

TECNICHE DI RESPIRAZIONE MIOFASCIALE : POSTURA E FUNZIONE

MILANO 14 febbraio 2027

DOCENTE

Stefania TRONCONI

Massofisioterapista, Educatore ISEF, Ideatore Bioginnastica®, Faenza

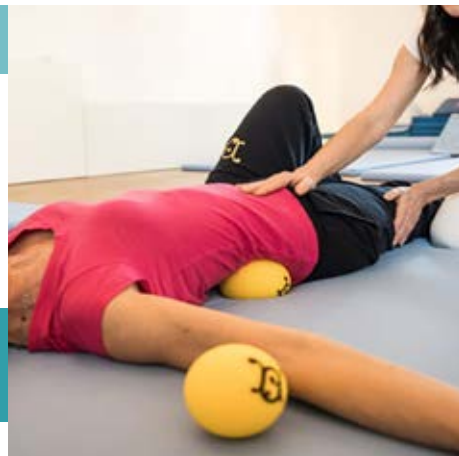
8 ECM

Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Laureati in Scienze motorie, MCB, Massofisioterapisti, Osteopati, Terapisti Occupazionali, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 250 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



La respirazione è il cardine sul quale si fonda la vita, nonostante questo la respirazione viene spesso trascurata nella valutazione clinica e nella maggior parte dei percorsi riabilitativi.

La respirazione miofasciale è una tecnica che sincronizza il respiro profondo con il rilascio delle tensioni nella fascia, il tessuto connettivo che avvolge i muscoli. Obiettivo della tecnica è migliorare la mobilità, ridurre dolori cronici/acuti e sciogliere aderenze, in particolare diaframmatiche, causate da stress o posture errate. Una respirazione cosciente e consapevole agisce nella bio-fisiologia del corpo e su tutti i parametri di salute e benessere.

Il buon lavoro fra respiro e movimento - integrandosi perfettamente con le pratiche proposte di rieducazione motoria, prevenzione, terapia fisica e riabilitazione - crea le condizioni fondamentali per stimolare il terreno della guarigione e salute.

Questo corso è indicato ai professionisti che vogliono apprendere come integrare i loro protocolli di intervento con l'utilizzo di pratiche respiratorie favorendo, migliorando e velocizzando il risultato della terapia dei pazienti e le performance di atleti.

Obiettivo

- Apprendere o perfezionare le tecniche pratiche di respirazione per abbassare la tensione e lo stress fisico e mentale, e ricreando le basi fisiologiche dell'omeostasi e del processo di guarigione.
- Acquisire le conoscenze per predisporre al meglio il paziente/cliente al trattamento abbassando il livello di stress e responsabilizzandolo nel suo cammino di salute.
- Imparare a ad abbinare le tecniche di respirazione agli esercizi miofasciali per una efficacia immediata sia nel recupero funzionale che nella riabilitazione

PROGRAMMA

Una giornata - h. 9.00-18.00

Metodo

- Bioginnastica® per il riequilibrio posturale bioenergetico e la respirazione

Respirazione

- Aspetti biologici, biofisici e biochimici per il mantenimento e il ripristino dello stato di salute e benessere

Catene miofasciali e meridiani

- Relazione e connessione al riequilibrio psicofisico-bioenergetico tra le catene mio-fasciali e i meridiani del corpo

DIMOSTRAZIONE TECNICHE DI RESPIRAZIONE ed ESERCITAZIONI PRATICHE

- Tecniche per il riequilibrio psico-emozionale
- Gestione del paziente/cliente nella fase acuta del dolore
- Analisi posturale e diaframmi
 - valutazione
- Respirazione globale
 - respirazione e diaframmi
 - catena profonda viscerale.
- Respirazione miofasciale
 - catena anteriore
 - catena posteriore
- Respirazione triangolare-psicoenergetica
- Respirazione e riequilibrio posturale
 - gestione emozionale

Valutazione ECM

Si consiglia abbigliamento idoneo alle parti pratiche