ASLCagliari

828
20 LUG. 2015

Allegato "B"

Approvazione Progetto Formativo Aziendale:
"Controllo Posturale nella Riabilitazione delle disabilità complesse: Metodologia Feldenkrais® di consapevolezza sensoriale attraverso il movimento".

Il presente allegato è composto da n° 6 fogli di n° 6 pagine

IL RESPONSABILE U.O.S. AREA FORMAZIONE
f.f. Dottssa Marisa Udella

Programma del Progetto Formativo

"Controllo Posturale nella Riabilitazione delle disabilità complesse: Metodologia Feldenkrais ® di consapevolezza sensoriale attraverso il movimento"

Formatore 1: Dott. Agnese Lussu

Giornata 1 – Venerdì 6 novembre /2015

Sessione 1 (3 h) : ***L'evoluzione del Sistema Posturale nell'uomo***

Ore 9,00 – 9,30 Registrazione Partecipanti

Ore 9,30 – 11,30 LRP (2 h) : Il lungo cammino di Homo sapiens - Il bipedismo una sfida alla forza di gravità – La comparsa di adattamenti fondamentali alla verticalità totale - Il sistema di controllo tonico posturale

ore 11,30 – 12,30 CD (1 h)

.....

Formatore 2: Franca Cristofaro

Insegnante autorizzata dal 1991, Assistant Trainer dal 2006.

Giornata 2 – Lunedì 9 novembre 2015

Sessione 1 (5h): ***Come migliorare la postura? "Permettendo alla persona di sentire quello che ancora non sente"***

9,00 – 9,30 Registrazione partecipanti

9,30 – 10,30 LRP (1h) *Presentazione del metodo Feldenkrais® delle sue modalità d'insegnamento e dei tempi dell'incontro*

Cos'è una lezione di "Consapevolezza attraverso il movimento"®? Non è ginnastica ma un'esplorazione di sé, un processo che, attraverso il miglioramento della propriocezione, migliora la postura.

(Sviluppare il senso tattile – cinestesico gioca un ruolo essenziale nel nostro orientamento spazio-temporale. Dal suo sviluppo e affinamento dipendono le nostre capacità d'attenzione, d'ascolto e di presenza. La qualità del nostro essere nel mondo, di ascoltarlo.

Il perno delle nostre lezioni: imparare a sentire.

Spesso le persone sembrano in amnesia senso motoria, non sanno più sentire, percepire, ascoltare, sono straniere a loro stesse. Sviluppare la parte "senso- motoria" del sistema nervoso è il centro del nostro metodo. Moshe Feldenkrais diceva: noi siamo come daltonici che vivono in un mondo di meravigliosi colori; le risorse del senso tattile – cinestesico sono poco utilizzate, quindi è come se non sentissimo, non capissimo, non vedessimo più.

Nella società occidentale d'oggi spesso si è "sempre connessi ma mai in contatto con sé". Questo può essere causa di stress, difficoltà e deterioramento.)

10,30 – 11,30 ED (1h) *"Consapevolezza attraverso il movimento"®*

Tre lezioni di base in diverse posizioni (parte prima) – Migliorare la seduta.

11,30 – 12,00 Pausa

12,00 – 13,00 ED (1h) *"Consapevolezza attraverso il movimento"®*
Tre lezioni di base in diverse posizioni (parte seconda) – La postura in piedi con esplorazione da supini.

13,00 – 14,00 Pausa pranzo

Sessione 2 (2h): ***Migliorare la postura migliora il contatto e la comunicazione verbale e non verbale?***

14,00 – 15,00 ED (1h) Migliorare la postura con esplorazione sdraiati sul fianco.
15,00-16,00 CD (1h) Domande, riflessioni e feedback dei partecipanti.

