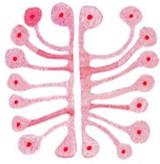


BODY-MIND CENTERING®
Movimiento Atlas

EDUCACIÓN SOMÁTICA DEL MOVIMIENTO
PROGRAMA SME
España

Directora de Programa: Patricia Gracia
Directora Educativa: Walburga Glatz
Organizado por Movimiento Atlas

DOSSIER INFORMATIVO



Movimiento Atlas
Jerónimo Blancas 4-6, 1ªA
50001 Zaragoza
Tel. +34 673 735 565
Email: info@movimientoatlas.com
www.movimientoatlas.com

BODY-MIND CENTERING®

Body-Mind Centering® es un enfoque integrado basado en la experiencia transformadora de la reeducación de patrones a través del movimiento y el contacto. Desarrollado por Bonnie Bainbridge Cohen durante los últimos 40 años, BMC® es un estudio experiencial que nos lleva hacia una comprensión de cómo la mente se expresa a través del cuerpo y el cuerpo a través de la mente.

El trabajo está basado en la riqueza de la anatomía, la fisiología, la kinesiología y los principios del desarrollo. En el núcleo de nuestros cursos encontramos métodos detallados para acceder a cada sistema corporal, explorarlo e integrarlo en la reeducación de los patrones de nuestro movimiento. Para ello utilizamos distintas herramientas, dinámicas y físicamente activas, y aprendemos a través de nuestros procesos personales. Nuestras experiencias son la base desde la que trabajamos con los demás. Este enfoque revolucionario se fundamenta en la plenitud de nuestras propias experiencias sensoriales. El viaje que emprendemos nos conduce hacia una mayor consciencia y una comprensión más profunda de nosotros mismos como seres humanos.

Los programas y cursos presentan métodos detallados y específicos para el embodiment personal de nuestras células, sistemas corporales y patrones del desarrollo. Los principios y técnicas que se aprenden en nuestros cursos pueden utilizarse para el desarrollo personal y el perfeccionamiento profesional. Actualmente, el trabajo está siendo utilizado por personas en los campos del movimiento, yoga, técnicas manuales, fisioterapia y terapia ocupacional, psicoterapia, desarrollo infantil, educación, música, arte, meditación, deporte y otras disciplinas psicocorporales.

Body-Mind Centering® y BMC® son marcas registradas de Bonnie Bainbridge Cohen, usadas con permiso.

Todos los cursos de los programas SME e IDME en España, organizados por Movimiento Atlas, están dirigidos por Patricia Gracia, y Walburga Glatz, y acreditados por Bonnie Bainbridge Cohen y The School for Body-Mind Centering®. Los cursos también están reconocidos por los programas BMC® licenciados en Europa, Estados Unidos y Sudamérica.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOMÁTICA DEL MOVIMIENTO (SME)

A través del estudio de cada sistema corporal y del proceso de desarrollo del movimiento, las participantes aprenden los fundamentos de las prácticas de corporeización. Mientras trabajamos con nosotras mismas y con otras personas, corporeizamos la anatomía y fisiología de nuestras estructuras físicas; tocamos y somos tocadas mediante técnicas de contacto manual; utilizamos el sonido, la vibración, la verbalización y otros medios para acceder a las maravillas del cuerpo. La experiencia de los tejidos internos se lleva a la consciencia y la expresión.

El material SME tiene aplicaciones inmediatas a disciplinas basadas en el movimiento (danza, yoga, deportes, artes marciales...) y otras modalidades terapéuticas como fisioterapia, terapia ocupacional, psicoterapia, terapias manuales y masaje.

El programa consta de más de 500 horas lectivas y califica a los estudiantes como **Educador/a de Movimiento Somático**, título acreditado por The School for Body-Mind Centering®. Incluye 12 cursos: 4 cursos de desarrollo, 7 cursos sobre los sistemas corporales y 1 curso sobre cuestiones profesionales. Se completa con un curso de un día sobre Competencias.

Completar todo los cursos del programa y sus requisitos de forma satisfactoria supondrá la certificación como **Educador/a de Movimiento Somático** otorgada por The School for Body-Mind Centering®.

