

Arquitectura corporal 100 h

ESTRUCTURA CONECTADA Y MOVIMIENTO GLOBAL

Organiza el cuerpo desde la biomecánica miofascial, la economía postural
y el movimiento eficiente

Formación del Sistema Holistic EcoYoga

EcoFascial



ÍNDICE DE CONTENIDOS



ÍNDICE DE CONTENIDOS DETALLADO

BLOQUE I - Arquitectura corporal

Estructura conectada y Movimiento global

1. BASES DE LA CONCIENCIA CORPORAL

- Relación cuerpo - mente
- Percepción corporal (propiocepción, interocepción, exterocepción)
- Escaneo corporal (quietud y movimiento)
- Construcción postural (base, estructura, conciencia)
- Fundamentos del movimiento consciente
- Calentamientos articulares
- Despertar el cuerpo a través del autotoque
- Coordinación y movilidad mediante balanceos y equilibrios
- Cartografía corporal

2. FASCIAS Y CANALES ENERGÉTICOS

- Definición de Fascias y Sistema Miofascial
- La Fascia Tridimensional
- Sistema musculoesquelético vs Sistema Miofascial
- Componentes y Funciones de la Fascia
- Receptores Fasciales y Estilos de Yoga
- Vías Miofasciales de Myer
- Vías Miofasciales, un re-descubrimiento
- Vías Miofasciales vs Meridianos Principales vs Nadis vs Sens Thai
- Tabla resumen
- Fascias y Yoga

3. PRINCIPIOS DE YOGA Y FASCIAS

- Porqué aprender sobre fascias
- Obstáculos en Yoga. El papel de la fascia
- Cambio de paradigma corporal
- Términos específicos de EcoFascial y Yoga Miofascial®
- Cuerpo global vs cuerpo segmentado
- Biotensegridad y arquitectura viva
- Transmisión de fuerzas y conexiones entre vías
- La importancia del centro integrador
- Nuestras cúpulas: Bases elásticas y soporte corporal
- Principios de Yoga aplicados al cuerpo fascial
- Respiración, diafragma y fascia
- Movimiento consciente y plasticidad corporal
- Receptores fasciales y estilos de Yoga

4. ANATOMÍA FUNCIONAL APLICADA

- Anatomía viva vs anatomía descriptiva
- Planos, ejes y direcciones del movimiento
- Estabilidad y movilidad
- Columna vertebral funcional
- Cintura escapular y hombro
- Pelvis y cadera
- Rodilla, tobillo y pie
- Respiración y caja torácica
- Compensaciones frecuentes
- Variabilidad y adaptación

5. CREANDO ESPACIO

- ¿Qué significa crear espacio?
- Compresión vs expansión
- Movilidad consciente
- Rango útil (70 - 80%)
- Respiración pulsante
- Descompresión articular

- Fluidez y continuidad
- Amabilidad y no agresión

6. MOLDEADO E INTEGRIDAD

- Fuerza viva vs fuerza rígida
- Elasticidad vs fuerza
- Principios de Moldeado
- Principios de Integridad
- Carga progresiva y adaptación tisular
- Variabilidad motora y adaptación
- Energía y dirección
- Integración en Asanas y Transiciones

7. BASES POSTURALES Y PATRONES MECÁNICOS

- Alineamiento fluido y organización postural
- Tono postural inteligente
- Variabilidad postural
- Grupo no flexión
- Grupo no extensión
- Relación entre cadenas
- Rigidez y colapso mecánico
- Lectura global del alumno

8. APLICACIONES REGIONALES DEL MÉTODO MIOFASCIAL

- Terminología frecuente y lectura funcional
- Cintura escapular y cuello
- Codo, muñeca y mano
- Columna dorsal y lumbar
- Pelvis y cadera
- Rodilla
- Pies y tobillo
- Criterios de aplicación y progresión

9. SECUENCIACIÓN ESTRUCTURAL Y DOCENCIA

- Principios de secuenciación estructural
- Arquitectura de una clase
- Clases de movilidad
- Clases de fuerza fascial y soporte
- Clases por regiones corporales
- Adaptación para grupos diversos
- Lenguaje docente y presencia
- Observación y ajuste en directo
- Evaluación y progresión del alumno

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holistichecoyoga.com



ORGANIZA: www.holisticnature.com

Redes sociales: @holisticnature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticnature.com

