

Cinetica respiratoria



Questo corso è un'introduzione allo studio dei principali meccanismi respiratori.

Vengono presentate le forze e i movimenti che intervengono nella respirazione, e più di 30 modalità respiratorie.

Importante: non si tratta della fisiologia della respirazione ma dello studio dei movimenti che si fanno per respirare e delle possibili variazioni.

Particolare attenzione verrà data al diaframma toracico che verrà attivato con diversi esercizi.

INFORMAZIONI PRATICHE:

Corso di 30h facente parte dei Cicli di base dell'insegnamento del metodo ideato da Blandine Calais Germain

Dove: Roma, Lo Studiolo di Spaziocorpo: Via E. Stevenson 24 (Zona Viale XXI Aprile - M Bologna)

Date : 1 - 2 - 3 marzo 2019 e 16 - 17 marzo 2019

Orari :

Venerdì 1: 14:30 alle 18:30

Sabato 2 : 9:30 alle 13h e 14:30 18:30

Domenica 3 : 9:30 alle 13h e 14:30 alle 16:30

Sabato 16 : 9:30 alle 13h e 14:30 alle 18h

Domenica 17 : 9h alle 13h e 14:30 alle 16:30

Alloggi: contattare spaziocorpo

Costo : 480 euro

Riduzioni: 450 euro per i pagamenti dell'acconto entro il 10 febbraio 2019.

Iscrizione: inviare a corsi@spaziocorpo.it la scheda d'iscrizione compilata in tutte le sue parti, oppure trascrivere i dati nel corpo della mail, unitamente alla ricevuta di pagamento dell'acconto di euro 100.

Effettuare il pagamento sul C/C n°: IT43H0311103211000000002107

Intestato a AEQUORA SRLS - Via Lovanio 1 - 00198 Roma.

Causale: Cinetica respiratoria.

E' possibile versare unitamente all'acconto l'intero importo del seminario oppure effettuare il saldo al momento dell'incontro in contanti o con assegno.

La prenotazione al corso non seguita dal pagamento della quota d'iscrizione e dall'inoltro della ricevuta via e-mail e' da ritenersi nulla. si raccomanda di formalizzare l'iscrizione in tempi brevi, i posti sono limitati.

Info: corsi@spaziocorpo.it; +39 3407772363



PROGRAMMA:

- Presentazione generale. La funzione respiratoria
- Pratica: Identificazione dei movimenti respiratori fondamentali.
- Scheletro ed articolazioni che intervengono nella respirazione
- Gabbia toracica: localizzazione, rappresentazione anatomica interna.
- Movimenti delle costole
 - Pratica dei due tipi di movimenti costali.
 - Esercizi di mobilizzazione delle costole in differenti situazioni.
 - Lettura del corpo. Cause che bloccano e facilitano il movimento costale.
- I volumi respiratori: identificazione delle forze che intervengono. Pratica
- I Muscoli della respirazione
 - Diaframma: localizzazione anatomica
 - Funzionamento del diaframma fase 1
 - Esplorazioni delle differenti respirazioni diaframmatico/addominali
 - Differenze, conseguenze, dettagli pedagogici
- Rappresentazione anatomica interna del diaframma
 - Esercizi per stirare il diaframma.
 - Funzionamento diaframma fase 2. Pratica
 - Esercizi per tonificare e rilassare il diaframma
- Diaframma e esofago. Plesso solare.
- Funzione del diaframma nella digestione, pianto, voce, circolazione sanguigna.
- I muscoli inspiratori costali. Presentazione
 - Pratica: Descrizione di ogni muscolo espiratorio
 - Sperimentazione del movimento che provocano stiramento di alcuni muscoli inspiratori costali.
- I muscoli espiratori. Espiratori addominali e toracici. Presentazione.
 - Pratica delle respirazioni toraciche e addominali discendenti e rimontanti
 - Pratica. Sincronizzazione tra muscoli inspiratori e muscoli espiratori durante la espirazione, la respirazione contro resistenza, la voce, i movimenti espulsivi che implicano il sistema respiratorio, la tosse.

Questo corso completa e mette in pratica le nozioni del libro "respirazione" gesto anatomico di Blandine Calais Germain. E' consigliato di portare il proprio libro al corso.

Scheda d'iscrizione CINETICA RESPIRATORIA

Nome _____ Cognome _____

Indirizzo _____ Cap _____ Comune _____ Provincia _____

Codice fiscale o Data e città di nascita _____

Telefono _____ Email _____

DATI FATTURAZIONE (compilare se differenti)

Intestazione.....

Indirizzo..... Città.....

C.F.....

P.IVA.....

Data

firma.....

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI Ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo del 30 giugno 2003, n° 196, il/la sottoscritto/a acconsente al trattamento dei propri dati personali, svolto in conformità alle norme legislative e regolamenti vigenti. Dichiaro altresì di essere a conoscenza del fatto di poter esercitare i diritti previsti all'art. 7 del succitato Decreto, tra i quali quello di ottenere conferma dell'esistenza o meno di dati personali che lo/la riguardano, l'aggiornamento, la rettifica o l'integrazione dei dati presenti nonché la cancellazione mediante comunicazione scritta da inoltrarsi presso la società Aequora Srls, Via Lovanio 1, Roma, nella persona del suo legale rappresentante pro-tempore, in qualità di Titolare del trattamento dati personali ai sensi e per effetti della vigente normativa in materia.

Roma firma.....