DESCRIPCIÓN Y PRECIOS DEL PROGRAMA

Sistema Óseo – 9 días, 1130€

Desarrollo Ontogenético* – 5 días, 650€

Sistema de Órganos – 7 días, 890€

Patrones Neurocelulares Básicos (PNB)* – 7 días, 890€

Sentidos y Percepción 1* – 4 días, 530€

Sistema Nervioso – 7 días, 890€

Reflejos Primitivos, Reacciones de Enderezamiento y Respuestas de Equilibrio (RRR)* – 6 días, 770€

Sistema Muscular – 9 días, 1130€

Sistema de Fluidos – 6 días, 770€

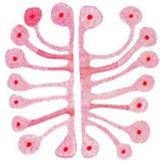
Sistema Endocrino – 5 días, 650€

Sistema de Fascia y Ligamentos – 7 días, 890€

Cuestiones Profesionales y Competencias 1 – 3 días, 410€

Coste completo de la formación: 9600€. Los precios de los cursos tienen un descuento de 50 euros si se realiza el pago completo del módulo al menos dos meses antes de su fecha de comienzo.

* Estos cursos de profundización son los mismos que realizan las estudiantes del programa certificado Body-Mind Centering® de Educación del Movimiento Evolutivo Infantil. Incluyen la exploración experiencial del movimiento evolutivo.



CURSOS SOBRE LOS SISTEMAS CORPORALES

Sistema Óseo

9 días, 63 horas lectivas

Este sistema nos proporciona nuestra estructura básica de soporte. Está compuesto por los huesos y las articulaciones. Los huesos nos impulsan por el espacio y dan soporte a nuestro peso en relación a la gravedad y a nuestro movimiento a través del espacio. Los espacios del interior de las articulaciones nos dan la posibilidad de movernos y proporcionan los ejes en torno a los cuales sucede el movimiento.

El sistema óseo da a nuestro cuerpo la forma básica mediante la cual podemos movernos por el espacio, actuar sobre el entorno, y esculpir y crear en el espacio las formas de energía que llamamos movimiento. Al corporeizar el sistema óseo, la mente se organiza estructuralmente, proporcionando la base de apoyo para nuestros pensamientos, el aprovechamiento de nuestras ideas, y los fulcros o espacios entre nuestras ideas necesarios para la articulación y comprensión de sus relaciones. Proporciona los cimientos de las cualidades psicofísicas claridad, facilidad y forma.

Este curso incluye:

- Principios óseos que potencian el movimiento sin esfuerzo.
- Las relaciones entre los huesos y las articulaciones, y cómo se integran a través de todo el cuerpo.
- Evaluación y reeducación de patrones de alineación ósea y desequilibrios en el movimiento.
- Técnicas para facilitar la reeducación de la estructura interna del hueso.

Sistema de Órganos

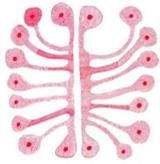
7 días, 49 horas lectivas

Nuestros órganos son vitales y activos. Nos proporcionan sentido del ser, corporalidad plena y autenticidad orgánica. Los órganos son el contenido dentro de un continente de carne/huesos, y llevan a cabo las funciones para nuestra supervivencia interna: respiración, nutrición y eliminación.

Los órganos son los hábitats primarios y ámbitos naturales de nuestras emociones y aspiraciones, y de los recuerdos de las reacciones internas a nuestras propias historias. Dan soporte a nuestro tono postural y sentimientos, y volumen a nuestro movimiento.

Este curso incluye:

- Iniciación de la respiración, la voz, el movimiento y el contacto desde los órganos.
- Análisis de desequilibrios en órganos individuales y en el sistema de órganos como un todo.
- Técnicas para acceder a los órganos y equilibrarlos.



Sistema Nervioso

7 días, 49 horas lectivas

La experiencia sucede en primer lugar a nivel celular. El sistema nervioso es el sistema de registro del cuerpo. Graba nuestras experiencias y las organiza en forma de patrones. Tras ello, puede recuperar la experiencia y modificarla, integrándola con patrones de otras experiencias previas. El sistema nervioso es el último en saber, pero, una vez que sabe, se convierte en el centro de control principal de los procesos psicofísicos. Puede iniciar el aprendizaje de una experiencia nueva mediante la creatividad y el juego. El sistema nervioso subyace a la alerta, el pensamiento y la precisión en la coordinación, y establece la base perceptiva desde la cual vemos nuestros mundos interno y externo e interactuamos con ellos.

Este curso incluye:

- Distinguir de manera experiencial la organización del sistema nervioso: central/periférico; somático/autónomo; sensorial/motor.
- Diferenciar e integrar, desde una perspectiva psicofísica, el sistema nervioso entérico del aparato digestivo, los itinerarios parasimpático y simpático, y los nervios somáticos.
- Evaluación y liberación de bloqueos en las vías nerviosas (cerebro y médula espinal, nervios autónomos, plexos somático y autónomo principales y sus vías periféricas)
- Comprensión de los principios de las inversiones nerviosas y métodos para liberarlas.
- Exploración del equilibrio del sistema nervioso autónomo como un soporte tranquilo para el movimiento intencionado.
- Cómo el movimiento intencionado proporciona el continente de la expresión para el movimiento autónomo.

