**SBR, tecniche respiratorie-propriocettive e funzionali del movimento**

Docente: Dott in fisioterapia, specializzato medicina dello sportAlessandro Canestraro

Introduzione: postura e tecniche di rilassamento antistress.

Funzionalità respiratoria

I 4 tempi della respirazione(esercitazione)

Tecniche di respirazione: (esercitazione)

* respirazione triangolare
* respirazione quadrangolare
* respirazione alternata
* respirazione frazionate

**Elementi del metodo Feldenkrais: (esercitazioni)**

* proprietà fondamentali del movimento
* coordinazione dei muscoli flessori e estensori
* differenziazione dei movimenti pelvici per mezzo di un orologio immaginario
* il portamento della testa che interessa la condizione della muscolatura
* perfezionamento delle immagini del corpo
* i rapporti spaziali come mezzi per l’azione coordinata
* il movimento degli occhi che organizza il movimento del corpo

**Introduzione: SBR: soft body revival (di Ricciardi)**

10 esercizi(esercitazioni)

**I 5 tibetani introduzione**

I 5 tibetani (ersercitazioni)

Conclusioni