

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

**FECHA DE REALIZACIÓN:** Sábado 3 y Domingo 4 de marzo de 2012

**DURACIÓN:** 15 horas.

**Nº DE PLAZAS:** 20

**HORARIO:** Sábado 3 de 9 a 19h y Domingo 4 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.**

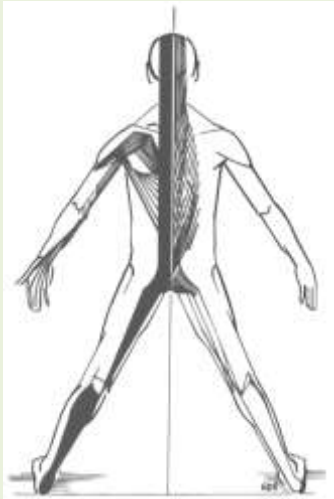
**METODOLOGÍA:** se trabaja desde la **Toma de Conciencia Corporal**, que constituye la promoción de la salud como prevención de la enfermedad, antes, durante y después del tratamiento, se dirige a los fisioterapeutas que deseen trabajar con grupos en la óptica de Cadenas Musculares y Articulares G.D.S.

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**).



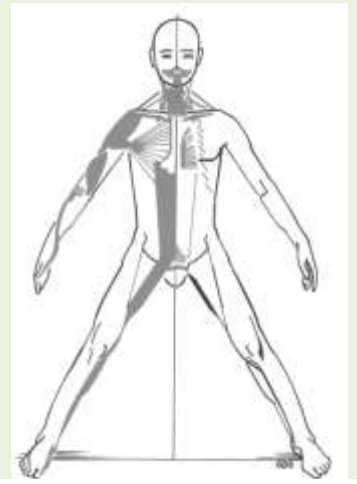
CADENAS PÓSTERO-MEDIANAS



CADENAS PÓSTERO-ANTERIORES



CADENAS ÁNTERO-POSTERIORES



CADENAS ÁNTERO-MEDIANAS



CEREBRALIDAD



IMPULSIVIDAD



REACTIVIDAD



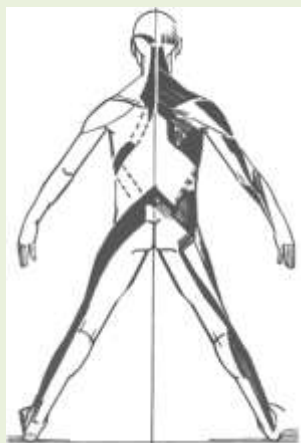
EMOTIVIDAD



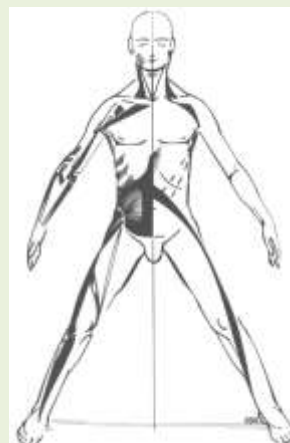
AFFECTIVIDAD



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 /