Formatore 2: Franca Cristofaro

Giornata 3 – Martedì 10 novembre 2015

Sessione 1 (5h): ***Migliorare la comunicazione verbale e non, raffinare il tatto, la qualità del toccare, il contatto"***

9,00 – 9,30 Registrazione partecipanti

9,30 – 10,30 LRP (1h) *Il metodo Feldenkrais® per risvegliare l'apprendimento organico.*
Ri - imparare ad imparare
Esistono due tipi d'apprendimento, entrambi necessari e complementari.
(Uno accademico, al quale spesso ci limitiamo e l'altro organico, essenziale per permettere all'essere umano di sbocciare e di continuare il processo di crescita, che è un'esigenza costante nel corso della nostra vita. Moshè Feldenkrais pensava che il modo più facile ed accessibile per prendere coscienza di sé fosse attraverso il movimento, facilitando in tal modo l'apprendimento organico ...e ridandogli valore).

10,30 – 11,30 ED (1h) *Risvegliare il processo d'apprendimento*: l'atto motorio in questo contesto risulta uno strumento di conquista, di perfezionamento, di adattamento e di processo evolutivo (parte prima). – Esplorazione di movimenti primari sguardo - testa - torace.

11,30 – 12,00 Pausa

12,00 – 13,00 ED (1h) *Risvegliare il processo d'apprendimento*: l'atto motorio in questo contesto risulta uno strumento di conquista, di perfezionamento, di adattamento e di processo evolutivo (parte seconda). – Esplorazione del bacino come sorgente di forza: i movimenti cardinali del bacino.

13,00 – 14,00 Pausa pranzo

Sessione 2 (2h): ***Agire partendo dal punto neutro, per migliorare il contatto nella relazione terapeutica.***

14,00 – 15,00 ED (1h) *Il Neutro fisico ed emozionale*
Dal "neutro" è possibile andare in ogni direzione, senza necessità alcuna di riorganizzazione. Si acquisisce velocità ed efficacia.
-Lezione/esplorazione da seduti per l' auto organizzazione;
-Lezione "il neutro nella mimica".
15,00-16,00 CD (1h) Il neutro: domande, richieste e riflessioni dei partecipanti.

Formatore 2: Franca Cristofaro

Giornata 4 – Mercoledì 11 novembre 2015

Sessione 1 (5h): ***Azione terapeutica più efficace con minor sforzo.***

9,00 – 9,30 Registrazione partecipanti

9,30 – 10,30 LRP (1h) *Il metodo Feldenkrais® per agire con meno sforzo, più sensibilità ed efficacia.*
Il terapista è efficace quanto più è vigile e centrato, vitale e pronto ad interagire.
(L'azione efficace è il risultato di un finissimo gioco che coinvolge l'intera persona e la sua coordinazione. Nella nostra esplorazione ci focalizzeremo sull'uso di sé, della muscolatura e dello scheletro nelle azioni, quali allungarsi, afferrare, toccare e ancora, sedersi, alzarsi, rotolare.)

10,30 – 11,30 ED (1h) *Tutte le azioni ben coordinate hanno in comune alcuni elementi fondamentali (parte prima).*
-l'allineamento della struttura ossea e articolare è elastico e funzionale
-i muscoli si contraggono con lo stesso grado d'intensità senza che un gruppo muscolare sia contratto più degli altri.
-la respirazione è "semplice" e ritmata anche durante un'attività dinamica, esiste un equilibrio dinamico tra mobilità e stabilità.
Lezione da seduti e sdraiati: l'azione di chiudersi e aprirsi.

11,30 – 12,00 Pausa

12,00 – 13,00 ED (1h) *Tutte le azioni ben coordinate hanno in comune alcuni elementi fondamentali (parte seconda).*
-l'allineamento della struttura ossea e articolare è elastico e funzionale
-i muscoli si contraggono con lo stesso grado d'intensità senza che un gruppo muscolare sia contratto più degli altri.
-la respirazione è "semplice" e ritmata anche durante un'attività dinamica, esiste un equilibrio dinamico tra mobilità e stabilità.
Lezione in flessione, estensione, torsione, da sdraiati e in ginocchio.

