

EcoFascial 300 h

EL CUERPO COMO RED VIVA Y RELACIONAL

Formación de 300 h que integra fascia, movimiento, conciencia y naturaleza para transformar la relación con uno mismo, con los demás y con la vida.

Formación del Sistema Holistic EcoYoga

EcoFascial



ÍNDICE DE CONTENIDOS



ESTRUCTURA

BLOQUE I - Arquitectura corporal

Estructura conectada y Movimiento global

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

BLOQUE 2 - Sensibilidad corporal

Percepción sensorial y Regulación interna

Refina la experiencia corporal integrando fascia, sistema nervioso, emoción y recursos somáticos aplicados

BLOQUE 3 - Técnica Mioball®

Liberación miofascial consciente. Cuerpo, presencia, sistema nervioso y energía

Cuerpo, energía, respiración y regulación a través del automasaje con pelotas

BLOQUE 4 - Ecosomática fascial

Cuerpo, Fascia y Entorno

Expande la práctica integrando percepción corporal, movimiento y naturaleza desde una mirada fascial profunda

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

BLOQUE 2 - Sensibilidad corporal

Percepción sensorial y Regulación interna

10. BASES INTEGRATIVAS CUERPO - MENTE

- Relación cuerpo - mente como sistema integrado
- Sistema nervioso y experiencia encarnada
- Interocepción, propiocepción y exterocepción avanzada
- Estrés, carga y homeostasis
- Neuroplasticidad y aprendizaje corporal
- Estados internos y conducta
- Recursos internos y autoregulación básica

11. REGULACIÓN NERVIOSA

- Regulación del Sistema nervioso autónomo
- Simpático y parasimpático en la vida real
- Teoría polivagal
- Respiración y estado interno
- Señales de seguridad y contexto regulador
- Ritmo, oscilación y co-regulación
- Herramientas prácticas de co-regulación

12. CUERPO, TRAUMA Y REGULACIÓN

- ¿Qué entendemos por trauma?
- El cuerpo como memoria implícita
- Sistema nervioso y supervivencia
- Señales corporales de desregulación
- Ventana de tolerancia y dosificación
- Recursos somáticos de regulación
- Movimiento, elección y agencia
- Límites éticos y rol del facilitador

13. SOMÁTICA FASCIAL Y MICROMOVIMIENTOS

- ¿Qué es la Somática fascial?
- Fascia como órgano sensorial
- Movimiento pequeño, cambio profundo
- Lentitud y neuroaprendizaje
- Ondulación, espiral y continuidad
- Micromovimiento y regulación
- Escucha interna y autoreferencia
- Integración en la práctica guiada

14. EMOCIÓN ENCARNADA Y PATRONES CORPORALES

- ¿Qué es una emoción?
- Emoción y fisiología
- Patrones corporales frecuentes
- Fascia, tensión y protección
- Movimiento como vía emocional
- Presencia, nombrar y sentir
- Recursos para acompañar grupos
- Límites éticos y derivación

15. DOLOR Y PERCEPCIÓN

- ¿Qué es el dolor?
- Dolor gustoso vs dolor amenaza
- Sensibilización
- Contexto del dolor
- Movimiento y dolor
- Seguridad y exposición gradual
- Lenguaje y acompañamiento

16. DESCANSO PROFUNDO Y RESTAURACIÓN NERVIOSA

- El arte de descansar
- Sistema nervioso y recuperación
- Soporte externo y rendición segura
- Respiración para la restauración
- Inmovilidad consciente
- Estados de agotamiento y sobrecarga
- Diseño de prácticas restaurativas
- Integración en la vida diaria

17. SECUENCIACIÓN SOMÁTICA Y DOCENCIA

- Principios de secuenciación somática
- Ritmo, dosis e intensidad
- Lenguaje regulador
- Crear un contexto seguro
- Clases de regulación autonómica
- Clases de movimiento sutil
- Clases de descanso profundo
- Adaptación a grupos diversos
- Observación y ajuste en directo
- Integración docente final

BLOQUE 3 - Técnica Mioball®

Liberación miofascial consciente. Cuerpo, presencia, sistema nervioso y energía

18. TÉCNICA MIOBALL®

- ¿Qué es la técnica Mioball?
- Puntos de dolor
- Modos de liberar las fascias
- Beneficios y contraindicaciones
- Tipos de pelotas
- Metodología de la técnica Mioball®
- Regular la intensidad

