

## ANATOMY TRAINS IN MOTION

**Anatomy Trains in Motion è un corso approfondito di 3 giorni per professionisti del movimento e del lavoro corporeo che amano l'anatomia integrale e le applicazioni per l'esercizio fisico che si riferiscono alla vita reale in tutte le sue dimensioni.**

Questa formazione **orientata alle risorse** si concentra sulle qualità del concetto di Anatomy Trains di Thomas W. Myers che migliora la funzionalità e la vitalità quotidiane così come l'intraprendenza somatica; quindi auto-guarigione.

**L'anatomia integrale dei meridiani miofasciali** è spiegata in lezioni interattive e sperimentata attraverso **applicazioni di movimento mente-corpo**. Per una chiara comprensione degli aspetti strutturali e funzionali, le strutture anatomiche sono discusse individualmente e come parte di un meridiano miofasciale che modella la postura, il movimento e il modo in cui percepiamo il corpo.

Per connettere ulteriormente anatomia e funzione, le qualità fasciali scientificamente comprovate sono esemplificate e incorporate in esempi di esercizi intenzionali, durante tutto il corso. In un modo unico, Anatomy Trains in Motion collega direttamente l'anatomia dei meridiani miofasciali con gli eventi essenziali del camminare e l'allenamento del movimento mente-corpo.

Perché vogliamo promuovere il pensiero indipendente e l'apprendimento individualizzato, incoraggiamo **una mente curiosa** e facilitiamo la comprensione attraverso **l'esplorazione di vari movimenti**.

Alla conclusione del corso, avrai una **chiara comprensione del motivo** per cui i meridiani miofasciali sono definiti così come sono e perché il concetto di Anatomy Trains è di immenso valore per tutti i metodi di movimento basati sul corpo che mirano all'integrità strutturale.

Anatomy Trains in Motion è un corso autonomo che è anche il primo modulo verso lo Slings Myofascial Training.

### GOALS E OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Alla conclusione di questo corso dovresti:

1. Avere una comprensione più profonda del valore del concetto di Anatomy Trains come una mappa corporea integrale per il movimento.
2. Comprendere e sperimentare la mappa delle principali tracce miofasciali e delle stazioni ossee della linea posteriore superficiale, della linea anteriore superficiale, della linea laterale e della linea a spirale.
3. Comprendere il percorso e sperimentare il funzionamento della Linea Anteriore Profonda, delle Linee Frontali Del Braccio, delle Linee Posteriori Del Braccio, della Linea Funzionale Posteriore, della Linea Funzionale Anteriore e della Linea Funzionale Ipsilaterale.
4. Comprendere le funzioni posturali e motorie complessive e le qualità sensoriali dei meridiani miofasciali.
5. Avere una conoscenza essenziale dell'interazione tra muscoli e fascia in movimento.
6. Comprendere gli aspetti funzionali dei meridiani miofasciali e i modi per migliorarli con un allenamento di movimento focalizzato sulla fascia.

## COSA CARATTERIZZA QUESTO CORSO

Otto caratteristiche che rendono Anatomy Trains in Motion (ATiM) unico:

- Prospettiva del movimento mente-corpo:** l'anatomia dei meridiani miofasciali è spiegata attraverso la lente del movimento mente- corpo e l'apprendimento è orientato in modo somatico.
- Collega anatomia, andatura, allenamento olistico:** la struttura del corso collega direttamente l'anatomia dei meridiani miofasciali con gli eventi essenziali del camminare e l'allenamento del movimento mente-corpo.
- Integrazione differenziata:** le singole strutture anatomiche sono discusse in dettaglio e come parte dei meridiani miofasciali che modellano la postura, il movimento e il modo in cui percepiamo il corpo.
- Propriocezione e interocezione sono equiparate:** la propriocezione (il modo in cui coordiniamo la postura e il movimento) e l'interocezione (il modo in cui percepiamo la nostra postura e i nostri movimenti) sono ugualmente apprezzati e considerati.
- Argomenti comprovati scientificamente:** le qualità fasciali scientificamente riconosciute e le applicazioni del movimento funzionale sono discusse in lezioni interattive e completate con deliberati esempi di esercizi mente-corpo.
- Approccio orientato alle risorse:** gli aspetti del concetto di Anatomy Trains che migliorano la funzionalità sono utilizzati come strumento per rafforzare la vitalità e l'intraprendenza somatica; quindi auto-guarigione.
- Guidato dal protocollo ISAT:** la filosofia e le strategie dell'Integrazione Strutturale di Anatomy Trains si riflettono nell'organizzazione del corso di ATiM.
- Parte di un diploma di formazione:** ATiM è un corso autonomo che è anche il primo modulo verso il diploma di Slings Myofascial Training.

[www.art-of-motion.com](http://www.art-of-motion.com)