

ZOGA THERAPY ADVANCED TRAINING II – PLAN SZKOLENIA

Dzień 1

- 9:00-9.15 Przywitanie, wprowadzenie i zasady
- 9.15-9.45 Relacja klatki piersiowej z miednicą
- 9.45-10.15 Oddech oraz ruch żeber
- 10.15-10.30 Relacja dna miednicy z przeponą, scenariusze dla miednicy
- 10.30-11.00 Czytanie ciała: wprowadzenie
- 11.00-11.15 Przerwa
- 11.15-11.30 Uwalnianie powięziowe w ruchu
- 11.30-12.00 Sekwencja ruchu dla otwarcia przodu klatki piersiowej
- 12.00-12.30 Techniki uwalniania powięziowego –przód obręczy
- 12.30-13.00 Techniki w ruchu
- 13.00-14.00 Przerwa obiadowa
- 14.00-14.15 Uwolnienie tyłu obręczy barkowej od klatki piersiowej sekwencja ruchowa
- 14.15-14.45 Techniki uwalniania powięziowego i możliwe scenariusze
- 14.45-15.00 Taśma Boczna różne sposoby uwalniania żeber
- 15.00-15.30 Techniki uwalniania powięziowego w ruchu cd.
- 15.30-15.45 Przerwa
- 15.45-16.45 Techniki relaksacyjne i sposoby oddychania
- 16.45-17.00 Pytania i odpowiedzi, powtórzenie

Dzień 2

- 9.00-9.15 Powtórzenie oraz pytania i odpowiedzi
- 9.15-9.45 Przesunięcie boczne klatki piersiowej , przechylenie boczne żeber i czworobocznego lędźwi
- 9.45-10.15 Czytanie ciała oraz ocena przechylen i przesunięć klatki piersiowej
- 10.45-11.00 Równoważenie czworobocznego lędźwi i ustawień miednicy
- 11.00-11.15 Przerwa
- 11.15-11.30 Rotacje żeber i miednicy, Taśma spiralna
- 11.30-12.00 Czytanie ciała: taśma spiralna
- 12.00-12.30 Rozszerzenie strategii
- 12.30-13.00 Zależność pomiędzy przeponą a mięśniem lędźwiowym i przywodzicielami.
- 13.00-14.00 Przerwa obiadowa
- 14.00-14.30 Uwalnianie powięziowe: techniki
- 14.30-15.00 Ewolucja kręgosłupa, architektura i tensegracja, rola krzywizn kręgosłupa, kostne punkty orientacyjne
- 15.00-15.30 Ocena kręgosłupa lędźwiowego i piersiowego, zgięcie i rotacja w pozycji siedzącej, skłony boczne i wyprost w staniu, ocena w chodzie
- 15.30-15.45 Powtórzenie anatomii
- 15.45-16.00 Palpacja prostowników kręgosłupa oraz możliwe scenariusze
- 16.00-16.15 Przerwa obiadowa
- 16.15-16.30 Praca w ruchu i sekwencja ruchowa
- 16.30-17.00 Rotacje kręgosłupa: czytanie ciała
- 17.00-17.15 Pytania i odpowiedzi

Dzień 3

- 9.00-9.30 Powtórzenie, pytania odpowiedzi
- 9.30-9.45 Praca w ruchu
- 9.45-10.15 Skłony boczne: anatomia i czytanie ciała sposoby pracy
- 10.15-11.00 Powięź piersiowo – lędźwiowa i przejście piersiowo lędźwiowe
- 11.00-11.15 Przerwa
- 11.15-11.30 Rotacje kręgosłupa
- 11.30-11.45 Rotacje kręgosłupa: czytanie ciała
- 11.45-13.00 Rotacje kręgosłupa w ruchu
- 13.00-14.00 Przerwa obiadowa
- 13.00-14.15 Zmiana studentów podczas pracy na sobie

14.15-14.30 Demonstracja pracy na z ruchem
14.30-15.00 Zmiana studentów podczas pracy na sobie
15.00-15.45 Demonstracja technik
15.45-16.00 Teoria mięśnia lędźwiowego i przodu kręgosłupa
16.00-16.15 Przerwa
16.15-16.45 Równoważenie kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach ruchu
16.45-17.00 Integracja wiedzy
17.00-17.30 Pytania odpowiedzi Zakończenie

WZÓR