

TALLER: GIMNASIA PROPIOCEPTIVA Y UTILIZACIÓN CORPORAL A TRAVÉS DE LAS CADENAS MUSCULARES Y ARTICULARES G.D.S.

FECHA DE REALIZACIÓN: Sábado 12 y Domingo 13 de noviembre de 2011

DURACIÓN: 15 horas.

Nº DE PLAZAS: 20

HORARIO: Sábado 9 de 9 a 19h y Domingo 10 de 9 a 15h.

PROFESOR: **Fernando Jiménez Domínguez.** Fisioterapeuta especializado en el Método de Cadenas Musculares y Articulares GDS. Ayudante de la formación, acreditado por la Cátedra de Calidad del Centro Philippe Campignon.

PRESENTACIÓN:

Las **dolencias del aparato locomotor** son frecuentemente debidas a una mala utilización de nuestro cuerpo durante las actividades cotidianas.

Nuestro comportamiento, nuestros gestos y nuestra postura, predisponen a **ciertas disfunciones músculo-osteo-articulares, viscerales, etc.**

En la clínica diaria, el **fisioterapeuta** debe ser consciente de que no solamente sanando la estructura y restaurando la movilidad se soluciona la patología, sino que también se debe **reautomatizar el gesto justo**, para que los cambios se mantengan en el tiempo. Para evitar recidivas.

El cuerpo recuerda sólo lo que ha aprendido, sólo lo que ha llegado a automatizar. Si no llega a integrar movimientos justos, volverá otra vez a los esquemas anteriores.

Éste enfoque de **autotratamiento**, de prevención, educación y mantenimiento es uno de los diferentes abordajes de los que consta el **Método de Cadenas Musculares y Articulares G.D.S.**

*“Las técnicas utilizadas necesarias para una **recuperación total y permanente**, se basan en el **estudio del correcto movimiento y de la postura**, y son el resultado de una investigación profunda que respeta con todo rigor la anatomía, la fisiología y la biomecánica humana. Se propondrán secuencias de movimientos naturales, fáciles, fluidos y armónicos. Estiramientos suaves. Toma de conciencia de la autoimagen corporal global y de la estructura ósea”.*

OBJETIVOS: adquirir una metodología de trabajo con los pacientes con vistas a:

- Evitar recidivas y acelerar el proceso de curación.
- Prevenir lesiones.

- **Invertir en salud:** aumentando la eficacia en el funcionamiento del cuerpo, mejorando el estado psicológico y rendimiento deportivo.
- **Aprenderemos a equilibrar nuestras cadenas musculares** en su antagonismo y en su complementariedad.
- ***Este trabajo está encaminado para saber tratar nuestro cuerpo y al mismo tiempo, para que los participantes profesionales puedan aplicarlo en trabajo de grupos.***

PROGRAMA:

1. PRESENTÁNDONOS CON LAS CADENAS.
2. LA PELVIS Y LA LIBERTAD DE LA COXOFEMORAL.
3. INTEGRANDO LA PELVIS EN EL ESQUEMA CORPORAL.
4. CONSOLIDANDO LA **AM** MEDIANTE LA TRÍADA DINÁMICA **AP-PL-AL**.
5. LAS TORSIONES DEL EJE VERTEBRAL A PARTIR DE LA TRÍADA DINÁMICA EN LOS MIEMBROS.
6. DESPERTANDO LA **PA**.
7. LA **AP** ASTÉNICA. ACTIVANDO LA **AP**.
8. CALMANDO LA **PM**.
9. EL EQUILIBRIO DE **PM** CON RESPECTO A **AM** Y **PAAP**.
10. INTEGRACIÓN DE **AL** Y **PL**.
11. REACTIVACIÓN DE LOS DOMINIOS.

DIDÁCTICA: el curso es práctico con aportes teóricos, trabajando desde la conciencia del cuerpo, el movimiento y las tensiones de las cadenas miofasciales.

Se entregará un dossier esquemático con los ejercicios propuestos.

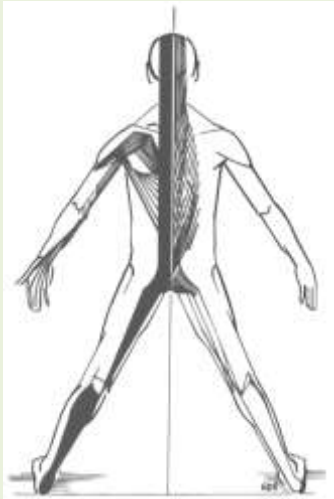
METODOLOGÍA: se trabaja desde la **Toma de Conciencia Corporal**, que constituye la promoción de la salud como prevención de la enfermedad, antes, durante y después del tratamiento, se dirige a los fisioterapeutas que deseen trabajar con grupos en la óptica de Cadenas Musculares y Articulares G.D.S.

Puesto que el curso es práctico se aconseja asistir con ropa cómoda. Se permitirán grabaciones de audio para no demorar tiempo en tomar notas.

Descripción del Método de Cadenas Musculares y Articulares G.D.S.

