

## VIDEO CORSO MIKE MARIC METHOD

### MODULO 1: LA SCIENZA DEL RESPIRO

Descrizione: attraverso un percorso completo ed esauriente, vengono proposti tutti gli esercizi di respirazione finalizzati al potenziamento del sistema respiratorio e non solo. Dalle basi fisiologiche della respirazione all'apprendimento propedeutico degli schemi motori per apprendere una corretta respirazione sino al Metodo Maric con il test funzionale Maric. Tutti gli esercizi sono finalizzati allo sportivo, con particolari richieste di performance, al paziente asmatico, o con disturbi gastro-intestinali, lombalgie, cervicalgie idiopatiche, ai problemi del sonno, alla gestione di stati emotivi e altro ancora. Particolari approfondimenti sul paziente respiratore orale e nozioni di alimentazione, integrazione, ed esercizi di meditazione.

1) Introduzione

2.1) Respirazione: Metodo Maric

2.2) Potenziamento della respirazione diaframmatica

3) Respirazione - muscolo trasverso e mal di schiena

4) Esercizi di Meditazione e Respiro

5) Nozioni di Alimentazione e Integrazione

6) Cenni di Attività fisica e recupero

7) Respirazione orale e disturbi cranio-facciali: prevenzione dal bambino all'adulto

### MODULO 2: STRESS MANAGEMENT

Descrizione: un percorso completo che porta ad identificare le cause dello stress, identificarle e saperle gestire. Attraverso l'individuazione dei propri valori e delle proprie aree di miglioramento, vengono introdotti i pilastri funzionali al raggiungimento di una vita sana e centrata.

1) Benvenuto e spiegazione corso

2) Capisci chi sei e qual è significato che vuoi dare alla tua vita

- il significato dello stress
- cambiare atteggiamento
- reagiamo per ciò che siamo
- identifica i tuoi valori
- definisci ruoli e obiettivi
- il tuo dialogo interno
- cambiare per migliorare
- aree di miglioramento

3) Fisiologia e respirazione

- i sintomi dello stress
- impara la tua fisiologia per conoscere chi sei
- il potere antistress del respiro
- respirazione e HRV

4) Mindset

- mindset
- stress mindset measure
- abitudini e convinzioni

#### 5) Tecniche di rilassamento (solo audio)

- rilassamento totale
- percezione del respiro
- rilassamento muscolare progressivo
- rilassamento a colori
- rilassamento colonna vertebrale
- training autogeno
- power nap seduto
- power nap sdraiato prono
- power nap in piedi

#### 6) Il recupero

- recuperiamo
- insonnia
- power nap – pisolino
- micro recuperi
- la regola del 2-7-3

#### 7) La nutrizione

- alimentazione
- leggere le etichette
- costruisci il tuo piatto
- l'acqua, come quando e quanto
- alimenti no stress

#### 8) La nutraceutica

- nutraceutica
- protocollo antistress

#### 9) Allenamento

#### 10) Le relazioni

- frequenta chi vuoi essere
- le relazioni stresso gene