

La **postura** non è altro che l'atteggiamento abituale di una persona con il quale l'individuo comunica con l'ambiente esterno adattandosi all'ambiente fisico, psichico ed emozionale.

Una cattiva postura può generare importanti patologie, come mal di schiena, dolori cervicali e al collo, contratture alle spalle, problemi muscolari e articolari.

Il posturologo analizza le cause del dolore e attua una rieducazione posturale grazie a un approccio multidisciplinare.

Da qui l'idea di studiare una *metodologia* da applicare al mondo della danza, che possa diventare un valido supporto per gli specialisti del settore.

Il dott. Giuseppe Tagliente, fisioterapista-posturologo, laureato all' Università di Bari, ha elaborato una metodica che, unendo lo studio posturale alla biomeccanica della danza, si pone l' obiettivo di:

- migliorare le prestazioni tecniche del danzatore;
- diminuire e prevenire l'esposizione a patologie derivate da errori tecnici o da eccessivi carichi di lavoro;
- sviluppare una tecnica di recupero post traumatica.

Presso la DP si potranno frequentare corsi differenziati per età e livello. Nei Corsi Accademici, nei Corsi Professionali e nei Corsi Amatoriali sono previsti esercizi di **Riscaldamento, Respirazione, Allungamento e Stretching muscolare, Equilibrio, Rilassamento**, esercizi per la

Percezione del corpo

e di come questo si muove nello spazio, e

Percezione di quali muscoli vengono interessati

Gli stessi verranno effettuati a corpo libero, con la **GymBall** mediante la quale è possibile riprodurre posizioni e passi di danza oppure con l'ausilio di elastici o pedane basculanti.

Essendoci la possibilità di fissare lezioni individuali, si prega di prenotare telefonando allo 055.484210 oppure inviando una mail a: info@danceperformance.it

