

Movimente

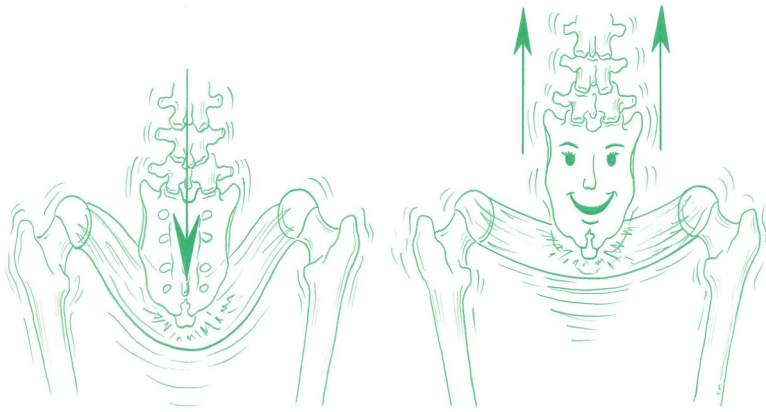
comunicazione **tattile**

consapevolezza del corpo

chiarezza **interiore**

per una vita **dinamica**

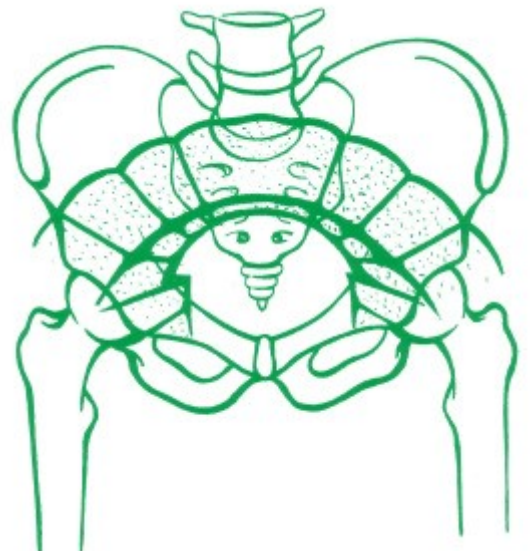
il bacino dinamico la forza dal centro



Indirizziamo la nostra attenzione alla struttura ossea del bacino. Le sue forme ci danno buone informazioni sulle sue funzioni e sul movimento. Il bacino è come una coppa formata da cerchi, buchi e archi. La coppa del bacino oscilla liberamente attorno alle due teste dei femori e si unisce posteriormente con l'osso sacro e la colonna vertebrale. Forma uno dei tre primari centri del peso corporeo e unisce gambe e colonna vertebrale, è una struttura molto mobile che reagisce costantemente alle attività della parte inferiore e superiore del corpo.

Durante il corso sperimentaremo:

- come il bacino assolve i suoi compiti di portare e distribuire il peso e occuparsi del movimento
- le conoscenze di base sull'anello dell'osso pelvico
- come realmente si muove il bacino
- In che modo è connesso al resto del corpo
- il movimento nelle tre dimensioni
- la forza delle immagini interiori



MoviMente

Franziska Guscetti-Uehlinger

Pedagogia del movimento metodo Franklin,

www.movimente.ch

Via R.Simen 34 - 6648 Minusio

franziska@movimente.ch 079 458 58 25