



CERTIFICACIÓN CADENAS MUSCULARES

Anatomía ∞ Fisiología ∞ Ejercicios físicos y psico-comportamentales

Cada seminario de la Certificación está compuesto por 3 módulos:

1. **Psicoemocional** - incluye ejercicios psicocomportamentales
2. **Biomecánica humana**
3. **Ejercicios físicos** para equilibrar cada cadena



Certificación avalada por la
Asociación Española de
Yoga Terapéutico

80 horas de clases de teoría y práctica

EL ACCESO A TODAS LAS CLASES ES INDEFINIDO

No se requiere ningún conocimiento previo

Todas las clases están en calidad HD

Nuestra plataforma no requiere ninguna instalación ni conocimiento en informática



Impartido por: **Or Haleluyia y Álex Monasterio**

ÁLEX MONASTERIO

- Fisioterapeuta, Osteópata y Posturólogo
- Profesor universitario
- Corrector científico de libros de yoga
- Autor del libro "Columna Sana" (traducido también al ruso)

OR HALELUIYA

- Presidenta de la AEYT (Asoc. Española de Yoga Terapéutico)
- Máster en psicología (UAB)
- Acupuntora
- Escritora regular en la revista Cuerpo Mente



1ER SEMINARIO: INTRODUCCIÓN

- Una fascinante introducción al nacimiento del concepto de Cadenas Musculares (Historia)
- Cuestiones relevantes de las diferentes métodos internacionales de Cadenas Musculares
- Bases fundamentales de las Cadenas Musculares
- El enfoque terapéutico de las Cadenas Musculares
- El control y relaciones entre las Cadenas Musculares
- Excesos y candados
- Definición de *Acción Principal*, *Centro tensional* y *Dominancia*
- Factores determinantes en las Desalineaciones Biomecánicas
- Los principios fundamentales de Cadenas Musculares FisiomYoga
- Los arquetipos y su relación
- Postura ideal y sus significado para la salud musculoesquelética
- Las necesidades humanas principales
- Cómo profesionalizar tus clases
- Las emociones y las Cadenas Musculares

Todas las clases de la biomecánica humana están estudiadas con imágenes propias, radiografías, fotos reales de alumnos y pacientes del centro FisiomYoga.

Los módulos están acompañados con un dossier completo que te serviría como material visual de altísima calidad para enseñar a tus propios alumnos.

Cada dossier incluye imágenes de color y además, ejercicios prácticos y útiles para mejorar la tensión acumulada en cada cadena muscular.

