

# LA COLONNA VERTEBRALE: L'ALBERO DELLA VITA

Trave maestra della nostra architettura scheletrica, ponte vertebrale che collega il bacino e la testa e il centro con la periferia del corpo, sede di inserzione dei grandi muscoli che condizionano il nostro equilibrio, strumento di risonanza per la nostra voce, asse portante dei nostri movimenti espressivi, la colonna vertebrale è veramente l'albero della vita.

**Post Training condotti da  
Mara Fusero  
trainer Feldenkrais®, fisioterapista, psicologa.**

## **1°LA COLONNA LOMBARE 23-24 febbraio 2013**

Composta da 5 vertebre spesse e solide, costituisce la base dinamica della nostra colonna. Considerando che sulle vertebre lombari si inseriscono i più importanti gruppi muscolari del centro del nostro corpo (gli psoas che la collegano alle gambe, gli addominali che sostengono i visceri, il diaframma che è la grande pompa respiratoria), il suo equilibrio mobile influenza la libertà dei movimenti della gamba, la ricchezza della respirazione, la flessibilità e la tonicità del pavimento pelvico, nonché la mobilità del bacino nella attività fisica e nella sessualità.

## **2°LA COLONNA DORSALE 1-2 giugno 2013**

Sede di ancoraggio e articolazione delle coste con le sue 12 vertebre, la colonna dorsale partecipa attivamente allo sviluppo della respirazione, ai movimenti delle braccia e della testa, alla espressione dei vissuti emozionali. La sua grande capacità di rotazione ne fa uno strumento privilegiato per la relazione con il mondo esterno e con gli altri. E' luogo fondamentale per la trasmissione delle linee di forza che provengono dal bacino, dalla testa e dagli arti. Essendo anche sede di inserzione di numerosi fasci dei muscoli trapezi, è spesso influenzata e condizionata da stress emotivi e relazionali.

## **3°LA COLONNA CERVICALE 26-27 ottobre 2013**

Estremamente fine, sottile e mobile, la colonna cervicale con le sue 7 vertebre, con la sua curvatura determina la libertà funzionale della testa, degli organi contenuti nel cranio, dei muscoli della faccia (mimica del viso, articolazione della parola), di tutti i telerecettori sensoriali, nonché i muscoli della gola, indispensabili per la fonazione e la deglutizione. L'articolazione della settima vertebra cervicale con la prima dorsale (C7/D1) fa da perno per i movimenti fluidi e morbidi della testa. L'articolazione con la base del cranio (C1/C2) gioca un ruolo essenziale per la mobilità degli occhi, la flessibilità del palato superiore e per l'apertura della bocca.

## **INFORMAZIONI**

**a chi è rivolto:** agli insegnanti Feldenkrais® e agli studenti del IV° anno di formazione.

**orari:** sabato dalle 13,30 alle 19,00, domenica ore 9,00 alle 14,30.

**dove:** a Belluno presso il Centro culturale Piero Rossi in Piazza Piloni

## **CONTATTI**

**tel. fisso** 0437 931238

**cellulare** 348 8937904

**e-mail** giovanna.dorigo@libero.it

**iscrizioni** per il primo incontro entro 20/01/2013