



## CINETICA RESPIRATORIA. Roma, 1-2-3 e 16-17 marzo 2019

Formazione di 30h facente parte dei **Cicli di base** dell'insegnamento del metodo ideato da **Blandine Calais Germain**. Al termine del corso viene rilasciato un attestato di partecipazione dalla scuola francese.

Questo corso, condotto da **Florence Martin**, in collaborazione con **Anatomia per il movimento Italia**, è un'introduzione allo studio dei **principali meccanismi respiratori**. Vengono presentate le forze e i movimenti che intervengono nella respirazione, e più di 30 modalità respiratorie.

*Importante: non si tratta della fisiologia della respirazione ma dello studio dei movimenti che si fanno per respirare e delle possibili variazioni.*

Particolare attenzione verrà data al diaframma toracico che verrà attivato con diversi esercizi.

### Programma

- Presentazione generale, e introduzione alla dinamica respiratoria.
- Pratica: Identificazione dei movimenti respiratori fondamentali.
- Scheletro ed articolazioni che intervengono nella respirazione
- Gabbia toracica: localizzazione e rappresentazione anatomica interna.
- Movimenti delle costole.
- Pratica dei due tipi di movimenti costali.
- Esercizi di mobilizzazione delle costole in differenti situazioni.
- Lettura del corpo. Cause che bloccano e facilitano il movimento costale.
- I volumi respiratori: identificazione delle forze che intervengono. Pratica.
- I Muscoli della respirazione
- Diaframma: localizzazione anatomica.
- Funzionamento del diaframma fase 1.
- Esplorazioni delle differenti respirazioni diaframmatico/addominali
- Rappresentazione anatomica interna del diaframma.
- Esercizi per stirare il diaframma.
- Funzionamento diaframma fase 2. Pratica
- Esercizi per tonificare e rilassare il diaframma.
- Diaframma e esofago. Plesso solare.
- Funzione del diaframma nella digestione, pianto, voce, circolazione sanguigna.
- I muscoli inspiratori costali. Presentazione.
- Pratica: Descrizione di ogni muscolo espiratorio.
- Sperimentazione del movimento che provocano stiramento di alcuni muscoli inspiratori costali.

- I muscoli espiratori. Espiratori addominali e toracici. Presentazione.
- Pratica delle respirazioni toraciche e addominali discendenti e rimontanti.
- Pratica. Sincronizzazione tra muscoli inspiratori e muscoli espiratori durante la espirazione. La respirazione contro resistenza, la voce, i movimenti espulsivi che implicano il sistema respiratorio, la tosse.
- Come organizzare il gesto respiratorio per evitare l'eccesso di spinta sul pavimento pelvico, l'area inguinale o gli addominali.

## INFORMAZIONI PRATICHE:

**Dove:** Roma, Lo Studiolo di Spaziocorpo: Via E. Stevenson 24 (Zona Viale XXI Aprile - M Bologna)

**Date :** 1 - 2 - 3 marzo 2019 e 16 - 17 marzo 2019

### **Orari :**

- Venerdì 1: dalle 14:30 alle 18:30; Sabato 2 : dalle 9:30 alle 13h e dalle 14:30 alle 18:30; Domenica 3 : dalle 9:30 alle 13h e dalle 14:30 alle 16:30
- Sabato 16 : dalle 9:30 alle 13h e dalle 14:30 alle 18h; Domenica 17 : dalle 9h alle 13h e dalle 14:30 alle 16:30

**Costo :** 480 euro. Riduzioni: 450 euro per i pagamenti dell'acconto entro il 10 febbraio 2019.

**Iscrizione:** inviare a [corsi@spaziocorpo.it](mailto:corsi@spaziocorpo.it) la scheda d'iscrizione compilata in tutte le sue parti, oppure trascrivere i dati nel corpo della mail, unitamente alla ricevuta di pagamento dell'acconto di euro 100. Tutti i dati per il pagamento sul nostro sito [spaziocorpo.it](http://spaziocorpo.it)

*La prenotazione al corso non seguita dal pagamento della quota d'iscrizione e dall'inoltro della ricevuta via e-mail e' da ritenersi nulla, si raccomanda di formalizzare l'iscrizione in tempi brevi, i posti sono limitati. Info: [corsi@spaziocorpo.it](mailto:corsi@spaziocorpo.it); +39 3407772363*

Questo corso completa e mette in pratica le nozioni del libro  
**Respirazione – Anatomia. Gesto Respiratorio, Blandine Calais  
Germain, edizione Epsilon, è consigliato ai partecipanti di portarlo**