13,00 – 14,00 Pausa pranzo

Sessione 2 (2h): ***Comunicazione verbale e non, raffinare il tatto, la qualità del toccare, il contatto.***

14,00 – 15,00 ED (1h) *Lezione "verso un' efficace postura eretta"*
Il movimento distale/prossimale nella mano: rotolare una biglia immaginaria sul palmo della mano.
15,00-16,00 CD (1h) Domande, riflessioni e feedback dei partecipanti.

Formatore 2: Franca Cristofaro

Giornata 5 – Giovedì 12 novembre 2015

Sessione 1 (5h): ***Riconoscere schemi psicomotori limitanti e posture inefficienti.***

9,00 – 9,30 Registrazione partecipanti

9,30 – 10,30 LRP (1h) *Il metodo Feldenkrais® per il miglioramento funzionale.*

Come lasciar riemergere una coordinazione innata ed efficace?
Riconoscendo schemi psicomotori limitanti e posture inefficienti.
Camminare è un'azione complessa.
(Per i bipedi la postura ed il camminare sono il risultato di una finissima evoluzione del sistema nervoso. Un'azione che coinvolge tutto: dal contatto del piede al suolo, fino allo sguardo. Esploreremo la trasmissione della forza attraverso l'intero scheletro. Esploreremo come migliorare l'allineamento piede, ginocchio, anca, spalla, ogni volta che piedi si posano nell'alternanza dei passi.)

10,30 – 11,30 ED (1h) *Esplorazione di una delle componenti della camminata:le diagonali (parte prima).*
Lezione dal prossimale.
Verifica ed esplorazione di diversi schemi di camminate.

11,30 – 12,00 Pausa

12,00 – 13,00 ED (1h) *Esplorazione di una delle componenti della camminata:le diagonali (parte seconda).*
Lezione dal distale.
Verifica ed esplorazione di diversi schemi di camminate.

13,00 – 14,00 Pausa pranzo

Sessione 2 (2h): ***Miglioramento funzionale.***

14,00 – 15,00 ED (1h) Lezione: Il gioco delle diagonali.
Respirare aiuta: Esplorazione di tre aspetti respiro: volume, qualità e ritmo.
15,00-16,00 CD (1h) Domande, riflessioni e feedback dei partecipanti.

Formatore 2: Franca Cristofaro

Giornata 6 – Venerdì 13 novembre 2015

Sessione 1 (5h): ***Miglioramento funzionale è anche ricollegare "la testa ai piedi".***

9,00 – 9,30 Registrazione partecipanti

9,30 – 10,30 LRP (1h) *Il metodo Feldenkrais® per il miglioramento funzionale.*
...Camminare è un'azione complessa...
L'esplorazione aiuterà a ritrovare una trasmissione sana ed armoniosa della pressione che risale dal suolo alla testa, migliorando la camminata e la postura.

10,30 – 11,30 ED (1h) *Esplorazione di altre componenti della camminata: il movimento contro laterale e la traslazione (parte prima).*
Lezione sul fianco. Il movimento contro laterale differenziando torace e bacino.
Esplorazione di diversi schemi di camminate.

11,30 – 12,00 Pausa

12,00 – 13,00 ED (1h) *Esplorazione di altre componenti della camminata: il movimento contro laterale e la traslazione (parte seconda).*
Lezione supini- la traslazione della cassa toracica per portare il peso da un piede all'altro.

Esplorazione di diversi schemi di camminate.

13,00 – 14,00 Pausa pranzo

Sessione 2 (2h): ***Migliorare la postura migliora il contatto e la comunicazione verbale e non verbale.***

14,00 – 15,00 ED (1h) camminare sulla schiena col bacino sollevato e in altre posizioni non abituali.
Verifica del camminare, della postura.
Verifica del miglioramento funzionale, personale (consapevolezza di sé) e nella relazione (comunicazione verbale e non con l'altro).
15,00-15,45 CD (45 min) Domande, riflessioni e feedback dei partecipanti.
15,45-16,00VF (15 min) In conclusione sarà la verifica dell'apprendimento accademico/ organico nel gruppo.

.....