CADENAS MUSCULARES

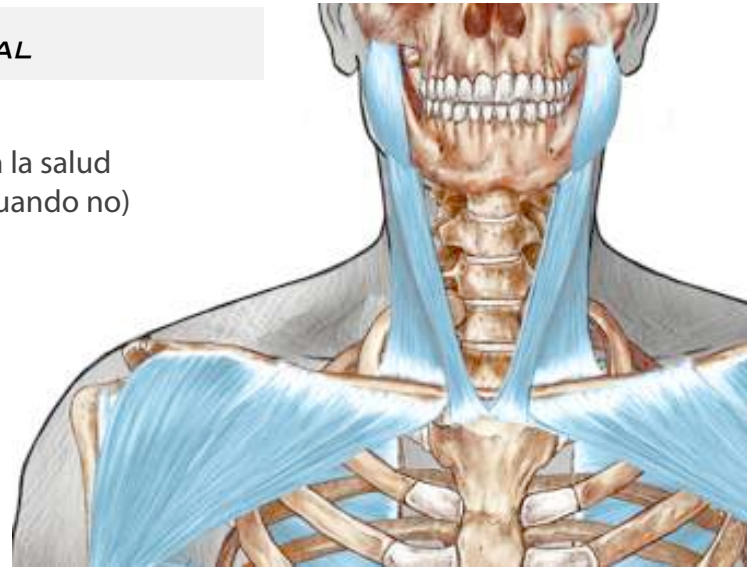
Fotos de nuestros alumnos



2º SEMINARIO: CADENA – CIERRE

MÓDULO PSICO-COMPORTAMENTAL

- El arquetipo de la Cadena Muscular *Cierre*
- Rasgos de personalidad y sus implicaciones en la salud psicoemocional (cuando está en equilibrio y cuando no)
- Sus necesidades humanas principales
- Sus posibles creencias detrás del telón
- Sus emociones principales
- Sus miedos y pasiones principales
- Su desequilibrio psicoemocional
- Preguntas exploradoras para reconocer esta actitud en ti y en tus alumnos
- Sentir la cadena – Ejercicio para sentir *físicamente* cada cadena muscular y su actitud psicocomportamental
- Método Paso a Paso para equilibrar la esfera psicoemocional
- Ejercicios psicocomportamentales concretos para conseguir el equilibrio



MÓDULO BIOMECÁNICA

- *Acción Principal, Centro tensional y Dominancia*
- Anatomía de todo el recorrido de la Cadena Muscular
- Signos excesivos y candados en la cadena de *Cierre*
- Atrapamiento del cuerpo en la cadena
- Posición pélvica
- La reacción muscular ante el desplome de la pierna
- Práctica de ejercicios físicos recomendados para equilibrar las tensiones acumuladas en esta Cadena Muscular
- Razones por las que se desarrollan una tensión excesiva en esta Cadena Muscular
- Desalineaciones Biomecánicas relacionadas con esta Cadena Muscular

MÓDULO PRÁCTICA

Ejercicios físicos cuyos su objetivo es equilibrar la tensión acumulada en cada cadena muscular.

TAMBIÉN INCLUYE EJERCICIOS PSICOCOMPORTAMENTALES



Patologías y lesiones comunes relacionadas con esta Cadena Muscular

- FALSO GENU VALGO DE RODILLA
- FALSO VALGO DE PIE
- CONDROMALACIA ROTULIANA
- ESCAPULAS «ALATAS»
- ROTURA DE LA PERCHA OMO-HUMERO
- TENDENITIS DEL SUPRA ESPINOSO
- ARTROSIS DE HOMBRO
- ROTACIÓN INTERNA DE CADERA
- PIE PLANO

Las patologías y lesiones y cómo abordarlas desde el ejercicio físico se estudian a fondo en la Certificación de Lesiones y Patologías, conjuntamente con el Método PASO A PASO de FisiomYoga.

En esta Certificación – Cadenas Musculares y Desalineaciones Biomecánicas – se estudian las lesiones y patologías que generan las propias desalineaciones causadas por el exceso tensional en las cadenas Musculares.

No se duplica el contenido. Cada Certificación aborda diferentes temas importantes para la salud.