Este enfoque de **autotratamiento** está basado en el método de **Cadenas Musculares y Articulares GDS**. Método global de fisioterapia y de orientación comportamental, de prevención, de tratamiento y de mantenimiento. Basado en la **comprensión del terreno predispuesto** a sufrir diferentes patologías dependientes de nuestra tipología postural, es decir de nuestra forma de funcionar. Elaborado por la fisioterapeuta y osteópata belga madame **Godelieve Denys-Struyf** durante los años 60-70. **Philippe Campignon** colaborador de madame Struyf ha desarrollado la parte biomecánica y terapéutica del método.

Existen **6 familias de músculos** correspondientes a arquetipos comportamentales que, a partir de las órdenes de nuestro ordenador central “cerebro”, actúan sincronizadamente. Cuando estas familias de músculos empiezan a trabajar de forma patológica hablaremos de cadenas de tensión miofascial (**terreno predispuesto**).



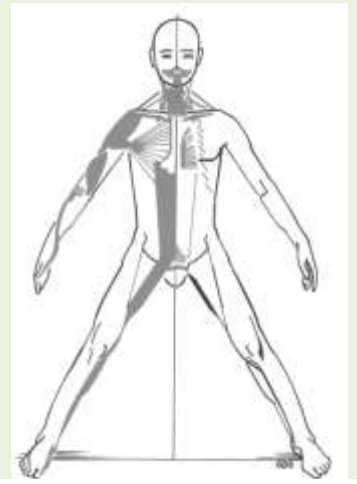
CADENAS PÓSTERO-MEDIANAS



CADENAS PÓSTERO-ANTERIORES



CADENAS ÁNTERO-POSTERIORES



CADENAS ÁNTERO-MEDIANAS



CEREBRALIDAD



IMPULSIVIDAD



REACTIVIDAD



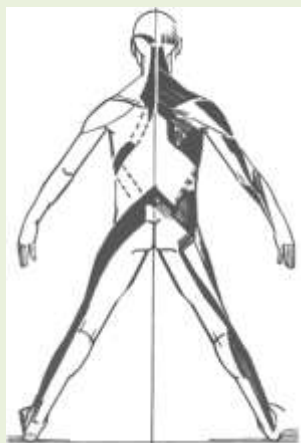
EMOTIVIDAD



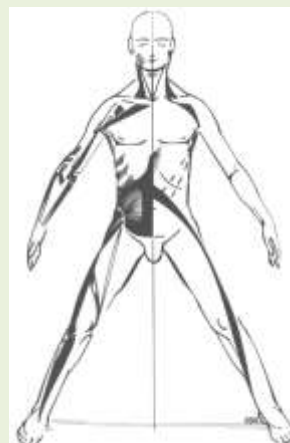
AFFECTIVIDAD



EXTROVERSIÓN



CADENAS PÓSTERO-LATERALES



CADENAS ÁNTERO-LATERALES



INTROVERSIÓN

6 familias de músculos para que el cuerpo pueda expresarse, pero que pueden volverse cadenas de tensión miofascial que aprisionan el cuerpo en una tipología.

De esta manera se puede hacer una verdadera **lectura del cuerpo**: «*lenguaje hablado*» es decir, la actividad espontánea, el comportamiento inmediato; «*lenguaje escrito*» o forma permanente, modelado del cuerpo, resultante de su historia en relación con el terreno predispuerto; «*lenguaje grabado*», cuando un exceso de tensión imprime una huella molesta, *cuando el cuerpo pierde su libertad de acción*. La comprensión de las relaciones de cadenas musculares y articulares entre sí permiten un gesto terapéutico más preciso, más eficaz, ya que se trata de ir a la **causa desencadenante** de la patología.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

Fernando Queipo – Francisco Alonso
OSTEOFISIO-formación
91 115 42 08 – 658 495 195

PRECIO: 150€

Enviar Ficha de inscripción

Ingreso en cuenta de Caja Madrid Nº 2038 2907 50 6000068067

Indicar nombre, apellido + curso G.P.C.M.

Se entregarán certificados de asistencia

LUGAR DE REALIZACIÓN: C/Fuencarral 129, 1º C. MADRID

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Cadenas Musculares y Articulares G.D.S. Respir-acciones

Campaignon, Philippe

1ª ed. Abril 2000 / 261 pags. / Español /

Cadenas Musculares y Articulares G.D.S. Nociones de base

Campaignon, Philippe

1ª ed. Diciembre 2001 / 137 pags. / Español /

Cadenas Musculares y Articulares G.D.S. Cadenas Antero-Laterales

Campaignon, Philippe

1ª ed. Abril 2005 / 164 pags. / Español /

Cadenas Musculares y Articulares G.D.S. Cadenas Pósterio-Laterales

Campaignon, Philippe

Abril 2007 / 147 pags. / Español /

Cadenas Musculares y Articulares G.D.S. Cadenas Ántero-Medianas

Campaignon, Philippe

Febrero 2010 / 192 pags. / Español /