

PROGRAMMA

Modulo 1 (teoria)

CONSAPEVOLEZZA RESPIRATORIA

- 1.1 La funzione respiratoria
- 1.2 Anatomio-fisiologia dell'apparato respiratorio
- 1.3 Il respiro, una funzione vitale speciale
- 1.4 Relazione tra respiro e SNA
- 1.4 Diaframma e respiro consapevole

Modulo 2 (teoria e pratica)

RESPIRAZIONE NASALE E ORALE: VANTAGGI E IMPLICAZIONI

- 2.1 Anatomia e fisiologia della respirazione nasale
- 2.2 Vantaggi della respirazione nasale rispetto alla respirazione orale
- 2.3 Strategie per migliorare la respirazione nasale
- 2.4 Come riconoscere e trattare un paziente respiratore orale

Modulo 3 (teoria)

ANATOMIA E BIOMECCANICA RESPIRATORIA

- 3.1 Anatomia funzionale del torace in chiave respiratoria
 - ossa del torace
 - muscoli inspiratori coinvolti nella respirazione normale
 - muscoli inspiratori coinvolti nella respirazione forzata
 - muscoli stabilizzatori coinvolti nella respirazione forzata
 - muscoli espiratori coinvolti nella respirazione forzata
- 3.2 Biomeccanica respiratoria
 - espansione del torace: biomeccanica costale e biomeccanica diaframmatica
 - retrazione forzata del torace

Modulo 4 (teoria e pratica)

I 4 TIPI DI RESPIRAZIONE

- 4.1 La respirazione clavicolare o toracica alta
- 4.2 La respirazione intercostale o toracica intermedia
- 4.3 La respirazione costo-diaframmatica
- 4.4 La respirazione diaframmatica

Modulo 5 (teoria)

IL DIAFRAMMA E LE SUE CONNESSIONI

- 5.1 Il diaframma: direttore d'orchestra del corpo
 - 5.1.1 Diaframma e sistema circolatorio
 - 5.1.2 Diaframma e reflusso gastro esofageo
 - 5.1.3 Diaframma e digestione
 - 5.1.4 Diaframma e nervo vago

Modulo 6 (teoria e pratica)

PARTE 1: VALUTAZIONE E TRATTAMENTO DEL DIAFRAMMA

- P1 6.1 Valutazione delle disfunzioni diaframmatiche
- P1 6.2 Trattamento delle disfunzioni diaframmatiche

PARTE 2: ESERCIZI SPECIFICI PER I PAZIENTI

- P2 6.1 Esercizi di elasticizzazione della gabbia toracica e della colonna
- P2 6.2 Stretching del diaframma
- P2 6.3 Automassaggio del diaframma

PARTE 3: ALLENAMENTO DEL DIAFRAMMA

- P3 6.1 Allenamento del movimento verticale del diaframma
- P3 6.2 Come allenare la respirazione diaframmatica con l'App RITM-U®

Modulo 7 (teoria e pratica)

TEORIA: DIAFRAMMA, RESPIRAZIONE E POSTURA

7.1 La postura: una prospettiva dinamica

7.2 L'importanza della postura

7.3 Benefici psicologici della postura

7.4 Postura, emozioni e respirazione: il diaframma come ponte di connessione

7.5 Meccanismi neurofisiologici del legame postura-emozioni

7.6 Connessioni miofasciali del diaframma ed implicazioni funzionali

PRATICA: ESERCIZI POSTURALI CON RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE PER IL PAZIENTE

Modulo 8 (teoria e pratica)

TEORIA: DIAFRAMMA, RESPIRAZIONE E LOMBALGIA

8.1 Relazione tra lombalgia diaframma e respirazione

8.2 Connessione psoas-diaframma e influenza sulla lombalgia

8.3 Connessione quadrato dei lombi-diaframma e influenza sulla lombalgia

8.4 Respirazione e aspetto viscerale nelle lombalgie

8.5 Respirazione, emozioni e lombalgia

PRATICA: ESERCIZI MIRATI PER LOMBALGIA CON RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE PER IL PAZIENTE

Modulo 9 (teoria e pratica)

TEORIA: DIAFRAMMA, RESPIRAZIONE E CERVICALGIA

9.1 Relazione tra cervicalgia diaframma e respirazione

9.2 Biomeccanica della respirazione e coinvolgimento della muscolatura cervicale

9.3 Respirazione toracica, postura e cervicalgia

9.4 Relazione tra stress, respirazione e cervicalgia

PRATICA: ESERCIZI MIRATI PER CERVICALGIA CON RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE PER IL PAZIENTE

Modulo 10 (pratica)

PARTE 1: ROUTINE DI ESERCIZI POSTURALI CON RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE PER IL PAZIENTE

P1 10.1 livello base

P1 10.2 livello intermedio

P1 10.3 livello avanzato

PARTE 2: ROUTINE DI ESERCIZI PER LOMBALGIA CON RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE PER IL PAZIENTE

P2 10.1 livello base

P2 10.2 livello intermedio

P2 10.3 livello avanzato

PARTE 3: ROUTINE DI ESERCIZI PER CERVICALGIA CON RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE PER IL PAZIENTE

P3 10.1 livello base

P3 10.2 livello intermedio

P3 10.3 livello avanzato