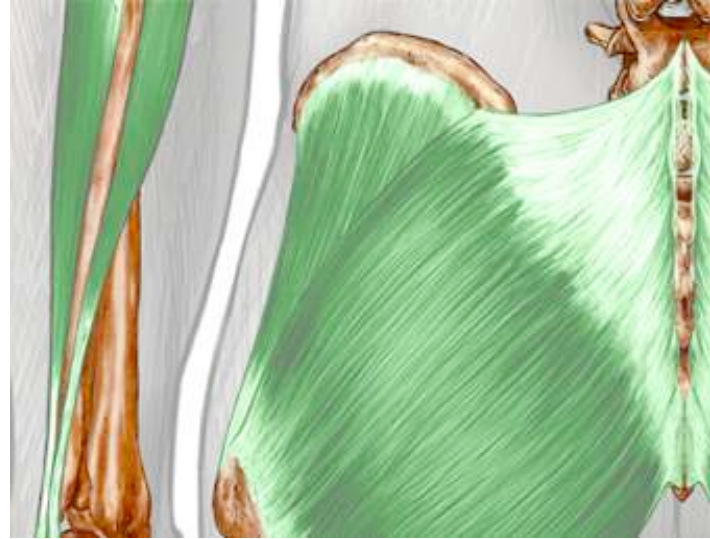




3ER SEMINARIO: APERTURA

MÓDULO PSICO-COMPORTAMENTAL

- El arquetipo de la Cadena Muscular *Apertura*
- Rasgos de personalidad y sus implicaciones en la salud psicoemocional (cuando está en equilibrio y cuando no)
- Sus necesidades humanas principales
- Sus posibles creencias detrás del telón
- Sus Emociones principales
- Sus miedos y pasiones principales
- Su desequilibrio
- Preguntas exploradoras para reconocer esta actitud en ti y en tus alumnos
- Sentir la cadena – Ejercicio para sentir *físicamente* cada cadena muscular y su actitud psicocomportamental
- Método Paso a Paso para equilibrar la esfera psicoemocional
- Ejercicios psicocomportamentales concretos para conseguir el equilibrio



MÓDULO BIOMECÁNICA

- *Acción Principal, Centro tensional y Dominancia*
- Anatomía de todo el recorrido de la Cadena Muscular
- Signos excesivos y candados en la cadena de *Apertura*
- Atrapamiento del cuerpo en la cadena
- Práctica de ejercicios físicos recomendados para equilibrar las tensiones acumuladas en esta Cadena Muscular
- Razones por las que se desarrollan una tensión excesiva en esta Cadena Muscular
- Desalineaciones Biomecánicas relacionadas con esta Cadena Muscular

MÓDULO PRÁCTICA

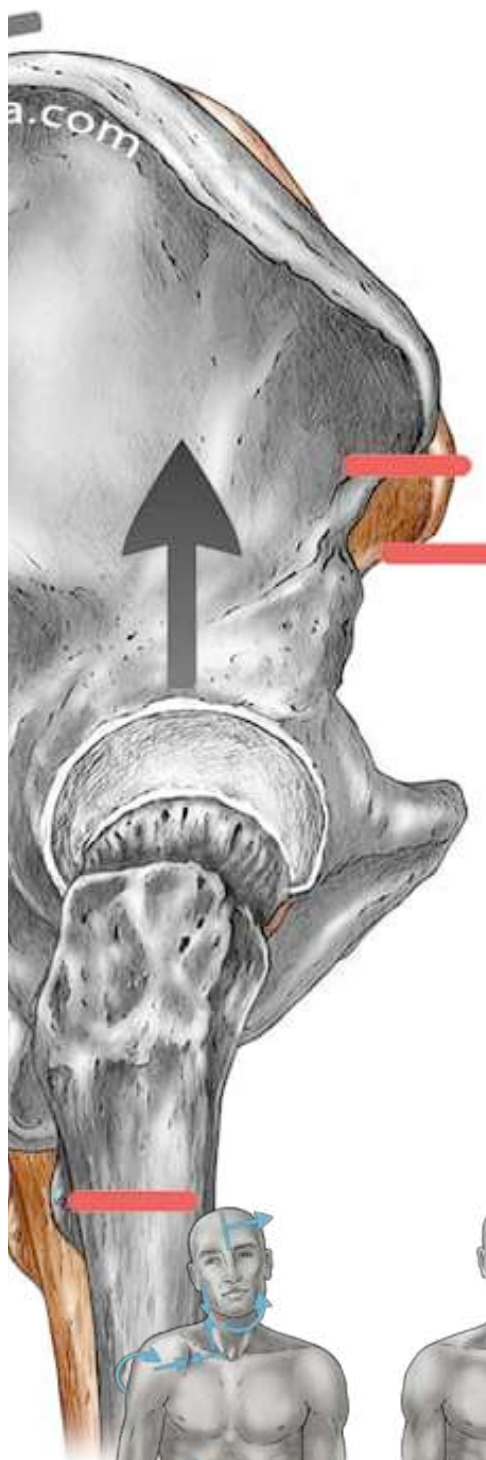
Ejercicios físicos cuyos su objetivo es equilibrar la tensión acumulada en cada cadena muscular.

