



## **CORSO PER OPERATORE DEL RIEQUILIBRIO POSTURALE**

### **Primo incontro: Radicamento alla Terra**

Le basi della comunicazione corporea 1

Analisi posturale 1 – Visione delle catene muscolari

Il piede, la gamba ed il ginocchio: anatomia, fisiologia base

Esercizi per il piede, la gamba ed il ginocchio: fase statica e fase dinamica

Sviluppare consapevolmente: Staticità, Fluidità, Forza, Flessibilità, Resistenza, Consapevolezza

Esercizi con attrezzi: Massaggio plantare, dorsale con massaggiatore triplo

Esami posturali per ogni sessione lavorativa, integrazione di anatomia esperienziale base

### **Secondo incontro: La Fluidità**

Lavorare in armonia terra - cielo – terra rispetto ai piani del corpo frontale sagittale etc

Significato simbolico ed esercizi di consapevolezza

La coscia, i glutei, la zona lombare

Anatomia Base (ossa articolazioni muscoli)

Le catene muscolari 2

Esercizi sulla muscolatura della coscia : sviluppare i muscoli estensori esercizi in allungamento e movimento fluido.

Staticità, Fluidità, Forza, Flessibilità, Resistenza, Consapevolezza

Esercizi con attrezzi. Auto massaggio muscolo fasciale coscia con massaggiatore a manipoli

Lavoro posturale a piccoli gruppi

Esami posturali per ogni sessione lavorativa, integrazione di anatomia esperienziale base

### **Terzo incontro: La Forza**

La relazione tra l'interno e l'esterno: io e tu

Significato simbolico ed esercizi di consapevolezza

Il tronco, il cingolo scapolare

Anatomia Base (ossa, articolazioni, muscoli)

Il sinergismo e la complementarietà

Ascoltare lo psoas

Esercizi sulla muscolatura del cingolo scapolare: sviluppare i muscoli, esercizi per la Forza e la resistenza.

Staticità, Fluidità, Forza, Flessibilità, Resistenza, Consapevolezza

Esercizi con attrezzi. Lavoro posturale a piccoli gruppi

Esercizi sull'addome, forza resistiva, lavoro con gli elastici

Esami posturali per ogni sessione lavorativa, integrazione di anatomia esperienziale base

#### **Quarto incontro: Flessibilità e Respirazione base**

Muscoli del cingolo braccia, muscoli cervicali e facciali base

Esercizi per la flessibilità

Come gestire una lezione tipo

Utilizzo delle palline, soft ball, elastici e bastoni

Esami posturali per ogni sessione lavorativa, integrazione di anatomia esperienziale base