19. LIBERACIÓN MIOFASCIAL POR REGIONES CORPORALES

- Pies y piernas
- Pelvis
- Espalda, hombros y cuello
- Brazos y manos
- Tórax y abdomen
- Cara
- Combinado

20. MINDFULNESS APLICADO A MIOBALL

- Meditación y Mindfulness
- Consejos para la práctica
- Atención en la respiración
- Atención en el fluir de los pensamientos
- Atención en las sensaciones externas

- Atención en las emociones
- Atención en el sistema de creencias

21. SOMÁTICA APLICADO A MIOBALL

- Origen y bases de la somática
- Lenguaje somático aplicado a la técnica Mioball
- Preparación corporal
- Sentir la quietud
- Explorar la gravedad
- Somática respiratoria
- Respiración coherente
- Exhalación alargada
- Respiración focalizada
- Salida somática

22. MIOBALL SEGÚN VÍAS MIOFASCIALES

- Tipos de clases y secuenciación
- Vías comparadas con canales energéticos
- Tabla resumen según vías
- Clase para LPS
- Clase para LAS
- Clase para LAP
- Clase para LL
- Clase para LE
- Clase para LASB y LAPB
- Clase para LPSB y LPPB

23. ACUPUNTOS Y MARMAS

- Mapas energéticos
- Propiedades de Puntos de Pies y piernas
- Propiedades de Puntos en la Pelvis

- Propiedades de Puntos de espalda, hombros y cuello
- Propiedades de Puntos de brazos y manos
- Propiedades de Puntos de tórax y abdomen
- Propiedades de Puntos de cara
- Tablas resumen y secuencias (corporales, órganos, sistema nervioso, emociones y térmicas)

24. MIOBALL COMO HERRAMIENTA TERAPEUTICA

- Introducción
- Aplicaciones terapéuticas de la técnica Mioball
- El rol del acompañante
- Anamnesis
- Plan de práctica
- Integración con otras disciplinas corporales

BLOQUE 4 - Ecosomática fascial

Cuerpo, Fascia y Entorno

25. BASES DE ECOSOMÁTICA Y ECOPSICOLOGÍA

- ¿Qué es Ecosomática?
- ¿Qué es Ecopsicología?
- El entorno como co-regulador
- Atención restaurativa y presencia
- Percepción sensorial del paisaje
- Ética de la relación con la Naturaleza
- Integración ecosomática cotidiana

26. FASCIA Y CONEXIÓN CON EL ENTORNO

- La fascia como red sensible
- Mecanorrecepción y percepción contextual
- Mecanotransducción y adaptación tisular
- Gravedad interna y externa
- Suelo, apoyo y orientación
- Clima corporal. Temperatura, aire y humedad
- Entorno y Autoorganización

27. ELEMENTOS VIVOS

- TIERRA: soporte y estabilidad
- AGUA: fluidez y adaptación
- FUEGO: impulso y transformación
- AIRE: ligereza y expansión
- ESPACIO: amplitud y presencia
- Integración de elementos en práctica

28. CAMINATAS CONSCIENTES

- Caminar como práctica somática
- Marcha humana y cadenas miofasciales
- Ritmo y estado interno
- Re-aprender a caminar
- Caminar en estado de flujo
- Caminar propioceptivo
- Caminar en equilibrio
- Caminar atento
- Marcha Afgana
- Caminar con intención

29. MOVIMIENTOS EVOLUTIVOS Y CUERPO PRIMARIO

- Fascias y embriología
- Movimiento primario y desarrollo motor
- Del centro a la periferia
- Patrones ancestrales de locomoción
- Ondulación y espiral
- Integración bilateral
- Movimiento orgánico contemporáneo

30. CUERPO Y PAISAJE

- Cuerpo - Tierra. El territorio como maestro
- Sentir la energía de un lugar
- Diálogo cuerpo - naturaleza
- Simbolismo, el paisaje como espejo de procesos vitales
- Capas de la Tierra y Capas humanas
- Comportamientos de materiales y actitudes
- Corporalizar paisajes (bosque, playa, acantilado, río, montaña, desierto, horizonte)
- Integración ecosomática

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holistichecoyoga.com



ORGANIZA: www.holisticanature.com

Redes sociales: @holisticanature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticanature.com

