

Legature del pancione

Il corso partirà da una semplice introduzione sulle modifiche del corpo in gravidanza, per arrivare a comprendere se e come il Belly Wrapping possa supportare il benessere materno durante il passare dei mesi. Fornirà poi specifiche basi pratiche per effettuare le legature del pancione sia come introduzione al baby wearing postnatale, sia per capire l'impatto che le diverse legature hanno sui più comuni discomfort della fine della gravidanza.

TEORIA ACCOMPAGNATORIA ALLA PRATICA

- Brevi cenni sulle modifiche fisiche e posturali del corpo in gravidanza
- Cos'è il Belly Wrapping, perché effettuarlo, quando e con quale supporto
- I benefici e controindicazioni dell'avvolgere il pancione, l'impatto sulla gestualità, il contenimento dal punto di vista psico-emotivo.
- La dinamica delle tensioni e l'impatto sulle differenti aree del corpo e sui più comuni discomfort sperimentati durante la gravidanza.
- Introduzione alle legature del pancione come base per le legature del postparto.

PRATICA E LEGATURE

- Pratica di differenti legature con apporto di differenti livelli di supporto del pancione, a fascia aperta o chiusa, con impatti diversi nelle varie aree del corpo (con particolare attenzione alle spalle e alla zona lombare).
- Pratica di legature più semplici, blandamente riscaldanti o supportive.
- Uso della fascia tessuta, della fascia elastica (one way stretch e two ways stretch), della fascia ad anelli

MATERIALE UTILE ALLO SVOLGIMENTO DEL CORSO:

- Una fascia elastica
- una fascia tg 6
- una fascia tg 2
- eventualmente una fascia ad anelli
- una pancia finta a cuscino (la puoi trovare sul nostro sito), o almeno un cuscino, meglio se tondo, da infilare sotto la maglietta