire loro un maggiore approfondimento

“LA MIA SPERANZA È CHE IL GYROTONIC® POSSA ESSERE INTRODOTTO IN TUTTE LE STRUTTURE PUBBLICHE O CONVENZIONATE, COSÌ COME DA ANNI È IN GERMANIA...”

della materia. Per cui mi è stato chiesto di improntare un programma di formazione che potesse essere svolto come AFS (attività formativa a scelta), da far rientrare nel dipartimento di scienze motorie umane e della salute diretto dal Prof Tessitore. Il corso si intitola “Riprogrammazione posturale secondo la metodologia di **GYROTONIC®** e **GYROKINESIS®**” e sarà presentato nel nuovo semestre in collaborazione con il Prof Damiano Macone di Anatomia Funzionale. Sarà un momento molto importante nella trasmissione della nostra metodologia”.

Lei lavora sempre con grande passione e con la tempra del danzatore che non ha mai smesso di essere. Che cosa si augura ora per il GYROTONIC®?

“Il problema è che si può praticare il **GYROTONIC®**



sono negli Studi privati a costi molto alti, motivo per cui rimane un'attività di élite rivolta a pochi fortunati. La mia speranza è che il **GYROTONIC®** possa essere introdotto in tutte le strutture pubbliche o convenzionate, così come da anni è in Germania, per poter essere utilizzato da tutti a costi più popolari. Lavoro da anni a questo progetto e sono sicuro che riuscirò nel mio intento. Fino ad oggi ci siamo adoperati per far 'conoscere' i benefici del **GYROTONIC®** e per far questo dovevamo essere tanti e preparati, da oggi in poi dobbiamo lavorare per farlo 'riconoscere' come metodologia per il benessere e la salute”.

LUCIA COLITTI

**DIRETTORE GENERALE
DELL'UNIVERSITÀ DI ROMA
"FORO ITALICO"**

Chiamata a dirigere l'Università Foro Italico, ha contribuito in modo determinante al progetto di uno degli Atenei più moderni del Paese. Stiamo parlando della dottoressa Lucia Colitti Direttore Generale dell'Università di Roma "Foro Italico".

Come è nato il Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport? Da quale necessità?

"Il Poliambulatorio nasce per rispondere alle esigenze del territorio e allo stesso tempo per mettere in pratica quella che viene definita come 'Terza Missione dell'Università' – ci racconta - offrendo quindi alla cittadinanza i frutti propri della ricerca scientifica. Gli obiettivi dell'Ateneo Foro Italico e della Fondazione Universitaria a esso riferita hanno come punto di partenza la promozione di stili di

vita sani attraverso le attività motorie. Un concetto cardine a cui segue la creazione di un percorso che possa essere finalizzato a un benessere diffuso, la necessaria informazione sul tema della salute e la conseguente diffusione di informazioni che sottolineino l'importanza della prevenzione.

Con la volontà di offrire il massimo della qualità al servizio di tutti".

Qual è il motivo che vi ha indotto a inserire il GYROTONIC® nelle vostre attività?

"Il GYROTONIC® si integra perfettamente con le attività del Poliambulatorio e della Fondazione che collabora con l'Università per sviluppare cultura e formazione nel campo delle attività motorie e del benessere psico fisico. Il GYROTONIC® permette di valorizzare il benessere

dei nostri pazienti con un approccio motorio di qualità".
Come si svolgerà la giornata del 23 marzo e perché è stata organizzata?

"Insieme per l'eccellenza della salute e del benessere è l'Open Day organizzato dal Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport e la White Cloud Academy Opera per promuovere la prevenzione della salute e incoraggiare uno stile di vita sano. Il 23 marzo si avrà l'opportunità di accedere a consulenze mediche gratuite in diverse branche specialistiche: Cardiologia, Neurologia, Oftalmologia, Otorinolaringoiatria, Ortopedia e traumatologia, Angiologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Medicina estetica, Radiologia e Fisioterapia".



Il GYROTONIC® si integra perfettamente con le attività del Poliambulatorio e della Fondazione che collabora con l'Università per sviluppare cultura e formazione nel campo delle attività motorie e del benessere psico fisico.

ORNELLA MUTI

IL GYROTONIC® REGALA BENESSERE
MA ANCHE SERENITÀ



È una delle attrici italiane più note e amate dal grande pubblico. Una vera e propria icona del cinema italiano e da anni è anche una sostenitrice convinta della pratica del GYROTONIC®.

Ma quando e perché Ornella Muti ha cominciato a fare GYROTONIC®.

“Per caso. Me ne parlò un mio cugino dopo aver letto un articolo su un giornale. ‘Dobbiamo assolutamente provare questa disciplina – mi disse un giorno – mi sembra interessante e a quanto scrivono regala grandi benefici al corpo’. E così un pomeriggio siamo approdati nel centro White Cloud Opera di Pietro Gagliardi ed Elisabetta Carnevale. E che dire? Mi sono innamorata subito sia della pratica, sia di Pietro ed Elisabetta. Due persone speciali. E da allora

non ho mai più smesso”.
Che cosa in particolare l’ha affascinata?

“Il GYROTONIC® è una pratica che sicuramente dà grandi benefici al corpo, ma ti permette anche di fare un percorso introspettivo ed è questo che lo differenzia da qualsiasi pratica sportiva. Pietro ed Elisabetta poi fanno la loro parte. La loro serenità, la loro attenzione al particolare, la gioia che provano e trasmettono nel loro lavoro sono un valore aggiunto nel rapporto che si viene a creare con chi pratica. Prima di essere dei grandi maestri di GYROTONIC® hanno la sensibilità degli artisti, dei danzatori”.

Mi dice tre parole che possano spiegarmi che cosa prova durante una lezione di GYROTONIC®?

“Non posso spiegarlo in tre parole. Ce ne sono molte

di più. La bellezza del GYROTONIC® è fatta di tante cose. Praticandolo si comprende che si sta facendo un percorso il cui obiettivo finale non è soltanto il benessere fisico, ma anche mentale. Il GYROTONIC® infonde serenità. E quando si comincia a praticarlo provoca una sana dipendenza”.



OPEN DAY al Foro Italico di Roma

Insieme per l'eccellenza della salute e del benessere

“Insieme per l'eccellenza della salute e del benessere” è l'Open Day organizzato dal Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport e la White Cloud Academy Opera per promuovere la prevenzione della salute e a incoraggiare uno stile di vita sano.

Il 23 marzo 2024, presso la sede del Poliambulatorio in Via Leopoldo Franchetti 2/a, a Roma, dalle ore 9:20 alle ore 13:00, si avrà l'opportunità di accedere a consulenze mediche gratuite in diverse branche specialistiche: Cardiologia, Neurologia, Oftalmologia, Otorinolaringoiatria, Ortopedia e traumatologia, Angiologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Medicina estetica, Radiologia e Fisioterapia.

I partecipanti potranno anche provare gratuitamente alcuni trattamenti e servizi innovativi, come il **GYROTONIC®**, un sistema di esercizi che favorisce il movimento fluido e la stabilità posturale, la Criolipolisi, un metodo non invasivo per la riduzione del tessuto adiposo localizzato e la MOC, valutazione della densità minerale ossea.

Si consiglia di prenotare le consulenze mediche e i servizi attraverso il seguente link:

<https://poliambulatorioforoitalico.simplybook.it/v2/>
oppure inquadrando il QR Code:



whitecloudstudio-roma.com

 [WCAItalia](#)

 [whitecloudacademyopera](#)



AutoRoyalCompany