

VARIABILITÀ SCHELETRICA DELLA COLONNA VERTEBRALE E ĀSANA

Manuale di anatomia funzionale
e metodo di insegnamento degli
āsana

ANGELA R. VERDINI



ANATOMIA GENERALE 01 DELLA COLONNA

INTRODUZIONE

1. FUNZIONI DELLA COLONNA
 2. STRUTTURA DELLA COLONNA
VERTEBRALE
 3. LE VERTEBRE
 4. I DISCHI INTERVERTEBRALI
 5. LE FACCETTE ARTICOLARI
 6. I LEGAMENTI
 7. I MUSCOLI
 8. RISORSE VIDEO
-

I MOVIMENTI DELLA 02 COLONNA

1. I QUATTRO MOVIMENTI
 2. INTERCONNESSIONE E INDIPENDENZA
DEI MOVIMENTI
 3. DIFFERENZE DI CONFORMAZIONE DELLE
VERTEBRE NEI DIVERSI TRATTI DELLA
COLONNA
 4. DIFFERENZE DI MOVIMENTO NEI DIVERSI
TRATTI DELLA COLONNA
-

VARIABILITÀ SCHELETRICA E MOVIMENTO

03

1. LIMITI NEL MOVIMENTO: TENSIONE E COMPRESSIONE
 2. MODELLI ANATOMICI E VARIABILITÀ SCHELETRICA
 3. SKELETABILITY
 4. ELEMENTI DI VARIABILITÀ DELLA COLONNA VERTEBRALE
 5. VARIABILITÀ E ĀSANA
-

APPROCCI ALL'INSEGNAMENTO E METODO FUNZIONALE

04

1. SVILUPPARE IL PENSIERO CRITICO
 2. APPROCCIO ESTETICO
 3. APPROCCIO FUNZIONALE
 - 3.1 *FUNZIONE, AREA D'AZIONE E SENSAZIONE*
 - 3.2 *ANALISI DI ĀSANA*
 - 3.3 *FASI DELLA PRATICA FUNZIONALE*
-

RIFLESSIONI SULL'INSEGNAMENTO

05

SCOPI, STRATEGIE E LINGUAGGIO

1. SPUNTI DI PARTENZA
 2. ĀSANA: MODELLI O STRUMENTI?
 3. CORRETTO VS NON CORRETTO
 4. AGGIUSTARE VS ASSISTERE
 5. PERFORMANCE VS PRATICA
 6. LINGUAGGIO PERFORMATIVO VS INCLUSIVO
 7. CREARE LE GIUSTE CONDIZIONI
 8. IL RUOLO DELL'INSEGNANTE
-

RISORSE PER L'APPROFONDIMENTO

06