



Educazione posturale Mézières: tecniche fasciali e di massaggio muscolare profondo.

Introduzione

Il corso è indicato per gli operatori del benessere che vogliono potenziare la propria capacità di intervento con un approccio finalizzato al **bilanciamento della postura**.

I due giorni di formazione saranno dedicati alla **conoscenza delle osservazioni e delle "leggi"** enunciate da Mézières ed all'**apprendimento di tecniche manuali** che traggono origine dalle sue intuizioni sul sistema muscolo-scheletrico.

La postura sarà considerata **oltre i suoi aspetti meccanici** e il suo ruolo di mantenimento di equilibrio statico-dinamico: è fondamentale considerare come il corpo sia coinvolto in **processi biologici** più ampi e complessi, così come in quelli **emotivi e di identità**.

Il trattamento si sviluppa con il ricevente **disteso al suolo**, riguarderà **il corpo per intero** e avrà la durata di **circa un'ora**. Verranno utilizzate **tecniche di allungamento decompensato** delle catene muscolari principali e di **massaggio muscolare profondo**. Questo sarà svolto in sinergia con la partecipazione del ricevente tramite diverse **modalità respiratorie**, di **ascolto, controllo e autoregolazione corporea**.

L'obiettivo anatomico è quello di bilanciare le tensioni muscolari per **armonizzare lo scheletro e le sequenze articolari**, con tutti i vantaggi in termini di **benessere** che questo comporta, come osservato nella fase teorica. Il rientro alla **naturalità e armonia** sarà visibilmente rappresentata dal recupero di simmetria del corpo nei tre piani dello spazio.

Lavorare sull'immagine e la percezione del sé corporeo può inoltre riflettersi positivamente su questioni come **autostima, senso di padronanza e di autoefficacia, e capacità di gestire stress importanti**. La conoscenza e la comprensione di sé e dei propri **potenziali innati**, così come imparare a riconoscere la propria condizione corporea come specchio di quella emotiva per giungere alla scarcerazione dalla **ridondanza psico-fisica**, sono processi fondamentali per innescare circoli virtuosi di cambiamento, evoluzione e progressione verso **una salute che sia autogenerata**.

Applicazioni professionali in ambito benessere:

- prevenzione di patologie muscolo-scheletriche e mantenimento di risultati ottenuti da percorsi riabilitativi
- integrazione a percorsi di Bioenergetica e sviluppo del Sé
- sostegno alla vita atletica e perfezionamento di programmi di preparazione



Programma

Nozioni di base

- Definizione di Postura
- La costruzione della postura: il Sistema Tonico Posturale

Dalla teoria alla pratica: conoscere i “perché” per capire come intervenire

- Aspetti biomeccanici:
 - efficienza strutturale ed energetica
- Propriocezione e interocezione:
 - il ruolo del dolore (riflessi antalgici)
 - modello psicosomatico (stress e postura)

Il metodo Mèzières

Teoria

- Prime osservazioni
- Catene muscolari: muscoli che lavorano insieme
- Inefficacia delle azioni localizzate e lavoro globale

Teorico/pratico

- Postura ideale: canoni di armonia posturale secondo il modello il modello fisiologico anatomo-morfologico-funzionale.
- L'esame obiettivo auto-percepito.

Pratico

- Trattamento delle principali catene muscolari per armonizzare la posizione di:
 - cranio
 - osso ioide
 - lordosi cervicale
 - rapporto scapolo-omerale e scapolo-vertebro-costale
 - cifosi dorsale
 - lordosi lombare
 - bacino
 - articolazioni coxo-femorale, femoro-tibiale e tibio-tarsica



- Verifica distrettuale e sistemica, oggettiva e soggettiva, dei risultati ottenuti.

Tecniche:

- Massaggio muscolare profondo, tecniche di rilascio muscolo-fasciale, allungamento decompensato.
- Tecniche di induzione al rilassamento, esercizio propriocettivo e interocettivo.

Conclusioni

- Confronto e impressioni sul metodo appreso
- Consegna degli attestati