

**associazione
OPTIMALIA**



lavoro e armonia *insieme*

LA COLONNA VERTEBRALE

Seminario di "anatomia e movimento" secondo la pedagogia di integrazione, anatomia e movimento

Docente: Núria Vives Parés

Seminario di **30 ore**

Roma 20/21 ottobre 2012 - 17/18 novembre 2012

La colonna vertebrale permette il sostegno e i movimenti del tronco. Si analizzeranno le vertebre che la compongono e le articolazioni che le uniscono, tutto ciò con lavoro pratico, corporeo e sensoriale. Un lavoro cosciente per tonificare la muscolatura di sostegno della colonna vertebrale. Sperimentare e risvegliare questa muscolatura, utilizzarla in particolari condizioni della vita quotidiana per imparare a proteggere e rispettare i dischi e i legamenti che spesso soffrono le conseguenze di una cattiva gestione.

Obiettivi

- definire, localizzare, percepire e differenziare la struttura ossea e articolare dei segmenti che compongono la colonna vertebrale
- conoscere, percepire e attivare i muscoli superficiali e profondi della colonna
- riconoscere la funzione dei dischi vertebrali e dei legamenti che la sostengono
- apprendere e sperimentare i principi pedagogici della decompressione vertebrale
- prevenire e curare le discopatie, le rachialgie e le ernie discali
- integrare questo lavoro corporeo- sensoriale nella vita quotidiana

Programma

La colonna vertebrale e i suoi movimenti per regione

- generalità sull'apparato locomotore
- osservazione e localizzazione corporea delle varie parti della colonna
- le vertebre: costituzione
- curve vertebrali
- atlante/ epistrofeo: localizzazione anatomica e movimenti specifici
- la colonna lombare e dorsale
- movimenti particolari cervicali, dorsali, lombari, sacrali
- rappresentazione interna della colonna cervicale, dorsale, lombare
- regione sacro-lombare
- movimenti di tutta la regione vertebrale per settori

- movimenti della colonna nei quattro piani anatomici
- le articolazioni intervertebrali e i loro movimenti

Principi pedagogici della decompressione discale:

- il disco intervertebrale, costituzione, patologia, principi di prevenzione
- esercizi specifici per i dischi intervertebrali
- le articolazioni interapofisarie, patologia, principi di prevenzione
- esercizi specifici per la decompressione discale, principi di lavoro

Muscoli profondi e superficiali della colonna:

- muscoli visibili e muscoli nascosti della colonna vertebrale
- ruolo specifico della muscolatura profonda
- esercizi per risvegliare, sensibilizzare e tonificare questa muscolatura
- lavoro in progressione per fortificare i muscoli che sostengono la colonna vertebrale nella statica e nel movimento
- come integrare questo lavoro nella vita quotidiana
- pratica di sensibilizzazione corporea per esercitare il lavoro della muscolatura profonda
- muscoli superficiali del tronco, studio dei tessuti
- esercizi per differenziare i muscoli profondi dai superficiali

Núria Vives Parés: spagnola, pedagoga, psicomotricista. Membro del primo gruppo di lavoro formato da Blandine Calais-Germain. Formatrice in Sensory Awareness, coautrice con Blandine Calais-Germain del libro "Parir en movimiento". Gestisce il centro di formazione permanente EIX. Collabora dal 2007 con il Ministero della Salute spagnolo sui protocolli di attenzione al parto fisiologico.

Informazioni pratiche:

Il seminario è aperto a fisioterapisti, ostetriche, danzatori, insegnanti Feldenkrais e tutte le figure professionali che lavorano sul movimento corporeo. Al termine del seminario sarà rilasciato un attestato di partecipazione che potrà essere conseguito solo con la frequenza dei due incontri che compongono il corso. Il costo del seminario è di € 580 + IVA se dovuta. La quota associativa è di € 20. Si consiglia di indossare abiti comodi.

Sede: Lungotevere Suite, Via Lungotevere degli Artigiani 20 (Ponte Testaccio), 06/94518330

<http://www.lungoteveresuite.com/>

Lingue: spagnolo con traduzione in italiano

Per informazioni: segreteria organizzativa Tel. 06/44709033; 320/0397042; E-mail: info@optimalia.it.