

PRESENTACIÓN 2º CICLO

LA ATENCIÓN PLENA EN LA PRÁCTICA CORPORAL

¿Una pedagogía corporal? ¿Una terapia de movimiento? ¿Una gimnasia?. Todas estas preguntas pueden responderse afirmativamente, para definir esta práctica corporal que denomino Trabajo con el Potencial Corporal. Se apoya en la premisa de que cuando la consciencia está desplegada, un pequeño estímulo puede producir una gran resonancia.

A diferencia de otras técnicas de reeducación, esta es una práctica corporal no directiva, no utiliza la inducción, no se propone dar instrucciones de cómo tendríamos que respirar o cual sería la postura correcta o una determinada manera de funcionar. Establece una diferencia entre adoctrinar en lo corporal y facilitar experiencias que ayuden a la persona a funcionar con mayor libertad, plenitud y consciencia. Está basada en la confianza de que nuestro organismo posee una tendencia a poner todo en su lugar cuando se le da la mínima oportunidad.

Trabajamos con la idea de que no hay resultados previsibles. El objetivo no es cambiar el cuerpo directamente, reeducar sus "imperfecciones", se trata más bien de cambiar la actitud interior con la que nos movemos y funcionamos. Explorar el movimiento desde el silencio de la razón, vivir plenamente su fisiología, anteponiendo la curiosidad al análisis, como dice el zen, con mente de principiante. A través de experimentos corporales buscamos la plena consciencia de lo que hacemos. Esta búsqueda nos permite hallar, a veces de manera inesperada, sentimientos guardados en nuestro interior, despertar sensaciones dormidas o tener experiencias conmovedoras que pueden llegar a producir un cambio en la totalidad de la persona y a su vez reflejarse en el aspecto físico.

A nuestros experimentos no se les da previamente un significado, no hay un mapa determinado por el que transitar, estamos interesados en recoger el significado que para cada cual tienen nuestras prácticas.

Empleamos herramientas muy variadas, el trabajo tiene una dimensión estructural al abordar el tejido muscular y la fascia, los huesos, el sistema esquelético. También tiene una dimensión funcional muy importante, se trata de la coordinación neuromotriz, se despliegan un sin fin de posibilidades basadas en el aprendizaje de patrones inusuales de movimiento y trabajo con la micromovilidad, haciendo del movimiento una experiencia consciente.

Jorge Ramón Gomariz



Con treinta años de experiencia en el campo de las técnicas corporales y veinte como osteópata, en su centro Punto de Apoyo, lleva grupos de Estiramientos de Cadenas Musculares y Trabajo con el Potencial Corporal. Es colaborador habitual en el programa de formación permanente del profesorado en la Universidad Jaume I.

Imparte la formación para monitores de Estiramientos de Cadenas Musculares y también participa habitualmente en formaciones para profesores de yoga.

Es autor de varios artículos y del libro Estiramientos de Cadenas Musculares (Edit. La Liebre de Marzo). Con su propuesta aporta una visión humanista a las técnicas corporales.

PUNTO
de
APOYO

CENTRO DE TÉCNICAS
CORPORALES Y EDUCACIÓN
DEL MOVIMIENTO

SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.º - TEL. 964 256 263
1 2 0 0 2 C A S T E L L Ó N

CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO



ESTIRAMIENTOS[®]
DE CADENAS
MUSCULARES

TRABAJO CON EL
POTENCIAL
CORPORAL

PRESENTACIÓN 1er CICLO

"Estiramientos de Cadenas Musculares es una práctica corporal precisa y sencilla. Tiene como propósito liberar al cuerpo de tensiones profundas y así mejorar su alineamiento, conservar el movimiento y despertar la consciencia sensorial. A través de consignas verbales y con la intención de unificar cuerpo y mente, llevamos a cabo determinadas posiciones para experimentar un estiramiento suave, sostenido y consciente".

La formación para monitores de Estiramientos de Cadenas Musculares se viene impartiendo desde 1998 en diferentes ciudades. Su objetivo es capacitar a las personas interesadas para impartir clases de dicha técnica. A ella acuden profesionales de diversas disciplinas, procedentes de todo el territorio nacional. En el programa de esta formación hay que destacar tanto sus contenidos como la didáctica que se emplea. Consta de cuatro grandes áreas que se desarrollan en los diferentes fines de semana:

- Anatomía aplicada a las técnicas corporales
- Estudio de las cadenas musculares
- Prácticas
- Didáctica de las prácticas



EL CURSO DA COMIENZO EN EL MES DE OCTUBRE Y EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN SE ABRE A PRINCIPIO DE AÑO.

PARA INICIAR LA FORMACIÓN ES CONVENIENTE HABER ASISTIDO A ALGUNO DE LOS TALLERES DE TRABAJO CON EL POTENCIAL CORPORAL.

FECHAS 25 y 26 de julio de 2020

HORARIO: Sábado 10'00 13'00h y de 17'00 a 20'00h
Domingo de 10'00 a 13'00h

PRECIO: 100€

INFORMACIÓN 1er CICLO

CURSO DE INTRODUCCIÓN

- 2, 3 y 4 de octubre de 2020.
- Horario: Viernes de 19 a 21h
Sábado de 10 a 14 h y de 16,30 a 20,30 h
Domingo de 10 a 14 h
- Precio: 150 € Ingresar 75 € al hacer la reserva y el resto al asistir al curso.
- Para asistir al ciclo de formación es necesario haber asistido al introductorio.

