

OsteoYoga

Percorso integrato tra Osteopatia e Yoga per la gestione del dolore e la salute della colonna

PIATTAFORMA

Vivo YOGA

ACCREDITAMENTO

31 Ore YACEP

DOCENTI

M. Aldeghi & V.
Vavassori

STRUTTURA

14 Moduli + Esame

PROGRAMMA DETTAGLIATO — PARTE 1 (MODULI 1 - 5)

MODULO 1: Introduzione al Corso

MODULO 1

Benvenuta/o al corso!

Segui il corso dalla APP!

Cosa ti serve per il corso

Che obiettivi puoi raggiungere (Anteprima Gratuita)

Il sintomo non è la causa (Anteprima Gratuita)

MODULO 2: Siamo Fatti Così: La Fascia

MODULO 2

LEZIONE 1. Introduzione al sistema fasciale

LEZIONE 2. Anatomia fasciale

Quanto bene conosci la fascia?

Quiz

MODULO 3: La Relazione Mente - Corpo

MODULO 3

LEZIONE 1. Anatomia della fascia meningeale

LEZIONE 2. L'autoregolazione corporea nel mantenimento della salute

LEZIONE 3. Il nervo vago e l'azione del sistema nervoso

LEZIONE 4. Lo stress

LEZIONE 5. Come ristabilire l'autoregolazione corporea

Quanto conosci la fascia meningeale?

Quiz

MODULO 4: Dolore e Postura

MODULO 4

LEZIONE 1. Il dolore e conseguenze del dolore cronico

LEZIONE 2. Il movimento per la gestione nel dolore

LEZIONE 3. Approfondimento pratico del dolore

LEZIONE 4. Lo schema disfunzionale fasciale

LEZIONE 5. Approfondimento pratico dello schema disfunzionale

Cosa hai imparato su dolore e postura?

Quiz

MODULO 5: I Meridiani Miofasciali

MODULO 5

MODULO 6: La Respirazione e Il Diaframma

MODULO 6

LEZIONE 1. Diaframma centro di vita | LEZIONE 2. La dinamica respiratoria

LEZIONE 3. La percezione del movimento costale

LEZIONE 4. La relazione tra diaframma, visceri e circolazione vascolo-linfatica

LEZIONE 5. I cinque diaframmi | LEZIONE 6. Respirare dal naso o dalla bocca?

Quiz

LEZIONE 7. Il respiro e introduzione al pranayama | LEZIONE 8. Indicazioni generali

LEZIONE 9. La respirazione yogica completa | LEZIONE 10. Nadi shodhana

LEZIONE 11. La respirazione ujjayi | LEZIONE 12. Bhramari pranayama

LEZIONE 13. Il sistema linfatico e la relazione con la fascia

Quiz Linfatico

MODULO 7: Il Secondo Cervello

MODULO 7

LEZIONE 1. Introduzione all'intestino | LEZIONE 2. Il microbiota intestinale

LEZIONE 3. La difesa grazie al GALT | LEZIONE 4. L'asse intestino-cervello

LEZIONE 5. Anatomia della fascia viscerale

Quiz Secondo Cervello

MODULO 8: Rispettare il Ritmo del Corpo

MODULO 8

LEZIONE 1. I ritmi biologici e abitudini tossiche

LEZIONE 2. Il ritmo sonno-veglia

LEZIONE 3. Il rilassamento quotidiano con Savasana

LEZIONE 4. Il sistema di calma e connessione: l'ossitocina

MODULO 9: Approccio Pratico al Dolore

MODULO 9

LEZIONE 1. Come valutare e approcciarsi al dolore

LEZIONE 2. Dolore cronico e somministrazione temporale

LEZIONE 3. La contrattura acuta e cronica

LEZIONE 4. I trigger point

LEZIONE 5. Lo stiramento muscolare

MODULO 10: Merudanda — La Colonna Vertebrale

MODULO 10

LEZIONE 1. Introduzione a Merudanda | LEZIONE 2. Anatomia generale | LEZIONE 3. Specifica
LEZIONE 4. Apparato legamentoso | LEZIONE 5. Connessioni fasciali del rachide
LEZIONE 6. Il disco intervertebrale | LEZIONE 7. Falsi miti sulla patologia discale
LEZIONE 8. La discopatia | LEZIONE 9. La protrusione | LEZIONE 10. L'ernia
LEZIONE 11. Spondilosi dell'unità vertebrale | LEZIONE 12. L'osteoartrosi
LEZIONE 13. Modi alternativi e creativi per sedersi
LEZIONE 14. Yoga in ufficio: mantenere il corpo libero da tensioni

