

## Livello 6: L'uomo preistorico in noi

### Come trovare la nostra posizione nella vita

Gesti e parole seguono certi ritmi e i suoni della natura ne sono i maestri. Il camminare nel labirinto, un antichissimo simbolo d'esperienza per risolvere problemi di vita grazie all'equilibrio, collega la nostra forza con i sentimenti e così viene stimolata la nostra capacità di espressione. Nel labirinto si può camminare, ballare oppure correre. I ritmi della natura si fanno sentire nel suono dei tamburi di legno. Battete il lato destro del tamburo, posto sul disco girevole. Muovete il disco così che l'apertura aumenti o diminuisca – create così nuovi suoni che saranno tutti diversi oppure in melodia.



Livello 6: L'uomo preistorico



Livello 7: L'uomo moderno

## Livello 7: L'uomo moderno in noi

### Come trovare il senso della propria vita

Partendo dall'equilibrio, siamo in grado di riconoscere i propri desideri e le speranze e allo stesso tempo ci rendiamo conto che facciamo parte dell'universo. Il cannocchiale ci apre la vista sia sulle montagne che su noi stessi e la nostra vista viene affilata sia per "il lontano" che per "il vicino". Ci aiuta ad ingrandire l'orizzonte. La concentrazione è posta sulle figure che si riconoscono nel telescopio per poi deviare la vista accanto all'apparecchio e riconoscere la lontananza. È un gioco tra vicino e lontano. In questo momento avete vissuto le diverse forme di equilibrio, avete provato la forza di gravità e la forza di centrifuga. Avete imparato le abilità che vi aiuteranno a trovare l'equilibrio nella vita quotidiana.

### Istituto di pedagogia pratica

Imparare vuol dire sviluppo di personalità che dura tutta la vita. La pedagogia pratica ha il Know-how e i metodi di incrementare questo processo di sviluppo. In primo luogo conta il talento individuale di una persona. Crearne i presupposti ideali è il lavoro dell'istituto di pedagogia pratica grazie alla sua consulenza e il lavoro di formazione. La pedagogia pratica ha sviluppato diverse possibilità di applicazione, un esempio è la Pedagogia Evolutiva® creata presso l'istituto. La pedagogia evolutiva è un punto di partenza geniale per capire il comportamento e per attivare lo sviluppo in modo preciso.

## Percorso EVOPÄD®

### Alla realizzazione del progetto hanno partecipato:

- Azienda provinciale foreste e demanio
- Ispettorato forestale di Silandro – stazione forestale di Prato
- Parco Nazionale dello Stelvio
- Unione albergatori Solda
- Soccorso alpino di Solda



HOTELIERS- UND GASTWIRTEVERBAND  
UNIONE ALBERGATORI E PUBBLICI ESERCENTI



Landesabteilung  
Forstwirtschaft



PARCO NAZIONALE  
DELLO STELVIO  
NATIONAL PARK  
STELVIO



Bergrettung  
Solda am Ortler

### Sponsorizzazione:

- Fondazione cassa di risparmio di Bolzano
- Associazione per l'educazione permanente di Stelvio
- Comune di Stelvio



STIFTUNG  
SÜDTIROLER SPARKASSE



Bildungsausschuss Stills  
Gomagoi • Stills • Sillnerbrücke • Solda • Trafoi

### Informazioni e indirizzo:

Regione vacanze Ortles,  
39029 Solda BZ, Alto Adige – Italia,  
tel. +39 0473 613 015, fax: +39 0473 613 182  
info@ortlergebiet.it [www.ortlergebiet.com](http://www.ortlergebiet.com)

### Posizione:

Situato nel fondovalle di Solda nelle vicinanze della stazione a valle della funivia di Solda, lungo il sentiero per il rifugio Madriccio e Coston e il sentiero culturale di Solda  
Altitudine: 1900 m

### Aperto:

Nei mesi estivi.



## Percorso EVOPÄD®

Vivere in equilibrio con la natura

# Percorso EVOPÄD®

## Vivere in equilibrio con la natura

„In ogni situazione difficile della nostra vita abbiamo sempre un problema di equilibrio. Esistono diversi tipi e forme. Nel corso dell'evoluzione noi esseri umani abbiamo passato diversi stadi di evoluzione, dalla “creatura stesa nell'acqua” all'essere “moderno, eretto” di oggi. Ogni stadio evolutivo in questo processo ha creato una propria forma di equilibrio. Le nostre esperienze hanno dimostrato che ogni problema, ogni sfida della nostra vita ha bisogno della sua propria forma di equilibrio.“

*M.A.-Phil. Ludwig Koneberg*

Nel percorso EVOPÄD®, lungo la passeggiata culturale di Solda, sono state create sette stazioni dove si possono allenare e migliorare il proprio disequilibrio e le proprie capacità in modo giocoso e divertente. Questo percorso è adatto per tutti sia giovani o anziani, scolari, artigiani e manager. A Solda all'Ortles, nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio, su iniziativa dell'associazione alberghiera e sotto la guida scientifica del professore Ludwig Koneberg è stato creato il percorso EVOPÄD®, che sarà inaugurato nel luglio 2010. Sono sette le stazioni che partendo dal parcheggio della seggiovia del Pulpito, potranno essere esplorate. Successivamente si può passeggiare fino al ponte sospeso a fondovalle oppure provare il percorso Kneipp presso il “bagno degli orsi” e godersi così l'intera NATURARonda di Solda.



