



PROGRAMMA DEL CORSO GINNASTICA POSTURALE SENSORIALE

Informazioni generali sul diploma rilasciato
Come nasce la Ginnastica Posturale Sensoriale "G.P.S."
Concetto di postura

Ruolo di condizionamento muscolo-fasciale adattivo
Autoposture senso-percettive abbinati alla corretta respirazione da eseguire: in piedi, in decubito supino, in quadrupedia, flessione anteriore e da seduto.

La catena tonico posteriore
L'importanza del piano di lavoro (OSS)
La progressione del lavoro (intensità) in base agli obiettivi da perseguire

Perché è utile lo stretching?
Metodi di Stretching (allungamento) a confronto
Allungamento globale organizzato (A.G.O.) – Metodo GPS

PRATICA – Respirazione coordinata e consapevole del metodo G.P.S. Esercitazione sulle diverse modalità respiratorie rispetto all'obiettivo prefissato e al morfotipo di riferimento

- Le rigidità muscolari, il nemico da gestire
- Emozione e il muscolo diaframma (L'ILLUMINANTE SCOPERTA)
- Diaframma è il muscolo/organo più importante
- Le funzioni principali del diaframma e respirazione G.P.S.
- Connessioni anatomiche-funzionali del diaframma

PRATICA – Autoposture GPS in decubito supino A.G.O. (1^a parte)

- Principi del metodo G.P.S.
 - 1° Principio, Attenzione Focalizzata (Enterocezione, Appercezione)
 - 2° Principio, Respirazione Coordinata (Espirazione profonda e prolungata)
 - 3° Principio, Allungamento Globale Organizzato "A.G.O."
 - (Movimento controllato nel range deficitario)

PRATICA – Autoposture GPS in decubito supino A.G.O. (2^a parte)

- L'importanza della variabile "TEMPO" per le modificazioni morfo-strutturali
- Componente elastica e plastica del muscolo
- Sistema connettivo e comunicazione meccanica
- L'elasticità muscolo-fasciale è la base per la salute fisica
- Concetto di tensesità

PRATICA – Autoposture in piedi – A.G.O. (1^a parte)

- Struttura e funzioni del rachide

Muscoli della statica e della dinamica a confronto

PRATICA – Autoposture in piedi – A.G.O.(2^ parte)

- Il nuovo concetto di fascia (PLASTICITA FASCIALE)
- Il ruolo delle meningi sul sistema corporeo
- Concetto di movimento respiratorio primario
- Il ruolo della mente sul corpo (PLASTICITA SINAPTICA)
- La PNEI e l'importanza delle giuste informazioni psico-mio-fasciali
- Basi anatomiche e funzionali delle maggiori articolazioni

PRATICA – Valutazione della postura in ortostatismo (nei tre piani di riferimento)

- Biomeccanica dell'apparato locomotore
- L'utilità nella prevenzione della salute e nella rieducazione posturale post-infortunio
- Il corpo conosce il movimento e non i singoli muscoli
- La difesa organica dopo un trauma (stato di co-contrazione muscolare)
- Leve di I°, II° e III° genere
- Momento di forza
- Piano Inclinato
- Catena cinetica chiusa e aperta

PRATICA – Test articolari e muscolari specifici di spalla, anca, ginocchia e piedi

- Patologie sovraccarico dipendenti
- Le disfunzioni più ricorrenti

PRATICA – Autoposture da seduto A.G.O. PRATICA–In quadrupedia A.G.O.

- Riflesso antalgico a priori e a posteriori
- Differenza tra sensibilità e percezione
- La catena tonico posteriore nei disordini morfo-posturali

PRATICA – Autoposture in flessione anteriore A.G.O.

- Approfondimento delle tecniche manuali per il rilasciamento fasciale specifiche per area di lavoro
- Lavoro respiratorio differenziato
- Posture scorrette? Luoghi comuni da sfatare
- Analisi biomeccanica del cammino
- Valutazione disfunzioni del bacino
- Valutazione e approccio di lavoro in presenza di scoliosi
- Ipercifosi, iperlordosi, piede piatto/varo, ginocchia valghe/vare, ginocchia flexum e recurvatum
- Verticalizzazione del tratto cervicale

PRATICA – Impostazione del protocollo di lavoro per la seduta

PRATICA – Auto-posture con varianti per il lavoro differenziato

- Il ruolo del tecnico durante le sedute di G.P.S.

PRATICA – Struttura della lezione tipo di Auto-posture (pratica di gruppo di 50 min)

TEST VALUTATIVO FINALE: L'esame prevede un test con 30 domande a risposta multipla.

A CHI E' RIVOLTO IL CORSO

Tutte le persone che si occupano di motricità, di prevenzione e a tutti coloro che vogliono approfondire e iniziare un percorso formativo in ginnastica posturale.

RILASCIO DEL TITOLO DI ISTRUTTORE: GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

QUALIFICA: ISTRUTTORE DI GINNASTICA POSTURALE METODO "G.P.S."