

Introducción

la Pedagogía Corporal y Biomecánica



Tratar el movimiento corporal sin considerar la manera de utilizar cada una de sus partes o su conjunto es algo habitual, ya que nos movemos por inercia o en algunos casos recordando lo aprendido y es por esa razón que vivimos con dolores y lo que consideramos “normal”, incluso asociamos el esfuerzo al valor como algo bueno, olvidando que el dolor como la sed, el frío y el sueño son sensaciones que el cuerpo utiliza para indicarnos que algo no funciona y necesita solución.

El paso del tiempo traerá acumulación de uso inadecuado y como consecuencia **lesiones, disfunciones incluso patologías y cronicidad** algo que se podría haber evitado en su mayoría, pero seguimos sometiendo al cuerpo a excesos que rara vez se ajustan a nuestras posibilidades y necesidades.

La fisioterapia nos trajo en el siglo XX la posibilidad de descomponer la anatomía mecánica y la neurología fisiológica entendiendo las acciones para mejorar las terapias, sin embargo, no es suficiente ya que como seres humanos a través de los sentidos podemos a través de la auto-percepción entender, mejorar y prevenir.

Si eres un profesional como monitor de yoga, deportivo o entrenador personal y deseas destacar de la competencia para aportarte a ti mismo y a tus clientes un trabajo de calidad...

Te ayudamos a descubrir cómo funciona la movilidad de tu organismo de manera fácil, resumida y rápida pero no por ello menos rigurosa, te aportamos un trabajo para mejorar la **propio-cepcción**. De esa manera podrás escapar de las clasificaciones tipificadas para encontrar la que mejor se ajuste a ti.

Preguntas y respuestas

¿Para qué puede servirte?

Para comprender como funciona la movilidad corporal y educar tu percepción. Solo así puedes mejorar límites, capacidades y rendimientos, minimizando esfuerzos innecesarios, que acaban fatigando, lesionando y deteniendo tu actividad.

¿Cómo podrás percibir tus mejoras?

Tanto en tus propias actividades diarias profesionales y personales como en tus clientes. Ya que aprenderás a cómo mejorar su alineación y posiciones, la organización respiratoria, a aumentar la percepción entre las distintas zonas del cuerpo para facilitar o dificultar la acciónett...

Puedes elegir distintas maneras de hacer los movimientos dependiendo del paciente o situación del alumno...por ello aumentará la satisfacción de tus clientes lo que repercutirá en tu índice de fidelización y alumnos.

Van a querer volver una y otra vez.

¿Qué incluye el precio del programa 447€ + IVA?

1. Acceso 24/7 al Aula Virtual

Podrás acceder al aula virtual todos los días de la semana y a todas horas si internet no se cae. Además, desde cualquier dispositivo. Compatible con horarios de trabajo estrictos.

2. Material Gráfico de apoyo

Aprende a diseñar clases adaptadas a las características tipológicas de cada persona gracias al material de apoyo.

3. Certificado de Finalización

Tendrás el aval de haberte formado con una profesional con más de 36 años de experiencia y gran reconocimiento en el mundo offline (no tanto en el mundo online porque estoy empezando a familiarizarme).

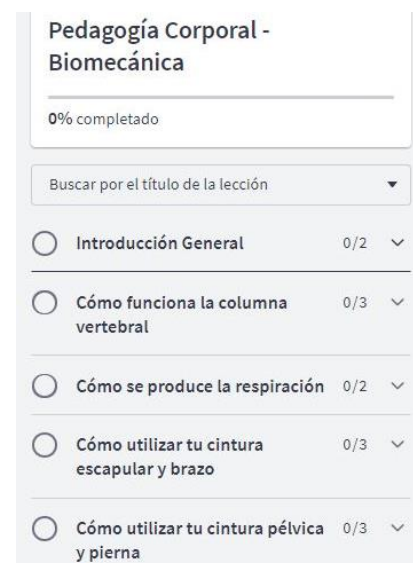
4. MÁS REGALOS

Además, podrás asistir a 4 de mis clases online en directo para saber cómo poner en práctica lo aprendido.

¿Qué vas a encontrar dentro del aula?

Encontrarás 4 grupos temáticos distintos.

1. Columna vertebral, es la estructura entre la cabeza y la pelvis.
2. Cinética y movimientos respiratorios dirigidos.
3. Cintura escapular, es la zona que une los brazos al tronco.
4. Cintura pélvica, es la zona que une las piernas al tronco.



En cada grupo encuentras un video explicativo, acompañado de dos grupos de contenidos en diapositivas con dibujos simples y textos clasificados en dos grupos: Primero estructuras que componen dicha zona y su acción, y Segundo los músculos que participan y su función.

¿Algo que destacar?

La narrativa y descripción de los videos está pensada para enseñarte a decir lo que necesitan escuchar tus clientes, es decir la manera que tu deberás utilizar para tus explicaciones.

Para que comprendas mejor todo y puedas interiorizar el contenido, utilizo un esqueleto para que resulte más rápida la comprensión.

Evidentemente si eres profesional tendrás una o varias formaciones específicas. En este caso vamos a poner la atención en el cómo explicar a tus clientes, cómo adaptar y organizar posiciones y movimientos ante sus necesidades, cómo incorporar la respiración...

Cada uno de tus clientes o alumnos es distinto y tiene sus hábitos y necesidades. Una parte importante de tu éxito está en tu capacidad para conectar y conseguir sus objetivos. Para ello es necesaria la auto-percepción tanto para ti como para tu cliente.

Te espero dentro.