

¡MUEVE TU CADERA, MUEVE TU ESTERNÓN!

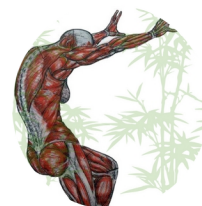
- conoce tu columna vertebral y aprende a cuidarla -

Descripción de los talleres

Una serie de talleres en los que conoceremos el funcionamiento de la columna vertebral y su relación con todo el cuerpo. Comprenderemos cómo ciertas posturas o hábitos cotidianos nos pueden generar dolor y aprenderemos ejercicios para prevenirlos y adquirir conciencia corporal. Analizaremos la relación del cuerpo con nuestro contexto emocional y el condicionamiento de las variables de género en nuestra salud.

Objetivo principal

Conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo relacionando la anatomía con el contexto social y las variables de género.



Objetivos específicos

- Aprender la anatomía básica de la columna vertebral.
- Comprender las causas del dolor de espalda y sus conexiones con el cuerpo.
- Practicar ejercicios para prevenir esos malestares y reforzar la espalda.
- Adquirir conocimientos para tener una higiene postural adecuada a tu día a día.
- Conocer el sistema de salud occidental desde la perspectiva de género.
- Integrar la parte física corporal con la salud emocional.

Contenidos

- Autopercepción de nuestro cuerpo.
- Anatomía de la columna: estructura ósea, muscular, ligamentosa, visceral y fascial.
- Ejercicios para prevenir dolencias.
- El concepto de la salud occidental y el trato con las personas y las enfermedades.
- Visión holística del cuerpo, las emociones y el bienestar.

Metodología

La metodología combinará una parte cognitiva con otra física y emocional, a través de dinámicas individuales, en pareja y en grupo.

Las dinámicas propuestas se adecuarán al grupo, teniendo en cuenta la diversidad de edades y movibilidades de cada participante, así como a las medidas necesarias ante el Covid-19 en ese momento.

El ámbito emocional se llevará a cabo desde las terapias humanistas de la Gestalt y la Terapia de Reencuentro, a través de dinámicas vivenciales y de auto-observación y auto-conocimiento.

La parte anatómica se abordará desde la Osteopatía, incluyendo el enfoque de género para completar el proceso de aprendizaje de forma cognitiva.