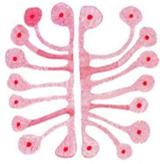
Sistema de Ligamentos y Fascia

7 días, 49 horas lectivas

Los ligamentos establecen los límites del movimiento entre los huesos. Coordinan y guían las respuestas musculares dirigiendo el recorrido del movimiento entre los huesos, y proporcionan especificidad, claridad, y eficiencia a la alineación y el movimiento de los huesos. Cuando todos los ligamentos de una articulación participan en el movimiento de forma activa, este se vuelve altamente específico y llega con facilidad a las articulaciones adyacentes y sucesivas. Los ligamentos dan soporte a la cualidad psicofísica de la especificidad y el detalle.

Este curso incluye:

- Iniciación del movimiento desde los ligamentos.
- Facilitación de libertad, resiliencia, fuerza e integración en los ligamentos mediante contacto y reeducación de patrones.
- Liberación de los ligamentos de las restricciones de los tejidos circundantes.
- Integración de los ligamentos en sus planos fasciales correspondientes.



Sistema Muscular

9 días, 63 horas lectivas

Los músculos establecen una matriz tridimensional de tracción para el soporte equilibrado y el movimiento de la estructura ósea, proporcionando las fuerzas elásticas que mueven los huesos a través del espacio. Proporcionan los contenidos dinámicos del envoltorio externo de carne que rodea la estructura ósea. A través de este sistema corporeizamos nuestra vitalidad, expresamos nuestro poder, y participamos en el diálogo entre resistencia y resolución.

Este curso incluye:

- Principios musculares innovadores sobre iniciación proximal y distal, emparejamiento y corriente muscular, músculos A y B, fases de la acción muscular y funciones de un músculo.
- Corporeización de los músculos e iniciación del movimiento a nivel molecular (actina y miosina).
- Las funciones corporeizadas de los propioceptores (husos musculares y órganos tendinosos de Golgi)
- Análisis de la acción de músculos individuales y de grupos musculares desde la perspectiva de nuestra posición con respecto a la gravedad.
- Interrelaciones entre los músculos de distintas partes del cuerpo y a su paso por diferentes planos fasciales.
- Técnicas de reeducación y entrenamiento muscular.

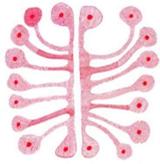
Sistema de Fluidos

6 días, 42 horas lectivas

Los fluidos son el sistema de transporte del cuerpo. Subyacen a la presencia y la transformación, establecen la base para la comunicación básica, y median en las dinámicas de flujo entre descanso y actividad, tensión y relajación. Las características de cada fluido se relacionan con una cualidad distinta de movimiento, contacto, voz y estado de ánimo. Estas relaciones pueden abordarse desde aspectos del movimiento, estados anímicos, o desde el funcionamiento anatómico y fisiológico.

Este curso incluye:

- Los fluidos principales del cuerpo (fluidos celular, intersticial y transicional, sangre, linfa, fluido sinovial, y fluido cefalorraquídeo)
- Diferenciación de las cualidades específicas de los fluidos mediante movimiento y contacto.
- Iniciación del movimiento desde cada uno de los fluidos.
- Identificación de las características psicofísicas de cada uno de los fluidos y sus combinaciones.
- Adquisición de consciencia de tus propias afinidades fluidas y reconocer su corporeización y expresión en otras personas.



Sistema Endocrino

6 días, 42 horas lectivas

Las glándulas endocrinas son el principal sistema de gobierno químico del cuerpo y están íntimamente alineadas con el sistema nervioso. Sus secreciones pasan directamente al torrente sanguíneo, y su equilibrio o desequilibrio influye en todas las células del cuerpo. Las glándulas son la piedra angular entre los órganos y el sistema nervioso, y entre el sistema nervioso y los fluidos. Crean estados psicofísicos transparentes mediante los cuales podemos experimentar y comprender el aspecto universal del ser.

Este es el sistema de la quietud interna, las oleadas y explosiones de caos/equilibrio y la cristalización de la energía en experiencias arquetípicas. Las glándulas endocrinas subyacen a la intuición y a la percepción y comprensión de la Consciencia Universal.

