

## **CORSO: Ascolta e cura il tuo corpo per un riequilibrio muscolare**

### **Descrizione del corso**

Un lavoro sul corpo di riequilibrio muscolare attraverso l'ascolto percettivo, l'allungamento, il contatto.

Introduzione: si inizia, come in un cerchio, con un momento di verbalizzazione per la conoscenza del gruppo e la creazione di un clima facilitante: ogni insegnante si presenta agli altri, esprime le proprie aspettative e ciò che vuole condividere delle sensazioni fisiche ed emotive del momento.

Segue la pratica guidata a terra ma anche in piedi e in movimento.

### **Obiettivi:**

Si presenta una modalità di lavorare su se stessi che aiuta a sciogliere i blocchi muscolari, restituendo al nostro corpo armonia, elasticità, libertà e un tocco morbido e sensibile.

Inoltre, liberi dalla corazza muscolare, si sperimenta il contatto con sé e le emozioni che ne conseguono; un lavoro di conoscenza e contatto con noi stessi al fine di predisporre all'incontro con piacere ed empatia.

IL lavoro ci rende anche più stabili e forti fisicamente ed emotivamente, permettendoci di darci e dare maggior sostegno. Viene da sé la facilitazione che ne può derivare per i nostri incontri con le famiglie.

**Conduttore del corso:** Valeria Castellazzi fisioterapista (347 [2511681-](tel:04212511681)  
[valeria.castellazzi@aimionline.it](mailto:valeria.castellazzi@aimionline.it))

### **Programma e contenuti del corso**

Il conduttore si posiziona in modo da essere visto mentre insieme al gruppo esegue la pratica, quindi guida il lavoro verbalmente. Nello stesso tempo controlla l'esecuzione dei partecipanti, che a loro volta intervengono in caso di necessità.

Una musica di sottofondo accompagna il lavoro

Sdraiati preferibilmente su un tappetino ma anche sul letto si inizia con un lavoro di ascolto del contatto posteriore del corpo e anteriormente col contatto delle mani, che verrà ripetuto dopo il lavoro per verificare i cambiamenti. Si provano alcuni movimenti.

Si eseguono esercizi di allungamento muscolare con l'uso di una palla di gommapiuma o tennis. Si

lavora prima con un lato del corpo, si verificano e verbalizzano le differenze da sdraiati e da in piedi. Si ripete con l'altro lato. Il lavoro di percezione e verbalizzazione ha lo scopo di facilitare l'apprendimento di nuovi schemi.

Accompagna il lavoro l'auto massaggio.

Dopo un breve riposo si verificano i cambiamenti in movimento.

Con un cerchio finale si condividono le impressioni.

Gli esercizi sono semplici anche se con stupore potremmo verificare spesso la potenza e l'immediatezza del risultato.

Proseguire a casa darà la possibilità di mantenere e consolidare questi cambiamenti e anche di potersi auto curare nei momenti di difficoltà.

Viene spiegato come lavorare da soli e le regole da seguire.

Un contatto telefonico e collegamento online personalizzato per un colloquio e una prova per l'inquadratura reciproca, precederanno il corso.

Si darà lettura di alcuni principi del metodo Monari.

**Totale N° ore: 3**

Dalle 9:30 alle 12:30

**Metodologie utilizzate per la conduzione del corso:**

Il lavoro segue i principi del Metodo Monari, che si attiene ai principi di François Mézières.

### **E' RICHIESTO DEL MATERIALE DA PROCURARSI PRIMA DEL CORSO**

Ogni corsista deve procurarsi un tappetino tipo yoga, una palla di gommapiuma morbida di 12 cm di diametro e due da tennis, due copertine. Un allegato con le spiegazioni del lavoro, schemi di esercizi, principi del Metodo Monari verrà inviato ai partecipanti.

La palla è acquistabile su Amazon al seguente link [Palla in gommapiuma](#) oppure nei negozi didattici come "La città del sole". E' importante che il diametro non superi i 12 cm.