



1 - Consapevolezza della deviazione della colonna vertebrale con il righello da architetto. Terminologia anatomica e fisiologica



2 - Esame programmato della colonna vertebrale per individuare l'origine del dolore. Osservazione, palpazione, percussione



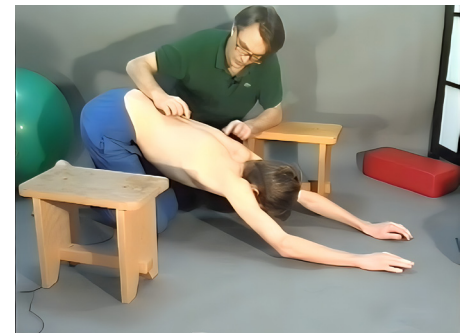
3 - Massaggio analgesico. Accoppiamento vertebro-polmonare con lavoro sull'inspirazione.



4 - Rilassamento analitico all'apice della cifosi in posizione supina. Stimolazione delle afferenze propriocettive del sistema extrapiramidale



5 - Rilassamento analitico in posizione supina. Posizionamento dei cuscini per riallineare la colonna vertebrale sul piano sagittale



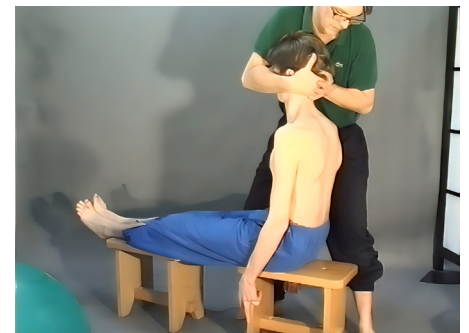
6 - Esercizio della locomotiva, utilizzando lo stretching balistico.



7 - Esercizio di stretching da seduti. Mobilizzazione sui tre piani in posizione corretta



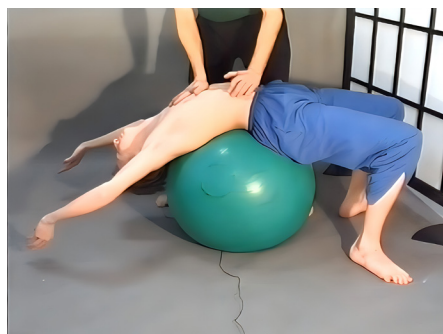
8 - Esercizio globale in posizione supina secondo il metodo Mézières. Allungamento della catena posteriore



9 - Esercizio globale in posizione seduta con particolare attenzione al tronco. Attivazione della catena posteriore



10 - Esercizio globale a angolo retto alla spalliera. Allungamento della catena posteriore con riequilibrio generale.



11 - Esercizio di propriocizione con riprogrammazione nella posizione corretta.



12 -Le 3S: Posizione seduta a Scuola, Sonno (evitare i cuscini) Sport (evitare la posizione seduta del vogatore...)