

AUTOLIBERACIÓN DE TENSIONES Y MANEJO DEL DOLOR DE ESPALDA MEDIANTE TÉCNICAS MIOFASCIALES AUXILIARES y ESTIRAMIENTOS A TRAVÉS DEL METODO GDS (CADENAS MUSCULARES).

En este taller nos brinda la oportunidad de:

- 1- Observar y tomar conciencia de nuestra actitud corporal en la vida diaria y de nuestra actitud en situaciones de dolor y de estrés. Además **exploraremos como manejar el dolor, sin generar más tensión.**
- 2- **Conocer cómo es la fisiología de la columna y porque las curvaturas y las alineaciones de las masas son importantes**
- 3- Generar un espacio de **práctica** para comprender la importancia de la respiración y como ella nos permite actuar sobre cuerpo y mente.
- 4- Dar sentido a la frase: **“La respiración no se aprende, se libera y debe ser automática”** y por ello diferenciaremos la respiración con finalidad de respiración y las utilizadas con otros fines (pilates, yoga, hipopresivos, relajación global...) para proponer una respiración fisiológica y dejar de tener dudas sobre si he de “inflar el abdomen” “hundir el abdomen”...etc.
- 5- Conocer las diferentes técnicas para liberar o deshacer el exceso de tensión muscular y fascial de forma sencilla y su implementación de manera autónoma en el día a día, así como en el **ámbito de la salud y del rendimiento deportivo. Aprenderemos a realizar auto-masajes con las manos y con diferentes objetos, así como una rutina de estiramientos y liberación global.**
- 6- **Tener al fin del taller una guía básica de ejercicios de auto-liberación miofascial segura, eficaz y funcional.**

GUIÓN DEL TALLER

- 1- Toma de conciencia postural ¿Cómo son mis curvaturas?
- 2- Test de valoración de la mecánica respiratoria natural: ¿Cómo respiro yo y como es la respiración fisiológica?.
- 3- Efecto de la respiración sobre otras partes del cuerpo: presión intraabdominal, vísceras abdominales, diafragma pélvico (comúnmente llamado “suelo pélvico”), diafragma faríngeo, diafragma craneal.
- 4- ¿Cómo hacer para respirar mejor? Aplicación de las técnicas de autoliberación Miofascial auxiliares para liberar zonas de restricción y tensiones. Y de los materiales a aplicar: Foam Roler, pelotas, churros de piscina, sticks, alternativos (tubos pvc, corrugado, etc).



Maria Alonso: Lda CAFyD y Fisioterapeuta
Especialista en Cadenas Musculares GDS
Virginia Bezares: Lda CAFyD
Especialista en Recreación Postural



www.sentirsevital.com



Inscripciones: info@sentirsevital.com

5-Reprogramar la función-reaprendizaje y reprogramación del gesto justo a través de ejercicio.

6-Proporcionar un programa básico de auto-liberación miofascial seguro, eficaz y funcional.



María Alonso: Lda CAFyD y Fisioterapeuta
Especialista en Cadenas Musculares GDS
Virginia Bezares: Lda CAFyD
Especialista en Recreación Postural



www.sentirsevital.com



Inscripciones: info@sentirsevital.com