TAMBIÉN INCLUYE EJERCICIOS PSICOCOMPORTAMENTALES



Patologías y lesiones comunes relacionadas con esta Cadena Muscular

- PIE PLANO
- GENU VARO
- GENU RECURVATUM
- ARTROSIS DE RODILLA
- ROTURA DE MENISCOS
- ROTACIÓN EXTERNA DE CADERA
- PSOITIS
- SD. DE PIRAMIDAL
- HIPERCIFOSIS ALTA
- RECTIFICACIÓN LUMBAR
- DISCOPATÍAS
- ROTURA DE LA PARCHA OMO-HUMERAL
- TENDENISTIS DEL SUPRA ESPINOSO
- ARTROSIS DE HOMBRO

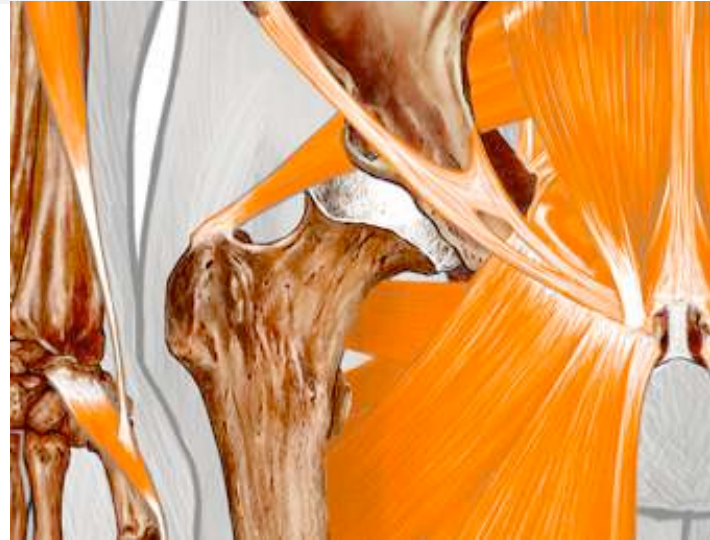




4º SEMINARIO: RETROPULSIÓN

MÓDULO PSICO-COMPORTAMENTAL

- El arquetipo de la Cadena Muscular *Retropulsión*
- Rasgos de personalidad y sus implicaciones en la salud psicoemocional (cuando está en equilibrio y cuando no)
- Sus necesidades humanas principales
- Sus posibles creencias detrás del telón
- Sus Emociones principales
- Sus miedos y pasiones principales
- Su desequilibrio
- Preguntas exploradoras para reconocer esta actitud en ti y en tus alumnos
- Sentir la cadena – Ejercicio para sentir *físicamente* cada cadena muscular y su actitud psicocomportamental
- Método Paso a Paso para equilibrar la esfera psicoemocional
- Ejercicios psicocomportamentales concretos para conseguir el equilibrio



MÓDULO BIOMECÁNICA

- *Acción Principal, Centro tensional y Dominancia*
- Anatomía de todo el recorrido de la Cadena Muscular
- Signos excesivos y candados en la cadena de *Apertura*
- Atrapamiento del cuerpo en la cadena
- Práctica de ejercicios físicos recomendados para equilibrar las tensiones acumuladas en esta Cadena Muscular
- Razones por las que se desarrollan una tensión excesiva en esta Cadena Muscular
- Desalineaciones Biomecánicas relacionadas con esta Cadena Muscular

Patologías y lesiones comunes relacionadas con esta Cadena Muscular

- GENU FLEXUM
- CONDRIMALACIA ROTULIANA
- HIPERCIFOSIS
- DISCOPATÍAS LUMBARES Y CERVICALES
- PSOITIS
- DISFUNCIONES EN LA ATM
- BLOQUEO EXHALATORIO DEL TÓRAX



MÓDULO PRÁCTICA

Ejercicios físicos cuyos su objetivo es equilibrar la tensión acumulada en cada cadena muscular.

