

CURSO DE CINÉTICA RESPIRATORIA y MOVIMIENTO

Núria Vives Parés

20 y 21 de febrero y 27 / 28 de marzo de 2021

28 horas lectivas.

PRESENTACIÓN

El curso propone una inmersión en el estudio de los principales mecanismos respiratorios, a fin de poder adquirir unos conocimientos básicos que nos permitan:

- Comprender el movimiento natural respiratorio más allá de la concepción individual o de cualquier técnica corporal.
- Optimizar el gesto respiratorio en la vida cotidiana.
- Revisar, aclarar y comprender los conceptos que hay detrás del lenguaje utilizado cuando hablamos de la respiración a un grupo en trabajos corporales.
- Desmitificar ideas preconcebidas sobre la respiración.
- Acercarnos al conocimiento del gesto respiratorio, desde la vivencia corporal y la experimentación.

“A lo largo de mi vida profesional y personal, me he formado, nutrido y sobre todo, me han dejado huella, *Anatomía para el Movimiento* de Blandine Calais Germain y *Sensory Awareness* de Charlotte Selver.

La experiencia de más de 30 años transmitiendo la conjunción de dichos trabajos a profesionales y a personas de todas las edades, me ha permitido constatar y confirmar lo esencial de conocer y comprender el sentido de lo que proponemos”.

TEMAS DEL CURSO

- Presentación general de la función respiratoria.
- Presentación del tejido óseo-articular.
- La caja torácica y las costillas. Morfología, descripción y localización sobre los modelajes y sobre uno mismo. Práctica sensorial.
- Representación Anatómica Interna de la caja torácica para integrarla tridimensionalmente en el cuerpo.
- Los tiempos de inspiración y espiración. Estudio simple del método espirográfico.
- Estudio cinemático de los volúmenes respiratorios: volumen corriente, volumen de reserva inspiratoria, volumen de reserva espiratoria. • Identificación de las fuerzas que se ponen en juego en cada uno de los volúmenes respiratorios.
- Presentación de los músculos inspiradores.
- Estudio del diafragma con modelaje tridimensional exclusivo.
Representación Anatómica Interna del diafragma para visionarlo e integrarlo en el cuerpo.
- Exploración de las diferentes respiraciones diafragmáticas en fase 1 y 2.

Músculos inspiradores costales. Morfología, localización sobre los modelajes y sobre uno mismo. Función y acción. Prácticas sensoriales diversas.

- Exploración de las diferentes inspiraciones costales y diafragmáticas y relación con los músculos posturales de la columna.
- Técnicas simples de flexibilización del diafragma y demás músculos inspiradores.
- El juego de presiones. Cajón torácico/cajón abdominal. Relación entre ellos a través de las serosas.
- Músculos espiradores. Presentación de los músculos abdominales. Morfología, descripción y localización sobre los modelajes y sobre uno mismo. Función y acción. Prácticas sensoriales diversas.
- Los dos roles de los abdominales: Visceral y esquelético. Ejemplos prácticos.
- Diferentes coordinaciones de la cinética respiratoria con las tres vísceras de la pelvis menor y la musculatura del periné.

METODOLOGÍA

El curso es eminentemente práctico: Se trata de comprender y trasladar la propia vivencia de manera empática, para facilitarla y guiarla más tarde a otras personas de cualquier edad.

La anatomía, precisa y simplificada, es la base y soporte que ayuda a representar-reconocer aquello que se siente, con el apoyo de modelajes anatómicos tridimensionales creados específicamente para el método.

Juntos, conocimiento y sensorialidad favorecen la comprensión, la confianza y la integración de la respiración en el cuerpo y en la Vida.

La música es utilizada en algunas prácticas de movimiento como aliada de la respiración.

Las competencias teóricas y prácticas se desarrollan con una didáctica dinámica y participativa que hace aflorar la riqueza del grupo.

Los trabajos de elaboración de contenidos y *brainstorming* en pequeños grupos permiten que los conocimientos se adquieran de forma fácil, divertida e inmediatamente aplicables a una misma y a los demás.

Un amplio material fotocopiado, seleccionado y ordenado apoya cada tema trabajado.

La persona asistente deberá llevar ropa cómoda, pantalones amplios o elásticos, sin cinturones

Este curso es un complemento a los cursos: *Ciclo Parir en Movimiento* y

Periné femenino y Movimiento.

www.nuriavivesanatomia.com