



PROGRAMMA FORMATIVO SULLE DINAMICHE MUSCOLARI E POSTURALI GESTIONE DELLE TENSIONI FISICHE - FORMAT HALF DAY

Obiettivi della giornata

Il corpo umano non funziona a comparti stagni, condizioni di tensione emotiva associate a posture statiche prolungate spesso si traducono in tensioni muscolo articolari che possono ridurre il grado di benessere delle persone o addirittura alterarne lo stato di salute.

La staticità fisica inoltre si traduce spesso in incapacità di ascoltare il proprio corpo riducendo il grado complessivo di consapevolezza della persona.

L'obiettivo della formazione in questo ambito è in primo luogo quello di permettere ai partecipanti di individuare le proprie tensioni, riconoscerle, sentirle ed successivamente agire per migliorarne mobilità e salute.

Il corpo necessita di movimento negarglielo è come negare alla propria mente di pensare, un corpo immobile soffre e scarica le tensioni su altri piani con possibili alterazioni di equilibri di cui si è poco consapevoli.

Il movimento non deve essere necessariamente fatto sotto forma di sport agonistici, esistono molteplici modi di esercitarsi per acquisire consapevolezza e controllo su se stessi.

Programma esempio

- 09.00 – 9.15 Registrazione Partecipanti
- 09.15 – 10.00 Introduzione teorica: Identikit Motorio Posturale
- 10.00 – 11.30 Lezione PRATICA: Movimenti e posture
- 11.30 – 11.45 Conclusioni

Argomenti

- Identikit Motorio Posturale
- Le posture viziate
- Le contrazioni muscolari: fisicità o emotività?
- Principi del rilassamento fisico
- Correlazioni tra rilassamento fisico ed emotivo
- Tabelle di esercitazione

Indicazioni sul Modulo

Il modulo di lavoro ha una durata di 2,5/3 ore.

Per operare correttamente e seguire al meglio i candidati il numero dei partecipanti deve essere di 15/16 unità.

Logistica ed Attrezzatura

Per il corretto svolgimento della formazione è necessaria una sala per le sessioni di teoria e rilassamento. La condizione ideale sarebbe quella di avere spazio calcolato anche per far sdraiare i partecipanti, ma alternativamente gli esercizi possono essere svolti anche in posizione seduta o eretta.

E' gradita, la presenza di un proiettore o un maxi schermo per la proiezione di presentazioni e/o filmati.

Per la lezione i partecipanti devono essere provvisti di abbigliamento comodo (pantaloni lunghi, T-shirt e felpa) ed un materassino dove potersi sdraiare ed esercitare.