MODULO 11: Lombalgia (Modulo Pratico)

MODULO 11

LEZIONE 1. Introduzione ai moduli pratici
LEZIONE 2. La salute del rachide lombare nello yoga ed errori comuni
LEZIONE 3. La fascia toraco-lombare (3.1 Autotrattamento | 3.2 Pratica Yoga)
LEZIONE 4. Il cilindro addomino-pelvico (4.1 Autotrattamento ombelico | 4.2 Core stability)
LEZIONE 5. Connessione sacro-lombare (5.1 Relazione testa | 5.2 Autotrattamento | 5.3 Pratica)
LEZIONE 6. Diaframma, ileopsoas e fascia renale (6.1 Autotrattamento | 6.2 Pratica)
LEZIONE 7. Connessioni lombare e intestino (7.1 Scollemento viscerale | 7.2 Mobilizzazione)
LEZIONE 8. Relazione con l'arto inferiore (8.1 Zona plantare | 8.2 Pratica arto inferiore)
LEZIONE 9. La rigidità dorsale nella lombalgia
LEZIONE 10. Lombalgia e ciclo mestruale (10.2 Autotrattamento | 10.3 Mobilizzazione)
LEZIONE 11. Problematiche discali e lombalgia (11.1 Pratica di stabilizzazione)
LEZIONE 12. Pratica yoga globale per la salute del rachide lombare

MODULO 12: Dorsalgia (Modulo Pratico)

MODULO 12

LEZIONE 1. Premessa alla dorsalgia | LEZIONE 2. Accorgimenti pratici nello yoga
LEZIONE 3. Rigidità toracica/dorsale e clavicola (3.2 Autotrattamento clavicola, coste, sterno)
LEZIONE 4. Connessione cuore-polmoni (4.2 Pratica interocezione | 4.3 Pratica Yoga)
LEZIONE 5. Relazione stomaco-fegato (5.2 Autotrattamento gastro-epatico | 5.3 Pratica Yoga)
LEZIONE 6. Relazione arto superiore (6.1 Stretto toracico | 6.2 Mobilità scapolare)
LEZIONE 7. La scoliosi (7.2 Autotrattamento costale | 7.3 Pratica Yoga per scoliosi)
LEZIONE 8. Pratica yoga globale per la salute del rachide dorsale

MODULO 13: Cervicalgia (Modulo Pratico)

MODULO 13

LEZIONE 1. Premessa | LEZIONE 2. Accorgimenti pratici per la cervicale nello yoga
LEZIONE 3. Relazione occhi e cervicale (3.2 Autotrattamento orbita | 3.3 Rieducazione)
LEZIONE 4. Relazione arto superiore (4.1 Mobilità e rilascio)
LEZIONE 5. Relazione con la bocca (5.3 Autotrattamento della bocca)
LEZIONE 6. La tiroide (6.1 Pratica yoga di riequilibrio ormonale e fasciale)
LEZIONE 7. Problematiche discali (7.2 Pratica di mobilizzazione cervicale)
LEZIONE 8. La cefalea (8.2 Autotrattamento cervicale alta | 8.3 Pratica globale)
LEZIONE 9. Pratica yoga globale per la salute del rachide cervicale

MODULO 14: Pratica Completa per la Colonna

MODULO 14

LEZIONE 1. Pratica yoga completa per la salute della colonna vertebrale (Integrazione globale)

ESAME FINALE & CERTIFICAZIONE

CERTIFICATO YACEP

Verifica finale per l'ottenimento del Certificato OsteoYoga riconosciuto da Yoga Alliance (31 crediti formativi).