

# Rigenerazione Posturale, Articolare e Respiratoria

Il corso ha lo scopo di insegnare a ripristinare una statica bilanciata della colonna e dell'insieme dell'assetto posturale, per:

- riacquistare una respirazione naturalmente agiata,
  - ritrovare la spontaneità dei movimenti,
  - sentirsi stabili e in equilibrio.

Saranno insegnati e praticati esercizi per reimparare ad eseguire correttamente tutti i vari movimenti quotidiani - come star seduti o in piedi, camminare o flettersi - che sono alla base di tutti i problemi posturali e dei conseguenti mal di schiena, mal di testa, lordosi, cifosi, schiacciamenti intervertebrali e disfunzioni degli organi interni.

I partecipanti saranno inoltre indirizzati alla scelta e alla formulazione di esercizi personalizzati, per sé stessi, mirati alle problematiche individuali.

La particolarità di questa metodologia è di lavorare sulle radici degli squilibri grazie a delle tecniche basate sulla ristrutturazione degli schemi corporei che il nostro corpo utilizza per realizzare i suoi movimenti o atteggiamenti posturali.

La finalità è prevenire, migliorare o risolvere condizioni di squilibri e dolori articolari.

L'approccio olistico trasmesso dallo Yoga, in particolare la sofisticata conoscenza dei meccanismi mentali utilizzati nello Yoga, ha permesso anche di capire la globalità della struttura articolare del corpo e del suo rapporto con il suo dinamismo vitale e psicologico.