**Programma: Corso Posturale Mézières**

* [1° Seminario](https://www.corso-posturale-mezieres.it/programma-del-corso)
* **I FONDAMENTI DEL METODO**
* Presentazione, storia
* Cos’è il metodo Mézières: Concetti base
* La forma determina la funzione -Nozione di forma armoniosa
* Regole fondamentali enunciate da F. Mézières - Le leggi e i principi
* Le diverse modalità di lavoro in Mézières
* Esame del soggetto - lettura del corpo:
* frontale, dorsale, sagittale, in flessione anteriore, supino
* Esame della modalità respiratoria del paziente
* Anatomia palpatoria a livello del torace
* La postura: definizione
* Le 4 Catene Muscolari di Mézières
* La Catena Muscolare Posteriore: descrizione
* Il Diaframma, muscolo della respirazione e della statica
* Lavoro sul Diaframma
* La postura supina
* Azione delle rotazioni e delle inclinazioni del capo sul torace
* La Postura supina A. I. alla verticale
* Regole e modalità: principali compensi e correzioni
* Manovre preparatorie
* Indicazioni e Controindicazioni
* Postura supina semi-globale (esame)
* Postura in piedi in affondo anteriore (dimostrazione)
* caso clinico - trattamento su paziente
* [2° Seminario](https://www.corso-posturale-mezieres.it/programma-del-corso)
* **GLI ARTI INFERIORI E IL BACINO**
* Ripasso del seminario precedente
* La Catena Muscolare Posteriore a livello degli arti inferiori
* Esame arto inferiore “lettura del corpo”
* Manovre preparatorie
* Anatomia palpatoria del piede
* Postura da seduti: modalità e correz. dei compensi
* Le autoposture
* Ginocchio: anatomo-fisiologia
* I Dismorfismi dell’arto inferiore:
* ginocchio varo – valgo – lavoro pratico
* Le sindromi rotulee
* Il piede: anatomo-fisiologia
* Piede cavo – piatto – lavoro pratico
* Alluce valgo – lavoro pratico
* Azione delle rotazioni e delle inclinazioni del capo sul torace: approfondimento
* L’anca e il bacino: anatomo-fisiologia
* L'osso sacro
* Lo Psoas – lavoro pratico
* Il Piriforme – lavoro pratico
* Il quadrato dei lombi – lavoro pratico
* I muscoli glutei “catena mio-fasciale esterna”
* Postura supini un A.I. verticale alla volta
* caso clinico - trattamento su paziente
* [3° Seminario](https://www.corso-posturale-mezieres.it/programma-del-corso)
* **LA COLONNA-CINGOLO SCAPOLARE**
* Ripasso del seminario precedente
* La colonna lombare
* Le lombalgie
* Le diverse patologie
* La scoliosi
* Lavoro in postura Mézières per la scoliosi : postura seduta - supina
* Lavoro sulla lordosi interscapolare
* Esame distretto superiore “lettura del corpo”
* Anatomia palpatoria della colonna vertebrale dorso-lombare e del cingolo scapolare
* Postura di riarmonizzazione globale del torace (postura del fazzoletto)
* Sterno e dismorfismi
* L’anello toracico superiore: anatomo fisiologia
* Le diverse patologie a livello del cingolo scapolare: interpretazione e approccio Mézières
* Anatomia palpatoria del cingolo scapolare
* Lavoro sulla lordosi interscapolare
* Lavoro fasciale con spinta centrifuga arti superiori
* Lavoro sugli scaleni – trapezi – angolare della scapola – romboidi
* Lavoro sui muscoli rotatori interni della spalla
* Postura seduti : lavori specifici (arti inferiori - quadricipiti)
* Postura quadrupedica con allineamento
* Atelier di lavoro a gruppi con trattamento tra gli allievi
* Casi clinici – trattamenti su pazienti
* [4° Seminario](https://www.corso-posturale-mezieres.it/programma-del-corso)

### LA COLONNA CERVICALE-ARTI SUPERIORI

* Ripasso del seminario precedente
* La colonna cervicale: anatomo-fisiologia
* Anatomia palpatoria della colonna cervico-dorsale
* Lavoro sul torcicollo
* Ponçage sotto occipitali - Pompage fasciale
* Pompage articolari cervicali
* Micro lavoro in postura Mézières per le vertebre cervicali
* Le sindromi dell'arto superiore
* Anatomia palpatoria
* Analisi dei comportamenti adattativi dell’arto superiore
* Correzioni distali a livello di gomito, avambraccio , mani e dita
* Postura in piedi: in appoggio dorsale
* Postura in affondo anteriore: globare - semiglobale
* Postura in piedi: senza appoggio
* **Sintesi di tutto il corso**
* Elementi di posturologia
* Elementi di Terapia manuale (teoria e pratica)
* Le posture di lavoro Mézières secondarie
* Le dermalgie riflesse
* Revisione di tutte le posture
* Revisione delle autoposture
* Atelier di lavoro a gruppi con trattamento tra gli allievi
* casi clinici - trattamenti su pazienti

**CONSEGNA DEI DIPLOMI**