CICLO DE FORMACIÓN (140 horas)

- 1º.- 24 y 25 de octubre de 2020
 - 2º.- 21 y 22 de noviembre de 2020
 - 3º.- 19 y 20 de diciembre de 2020
 - 4º.- 23 y 24 de enero de 2021
 - 5º.- 20 y 21 de febrero de 2021
 - 6º.- 20 y 21 de marzo de 2021
 - 7º.- 24 y 25 de abril de 2021
 - 8º.- 22 y 23 de mayo de 2021
 - 9º.- 26 y 27 de junio de 2021
 - 10º.- 17 y 18 de julio de 2021
 - 11º.- 17, 18 y 19 de septiembre de 2021
- Sábado de 10 a 14h y de 16,30 a 20,30h
Domingo de 10 a 14h
- Viernes y sábado de 10 a 14h y de 16,30 a 20,30h
Domingo de 10 a 14h
- Forma de pago: 400€ al hacer la reserva, mas ocho mensualidades de 200€.
 - El número de plazas es limitado, por lo que sugerimos que hagáis la reserva con tiempo suficiente.
 - La organización podría modificar alguna fecha en caso de que fuese estrictamente necesario.
 - Para recibir la acreditación será necesario asistir como mínimo al 90% del curso.

Nº de Cuenta: LA CAIXA ES61 2100 7597 4221 0014 9564

Nota: Comunicar, por favor, cuando hagáis el ingreso y hacer constar vuestro nombre en el mismo.

PROGRAMA 1er CICLO

1º SEMINARIO

- Introducción: "El cuerpo aprendido y el cuerpo sentido".
- De la globalidad al análisis.
- La consciencia corporal en las gimnasias suaves.
- Nuestra estructura corporal; estudio de los diferentes elementos que intervienen en el movimiento:

- El hueso
- La articulación y los ligamentos
- El músculo

- Práctica y didáctica de los ejercicios.

2º SEMINARIO

- Las fascias: el tejido conjuntivo
- Fisiología del estiramiento
- La tenseguridad en el cuerpo humano

- Práctica y didáctica de los ejercicios.

3º SEMINARIO

- Definición de cadenas musculares
- F. Mézières y su visión del cuerpo

- Práctica y didáctica de los ejercicios.
Sesión práctica de Trabajo con el Potencial Corporal

4º SEMINARIO

- La columna vertebral I: Estudio anatómico.

- Práctica y didáctica de los ejercicios.

5º SEMINARIO

- La columna vertebral II:

- Su movilidad en las diferentes regiones
- Sus principales lesiones
- Criterios para la prevención de lesiones
- Análisis de algunos ejercicios desaconsejados

- Práctica y didáctica de los ejercicios.
Sesión práctica de Trabajo con el Potencial Corporal

PROGRAMA 1er CICLO

6º SEMINARIO

- La cinética respiratoria: Anatomía y funcionamiento. Sensibilización y autoconsciencia de la respiración

- Práctica y didáctica de los ejercicios.

7º SEMINARIO

- Cadenas musculares I.
- Práctica y didáctica de los ejercicios.
Sesión práctica de Trabajo con el Potencial Corporal

8º SEMINARIO

- Cadenas musculares II.

- Práctica y didáctica de los ejercicios.

9º SEMINARIO

- Estudio de los diferentes tipos de ejercicio físico: finalidad y riesgo de cada uno de ellos:

- Reforzamiento muscular
- Estiramiento
- Coordinación neuromotriz
- Aeróbico
- El concepto de ejercicio físico integral
- Trabajo experimental y mecanicista

- Práctica y didáctica de los ejercicios.

10º SEMINARIO

- Como iniciar un grupo de Estiramientos de Cadenas Musculares.
- Criterios para organizar las sesiones.
- Criterios básicos para actuar como facilitador de grupos en este tipo de técnicas corporales.

- Práctica y didáctica de los ejercicios.

11º SEMINARIO

- Prácticas en grupo de los alumnos del curso.

Con una finalidad didáctica, a lo largo del curso se llevan a cabo una serie de prácticas de sensibilización que facilitan una comprensión más amplia del cuerpo.

INFORMACIÓN 2º CICLO

TRABAJO CON EL POTENCIAL CORPORAL

El programa del curso es totalmente práctico y consta de los siguientes contenidos:

- Presiones sobre la fascia y el músculo con diferentes materiales.

- Liberar tensiones profundas

- Consciencia del movimiento. Coordinación neuromotriz.

- Patrones inusuales de movimiento
- Recuperación de patrones de movimiento propios de la infancia
- Movilizaciones articulares
- Reprogramación de la micromovilidad
- Trabajo con el tono muscular

- Prácticas respiratorias.
- Estimulación de la consciencia ósea.
- Contacto no verbal consciente.
- La relación con el cuerpo y con el entorno.
- El cuerpo habitado, buscando palabras.

Estos contenidos se impartirán en ocho fases de dos días y medio (160 horas). Cada dos meses.

Horario: Viernes y Sábado de 10 a 14 hs y de 16'30 a 20'30 hs. Domingo de 10 a 14 hs.

Forma de pago: 600€ al hacer la reserva, mas diez mensualidades de 200€.

El número de plazas es limitado.

Condiciones para realizar el curso:

- Haber recibido el curso de formación para monitores de Estiramientos de Cadenas Musculares
- Asistir a la totalidad del curso