

Ecosomática fascial 40 h

CUERPO, FASCIA Y ENTORNO

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

Formación del Sistema Holistic EcoYoga

EcoFascial



ÍNDICE DE CONTENIDOS



ÍNDICE DE CONTENIDOS DETALLADO

BLOQUE 4 - Ecosomática fascial

Cuerpo, Fascia y Entorno

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. 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

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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

8. 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

