

LIBERA FORMAZIONE - Programma del Workshop

Il core nel baby wearing

se e come portare in caso di diastasi, problemi del perineo, cicatrice del cesareo

Il corso vuole fornire informazioni di base sulla fisiologia del "core", cioè quella zona compresa tra la porzione inferiore del busto e il margine inferiore del bacino. Il nucleo del corpo è molto importante ma anche molto sollecitato durante la gravidanza; nel post-parto il baby wearing può aiutare a diminuire la fatica della puerpera ma anche avere un impatto negativo sulle problematiche legate alle disfunzioni delle vari elementi del core.

Questo corso vorrebbe:

- Fornire le basi per conoscere e percepire cos'è il "core" e quali sono i suoi elementi, prestando particolare attenzione alla localizzazione del perineo, dei retti dell'addome e dei visceri da questi supportati e protetti
- Chiarire la sinergia degli elementi del "core" nel loro funzionamento e nelle disfunzioni, far comprendere l'armonia con il gesto respiratorio e con la postura
- Illustrare l'impatto fisico e psico-emozionale della cicatrice del taglio cesareo
- Proporre un uso più consapevole dei portabebé a tutela del corpo (principalmente ma non esclusivamente femminile), soprattutto qualora uno o più elementi del "core" risultino indeboliti.

ARGOMENTI TRATTATI, DAL PUNTO DI VISTA TEORICO ESPERIENZIALE E PRATICO:

- Analisi teorica (spiegazione), visuale (illustrazioni anatomiche) e esperienziale (individuazione nel proprio corpo) del torace e del bacino, con particolare riguardo all'apparato scheletrico, al sistema muscolare, agli organi viscerali e alla sinergia di tutti i componenti dell'area interessata
- Il "tubetto di dentifricio": cosa succede quando i muscoli non lavorano bene, perché questo può accadere e come limitare il più possibile i danni
- La cicatrice del cesareo: un'analisi fisica, energetica e psico-emozionale del vissuto e del lascito nel corpo
- Scegliere e adattare le legature e i portabebé in base alle debolezze del "core": prove pratiche per distribuire meglio il peso e ridurre la compressione nelle aree a rischio (uso della fascia bi elastica e semielastica, della fascia lunga e corta tessuta, prove di bei dai e marsupio).

PER ACCEDERE AL CORSO È NECESSARIO ESSERE IN POSSESSO DI UN ATTESTATO DI CORSO BASE PER CONSULENTE BBW DI QUALSIASI SCUOLA