SALUTE DEL PAVIMENTO PELVICO

APPROCCIO INTEGRATO DEL METODO FELDENKRAIS®

MILANO 12-13 ottobre 2024

DOCENTE

Marta MELUCCI Insegnante certificata e assistant trainer di Metodo Feldenkrais®
Trieste

16 ECM Medici, Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Ostetriche, Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Laureati in Scienze motorie, Massofisioterapisti, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 440 IVA inclusa **RISPARMIA - consulta le OFFERTE**

Il Metodo Feldenkrais® è un sistema educativo basato sul movimento che interviene in maniera integrata sul piano biomeccanico, sensoriale e cognitivo. Ideato negli anni '50 dallo scienziato ed esperto di arti marziali Moshe Feldenkrais, è conosciuto in tutto il mondo come un metodo originale, non invasivo ed efficace, in grado di migliorare notevolmente la consapevolezza e la qualità del movimento. È utilizzato in vari contesti: benessere, sport, arte ed educazione, oltre che in percorsi di riabilitazione e di ricerca neuroscientifica. Durante il corso si approfondirà l'effetto benefico del Feldenkrais sulla salute del pavimento pelvico, per una migliore percezione e un'attivazione efficace di questa delicata e potente parte del corpo, strettamente connessa alla postura, alla respirazione e a funzioni fisiologiche essenziali. I caratteristici movimenti lenti e delicati, l'ascolto profondo e l'approccio globale, rendono il Metodo uno strumento particolarmente efficace per intervenire positivamente sui processi di recupero funzionale dell'area pelvica, migliorandone tanto la forza quanto la flessibilità. Il corso prevede lezioni pratico-esperienziali integrate da discussioni teoriche e momenti di confronto; è rivolto ai professionisti del settore sportivo e riabilitativo che vogliano conoscere il Metodo Feldenkrais® e integrarne alcuni principi alla propria pratica professionale con particolare attenzione alla salute del pavimento pelvico

Obiettivo

- Apprendere le basi teoriche del Metodo Feldenkrais®
- Applicare alcune strategie del Metodo Feldenkrais® nel recupero funzionale del pavimento pelvico
- Integrare le proprie competenze professionali con alcuni elementi chiave del Metodo Feldenkrais®

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Presentazione del corso

LEZIONE ESPERIENZIALE Metodo Feldenkrais®
- "L'orologio pelvico" - movimenti per liberare il bacino da distesi

- Introduzione teorica al MF
- Un approccio integrato: immagine di sé, ascolto, respiro
- Le ossa del bacino

LEZIONE ESPERIENZIALE Metodo Feldenkrais®
- "L'orologio pelvico" - movimenti per liberare il bacino da seduti

LEZIONE ESPERIENZIALE Metodo Feldenkrais®
- Il controllo degli sfinteri

- Le fasce muscolari dell'area pelvica: tono e flessibilità
- La propriocezione nei processi di recupero

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

LEZIONE ESPERIENZIALE Metodo Feldenkrais®
- differenziare gli emibacini

- Accompagnare all'ascolto
- Principali disfunzioni dell'area pelvica femminile e maschile
- Le strategie educativo/riabilitative del Metodo Feldenkrais®

LEZIONE ESPERIENZIALE Metodo Feldenkrais®
- Respirazione e pavimento pelvico

LEZIONE ESPERIENZIALE Metodo Feldenkrais®
- Pavimento pelvico, colonna vertebrale, postura

Valutazione ECM

Ampie sessioni pratiche

Si consiglia abbigliamento idoneo