

# PILATES E POSTURA

## APPLICAZIONE DEL METODO NEL MANTENIMENTO FUNZIONALE E NEL RIEQUILIBRIO DELLE DISARMONIE POSTURALI

**MILANO** 14-15 settembre 2024

### DOCENTE

**Claudio ZIMAGLIA** Dottore in Fisioterapia e Osteopata di tennisti Top Level, Piatti Tennis Center, Bordighera

**16 ECM**

Medici (fisiatria, ortopedia, sport, MMG, reumatologia), Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Massofisioterapisti, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 440 IVA inclusa



**RISPARMIA - consulta le OFFERTE**



Lo sviluppo della consapevolezza dei propri movimenti e della percezione del corpo è uno dei risultati più importanti nella pratica del Pilates, tanto che si parla di un vero risveglio del controllo cosciente favorito da questa tecnica.

Claudio Zimaglia – fisioterapista e osteopata che da anni approfondisce, pratica e insegna questo metodo – propone programmi di esercizi mirati alla ricerca del corretto allineamento assiale della colonna vertebrale e della corretta stabilizzazione del baricentro, applicando nella pratica concetti quali percezione dinamica, riequilibrio energetico e liberazioni articolari. In questo modo, a partire dall'analisi visiva del soggetto in piedi, si potrà intervenire sulle debolezze posturali e sull'equilibrio strutturale dei pazienti.

## PROGRAMMA

### Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Revisione dei principi del metodo Pilates
- Postura, difetti posturali e disfunzioni posturali: revisione della letteratura
- Risvegliare e sensibilizzare il controllo del neutro: posture e autoposture di lavoro
- Coordinazione respiratoria e presa coscienza dell'allineamento mediante l'uso di piccoli attrezzi
- Percezione dinamica del baricentro corporeo e dell'equilibrio nell'esecuzione dell'esercizio
- Concentrazione e controllo nell'esecuzione del gesto: precisione e direzione del movimento nella riduzione dei compensi e nel controllo della posizione
- Concetto di stabilizzazione e attivazione del centro nella progressione dell'esercizio di stretching posturale
- Automassaggio con rulli e con palline Franklin per la sensibilizzazione e la stimolazione profonda muscolo scheletrica
- Liberazioni articolari e tecnica di esecuzione pratica nella preparazione dell'esercizio e nella liberazione delle rigidità profonde
- Attivazione e allineamento del centro: presa coscienza delle disfunzioni posturali del cingolo pelvico e del cingolo scapolare

### Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Analisi visiva del soggetto in piedi: la valutazione posturale statica e dinamica
- Osservazione e approfondimento dei disequilibri segmentari: analisi dei rapporti tra i diversi segmenti corporei
- Postura e movimento: correlazione tra postura e funzione.
- Analisi del gesto e guida alla scelta dell'esercizio appropriato
- Le catene "posturali": evoluzione di pensiero.
- Descrizione e approfondimento delle principali catene miofasciali statiche e dinamiche.
- Ruolo della fascia nella postura
- Disequilibri globali: analisi delle principali deviazioni posturali del rachide nel piano sagittale, frontale e trasversale.
- Guida alla scelta degli esercizi e alla formulazione di un protocollo di lavoro secondo i concetti del Pilates
- Consapevolezza fisica: postura e struttura corporea.
- Debolezze posturali acquisite, stress posturale ed equilibrio posturale
- Esecuzione pratica della sequenza degli esercizi nello stretching posturale
- Integrazione degli esercizi di allungamento e di tonificazione nel concetto di globalità e delle interrelazioni tra sistemi
- Svolgimento di una seduta tipo

Valutazione ECM

**Oltre il 70% di pratica**

**Si consiglia abbigliamento idoneo**