



Workshop
**Dal Respiro
al Pavimento Pelvico**
Condotta da Lucia Isabella Grazioli

Un Workshop articolato in due moduli per tornare al corpo con attenzione, cura e presenza.

Un viaggio nella connessione profonda tra respiro, postura e pavimento pelvico, che integra il lavoro sulla fascia e l'educazione somatica con pratiche selezionate da De Gasquet, Rolfing, Feldenkrais, ginnastica ipopressiva e metodo Buteyko. Attraverso l'ascolto, il movimento e l'esperienza diretta, riscoprirai un respiro che sostiene, una postura che accoglie e un pavimento pelvico che partecipa con intelligenza all'equilibrio globale del corpo.

Un'opportunità preziosa per operatori del benessere, educatori somatici e persone in cammino verso una relazione più consapevole con sé.



Modulo 1
24/26 Ottobre
Respiro come Base
della Struttura Corporea

Modulo 2
14/16 Novembre
Il Pavimento Pelvico

VIDEO ESCLUSIVO in omaggio

Nell'attesa del Workshop sul Respiro e Pavimento Pelvico, chi si iscrive al percorso riceverà subito un VIDEO ESCLUSIVO di ben 25 minuti con esercizi guidati direttamente dalla Docente, con alcuni spunti pratici di lavoro da usare su di sé e con le persone, in studio.

MODULO 1

Il Respiro come Base della Struttura Corporea

Date e Orari:

Venerdì 24 ottobre: 10:00 - 18:00

Sabato 25 ottobre: 9:00 - 18:00

Domenica 26 ottobre: 9:00 - 16:00

Il Modulo 1 si concentra sul respiro come fondamento della struttura corporea. Questo modulo mira a sviluppare una maggiore consapevolezza della respirazione e della sua relazione con la postura. I partecipanti esploreranno come e cosa respiriamo, come il respiro può aiutare nel rilascio miofasciale e come la gravità influenzi il respiro e la dinamica posturale. Si apprenderanno strategie pratiche per migliorare l'elasticità della cassa toracica, ottimizzare la respirazione in relazione al diaframma e comprendere come tutto ciò si ripercuote sul pavimento pelvico.

Giorno 1 (Introduzione esperienziale)

- Anatomia funzionale del respiro: diaframma, muscoli accessori, relazione con il core.
- Il naso questo sconosciuto;
- Respirazione nasale respirazione orale
- Breve accenno al metodo buteyko

Giorno 2 (Relazione tra Respiro e Gravità)

- Piccolo laboratorio di consapevolezza respiratoria
- Osservazione della respirazione in diverse posture: supina, seduta, in piedi.
- La funzione antigravitaria del diaframma
- Come lavorare con il diaframma ?
- Respiro : addominale, diaframmatico, toracico e clavicolare 4 spazi ma un'unica cosa
- Consapevolezza respiratoria e calcolo della frequenza e degli atti respiratori
- Respirare meno per vivere meglio
- Esperienze di movimento somatico per integrare il respiro con il sistema miofasciale.

Giorno 3

- Respiro e visceri aiutare il corpo tramite il respiro
- Respiro ed emozioni aiutare la mente tramite il respiro
- Strategie di lavoro per migliorare respiro ed elasticità corporea
- Spazio per domande e condivisione dell'esperienza.

OBIETTIVI

- Sviluppare una maggiore consapevolezza della respirazione e della sua relazione con la postura.
- Come e cosa respiriamo?
- Come il respiro ci può aiutare nel rilascio miofasciale
- Comprendere come la gravità influenzi il respiro e la dinamica posturale.
- Apprendere strategie pratiche di lavoro per migliorare l'elasticità della cassa toracica e ottimizzare la respirazione in relazione al diaframma
- Comprendere come tutto ciò si ripercuote sul pavimento pelvico.

MODULO 2

Il Pavimento Pelvico

Date e Orari:

Venerdì 14 Novembre: 10:00-18:00

Sabato 15 novembre: 9:00 - 18:00

Domenica 16 novembre: 9:00 - 16:00

Il Modulo 2 ha come focus il pavimento pelvico. L'obiettivo è approfondire la sua relazione con postura e respiro, imparando ad attivarlo senza compensazioni posturali. I partecipanti integreranno il lavoro sul pavimento pelvico nel contesto del movimento funzionale ed esploreranno il concetto di tensegrità e il ruolo della fascia nella regolazione posturale.

Giorno 1 - Anatomia esperienziale e attivazione somatica

- Anatomia funzionale del Perineo: struttura, fasce, relazione con il diaframma.
- Esperienze somatiche per sentire e attivare in modo naturale il Perineo
- Esplorazione della connessione tra curva fisiologica lombare e attivazione pelvica.
- Postura, pressione e Perineo che relazione c'è ?

Giorno 2

- I 3 contenitori e le pressioni
- Gli addominali questi sconosciuti: amici o nemici del Perineo?
- Strategie per prevenire e gestire tensioni e squilibri.
- Come inserire il Perineo nel lavoro corporeo individuale
- Il perineo nel contesto della tensegrità corporea.

Giorno 3

- Il Perineo nel contesto della tensegrità corporea.
- Movimenti globali per integrare il lavoro sul Perineo con il respiro e la postura
- Lavoro corporeo : idee per organizzare i gruppi
- Sessione finale di riepilogo e personalizzazione delle pratiche in base alle esigenze dei partecipanti.

OBIETTIVI

- Conoscere il perineo
- Differenza tra perineo e pavimento pelvico
- Approfondire la relazione tra perineo, postura e respiro.
- La pressione intra-addominale
- Apprendere come attivare il perineo senza compensazioni posturali.
- Integrare il lavoro sul perineo nel contesto del movimento funzionale.
- Esplorare il concetto di tensegrità e il ruolo della fascia nella regolazione posturale.

Lucia Isabella

GRAZIOLI



Certified Rolfer® e Massoterapista dal 2008, Insegnante Feldenkrais® dal 2019, ha costruito il proprio cammino professionale intrecciando diverse discipline che mettono al centro il corpo, il movimento e la salute globale.

Nasce come imprenditrice nel settore estetico, fondando e dirigendo un centro benessere dal 1985 al 2005. In quegli anni matura la consapevolezza che la bellezza non è solo cura esteriore, ma si esprime pienamente quando il corpo viene ascoltato e sostenuto nella sua unità funzionale e vitale.

Si è formata e ispirata agli insegnamenti di grandi maestri e innovatori come Ida Rolf, Moshe Feldenkrais, Kostantin Buteyko, Bernadette De Gasquet, Blandine Calais Germain, John E. Upledger, oltre a professioniste italiane di riferimento come Loredana La Torre e Donatella Giraudo.

Il suo lavoro oggi nasce dall'integrazione di queste esperienze: accompagnare le persone a riscoprire il respiro, la postura e la fluidità del movimento, creando nuove possibilità di benessere e trasformazione attraverso un approccio rispettoso, attento e profondamente radicato nella conoscenza del corpo umano