

## Corso di Ginnastica posturale

Armonizzazione posturale globale

2 incontri settimanali

Ritmi stressanti, impegni improrogabili, orari vincolanti, segnano le nostre giornate in un contesto di scarso, se non nullo, movimento del corpo.

Nell'affrontare una passeggiata ci sentiamo impacciati e pesanti e spesso avvertiamo la sensazione di **SPOSSATEZZA** e **RIGIDITA' MUSCOLARE** del nostro corpo, schiacciato dalla **FORZA PESO**, dalle ipertonie, dagli stati di tensione e dalla perdita di elasticità.

Partendo dall'accartocciamento di tutto l'insieme muscolare, è necessario individuare e capire le **DEFORMAZIONI** e le **SOFFERENZE ARTICOLARI** che ne risultano.

La **GINNASTICA POSTURALE** propone degli esercizi semplici per migliorare lo stato di benessere psico-fisico che mirano ad ottimizzare il controllo, la conoscenza e la padronanza nell'uso del proprio corpo.

Il lavoro **SPECIFICO, PROGRAMMATO** e **PERSONALIZZATO** eseguito partendo dalle estremità dei piedi, dalle mani e dalla testa, interessa tutta la **GLOBALITA'** del corpo in una **ARMONIZZAZIONE POSTURALE GLOBALE**

Lo **SCOPO** è allungare nell'allineamento con l'aiuto di tecniche riflesse, respiratorie e con modellamenti che favoriscono la scomparsa delle **TENSIONI** nelle posture tipiche della vita di tutti i giorni, restituire alla muscolatura la sua lunghezza fisiologica e offrire al corpo un nuovo schema di utilizzo delle **CATENE MOTRICI**.

Tecnica fondamentale sarà il **METODO MEZIERES**, per stirare, scoprendo e correggendo, tutte le **COMPENSAZIONI**, le **FLESSIONI** e gli **SLITTAMENTI ARTICOLARI** in tutto il corpo.

Non occorre essere atleti allenati per ottenere dal proprio corpo prestazioni soddisfacenti e far sì che ad ogni sforzo fisico non si accompagnino **RIGIDITA', STRAPPI** e **MALESSERI ARTICOLARI**.

Il corso propone un mix di esercizi e posture per affrontare momenti di piacevole e rilassante sport in un sano movimento per ritrovare la **GIOIA** di vivere insieme al nostro **MIGLIORE AMICO: il proprio CORPO**.