

Un efficace strumento

Lo Y&B, indipendentemente dalla metodologia prescelta, offre un efficace strumento di prevenzione e di intervento sulle più diverse problematiche che si evidenziano nella colonna vertebrale e dunque sulla postura della persona. La sedentarietà, le scorrette posture durante le ore di lavoro, la debolezza e/o la rigidità dei gruppi muscolari, il poco tempo dedicato alla cura del corpo, alla prevenzione e al benessere, sono fattori che alterano lo stato di salute e la serenità dell'individuo.

Dedicare del tempo ad una disciplina che si prende cura della globalità della persona, lavorando sulla consapevolezza del proprio corpo e della respirazione, sulla corretta posizione da assumere e mantenere nelle attività quotidiane, diventa una priorità e un buon metodo per mantenere e migliorare la nostra salute.



Obiettivi e finalità

La ginnastica posturale si pone l'obiettivo di rieducare l'apparato muscolo-scheletrico dell'individuo non solo ad una maggiore mobilità, ma a riprogrammare gli schemi muscolari che agiscono contro la forza di gravità e che il nostro sistema nervoso centrale coordina a livello involontario. Ci offre strumenti utili per riconquistare un corpo efficiente, in grado di assumere senza dolore diverse posizioni, e ci conduce ad una rieducazione del corpo in sintonia con l'evoluzione della mente.



**Centro di Fisioterapia - Riabilitazione
e Medicine Manuali Integrate**

Via S.Agnese 2/b - 36016 Thiene (VI)
Cell. 347.4294707- 347.1718198 - 328.9778677
www.kihorus.it



**Centro di Fisioterapia - Riabilitazione
e Medicine Manuali Integrate**

Via S.Agnese 2/b - 36016 Thiene (VI)
Cell. 347.4294707- 347.1718198 - 328.9778677
www.kihorus.it

YOGA back

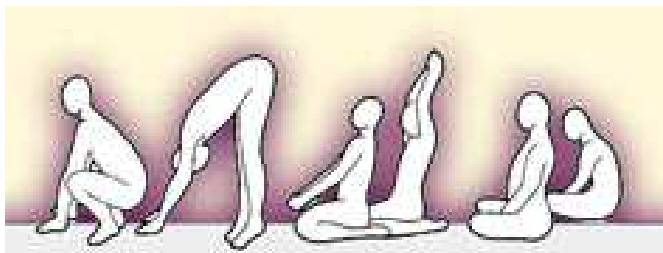
**GINNASTICA RIABILITATIVA
PER LA SPINA DORSALE**



Corso di YOGA in Gruppo

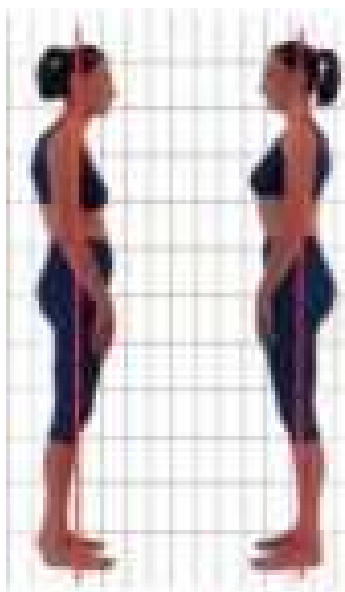
◆ **OGNI LUNEDI' ALLE ORE 20,00**

**LEZIONI INDIVIDUALI
SU APPUNTAMENTO**



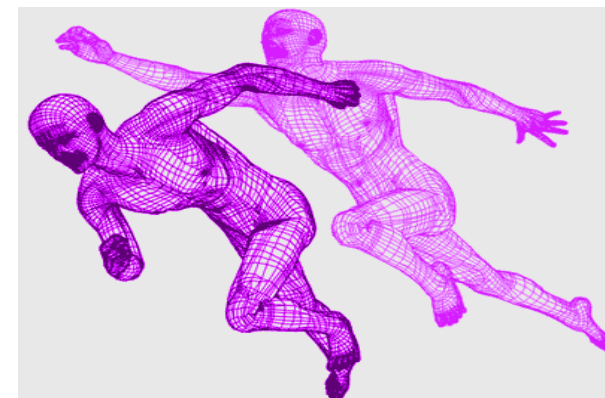
Lo Yoga Back (Y&B™) è un metodo di rieducazione che riconosce l'importanza primaria dello stiramento di alcuni gruppi muscolari e di esercizi respiratori

Secondo lo Y&B ogni deformazione della postura o dolore della spina dorsale, cervicale e lombare che si manifesta, proviene dalla retrazione di alcuni muscoli tonici, o meglio dalla loro ipertonìa, rigidità e conseguente accorciamento.



Ad assicurare la stazione eretta del corpo sono le catene statiche posturali che hanno il compito di esercitare resistenza fibro-elastica e di mantenere il tono muscolare in opposizione alla linea di gravità.

Lo Y&B permette una rieducazione alla postura appunto attraverso cicli di almeno 10/12 sedute e assicura un miglioramento dei sintomi dolorosi soprattutto legati alla schiena e alla cervicale già dopo le prime 4/5 sedute.



Lo Y&B è contro le algie articolari. E' indicata per coloro che hanno problemi, ma anche a chi pratica molta attività sportiva



La terapia riabilitativa, le modalità di applicazione, di esecuzione e i suoi tempi possono variare a seconda delle indicazioni specifiche impartite dal terapeuta per il conseguimento del risultato riabilitativo