Este curso incluye:

- Iniciación de la respiración, la voz y el movimiento desde cada una de las siguientes glándulas y cuerpos: cuerpo coccígeo, gónadas, suprarrenales, páncreas, cuerpo torácico, cuerpo cardíaco, timo, tiroides, paratiroides, cuerpos carotídeos, pituitaria, cuerpos mamilares y cuerpo pineal.
- Diferenciación de sus puntos reflejos.
- Alineación de sus centros de energía a lo largo de la columna.
- Análisis del soporte glandular de la columna y la cabeza.

CURSOS SOBRE EL DESARROLLO

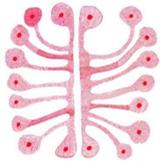
Desarrollo Ontogenético

5 días, 35 horas lectivas

El periodo desde la vida intrauterina hasta aproximadamente los 12 meses de edad es una época extremadamente formativa para los humanos. Nuestros patrones básicos de movimiento surgen en el útero, están presentes en el nacimiento, y se desarrollan durante el primer año de vida. Es durante este periodo cuando construimos los fundamentos de nuestras habilidades perceptivas y de movimiento, y cuando atravesamos los hitos con los que marcamos nuestro desarrollo.

Este curso incluye:

- Hitos del desarrollo: movimiento fetal, lactancia, control de la cabeza, coordinación ojo-mano, rodar, circunducción, reptar sobre el vientre, gatear en cuadrupedia, sentarse, sentarse sobre las rodillas, erguirse sobre las rodillas, sentarse sobre las rodillas (media posición), erguirse sobre las rodillas (media posición), acuclillarse, ponerse de pie, caminar con soporte, caminar.
- La secuencia de movimiento que permite al bebé progresar a través de todos y cada uno de los niveles de habilidad durante su proceso de desarrollo.
- Patrones de movimiento que inhiben el desarrollo de habilidades más integradas.
- Facilitación de habilidades de movimiento integradas e inhibición de patrones que limiten el desarrollo pleno.



Patrones Neurocelulares Básicos

7 días, 49 horas lectivas

Los Patrones Neurocelulares Básicos son las palabras de nuestro movimiento. Son los elementos esenciales de las frases y enunciados de nuestras actividades. También establecen las bases para nuestras relaciones perceptivas (incluyendo la imagen corporal y la orientación espacial) y para nuestro aprendizaje y comunicación.

Los PNB son uno de los cimientos de Body-Mind Centering® y su estudio experiencial se entrelaza con el de los sistemas corporales. Los PNB tienen amplias aplicaciones en las áreas del movimiento y la expresión psicofísica. Realizados en secuencias, los PNB también pueden formar la base de una práctica personal de movimiento profunda y continuada.

Este curso incluye:

- Exploración de los patrones pre-vertebrales: vibración, celular, esponja, pulsión, oral y pre-espinal.
- Exploración de los patrones vertebrales: espinal, homólogo, homolateral y contralateral.
- Distinción e integración de las acciones ceder, empujar, alcanzar y tirar.
- Combinaciones de patrones vertebrales que facilitan su integración.
- Facilitación de reeducación de patrones del desarrollo en una misma y en otras personas.

Sentidos y Percepción 1

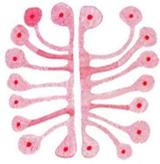
4 días, 28 horas lectivas

Nuestros sentidos comienzan como potencial y se desarrollan en respuesta a la estimulación y la experiencia. Los sentidos del tacto y el movimiento están localizados por todo el cuerpo -- en cada célula. Los sentidos de la vista, el oído, el gusto y el olfato están localizados en la cabeza. A través de nuestros sentidos recibimos información de nuestro entorno interno (nosotras mismas) y externo (las demás personas y el mundo).

Cómo filtramos, modificamos, distorsionamos, aceptamos, rechazamos y utilizamos la información es parte del acto de percibir. La percepción es una experiencia global. Es el proceso psicofísico de interpretar la información basándose en las experiencias pasadas, las circunstancias presentes y las expectativas futuras. Cuando elegimos absorber información, creamos un vínculo con ese aspecto de nuestro entorno. Cuando bloqueamos la información, nos defendemos de ese aspecto. El aprendizaje es el proceso según el cual modificamos nuestras respuestas a la información de acuerdo al contexto de cada situación.

Este curso incluye:

- Exploración de los seis sentidos (movimiento, tacto, gusto, olfato, oído y vista) y su importancia desde la perspectiva del desarrollo.
- Análisis de ciclo de percepción y respuesta como el proceso de percibir.
- Creación de vínculos, defensa y aprendizaje como procesos psicofísicos basados en tus percepciones.