TAMBIÉN INCLUYE EJERCICIOS PSICOCOMPORTAMENTALES

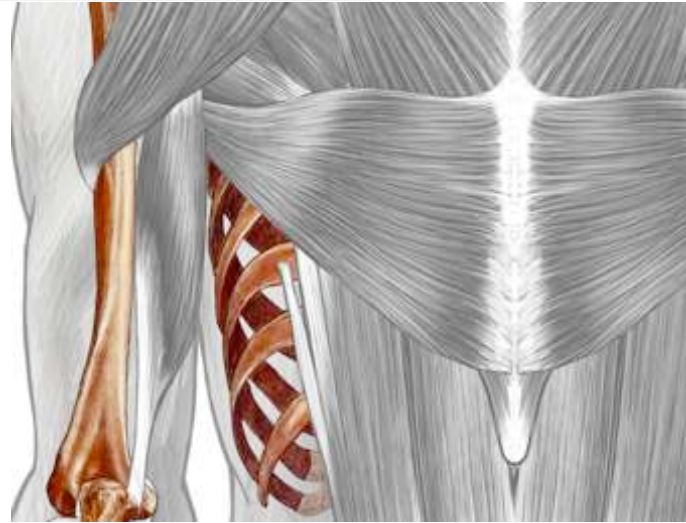




5º SEMINARIO: ANTEPULSIÓN

MÓDULO PSICO-COMPORTAMENTAL

- El arquetipo de la Cadena Muscular *Antepulsión*
- Rasgos de personalidad y sus implicaciones en la salud psicoemocional (cuando está en equilibrio y cuando no)
- Sus necesidades humanas principales
- Sus posibles creencias detrás del telón
- Sus Emociones principales
- Sus miedos y pasiones principales
- Su desequilibrio
- Preguntas exploradoras para reconocer esta actitud en ti y en tus alumnos
- Sentir la cadena – Ejercicio para sentir *físicamente* cada cadena muscular y su actitud psicocomportamental
- Método Paso a Paso para equilibrar la esfera psicoemocional
- Ejercicios psicocomportamentales concretos para conseguir el equilibrio



MÓDULO BIOMECÁNICA

- *Acción Principal, Centro tensional y Dominancia*
- Anatomía de todo el recorrido de la Cadena Muscular
- Signos excesivos y candados en la cadena de *Apertura*
- Atrapamiento del cuerpo en la cadena
- Práctica de ejercicios físicos recomendados para equilibrar las tensiones acumuladas en esta Cadena Muscular
- Razones por las que se desarrollan una tensión excesiva en esta Cadena Muscular
- Desalineaciones Biomecánicas relacionadas con esta Cadena Muscular

