

Cuide do futuro do seu corpo



MANUAL DE BÁSICO DE ALONGAMENTOS:

Este manual traz imagens de grupos musculares importantes na manutenção da flexibilidade e da Postura, a prática diária (preferencialmente antes de dormir) proporciona melhora significativa na qualidade de vida, assim como combate prontamente o stress e cansaço corporal excessivo. Também contribui diminuindo compensações posturais, vícios motores e contraturas recorrentes.

Para que esse hábito alcance o objetivo físico e mental desejado, devemos associá-lo ao ciclo respiratório completo (inspiração pelas narinas, aumentando a toda circunferência da base do tórax e expiração pela boca, com os lábios entreabertos). Assim é possível aumentar a oxigenação cerebral e muscular, favorecendo o corpo como um todo.



1. Respiração – deitado(a) de barriga para cima, executar inspiração e expiração em ritmo normal.



2. Respiração – deitado(a) de barriga para cima, executar inspiração e expiração em ritmo normal...



3. Respiração – deitado(a) de barriga para cima, executar inspiração e expiração em ritmo normal.



4. Respiração – deitado(a) de barriga para cima, executar inspiração e expiração em ritmo normal...



5. Respiração – deitado(a) de barriga para cima, executar inspiração e expiração em ritmo normal.



6. Respiração – deitado(a) de barriga para cima, executar inspiração e expiração em ritmo normal...



A “Saúde do Homem Integral” possui três importantes alicerces que refletem nossas contraturas musculares, composta por Corpo / Mente / Essência, nesta tríade o Corpo (musculatura) pode ser considerado simbólico, uma vez que é nele que fica “impresso” todas oscilações psicossociais que acontecem no nosso dia a dia, além é claro, do cansaço físico habitual. Realizar tarefas no “automatismo” e a falta de habilidade em nos perceber durante a execução da maioria de nossas atividades rotineiras são as principais causas de dores e desvios posturais.

Por este motivo, Pare, Respire e Elabore os movimentos que você acredita que estão lhe causando dor. A ideia é tratar a causa e reprogramar o corpo para não ter mais dor. Qualquer dúvida entre em contato.

SOBRE O PROJETO P4:

Pensando no ambiente fértil, frutífero e propagador que é o Núcleo Escolar e, seus respectivos efeitos na interação social, na linguagem da cultura, na estruturação de qualidade de vida e elaboração conceitual do que é saúde, nasceu o Projeto P4.

Nossos estudos indicam que a Postura se compõe em quatro partes:

- **Postura de Base e/ou Estrutural:** é aquela que diz respeito a herança genética delineando características Posturais Físicas;
- **Postura Emocional:** é aquela que possui característica própria do indivíduo, subjetiva, onde ela na maior parte do tempo “acomoda” suas emoções, composta pelo seu inconsciente pessoal.]
- **Postura Associativa:** dividida em duas partes:
 - **Grupo 1** - aquela que compreendida naturalmente pela criança no decorrer de suas experiências do desenvolvimento psicomotor;
 - **Grupo 2** - aquela absorvida através da Linguagem Corporal dos Pais e/ou Cuidadores, Educadores, de modo demonstrar condições das relações interpessoais e emocionais no ambiente familiar e escolar.
- **Postura Ergonômica de Vida:** Profissão, Rotina e acomodações em família e Atividade Física (com continuidade);

O Projeto P4 propõe através de entrevista individual, anamnese detalhada, mapeamento psicoemocional, avaliação postural completa, apresentar de forma organizada, clara e objetiva, um autorretrato de nós mesmo através da “Percepção Corporal”.

*“Aprender é mudar Posturas!”
-Platão*



Conheça nossos trabalhos:
<https://www.pilaresdoser.com.br>