

El dia a dia de cadascú de nosaltres és diferent i particular, el nostre cos però, sempre està present per fer front a cada situació. L'estat del nostre cos i com l'utilitzem, amb o sense moviment, és determinant per a la salut de la nostra esquena.

És important **conèixer i aprendre com fer front a les situacions que ens podem trobar dins les activitats quotidianes de manera saludable per a la nostra esquena**. Per exemple: passar moltes hores dempeus o en la posició asseguda -i freqüentment davant de pantalles, teclats-, agafar, transportar i deixar objectes, infants, adults..., fer tasques de la llar... i moltes altres situacions).

S'ha de tenir en compte que al llarg dels anys les persones instaurem hàbits posturals i de moviment que influeixen, positivament o negativa, en el nostre cos i el seu funcionament quotidià, i per tant, poden tenir conseqüències positives o pel contrari poden afavorir molèsties, dolor, problemes de salut. Aconseguir que hi hagi canvis en la nostra manera de fer és un procés que necessita d'aprenentatge, experimentació, auto observació, constància, temps i trobar el camí més adequat per a cada persona.

## **LES SESSIONS D'AQUEST TALLER SÓN TEÒRIC-PRÀCTIQUES i tenen com a OBJECTIUS:**

- Conèixer millor la nostra esquena i com interactua amb les altres parts del cos i viceversa.
- Conèixer i experimentar tot un ventall de propostes que ajuden a tenir cura de l'esquena
- Prevenir o pal·liar efectes no desitjables derivats d'un ús inadequat del cos
- Donar recursos per a continuar practicant de forma autònoma. **S'entregarà un dossier** per facilitar fer memòria per practicar i experimentar.

**És important l'assistència a les primeres sessions per poder fer un seguiment correcte de la resta de continguts del curs.**

**Per aconseguir els objectius és molt aconsellable practicar entre sessions.**

## **Continguts:**

A les sessions es combinarà informació teòrica amb experimentació pràctica. Es duran a terme propostes que ajuden a aprendre a escoltar el cos per tal de prendre consciència de la pròpia estructura: ossos, músculs, articulacions... i de com es comporten en situacions diverses.

Per a millorar l'ús que fem del propi cos reproduïrem situacions, moviments i postures comuns a la vida quotidiana, tenint en compte consignes essencials perquè siguin respectuoses amb el cos, i, per tal de reproduir el màxim ventall de situacions, practicarem a terra, dempeus, asseguts en cadires...

S'experimentaran un gran ventall de propostes, tant d'aquelles que ajuden a tenir cura de l'esquena com d'aquelles que ajuden a pal·liar el efectes derivats d'un mal ús del cos en el dia a dia: la postura adequada en cada posició, posicions de descans, estiraments musculars, mobilitat articular, automassatges, presa de consciència del moviment, ús de la respiració, tonificació muscular i qualitat de vida, l'ús del maquinari informàtic i l'organització del lloc de treball tenint en compte la salut,...

## **Respecte de la intensitat de les sessions:**

Les sessions no requereixen de molt esforç físic, sí que requereixen, però, d'atenció màxima sobre un mateix. Les propostes s'ajusten en el possible a les característiques individuals.

## Cal portar:

- roba còmoda que no limiti el moviment ni comprimeixi
- mitjons antilliscants
- una tovallola de mà
- com que es fa ús del dossier, si es necessiten ulleres per a llegir, no oblideu portar-les!
- cademat per a deixar les pertinences als armariets.

**Observació:** A diferència de la resta de les activitats Premium, aquest taller és un curs amb principi i fi. Els seus continguts específics es repeteixen a cada taller en qualsevol dels dos períodes.