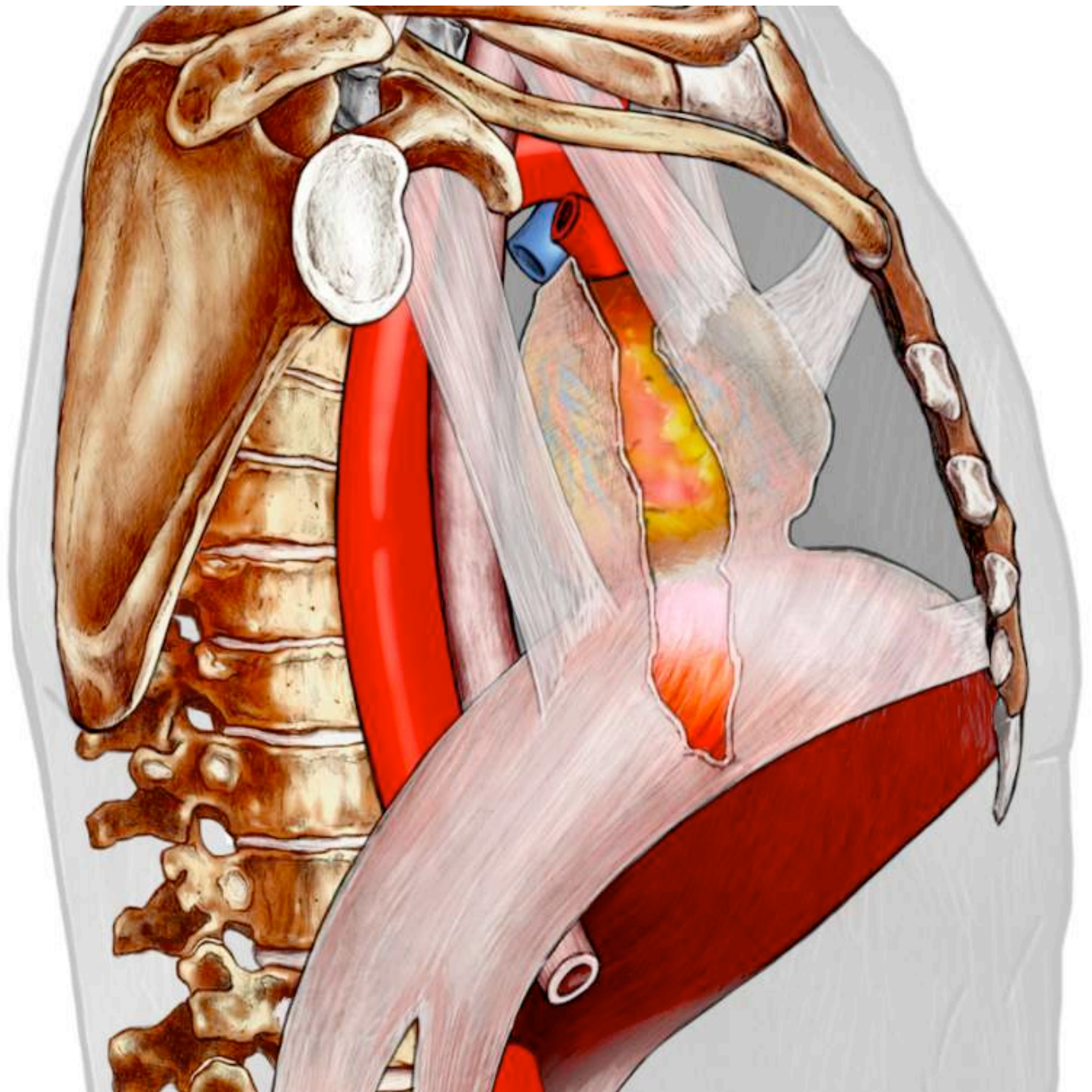
Patologías y lesiones comunes relacionadas con esta Cadena Muscular

- CEFALEAS
- ARTROSIS DE LAS ARTICULACIONES INTERAPOFISARIAS E LAS LUMBARES BAJAS
- RECTIFICACIÓN TORÁCICA
- TENDINITIS AQUÍLEA
- DEDOS EN MARTILLO
- BLOQUEO INSPIRATORIO DEL TÓRAX
- CARDIOPATÍAS

MÓDULO PRÁCTICA

Ejercicios físicos cuyos su objetivo es equilibrar la tensión acumulada en cada cadena muscular.

