



THE SCHOOL FOR BODY-MIND CENTERING®
Movimiento Atlas

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOMÁTICA DEL MOVIMIENTO

SISTEMA MUSCULAR

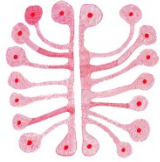
Los músculos establecen una matriz tridimensional elástica al movimiento y soporte equilibrado de la estructura ósea, proporcionando las fuerzas elásticas que mueven los huesos a través del espacio. Proporcionan los contenidos dinámicos del envoltorio externo de carne que rodea la estructura ósea. A 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 (iniciación proximal y distal, emparejamiento y corriente muscular, músculos A y B, las cuatro fases de la acción muscular, las ocho funciones de un músculo).
- Corporeización de los músculos e iniciación del movimiento a nivel molecular (actina y miosina).
- 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 músculos de distintas partes del cuerpo y a su paso por diferentes planos fasciales.
- Técnicas de reeducación y entrenamiento muscular.

Duración mínima del curso: 9 días, 63 horas lectivas

Precio: 1130 € (1080 € si se realiza el pago completo dos meses antes del comienzo del curso)



THE SCHOOL FOR BODY-MIND CENTERING®
Movimiento Atlas

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOMÁTICA DEL MOVIMIENTO

SISTEMA MUSCULAR: ESQUEMA DEL CURSO

1. Principios BMC y la Mente del Sistema Muscular
2. Movimiento Básicos, Principios BMC y Tradicionales
3. Diferenciar Carne y Hueso; Amasamiento y Compresión
4. Contacto y Reeducción Muscular
5. Regiones Corporales: Extremidades Inferiores
6. Patrones de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva
7. Regiones Corporales: Extremidades Superiores
8. Deslizamiento y Cohesión
9. Regiones Corporales: Abdomen, Aponeurosis, Planos Fasciales
10. Embriología de los Músculos
11. Acoplamiento Muscular
12. Fascia y Fibras
13. Unidad Neuromuscular y Propiocepción
14. Corriente Interna de los Músculos
15. Regiones Corporales: Suelo Pélvico
16. Regiones Corporales: Respiración. Intercostales, Diafragma Torácico
17. Regiones Corporales: Columna y Suboccipitales
18. Husos Musculares, Fibras Intrafusales y Extrafusales, Reflejo de Estiramiento
19. Corriente Interna de los Músculos (todo el cuerpo)
20. Regiones Corporales: Lumbricales, Diafragmas y Columna
21. Esquema de la Secuenciación ABBA y BAAB
22. Sentir y Equilibrar los Músculos
23. Regiones Corporales: Hioides, ATM, Cara y Cráneo
24. Repaso de Contacto y Reeducción Muscular
25. Integración y Repaso de los Principios de Movimiento y la Mente del Sistema Muscular
26. Repaso de Certificación: Principios de Movimiento
27. Repaso de Certificación: Principios de Contacto y Reeducción de Patrones

INTEGRACIÓN y PREGUNTAS

Tiempo para que los estudiantes compartan e integren mediante la reflexión, explorando preguntas y/o repasando. Puede hacerse individualmente, en parejas o en grupo. Es un momento para observar (a uno mismo y a otros) y explorar y/o compartir ideas y sensaciones basadas en la experiencia del trabajo del BMC®.

Patrones PNF- Exploración de los Patrones de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva.

LABORATORIOS DE TRABAJO EN PAREJAS

Repaso y práctica supervisados.

CUESTIONES PROFESIONALES

Abordar el ámbito de la práctica y el código ético de la Body-Mind Centering® Association (BMCA). Presentar indicaciones y contraindicaciones al trabajar con el sistema muscular.