

Stage colonna vertebrale primo livello

Acquisizione, mantenimento e perfezionamento delle conoscenze

Presentazione



Nel corso di questo stage, la colonna vertebrale viene intesa come **luogo centrale di mobilità e stabilità del tronco**.

L'interazione tra vertebre/dischi e muscolatura profonda e superficiale viene spiegata progressivamente con le nozioni anatomiche.

All'osservazione della vicinanza tra colonna e strutture nervose (midollo spinale e nervi rachidiani) viene dedicata un'attenzione del tutto particolare, spiegando al contempo l'importanza di una buona gestione dei movimenti vertebrali.

Informazioni pratiche

Stage di 28 ore (2 week-end):

Obiettivi dello stage

- Conoscere la struttura della colonna vertebrale, delle vertebre e delle articolazioni intervertebrali.
- Conoscere le mobilità intervertebrali secondo alcuni studi della colonna, osservandole nel contesto di una lezione di yoga, dal punto di vista dell'insegnante o dell'allievo.
- Conoscere le regioni iper o ipomobili e il modo di proteggerle nelle posizioni (adattamento dei movimenti, esercizi di preparazione, utilizzo di materiali, consegne orali).

A chi si rivolge

- Insegnanti di qualsiasi tecnica di movimento, a titolo professionale e personale.
- Quanti siano desiderosi di acquisire maggiori informazioni sulla colonna vertebrale, per evitare movimenti a rischio.

Strumenti pedagogici e organizzativi

- Modello anatomico del tronco, colonna vertebrale e vertebre

- Atlante anatomico per percorsi trasversali da una regione a un'altra o da un tema anatomico a un altro
- Possibilità di montare determinati legamenti e muscoli sul modello
- Colorazione selettiva dei disegni anatomici
- Disegni da completare secondo le consegne di descrizione anatomica

Programma

Primo week end

Informazioni generali sull'apparato locomotore :

- *Workshop pratico per introdurre numerosi movimenti della colonna*
- Descrizione dei movimenti della colonna e loro varianti. Interesse dei movimenti e delle precauzioni da adottare.
- Lavoro sulla documentazione - osservazione d'insieme della colonna: curvature, regioni, cerniere...
- Presentazione d'insieme del midollo spinale.

La vertebra: Costituzione. *Rappresentazione anatomica interna*

Le articolazioni intervertebrali: presentazione d'insieme.

- Rapporto del midollo spinale con le articolazioni intervertebrali.
- Disco intervertebrale – costituzione, patologie, principi di prevenzione.
- *Esercizi specifici per i dischi intervertebrali.*
- Le articolazioni interapofisarie – patologie, principi di prevenzione.

Studio della colonna per regioni distinguendo le mobilità proprie di ciascuna regione.

- Elaborazione di una griglia d'osservazione delle mobilità della colonna per regioni.
- *Workshop pratico di movimenti che evidenziano le diverse mobilità rachidiane.*

Secondo week end

Muscoli profondi della colonna: muscoli posteriori e anteriori

- Individuazione, *rappresentazione anatomica interna*
- Riepilogo del ruolo specifico dei muscoli profondi della colonna
- *Esercizi specifici per i muscoli profondi della colonna*

Muscoli periferici del tronco: muscoli posteriori, studio sintetico dei muscoli anteriori.

- Individuazione, *rappresentazione anatomica interna*
- Messa in pratica attraverso esercizi specifici .

Esercizi che attivano, in modo diverso, i muscoli profondi e quelli superficiali

Riepilogo dei muscoli del tronco.

