



Programma corso

## **Rieducazione Morfologico Posturale Mezieres** - auto-trattamento e trattamento di gruppo -

### **Presentazione:**

Il corso, riservato a coloro che hanno svolto la formazione Mezieres per il trattamento individuale, è prettamente pratico in quanto i fondamenti teorici sono identici a quelli trattati nel corso Mezieres.

Scopo del corso è fornire agli allievi un approccio esperienziale in prima persona necessario a meglio comprendere le potenzialità e le difficoltà insite nella metodica.

Attraverso la proposta di esercizi di respirazione, rilassamento, proprioccezione guidata ed allungamento muscolare all'interno della logica globale e sistemica, insegna come "sentire" il proprio corpo, conoscere le "zone d'ombra", sciogliere le tensioni ed i conflitti muscolari, esplorare il movimento prodotto valutando le strategie possibili ed acquistando fluidità ed economia nel gesto e nell'attitudine posturale.

Introdotti in progressione, i lavori di allungamento del sistema muscolare favoriscono il recupero di elasticità ed il riequilibrio delle forze, con la conseguente risoluzione dei sintomi sostenuti dal cattivo utilizzo del corpo.

Il corso, attraverso lezioni teorico-esperienziali, propone 10 sedute didattiche riguardanti i vari distretti corporei, accompagnate dalla spiegazione delle basi teoriche della tecnica e dei criteri biomeccanici che sostengono ognuna delle scelte terapeutiche, fornendo agli allievi gli strumenti necessari per poter condurre gruppi di lavoro e per poter impostare un piano di auto-trattamento.

### **Contenuti:**

- dalla tecnica mezieres individuale al lavoro di gruppo
- tecniche propriocettive
- tecniche di rilassamento
- tecniche di auto-massaggio
- tecniche di rottura sinergica
- tecniche di auto-allungamento muscolare tramite contrazione isometrica

- le posture di lavoro
- impostazione piano di auto-trattamento
- il materiale di lavoro
- la conduzione del gruppo di lavoro
- la progressione terapeutica nelle 10 sedute “tipo”

### **Tematiche delle 10 sedute “tipo”:**

- 1°. l’auto-esame obiettivo statico e dinamico
- 2°. i dolori “nascosti”
- 3°. i movimenti oculari
- 4°. impostazione della respirazione terapeutica
- 5°. lavoro sistemico tratto cranio-vertebro-sacrale e specifico sul distretto cranio-vertebro-scapolare
- 6°. lavoro sistemico tratto cranio-vertebro-sacrale e specifico sul distretto infrascapolare
- 7°. lavoro sistemico tratto cranio-vertebro-sacrale e specifico sull’osso ioide e sull’articolazione temporo-mandibolare
- 8°. lavoro sistemico tratto cranio-vertebro-sacrale e specifico sulle articolazioni di anca e ginocchio
- 9°. lavoro sistemico tratto cranio-vertebro-sacrale e specifico sulle articolazioni del piede
- 10°. lavoro sistemico in posture avanzate; auto-esame obiettivo finale

### **Programma giornaliero.**

Orario lezioni 9-13; 14-18

#### 1°. Giorno:

- specificità della tecnica Mezieres applicata al gruppo o come tecnica di auto-trattamento, strategie e mezzi terapeutici
- prima seduta: pratica e teoria
- seconda seduta: pratica e teoria
- terza seduta: pratica e teoria

#### 2°. Giorno:

- quarta seduta: pratica e teoria
- quinta seduta: pratica e teoria
- sesta seduta: pratica e teoria
- settima seduta: pratica e teoria

#### 3°. Giorno:

- ottava seduta: pratica e teoria
- nona seduta: pratica e teoria
- decima seduta: pratica e teoria
- programmazione delle sedute e dell’iter terapeutico