

CURSO DE REEDUCACIÓN POSTURAL: GIMNASIA PROPIOCEPTIVA Y UTILIZACIÓN CORPORAL

POR
FERNANDO JIMÉNEZ

Conciencia y refuncionalización
del gesto justo

2024
1ª edición



Sane Pilates

Mucho más que fisioterapia



REEDUCACIÓN POSTURAL FERNANDO JIMENEZ

LUGAR:

SANE PILATES (MADRID). C/ Columela 13, bajo derecha.

PROFESOR:

Fernando Jiménez

Fisioterapeuta - Osteópata D.O.

Pertenciente al equipo docente del Método de Cadenas Musculares y Articulares G.D.S. en España

FECHA:

- 14-15 de Septiembre
- 5-6 de Octubre
- 9-10 de Noviembre
- 14-15 de Diciembre

HORARIO:

Sábado de 9:00- 14h / 16:00 - 19:00h.

Domingo de 9:00 - 14:00h.

DURACIÓN:

13 horas cada seminario. (52 horas).

ACREDITACIÓN:

Solicitada la acreditación a la *Comisión de Formación Continuada de las profesiones sanitarias de la Comunidad de Madrid.*

BONIFICADO:

Para trabajadores por cuenta ajena por **BONIFICA TU CURSO.**

PRECIO:

200 euros de inscripción.

225 euros cada seminario.

DIRIGIDO A :

Fisioterapeutas, terapeutas corporales y profesionales del deporte y el movimiento.

PLAZAS:

Limitadas.

DESCRIPCIÓN:

Las dolencias del aparato locomotor son frecuentemente debidas a una mala utilización de nuestro cuerpo durante las actividades cotidianas.

Nuestro comportamiento, nuestros gestos y nuestra postura, predisponen a ciertas disfunciones músculo-osteo-articulares, viscerales, etc.

En la clínica diaria, el terapeuta debe ser consciente de que no solamente sanando la estructura y restaurando la movilidad se soluciona la patología, sino que también se debe reautomatizar el gesto justo, para que los cambios se mantengan en el tiempo. Para evitar recidivas.

El cuerpo recuerda sólo lo que ha aprendido, sólo lo que ha llegado a automatizar. Si no llega a integrar movimientos justos, volverá otra vez a los esquemas anteriores.

Éste enfoque de autotratamiento, de prevención, educación y mantenimiento es uno de los diferentes abordajes de los que consta el Método de Cadenas Musculares y Articulares G.D.S.

“ Las técnicas utilizadas necesarias para una recuperación total y permanente, se basan en el estudio del correcto movimiento y de la postura. Y son el resultado de una investigación profunda que respeta con todo rigor la anatomía, la fisiología y la biomecánica humana. Se propondrán secuencias de movimientos naturales, fáciles, fluidos y armónicos. Estiramientos suaves. Toma de conciencia de la autoimagen corporal global y de la estructura ósea ” .

OBJETIVOS GENERALES

Evitar recidivas y acelerar el proceso de curación.

Prevenir lesiones e invertir en salud: aumentando la eficacia en el funcionamiento del cuerpo, mejorando el estado psicológico y rendimiento deportivo.

Aprenderemos a equilibrar nuestras cadenas musculares en su antagonismo y en su complementariedad. Este trabajo está encaminado para saber tratar nuestro cuerpo y al mismo tiempo, para que los participantes profesionales puedan aplicarlo en el trabajo de grupos.

«La puerta del cambio se abre desde el interior y cada uno de nosotros posee la llave»

PROGRAMA COMPLETO:

SEMINARIO 1:

INTRODUCCIÓN A LA UTILIZACIÓN CORPORAL Y GESTO JUSTO

- REPRESENTACIÓN DE LAS ACTITUDES TIPOLOGICAS DESDE EL TRABAJO CORPORAL.
- EL CUERPO ES LENGUAJE. EL MÚSCULO COMO ÚTIL DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.
- EL HOMBRE RUEDA: LA PELVIS COMO BASE DE LA ARQUITECTURA CORPORAL.
- TRABAJO DE CONSTRUCCIÓN DE LOS 3 PILARES DE ESTRUCTURACIÓN SEGÚN LA OLA DECRECIMIENTO: AM, PA, PM Y SU PASAJE MEDIANTE LA TRÍADA DINÁMICA.
- ESTRATEGIA DE LA LEMNISCATA. REFUNCIONALIZACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LAS CADENAS MUSCULARES Y ARTICULARES.
- REPROGRAMACIÓN DEL GESTO JUSTO: LA SEDESTACIÓN Y EL PASO A LA BIPEDESTACIÓN.

SEMINARIO 2:

LOS MIEMBROS INFERIORES y LA BIPEDESTACIÓN.

- OBSERVACIÓN DEL FLASH Y TOMA DE CONCIENCIA DE LOS ESQUEMAS DE DESESTRUCTURACIÓN.
- LIBERACIÓN DE LAS CADENAS DE TENSIÓN MIOFASCIAL EN LOS MMII.
- LA BIPEDESTACIÓN. EL APOYO TRÍPODE. EL DESBLOQUEO DE RODILLA. ELEQUILIBRIO ENTRE LAS CADENAS.
- LA CONCIENCIA Y VISUALIZACIÓN DEL HUESO.
- REPROGRAMACIÓN DEL GESTO JUSTO: LA FLEXIÓN DE TRONCO SOBRE MMII Y LA MARCHA.

SEMINARIO 3:

EL TRONCO, LA ERECCIÓN VERTEBRAL Y LA RESPIRACIÓN.

- LA RESPIRACIÓN. EVALUACIÓN DE LA RESPIRACIÓN.
- LIBERACIÓN DE LA RESPIRACIÓN. REPROGRAMACIÓN DEL TRANSVERSO DEL ABDOMEN.
- ACTIVACIÓN DEL MECANISMO DE ENDEREZAMIENTO VERTEBRAL REFLEJO. LA RITMICIDAD PAAP.
- DESPERTAR LA ACTIVIDAD DE LOS TRANSVERSOSESPINOSOS.
- DISOCIACIÓN DE LAS MASAS.
- REPROGRAMACIÓN DE LOS DOMINIOS.

SEMINARIO 4:

LOS MIEMBROS SUPERIORES Y LA COLUMNA CERVICAL.

- TOMA DE CONCIENCIA DE LA TIPOLOGÍA CERVICAL.
- EJERCICIOS DE AUTOTRATAMIENTO PARA LA LIBERACIÓN DE LAS CADENAS MUSCULARES.
- REEDUCACIÓN, REFUNCIONALIZACIÓN DEL GESTO JUSTO A NIVEL DE LA COLUMNA CERVICAL EN LA GLOBALIDAD.
- TOMA DE CONCIENCIA DE LOS PROCESOS DE DESESTRUCTURACIÓN EN LOS MIEMBROS SUPERIORES Y SU INFLUENCIA SOBRE LA COLUMNA CERVICAL.
- TRABAJO DE LIBERACIÓN DE LAS INFLUENCIAS DE TENSIÓN DE LAS CADENAS MUSCULARES EN RELACIÓN A LAS PATOLOGÍAS DEL HOMBRO, CODO Y MUÑECA.
- REEDUCACIÓN DEL GESTO JUSTO.

Curso bonificable para trabajadores por cuenta ajena en activo, a través de la Fundación Estatal para la formación en el empleo. Más información, contactar con BONIFICA TU CURSO