Reflejos Primitivos, Reacciones de Enderezamiento y Respuestas de Equilibrio (RRR)

6 días, 42 horas lectivas

Si los Patrones Neurocelulares Básicos son las palabras, los Reflejos Primitivos, Reacciones de Enderezamiento y Respuestas de Equilibrio son el alfabeto, los elementos fundamentales de nuestro movimiento. En todo movimiento eficaz y sin esfuerzo están integrados los reflejos, las reacciones de enderezamiento y las respuestas de equilibrio.

Los reflejos son los patrones más primitivos que se producen como respuesta a estímulos específicos, y establecen patrones cuya función es la supervivencia básica. Las reacciones de enderezamiento son importantes para establecer la postura vertical o erguida en contra de la gravedad y un eje cabeza-torso continuo. Las respuestas de equilibrio son patrones que mantienen el equilibrio de todo el cuerpo en la relación dinámica entre nuestra base de soporte y el desplazamiento de nuestro centro de gravedad a través del espacio.

Este curso incluye:

- Elementos fundamentales del movimiento humano (abecedario del movimiento).
- Tono postural y flexión y extensión fisiológicas.
- Diferenciación de los RRR en relación a los tres planos de movimiento (horizontal, vertical y sagital)
- Función de los RRR en la disponibilidad para relacionarse, relacionarse con tierra y cielo, recoger y alcanzar, agarrar y soltar, cargar peso, rodar, erguirse en la vertical, la locomoción y el equilibrio.

Además de los cursos anteriores, para completar el programa SME son necesarios tres días adicionales:

Cuestiones Profesionales 1

2 días, 14 horas lectivas

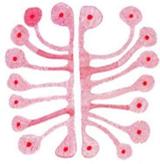
¿Qué significa ser un profesional y cómo realizamos la transición hacia ese rol? Este curso abordará algunas de las cuestiones importantes a las que hacen frente los profesionales del campo somático. Este curso incluye:

- La relación estudiante/educador del movimiento.
- Responsabilidades de un profesional, incluyendo directrices éticas y precauciones relativas a la salud.
- Establecer y gestionar una práctica profesional: finanzas, publicidad, gestión de tiempo y espacio, promoción, interrelación con otros profesionales, supervisión y trabajo en red.

Competencias

1 día, 7 horas lectivas

Este curso es una revisión de habilidades y una evaluación de competencias.



EQUIPO DOCENTE

Las Directoras del Programa SME en España son Patricia Gracia y Walburga Glatz.

La elección del profesorado se llevará a cabo garantizando diversidad en los estilos de enseñanza y máxima profesionalidad. El equipo de profesores estará formado por Profesores/as Certificados en BMC® con amplia experiencia docente tanto en programas certificados como en el ámbito profesional de la educación somática del movimiento, tanto en contextos individuales como grupales.

Los cursos se imparten en inglés y castellano, con traducción a ambos idiomas.

REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN Y TAREAS

Los cursos pueden realizarse de individualmente, sin necesidad de estudiar el programa de certificación completo. No es necesaria experiencia previa en BMC® para participar.

Aquellas estudiantes que deseen certificarse como Educadores/as Somáticos del Movimiento necesitan completar algunas tareas: 5 sesiones de orientación con un Profesor/a o Especialista BMC®, 3 sesiones individuales con un Profesor/a o Especialista BMC®, 10 sesiones de estudio y 5 clases SME (donde se enseñará el material a un pequeño grupo de gente), 1 proyecto educativo/promocional, 100 horas de práctica de movimiento y 50 horas de practica meditativa. El coste de las sesiones con Profesores/as o Especialistas no está incluido en el precio de los cursos.

Tras realizar la matrícula, se proporcionará a los alumnos la información completa e indicaciones generales sobre las tareas.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Horarios de los Cursos

Cada día lectivo comprende 7 horas de clase, sin incluir los descansos: desde las 9:00 hasta las 13:30 y desde las 15:30 hasta las 18:45. El descanso para la comida tiene una duración de 2 horas. El horario del penúltimo día se prolongará por la tarde/noche, y el último día se cerrará el curso a las 14:00. Por favor, tenlo en cuenta a la hora de planificar tu viaje

El horario puede variar ligeramente dependiendo de los cursos, la época del año y otros factores. Algunos días, puede que se realicen actividades adicionales, siempre opcionales.