Concetto:  
M.A.-Phil. Ludwig Koneberg  
Silke Gramer-Rottler  
[www.institut-pp.com](http://www.institut-pp.com)

## Livello 1: Il pesce in noi

### Come rinforzare la propria fiducia

Stendetevi lungo l'altalena. Le braccia sono affiancate lungo il corpo e la testa è posizionata dritta con lo sguardo in avanti. Dondolatevi lentamente da sinistra a destra, da destra a sinistra. Immaginatevi di galleggiare sull'acqua e di dondolare in un'amaca. Mentre dondolate leggermente state già lavorando al vostro equilibrio da pesce, alla vostra fiducia.

## Livello 2: L'anfibio in noi

### Come aumentare la voglia di esplorazione e l'abilità di proteggerci

Il pertugio pone l'opportunità di strisciare a pancia in giù, sostenendosi con gli avambracci e a testa alzata attraverso la fessura per poi esplorare “terra nuova”. Guardando attraverso il pertugio possiamo decidere in ogni istante se proseguire o tornare indietro.

## Livello 3: Il rettile in noi

### Come sviluppare la nostra forza e la reazione

Lo sviluppo della nostra forza viene limitato se siamo troppo lenti in una decisione o se la nostra reazione è troppo impulsiva. Questo esercizio ha lo scopo di sviluppare la propria forza improvvisamente. Picchiate con il pugno destro sull'imbottitura sinistra e con il pugno sinistro sull'imbottitura destra. Fate lo stesso esercizio con il piede e

battete sull'imbottitura centrale. Cambiate piede e ricominciate da capo. Potete anche battere allo stesso momento con il pugno destro a sinistra e con il piede sinistro sull'imbottitura in mezzo, con il pugno sinistro a destra e il piede sinistro in mezzo per poi rifare l'esercizio.

## Livello 4: Il mammifero in noi

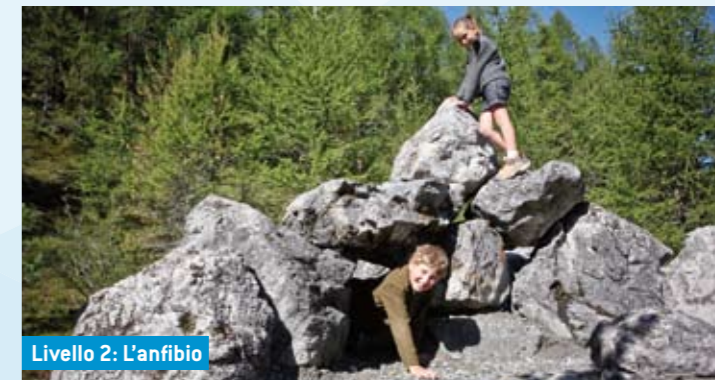
## Livello 5: La scimmia in noi

### Come migliorare la nostra percezione emozionale Come allenare il nostro equilibrio

Tenendosi con le mani al disco superiore si comincia a camminare come su un tappeto mobile rotondo. Accelerazione e frenare si alternano. Sul disco dell'EVOTRAINERS® sono possibili tutte le posizioni del corpo: stare in piedi, in ginocchio oppure sdraiati. Questo apparecchio da l'opportunità di allenare, di migliorare e di vivere con emozione il proprio senso corporeo, la delicatezza nel trattare il prossimo e il provare delle proprie possibilità e chance. Dondolare, girare, accelerare, tirarsi su, restare in equilibrio, guardare in alto, destra/sinistra, su/giù, davanti/dietro, la capacità del movimento tridimensionale – tutto questo aumenta la capacità di muoversi sulla terra. Non solo con il corpo ma anche come una creatura di gruppo.



Livello 1: Il pesce



Livello 2: L'anfibio



Livello 3: Il rettile



Livello 4 & 5: Il mammifero & La scimmia



## Percorso EVOPÄD®

- 1 Il pesce
- 2 L'anfibio
- 3 Il rettile
- 4 + 5 Il mammifero
- 6 L'uomo preistorico
- 7 L'uomo moderno

P  
Parcheggio  
seggiovia pulpito