

BIOGINNASTICA®

RESPIRAZIONE MIOFASZIALE IN TERAPIA: GESTIONE FISICA ED EMOZIONALE

MILANO 19 gennaio 2025

NEW

DOCENTE

Stefania TRONCONI

Ideatrice della metodologia Bioginnastica®,
Insegnante di educazione fisica e Massofisioterapista, Faenza

8 ECM

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

€220 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



La Bioginnastica® è una metodologia che ha come obiettivo la salute e il benessere psicofisico dell'individuo.

Prende in considerazione la persona nella sua totalità attraverso un lavoro corporeo sensoriale, percettivo e neuro-mio-osteo-fasciale.

In pratica permette di prendere consapevolezza e coscienza di se stessi, di avere strumenti pratici per la ri-armonizzazione sia nell'aspetto fisico sia in quello psicoemozionale, ritrovando il proprio naturale benessere fisico, psicofisico ed energetico.

Il corso è indirizzato a coloro che trattano persone affette da patologia cronica, la tecnica utilizzata consente di abbassare il livello di stress e di predisporre il paziente alla terapia diminuendo il dolore, sia nel recupero funzionale sia nella riabilitazione. Abbinando le tecniche di respirazione agli esercizi miofasciali sarà possibile intervenire in modo specifico sul dolore dovuto a problematiche strutturali e/o posturali donando fin da subito un beneficio psicofisico.

Durante la pratica saranno spiegati anche esercizi da far svolgere al paziente in autonomia a casa.

Questo corso è indicato per i fisioterapisti e i massofisioterapisti che possono integrare i protocolli di intervento con l'utilizzo della pratica respiratoria favorendo, migliorando e velocizzando il risultato della terapia; per i laureati in Scienze motorie per allenare la persona nella prevenzione e trattamento di tensioni psicofisiche e stress; per gli atleti nel pre-gara e nel recupero post-allenamento.

Le pratiche possono essere svolte anche dallo stesso Professionista per riequilibrare il proprio stress ricreando una centratura psicofisica con lo scopo di migliorare la performances terapeutica.

Obiettivo

- conoscere le tecniche pratiche di respirazione che permettono il riequilibrio del sistema simpatico e parasimpatico
- apprendere le modalità per abbassare la tensione e lo stress fisico e mentale utilizzando la respirazione
- imparare a ricreare le basi fisiologiche dell'omeostasi e del processo di guarigione.

PROGRAMMA

Una giornata - h. 9.00-18.00

- Respirazione : aspetti biologici , biofisici e biochimici per il mantenimento e il ripristino dello stato di salute e benessere.
- Biologia del respiro ed infiammazione connettivale.
Fasi si sol-gel: infiammazione biologica e guarigione
- Le catene mio-fasciali e i meridiani del corpo: relazione e connessione al riequilibrio psicofisico-bioenergetico.
- Respirazione: tecniche per il riequilibrio psico-emozionale.
Gestione del paziente/cliente nella fase acuta del dolore.

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Respirazione globale: respirazione e diaframmi - catena profonda viscerale .
- Respirazione miofasciale: catena anteriore -posteriore
- Respirazione triangolare-psicoenergetica.
- Respirazione e riequilibrio posturale - gestione emozionale.

Valutazione ECM

Efficacia immediata delle pratiche terapeutiche applicate e percezione di benessere del paziente.

Si consiglia abbigliamento idoneo alle parti pratiche