

Zoga Movement Therapy Advanced Part 1 – 3 dni, plan szkolenia

Dzień 1

- 9.00-9.30 Przywitanie, wprowadzenie: Cele i zasady
- 9.30-10.30 Powięź i jej rola, wpływ taśm anatomicznych na strukturę i funkcję, pronacja i supinacja, ruch голени względem stopy i zależności pomiędzy poszczególnymi elementami
- 10.30-10.45 Przerwa
- 10.45-11.15 Ocena Supinacji oraz Pronacji, jakie ruchy mogą to pokazać?
- 11.15-11.30 Budowa łuków –kości, stawy i mięśnie
- 11.30-12.00 Taśma Powierzchnowa Tylna oraz Tylny przedział podudzia. Ocena i Praca w Ruchu poszczególnych elementów anatomicznych
- 12.00-12.30 Taśma Powierzchnowa Przednia oraz Przedni przedział podudzia, ruch zorientowany wokół kończyny dolnej
- 12.30-13.00 Taśma Powierzchnowa Przednia: techniki manualne
- 13.00-14.00 Przerwa obiadowa
- 14.00-15.00 Przód uda: wykład i praktyka
- 15.00-15.15 Boczny przedział podudzia
- 15.15-15.30 Taśma Boczna
- 15.30-16.00 Taśma Boczna: techniki i czytanie ciała
- 16.00-16.15 Głęboki tylny przedział podudzia oraz Taśma Głęboka Przednia
- 16.15-17.00 Głęboki tylny przedział podudzia: praktyka w ruchu i manualnie

Dzień 2

- 9.00-9.30 Powtórzenie poprzedniego dnia
- 9.30-10.15 Głęboki tylny przedział podudzia: techniki
- 10.15-11.00 Taśma Spiralna, czytanie ciała, koślawość i szpotawość kolan, jaki ruch może wspomagać poprawę struktury
- 11.00-11.15 Przerwa
- 11.15-11.30 Pytania i odpowiedzi, powtórzenie
- 11.30-12.00 Tył uda i grupa kulszowo-goleniowa
- 12.00-12.30 Oswobodzenie kości udowej względem miednicy
- 12.30-13.00 Sekwencja dla kończyny dolnej
- 13.00-14.00 Przerwa obiadowa
- 14.00-15.30 Miednica i powięź
- 15.30-16.00 Orientacyjne punkty kostne miednicy i czytanie jej ułożenia
- 16.00-16.15 Wachlarze stawu biodrowego: przegląd
- 16.15-16.30 Czytanie ciała
- 16.30-17.00 Techniki manualne i ruchowe dla równoważenia miednicy

Dzień 3

- 9.00-9.30 Wachlarz krętarzowy: techniki i ruch
- 9.30-10.15 Tensegracja w obrębie miednicy 3d
- 10.15-10.30 Przerwa
- 10.30-11.15 Wachlarz gałęziowy, praca manualna i w ruchu
- 11.15-12.30 Wachlarz pachwinowy, techniki
- 12.30-13.00 Dno miednicy
- 13.00-14.00 Przerwa obiadowa
- 14.00-14.30 Powtórzenie oraz pytania i odpowiedzi
- 14.30-15.00 Dno miednicy: techniki
- 15.00-15.30 Równoważenie tensegracji w obrębie miednicy
- 15.30-16.45 Sekwencje ruchowe dla miednicy
- 16.45-17.00 Praca w parach, case study