

ASSOCIAZIONE ARMONIA – IL FILO DI ARIANNA – martedì 27 aprile – piattaforma zoom

Autotrattamento delle strutture per liberare la meccanica del corpo recuperando elasticità, equilibrio e non dolore.



Leopoldo Zampi D.O.
Osteopata MROI 316

In questo incontro vengono sperimentati l'automassaggio e gli esercizi per lavorare autonomamente su zone dolorose, rigide, che rallentano i movimenti, che alterano la qualità di vita.

Se riesco da solo ad alleviare i dolori e le limitazioni è probabile che possa prendere meno farmaci per queste situazioni affaticando meno il mio fegato ed avendo una qualità di vita migliore.

Se mi muovo meglio tutta la mia macchina funziona meglio, compresa la testa.

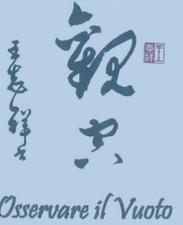
Per gli incontri è meglio indossare abiti comodi.



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



ASSOCIAZIONE ARMONIA – IL FILO DI ARIANNA – martedì 27 aprile – piattaforma zoom

RECUPERARE ELASTICITÀ ED EQUILIBRIO: AUTOTRATTAMENTO DELLE
STRUTTURE PER LIBERARE LA MECCANICA E DEL CORPO E PROVARE
MENO DOLORE

PERCHÈ
AUTOTRATTAMENTO



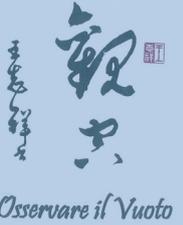
**PER ESSERE ARTEFICI DEL PROPRIO
BENESSERE PSICO-FISICO**



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



STRUMENTI:

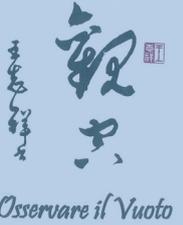
- 1) I PEZZI MECCANICI_le parti ed i tessuti del corpo
- 2) LA FUNZIONE MECCANICA_come si muovono fra loro
- 3) IL SIGNIFICATO SIMBOLICO_emozioni somatizzate sui tessuti/funzioni
- 4) LIBERARE LE RESTRIZIONI_dare spazio - lasciare andare
- 5) INTENZIONE – IMMAGINAZIONE_vedere con la mente –
VISUALIZZAZIONE_rendere visibile



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



IL LAVORO:

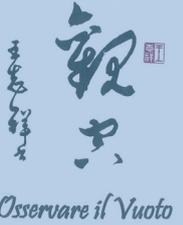
- 1) LIBERARE LE RESTRIZIONI_ dare spazio - lasciare andare
- 2) INTENZIONE – IMMAGINAZIONE_ vedere con la mente –
VISUALIZZAZIONE_ rendere visibile



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



POCHE REGOLE:

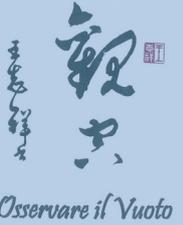
- 1) NON FORZARE
- 2) SENTIRE IL LIMITE
- 3) RISPETTARE IL LIMITE
- 4) NON CERCARE LA PRESTAZIONE
- 5) COSTANZA



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



EFFETTI:

- 1) MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE LOCALE
- 2) MIGLIORA LA PROPRIOCEZIONE_capacità disintendere ogni singola parte del corpo
- 3) MIGLIORA L'EQUILIBRIO_prevenendo le cadute
- 4)MIGLIORA LA POSTURA
- 5) MENO SFORZO SULLE STRUTTURE_meno usura
- 6) MENO INFIAMMAZIONE
- 7)MENO FARMACI
- 8)MENO LIMITAZIONI
- 9)RILANCIO DELLE ALTRE FUNZIONI CORPOREE_anche mentali



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



TECNICHE:

1) STRISCIATE

2) FRIZIONI

3)PRESSIONI



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



ESERCIZI:

TORACE – SPALLE – COLLO



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



ESERCIZI:

TORACE - ADDOME



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



ESERCIZI:

ADDOME – BACINO - GAMBE



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



Osservare il Vuoto



OSTEOPATIATRENTINA

UPWA-UNIVERSITÀ POPOLARE WANG ACADEMY

LEOPOLDO ZAMPI D.O.
340 797 8633



Osservare il Vuoto