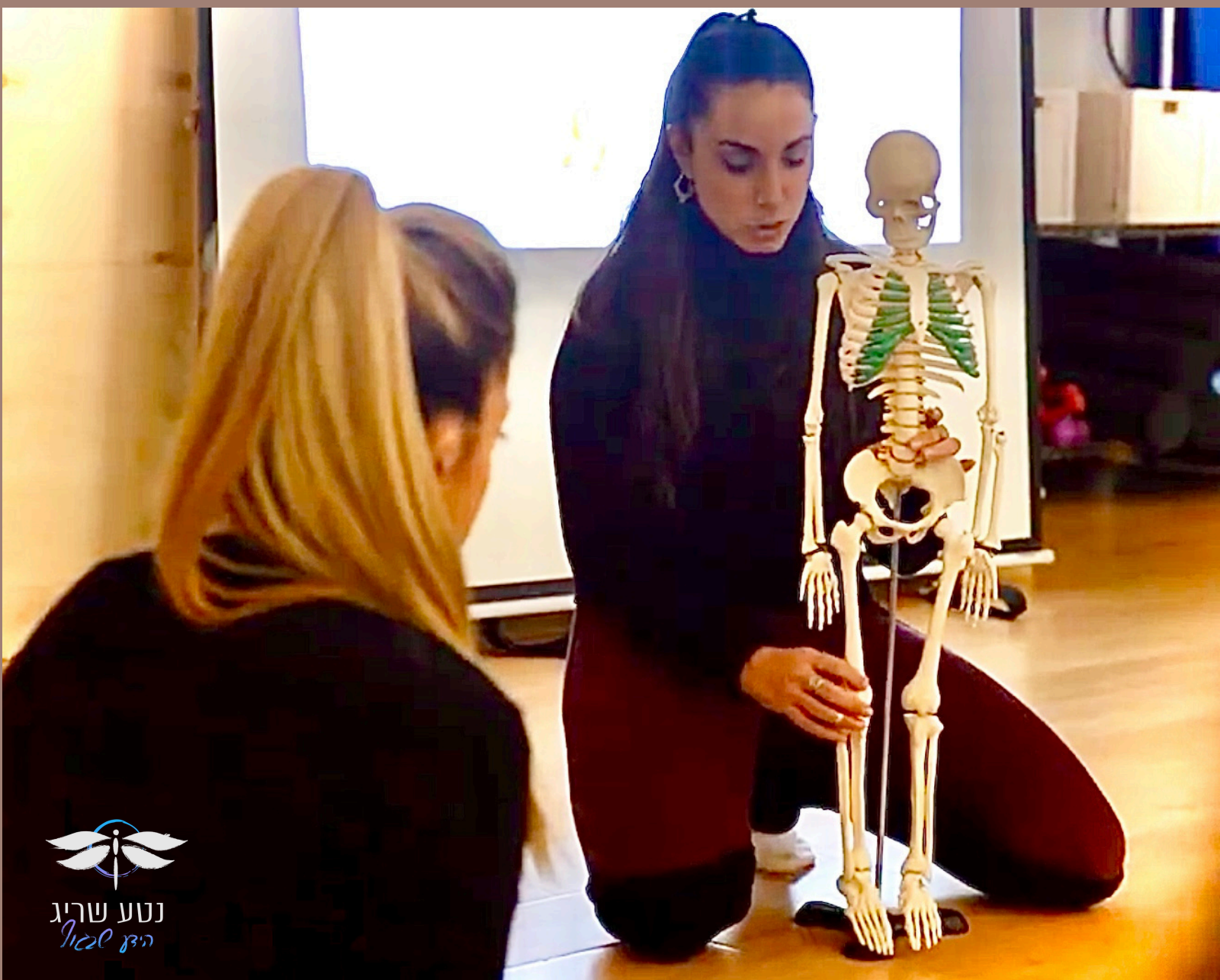


סדנת ריענון והעמקה באנטומיה

למורות לפילאטיס ויוגה

בהנחיית נטע שריג.



תוכנית וסילבוס

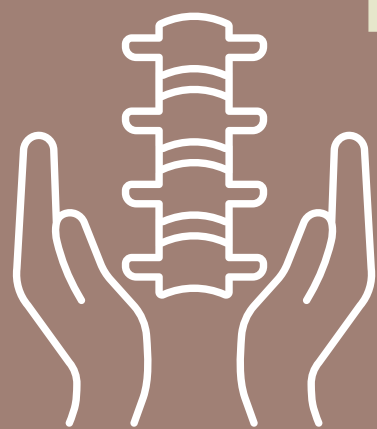
מפגש ראשון- חזרה למבואות, רענון השפה

במפגש זה נניח את היסודות העיקריים להבנה ולדיבור שפת האנטומיה, כך שנוכל להשתמש בהם נכון לניתוח תנועה. נושאי המפגש;

- אבני הבניין של האנטומיה של התנועה
- מישורי תנועה וחשיבותם לניתוח תנועה
- סוגי עצמות ומפרקים
- היכרות עם מבנה השריר ופעולתו
- סוגי כיווץ ועבודת שריר- הבנה וניתוח בתוך תרגול



מפגש שני- טורסו. שלד ושרירים



מפגש שעוסק במרכז העניינים. נרענן ונעמיק את הכירותינו עם מרכז הגוף; נתבונן במבנה ותפקוד השדרה באזוריה השונים, נבין את חלוקת מערכת העצבים, נצלול לתוך כלוב הצלעות ונלמד מחדש את מערכת שרירי הטורסו ואת אופן פעולתם.

לאחר מכן- ניישם בתרגול ובהתבוננות על תרגול דרך תרגילים מתוך הרפרטואר, הן על המזרן והן על הרפורמר.

מפגש שלישי- חגורת כתפיים וזרועות

נפרק ונפצח את מפרק הכתף, נכיר את העצמות המרכיבות אותו לעומק ואת מערכת היחסים ביניהן. נעמיק במנגנוני השרירים שלהן ונבין את סוגי העבודה הרלוונטיים עבורם, גם במצבים פתולוגיים שונים.



גם כאן- נתרגל, ננתח ונקשר בין הרפרטואר המוכר לנו לשפת האנטומיה.

מפגש רביעי- רגליים ואגן



מפרק ירך, ברך, קרסול וכף רגל. כל אלו נפרדים ומחוברים זה לזה, והאגן- הוא העוגן שלהם בתוך הגוף.

נחזור ונחדד את ההיכרות שלנו עם השלד, השרירים והמפרקים המופלאים של הגפה התחתונה, ננתח את הקשר בין ההליכה שלנו לשאר תפקוד הגוף ונחבר לתרגול היומיומי הרצוי למתאמנים שלנו.

לאורך הסדנה השיח בין נטע למשתתפות יהיה פתוח ויאפשר התמקדות בנושאים המעסיקים אותן ביותר.