

## ZOGA THERAPY ADVANCED TRAINING III – PLAN SZKOLENIA

### DZIEŃ 1

- 9.00-9.15 Przywitanie, wprowadzenie i zasady.
- 9.15-9.30 Anatomia, stawy, kostne punkty orientacyjne.
- 9.30-9.45 Palpacja kostnych punktów orientacyjnych.
- 9.45-10.00 Zależności przestrzenne i obserwacja struktury statycznie i w ruchu
- 10.00-10.15 Sekwencja ruchowa dla obręczy barkowej eksplorowanie możliwości ruchu
- 10.15-10.30 Przerwa.
- 10.30-11.00 Ocena strukturalna obręczy barkowej.
- 11.00-11.15 Anatomia i fizjologia ruchu łopatki. Punkty orientacyjne łopatki. Możliwe scenariusze
- 11.15-11.30 Strategie pracy z różnych wzorcach
- 11.30-11.45 Anatomiczne połączenia barków z klatką piersiową.
- 11.45-12.00 Relacje anatomiczne kończyn górnych
- 12.00-12.15 Czytanie ciała. Połączenia obojczyka i ramienia z klatką piersiową i kości KKG względem siebie
- 12.15-12.45 Techniki manualne w połączeniu z ruchem
- 12.45-13.45 Przerwa obiadowa.
- 13.45-14.30 Czytanie ciała statyczne i dynamiczne, relacja obręczy barkowej z tułowiem, ćwiczenie technik i analiza poszczególnych relacji
- 14.30-14.45 Taśma Głęboka Tylna Kończyny Górnej.
- 14.45-15.30 Czytanie ciała, demonstracja oraz ćwiczenie technik.
- 15.30-15.45 Przerwa.
- 15.45-16.00 Głęboka Przednia Taśma Kończyny Górnej.
- 16.00-16.15 Czytanie ciała i ocena tkanek obręczy barkowej
- 16.15-17.15 Demonstracja i praktyka technik.

### DZIEŃ 2

- 9.00-9.15 Pytania i przegląd poprzedniego dnia.
- 9.15-10.15 Stożek rotatorów – wykład i praktyka.
- 10.15-10.30 Praca z powszechnymi wzorcami
- 10.30-10.45 Przerwa.
- 10.45-12.00 Demonstracja i praktyka technik.
- 12.00-13.15 Integracja. Czucie ramion i przywracanie rąk do całkowitego kontekstu ciała.
- 13.15-14.15 Przerwa obiadowa.
- 14.15-14.45 Mini sesja 1, wymiana partnerów do ćwiczeń.
- 14.45-15.00 Przerwa.
- 15.00-15.30 Mini sesja 2, wymiana partnerów do ćwiczeń.
- 15.30-16.00 Kręgosłup szyjny, anatomia i funkcja
- 16.00-17.15 Czytanie ciała: praktyka

### DZIEŃ 3

- 9.00-9.15 Pytania i przegląd poprzedniego dnia.
- 9.15-10.15 Cylinder powierzchniowy odcinka szyjnego możliwe scenariusze
- 10.15-10.30 Przerwa
- 10.30-11.15 Płatowaty głowy i szyi oraz prostowniki grzbietu
- 11.15-11.45 Ruchomość vs stabilność szyi relacje struktur w ruchu
- 11.45-13.00 Ocena funkcjonalna: praktyka
- 13.00-14.00 Przerwa obiadowa
- 14.00-14.30 Mięśnie pochyłe i połączenia z żebrami
- 14.30-15.00 Cylinder ruchowy różne opcje
- 15.00-15.30 Techniki i czytanie ciała
- 15.30-16.15 Praktyka z partnerem
- 16.15-17.00 Praktyka z partnerem (zamiana)
- 17.00-17.15 Pytania i odpowiedzi. Zakończenie