

Técnica Mioball® 1 y 2

**LIBERACIÓN MIOFASCIAL
CONSCIENTE. CUERPO, PRESENCIA,
SISTEMA NERVIOSO Y ENERGÍA**

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

Formación del Sistema Holistic EcoYoga

EcoFascial



ÍNDICE DE CONTENIDOS



ÍNDICE DE CONTENIDOS DETALLADO

BLOQUE 3 - Técnica Mioball®

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

1. 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

2. 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

3. LIBERACIÓN MIOFASCIAL POR REGIONES CORPORALES

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

4. MINDFULNESS APLICADO A MIOBALL

- Meditación y Mindfulness
- Consejos para la práctica
- Atención en la respiración
- Atención en el flujo de los pensamientos
- Atención en las sensaciones externas
- Atención en las emociones
- Atención en el sistema de creencias

5. 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

6. 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

7. BASES INTEGRATIVAS CUERPO- MENTE

- Introducción
- Vínculos Cerebro - Cuerpo
- Sistema nervioso
- Cerebro y Neuroplasticidad
- Estrés. Definición y Fisiología
- Tipos de Estrés
- Trauma. Definición y Tipos
- Estrés y Trauma
- Tipos de Enfoque en el Tratamiento del Trauma
- Nervio Vago (introducción, recorrido, división, tono vagal, efectos)
- Coherencia cardíaca y tono vagal
- Teoría Polivagal
- Sistema de Conexión Social
- Estados del Sistema nervioso y Gunas
- Margen de Tolerancia y Resiliencia
- Neurobiología del Trauma

8. *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)

9. *MIOBALL COMO HERRAMIENTA TERAPEUTICA*

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

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holistichecoyoga.com



ORGANIZA: www.holisticanature.com

Redes sociales: @holisticanature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticanature.com

