

Sensibilidad corporal 100 h

PERCEPCIÓN SENSORIAL Y REGULACIÓN INTERNA

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

Formación del Sistema Holistic EcoYoga

EcoFascial



ÍNDICE DE CONTENIDOS



ÍNDICE DE CONTENIDOS DETALLADO

BLOQUE 2 - Sensibilidad corporal **Percepción sensorial y Regulación interna**

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. 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

5. 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

6. 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

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

11. 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

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holisticecoyoga.com



ORGANIZA: www.holisticanature.com

Redes sociales: @holisticanature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticanature.com

