

POSTURAL SWITCH™

Strumenti per osservare e correggere il movimento

L'idea di questo corso nasce dalla ricerca personale di un approccio operativo contaminato da molteplici teorie e metodi posturali. Tuttavia, non si vuole fornire il "metodo" ma gli strumenti necessari per una corretta lettura del movimento, utilizzabili in qualsiasi percorso motorio, con lo scopo di educare il corpo all'utilizzo di schemi posturali più corretti e funzionali.

L'ottica è quella di imparare ad osservare l'esecuzione del movimento al fine di trasferire una correzione consapevole.

Postural Switch non propone una sequenza di esercizi codificati ma strategie per un cambiamento posturale cognitivo motorio.

Partiremo dalla presa in carico del soggetto e successivamente dimostreremo come il lavoro respiratorio sia funzionale alla modificazione della posizione del rachide. Infine, osserveremo le possibili strategie di stabilizzazione della posizione individuale del soggetto.

Sabato 01 Aprile 2023 dalle 9.30 alle 17.00

Iscrizione 100 euro

**Presso Studio Habitus - Viale Eleonora Duse, 12
50137 Firenze**



www.myhabitus.it



danielamirandola@myhabitus.it

francescamaestrini@myhabitus.it



3333280488 - 3343241776



Aperto a laureati in scienze motorie e fisioterapisti

Numero minimo 6 iscritti

Numero massimo 12 iscritti

Valido per 4 crediti formazione UNC

Valutazione posturale fotografica con software dedicato

- Parametri di allineamento
- Presa in carico: analisi della problematica
- Confronto tra analisi fotografica e percezione posturale del cliente/paziente
- Parte pratica

Educazione alla percezione della postura corretta

- Percezione corporea nelle differenti posizioni del corpo nello spazio
- Ginnastica respiratoria
 - Cenni anatomici della meccanica respiratoria
 - Pattern respiratori: preferenza respiratoria
 - Valutazione dell'errore e correzione della respirazione
- Analisi ed educazione al movimento fine del rachide:
 - Riconoscimento dell'errore nel movimento
 - Correzione consapevole dell'errore
- Parte pratica

Stabilizzazione

- Esercizi specifici e programmazione del protocollo di esercizi