

**THE SCHOOL FOR BODY-MIND CENTERING®**  
**Movimiento Atlas**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOMÁTICA DEL MOVIMIENTO**

**SISTEMA ÓSEO**

Este sistema nos proporciona nuestra estructura básica de apoyo. Está compuesto por los huesos y las articulaciones. Los huesos nos impulsan a través del espacio y dan soporte a nuestro peso en relación con la gravedad y a nuestro movimiento por el 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.

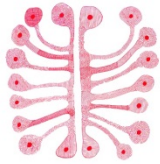
El sistema óseo da a nuestro cuerpo la forma básica mediante la cual podemos movernos por el espacio, actuar sobre el entorno, y esculpir y crear en el espacio las formas de energía que llamamos movimiento. Al corporeizar el sistema óseo, la mente se organiza estructuralmente, proporcionando la base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

El curso incluye:

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

Duración mínima del curso: 9 días, 63 horas lectivas

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



## THE SCHOOL FOR BODY-MIND CENTERING® Movimiento Atlas

### PROGRAMAS DE EDUCACIÓN SOMÁTICA DEL MOVIMIENTO

#### SISTEMA ÓSEO: ESQUEMA DEL CURSO

1. Introducción al Sistema Óseo.
2. Esqueleto Axial y Apendicular, y Principios Básicos de Movimiento.
3. Pie.
4. Tobillo, Tibia y Peroné, Rotación Dinámica de la Antepierna.
5. Rodilla.
6. Aspectos Embriológicos y Evolutivos del Sistema Óseo.
7. Fémur y Cadera. Movimientos Articulares y Planos.
8. Pelvis.
9. Integración de Pie y Pelvis.
10. Mano y Muñeca.
11. Antebrazo y Codo.
12. Húmero, Escápula (cavidad glenoidea) y Articulación del Hombro.
13. Cintura Escapular y Esternón.
14. Columna Vertebral.
15. Costillas y Vértebras.
16. Esternón y Costillas.
17. Costillas y Manos.
18. Hioides y Articulación Temporomandibular.
19. Cráneo.
20. Principios de Movimiento.
21. Principios de Contacto.

#### APLICACIONES A LA REEDUCACIÓN DE PATRONES DE MOVIMIENTO

1. Introducción al trabajo en parejas y principios básicos de reeducación de patrones de movimiento.
2. Reeducación de las tres capas del hueso.
3. Integración y aplicaciones al trabajo con los miembros inferiores.
4. Integración de la mano con la cintura escapular y aplicaciones al trabajo con los miembros superiores.
5. Integración y aplicaciones al trabajo con el torso y el cráneo.

#### INTEGRACIÓN, REPASO Y PREGUNTAS

Tiempo para que los estudiantes integren el día mediante la reflexión, el intercambio, explorando preguntas y/o repasando. Puede hacerse de manera individual, en parejas, o en grupos. Son momentos para observar (a uno mismo o a otras personas) y explorar y/o compartir ideas y sensaciones basadas en las experiencias del trabajo del BMC®.

#### CUESTIONES PROFESIONALES

Abordar el ámbito de práctica y el código ético de Body-Mind Centering® Association (BMCA). Presentar las contraindicaciones y/o indicaciones a la hora de trabajar con el Sistema Óseo.