

## AEQUILIBRIUM - LIFE - MODULO 5 - 6 - 7 - 8

Moduli	ARGOMENTI	Ore di TEORIA	Ore di PRATICA
MS5	<b>Introduzione storico/filosofica alla pratica psico-corporea nelle tradizioni Yoga</b> Propriocezione, interocezione, gesto motorio e atto cognitivo Yoga e scienza: gli effetti degli asana su corpo e mente	2	
	<b>I principi della pratica corporea negli asana.</b> Lavorare indirettamente sulla colonna vertebrale Sessioni esperienziali sui vari gruppi di posizioni - asana in piedi - asana di allungamento in avanti - asana di estensione indietro - asana con torsioni - asana capovolte - asana supine		6
MS6	<b>Metodologie nella didattica</b> Ampliamento delle conoscenze metodologiche	1	
	<b>Elementi di educazione posturale</b> Ricerca dei Punti di repere Schema corporeo: percezione soggettiva nel bambino e nell'adulto Esercizi a corpo libero		3
	<b>La spalliera</b> Mobilizzazione, verticalizzazione. stabilizzazione, rinforzo, rilassamento Rachide Arti Superiori Arti Inferiori Misti Appoggio Sospensione		4
MS7	<b>Il disequilibrio ed elementi di adattamento apparato vestibolare</b> Asimmetrie della funzione muscolare e connettivale Somatizzazione delle tensioni Posizioni viziate e trigger point Pratica: cenni di risoluzione delle problematiche in forma simmetrica ed asimmetrica		4
	<b>Analisi allenamento gesto ciclico e aciclico, di breve e lunga durata nel bambino e nell'adulto</b> movimenti ciclici interval training e lavoro continuativo applicazioni pratiche nelle varie problematiche cardiofrequenzimetro e individuazione dei range di lavoro		4
MS8	<b>Educazione, rieducazione posturale e degli schemi motori di base, con l'utilizzo di piccoli attrezzi</b>		8
	Il ritmo nella differenziazione cinestetica: tipologie di conduzione (voce, suono, musica)		2
	Utilizzo di piccoli attrezzi		4
	Costruzione della lezione con i vari piccoli attrezzi		2