

Programma

Yoga Posturale - La mobilità della colonna

COSA TROVERAI NEL CORSO:

- Cinque video lezioni:
 - Una sequenza per il tratto dorsale. Indicata per tutte le persone che hanno problemi di cifosi dorsale accentuata, atteggiamento posturale rilassato, sterno infossato, spalle curve e che in generale tendono a chiudersi e a portare le spalle in alto;
 - Una sequenza per polsi, mani, caviglie, piedi. Non sottovalutare mai queste parti del tuo corpo perché sono fondamentali per la postura, l'appoggio, l'equilibrio e per mantenere efficienti tutti i movimenti che svolgi quotidianamente e che tendi a dare per scontati. Lavoreremo sull'equilibrio e sui punti riflessi (non dimenticarti che sulle piante dei piedi e sui palmi delle mani è rappresentato tutto il corpo in quanto sono zone riflesse);
 - Una sequenza per il tratto lombare. Indicata per tutte le persone che hanno problemi di iperlordosi e che accusano sempre pesantezza e tensioni nella parte bassa della schiena. Questa sequenza è pensata anche per le persone che a causa del lavoro sono costrette a stare molte ore sedute davanti al computer;
 - Una sequenza per il bacino. Indicata per chi soffre di rigidità all'articolazione coxo-femorale più comunemente chiamata "anca". Gli esercizi che ho preparato lavorano sullo sblocco del bacino e ti aiuteranno a migliorare l'apertura (abduzione), l'extra-rotazione, l'intra-rotazione ed i movimenti di retro e antero-versions. Ricordati che dal bacino dipende la mobilità della zona sacro-iliaca e il sostegno del corpo;
 - Una sequenza dedicata alla respirazione e allo sblocco del diaframma. Può sembrarti assurdo ma sei sicuro di saper respirare? Sei sicuro di respirare a piena capacità? Con questa lezione ti farò vedere degli esercizi che ti aiuteranno a migliorare la postura e il respiro. Vedrai con i tuoi stessi occhi che il respiro influisce sull'ossigenazione dei tessuti, sulla funzionalità e la salute dell'intestino oltre ad influenzare il nostro umore e le nostre emozioni.

DEVO PER FORZA COMPRARE IL PACCHETTO?

Assolutamente no! Puoi decidere di comprare tutto il pacchetto oppure solo i moduli che ti interessano. La lezione singola ha un costo di €25,00.