

Yoga Miofascial 200 h

ARQUITECTURA Y SENSIBILIDAD CORPORAL

Formación de 200 h que integra biomecánica miofascial, conciencia corporal y regulación cuerpo-mente para transformar la postura, el movimiento y la experiencia interna.

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

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

Contacto

HOLISTIC ECOYOGA: www.holistichecoyoga.com



ORGANIZA: www.holisticanature.com

Redes sociales: @holisticanature

Whatsapp: +34 636 78 11 67

Email: info@holisticanature.com

