

Corso Istruttore Ginnastica Posturale – Il livello

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Ginnastica Posturale – Il livello alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/istruttore-ginnastica-posturale-ii-livello.html>

Programma del corso:

I MODULO

(SABATO MATTINA)

Parte teorica

L'operatore di ginnastica posturale

- Formazione, ruolo e problematiche
- Il bagaglio culturale dell'operatore e l'approccio con il gruppo di lavoro
- Proposte operative per l'intervento posturale di gruppo
- Proposte operative per l'intervento posturale individuale

Parte pratica

- La struttura della lezione di ginnastica posturale
- La fase di avviamento
- La fase formativa
- La fase di ripristino
- La scelta degli esercizi in relazione alle necessità del cliente

II MODULO

(SABATO POMERIGGIO)

Parte teorica

La postura e la propria individualità

- La gestione delle emozioni nella dinamica posturale
- Il ruolo delle tensioni muscolari nella gestione delle emozioni
- Piani operativi e piani emozionali
- La modalità di gestione delle tensioni muscolari: Il punto di integrazione propriocettiva
- Gli atteggiamenti posturali: Il punto di vista
- L'immaginario e la sinestesia: il Body focus

Parte pratica

- Proposte operative ed esercizi pratici globali
- Proposte operative ed esercizi pratici per la presa in carico della dinamica posturale
- Proposte operative ed esercizi pratici in relazione alla gestione delle tensioni muscolari
- Approccio e tecniche per il rilassamento muscolare
- Approccio e tecniche per la gestione delle tensioni muscolari superflue
- La contrattura muscolare e l'approccio risolutivo

**III MODULO
(SABATO POMERIGGIO)**

Parte teorica**La gestione del peso corporeo**

- La gestione del peso in relazione all'appoggio
- Le modalità di appoggio
- Il peso e il tono muscolare
- Contenimento e confini corporei
- L'appoggio-contenimento

Parte pratica

- La gestione del peso
- L'auto appoggio
- L'etero appoggio
- Gli appoggi parziali
- Proposte operative ed esercizi pratici per la gestione del peso nella stazione eretta
- Proposte operative ed esercizi pratici per la gestione delle catene muscolari gravitarie e antigravitarie
- Proposte operative ed esercizi pratici per l'appoggio-contenimento

**IV MODULO
(DOMENICA MATTINA)**

Parte teorica

Intervista sulla postura

- Primo colloquio e anamnesi generale
- Interpretazione della diagnosi medica, qualora sia di competenza
- Esame morfologico
- Analisi della postura statica e dinamica
- Esame funzionale attraverso la somministrazione di test
- Diagnosi e interpretazione eziologica
- Definizione dell'intervento

Parte pratica

- Analisi delle tensioni muscolari
- Comportamento della dinamica posturale in relazione al piano frontale
- Comportamento della dinamica posturale in relazione al piano sagittale
- Comportamento della dinamica posturale in relazione al piano trasverso
- Proposte operative pratiche per la costruzione dell'intervento posturale a breve, medio e lungo termine