

Programa de Formación:

Método Mézières.

- ❖ Las cadenas musculares.
- ❖ La lordosis. Su movilidad. Su responsabilidad en la cifosis y la escoliosis.
- ❖ La importancia del diafragma en la estática. Respiración Mézières.
- ❖ Bloque superior, bloque inferior. Relación entre ellos y con las extremidades.
- ❖ Las 6 leyes básicas del método Mézières.

Generalidades del funcionamiento muscular:

- ❖ Evolución del embrión. Nuestros antepasados los reptiles. El músculo.
- ❖ Reflejo antilógico a priori y a posteriori.
- ❖ El dolor oculto.
- ❖ Las compensaciones.
- ❖ La triple función de la cadena posterior. Postero-flexión, rotación y latero-flexión.
- ❖ Contracción isométrica e isotónica. El porqué del estiramiento.

Lectura corporal.

- ❖ La morfología equilibrada. Simetría y número de oro.
- ❖ Equilibrio y polígono de sustentación.
- ❖ Test muscular. Lectura de las compensaciones.

De Mézières a la Diafreo-terapia.

- ❖ El diafragma: la llave.
- ❖ Paralelismo entre el psicoanálisis y el Método Mézières.
- ❖ Integración del movimiento. Movimientos perdidos.
- ❖ La Antigimnasia de Thérèse Bertherat.
- ❖ El trabajo grupal.
- ❖ Imagen y conciencia corporal. Su relación con el “yo” psíquico.
- ❖ Tensiones musculares: su significación.
- ❖ Soltar, dejar pasar: sentido y elaboración.
- ❖ El dolor oculto puede ser de origen psíquico. Las somatizaciones.

- ❖ Expresión emocional del cuerpo. Movimientos de descarga. Expresión verbal.
- ❖ Integración del concepto energético.
- ❖ Estructuración de una sesión individual y grupal: Toma de contacto, estiramiento o movimiento, integración, expresión y armonización.
- ❖ Las resistencias.
- ❖ Inversión de curva y cadena lateral.
- ❖ Relación continua entre la cara anterior del cuerpo y la posterior. Puntos clave.

La respiración.

- ❖ La biomecánica de la respiración.
- ❖ Análisis personalizado de los bloqueos respiratorios.
- ❖ Respiración y circulación energética.
- ❖ Respiración y columna vertebral. Cifosis y bloqueo en espiración. Lordosis y bloqueo en inspiración
- ❖ Respiración, estrés y sistema neurovegetativo.
- ❖ El factor emocional.
- ❖ El "Punto Vago".
- ❖ Diferencias entre técnicas respiratorias y respiración espontánea.
- ❖ Hiperventilación. Tetania.

Relación entre estructura física y psicológica.

- ❖ La unidad mente- cuerpo.
- ❖ El sistema neurovegetativo: puente entre el consciente y el inconsciente
- ❖ Formación de la coraza muscular y de las estructuras de carácter, según Lowen y Reich.
- ❖ Descripción de los diferentes caracteres en su estructura física, psíquica y energética. Integración de estos conocimientos en Diafreo.
- ❖ Fallas en la estructuración del yo. Su traducción corporal. Coraza visceral.
- ❖ Diferencia entre catarsis e integración emocional.
- ❖ Paralelismo entre resistencia y compensación muscular.
- ❖ Expresión emocional. Contención emocional.
- ❖ Las cuatro emociones básicas.
- ❖ Los cuatro planos de percepción: físico, sutil, emocional y espacio interior.

El concepto de la energía.

- ❖ Teorías diversas sobre el concepto de Energía. Su integración a través de la vivencia y experiencia.
- ❖ Organización interna de la energía: canales, chakras, niveles reichianos.
- ❖ Circulación energética en el cuerpo humano: Bloqueos.
- ❖ Organización física de los bloqueos energéticos en el cuerpo: Sistema nervioso, contracciones musculares, tensiones viscerales. Su relación con la historia emocional.
- ❖ Investigaciones actuales en energía. Energía H y energía O. Alain Masson y la Biotonía.
- ❖ Lectura energética.
- ❖ Trabajo energético: llenado energético. Conducción energética. Energía y respiración.
- ❖ Campo cuántico: atención e intención.
- ❖ Intercambio energético.
- ❖ Aura o campo energético humano y energía cósmica. Diferentes frecuencias.
- ❖ Energía y conciencia. Una puerta abierta a la meditación
- ❖ Comprensión de estas teorías mediante la vivencia personal.
- ❖ Con la colaboración de Amparo Riveiro, Diafreo-terapeuta. Diplomada por el instituto para el estudio de la materia viva W. Reich de Paris

Imagen y visualización.

- ❖ La imagen como puente entre cuerpo y palabra.
- ❖ La imagen como lenguaje del sistema neurovegetativo.
- ❖ Cómo trabajar con la imagen: sentimiento, evolución, interpretación.
- ❖ El poder de la visualización.

La relación terapéutica.

- ❖ El espacio terapéutico. Su significado en Diafreo.
- ❖ La transferencia y la contratransferencia.
- ❖ La reproducción de los esquemas relacionales en la sesión por parte del/de la cliente en la sesión. ¿Y por parte del/de la terapeuta?.
- ❖ El pater/maternalismo. El juicio, la manipulación y la utilización.
- ❖ El acoso en la terapia. Empatía y libertad
- ❖ El proceso terapéutico del/de la terapeuta. Revisión de trabajo.

- ❖ La mirada terapéutica de Rogers.
- ❖ Estrés interno crónico y continuo. Bases teóricas de la Diafreo.
- ❖ Con la participación de Luz Casanovas, médica y Diafreo-terapeuta y autora del libro: “La Memoria corporal”. (edit. Desclée De Brouwer)

Anatomía del aparato locomotor.

- ❖ Desde los pies a la cabeza un estudio de la anatomía del aparato locomotor lo más práctico y ameno posible.

Práctica y técnicas manuales.

- ❖ Método Mézières: Posturas básicas globales.
- ❖ Trabajos complementarios. Cómo y cuando utilizarlos.
- ❖ La respiración Mézières.
- ❖ Los diferentes planos de trabajo.
- ❖ Diferentes formas de contacto. Como utilizarlas en el trabajo terapéutico.
- ❖ Observación e intervención en la respiración.
- ❖ Masaje muscular profundo. Rodamiento. Masaje visceral.
- ❖ Estiramiento de fascias.
- ❖ Movimiento pasivo.
- ❖ Movimiento activo.
- ❖ Movimiento con inhibición de grupos musculares.
- ❖ Drenaje energético.
- ❖ Descompresión articular.
- ❖ Trabajos que inciden en la coraza muscular.
- ❖ Trabajos reestructurantes del “yo”.