TAMBIÉN INCLUYE EJERCICIOS PSICOCOMPORTAMENTALES

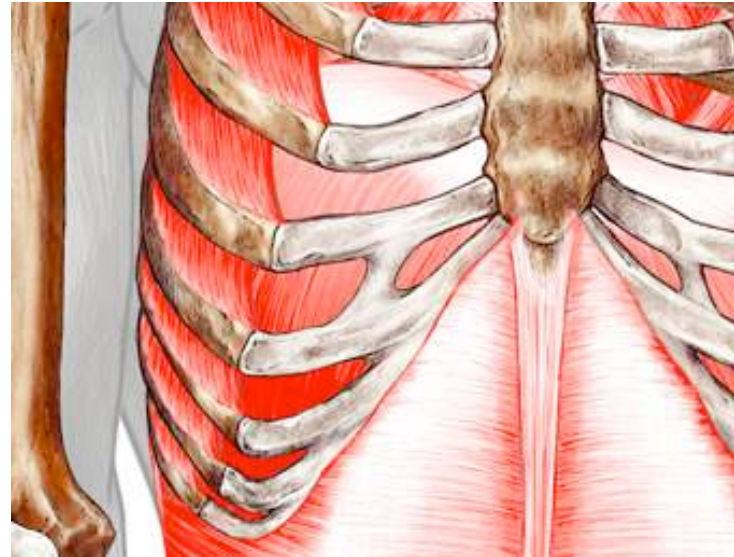




6º SEMINARIO 6: RESPIRATORIA

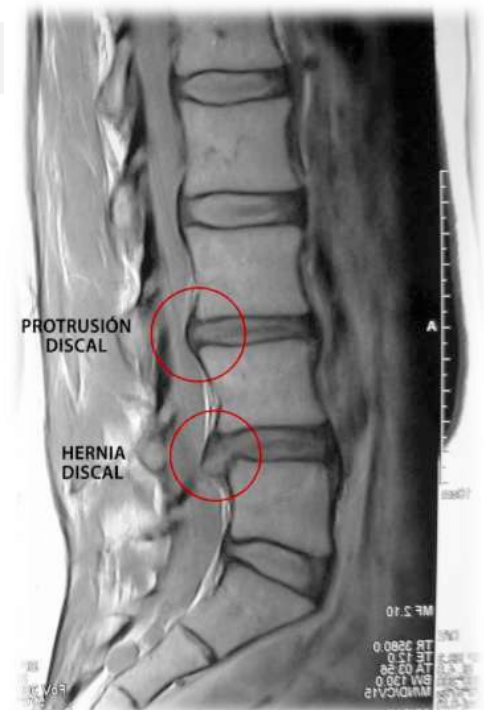
MÓDULO PSICO-COMPORTAMENTAL

- El arquetipo de la Cadena Muscular *Rectificada, Hiperlordótica y la Adaptable*
- Rasgos de personalidad y sus implicaciones en la salud psicoemocional (cuando está en equilibrio y cuando no)
- Sus necesidades humanas principales
- Sus posibles creencias detrás del telón
- Sus Emociones principales
- Sus miedos y pasiones principales
- Su desequilibrio
- Preguntas exploradoras para reconocer esta actitud en ti y en tus alumnos
- Sentir la cadena – Ejercicio para sentir *físicamente* cada cadena muscular y su actitud psicocomportamental
- Método Paso a Paso para equilibrar la esfera psicoemocional
- Ejercicios psicocomportamentales concretos para conseguir el equilibrio



MÓDULO BIOMECÁNICA

- *Acción Principal, Centro tensional y Dominancia*
- Anatomía de todo el recorrido de la Cadena Muscular
- Signos excesivos y candados en la cadena
- Atrapamiento del cuerpo en la cadena
- Práctica de ejercicios físicos recomendados para equilibrar las tensiones acumuladas en esta Cadena Muscular
- Razones por las que se desarrollan una tensión excesiva en esta Cadena Muscular
- Desalineaciones Biomecánicas relacionadas con esta Cadena Muscular





MÓDULO PRÁCTICA

Ejercicios físicos cuyos su objetivo es equilibrar la tensión acumulada en cada cadena muscular.

TAMBIÉN INCLUYE EJERCICIOS PSICOCOMPORTAMENTALES

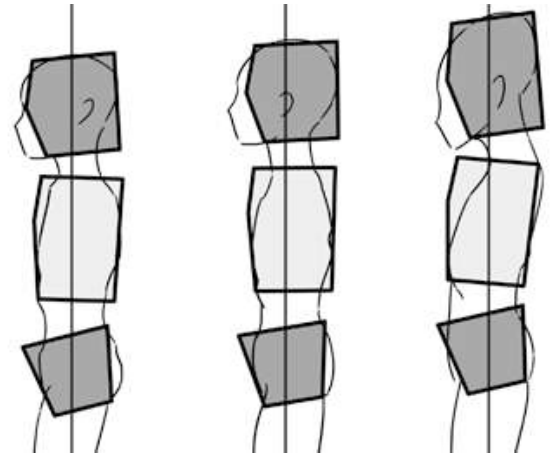
Patologías y lesiones comunes relacionadas con esta Cadena Muscular

- RECTIFICACIÓN CERVICAL
- RECTIFICACIÓN TORÁCICA
- RECTIFICACIÓN LUMBAR
- HIPERLORDOSIS LUMBAR
- HIPERCIFOSIS TORÁCICA
- DISCOPATÍAS
- GENU RECURVATUM

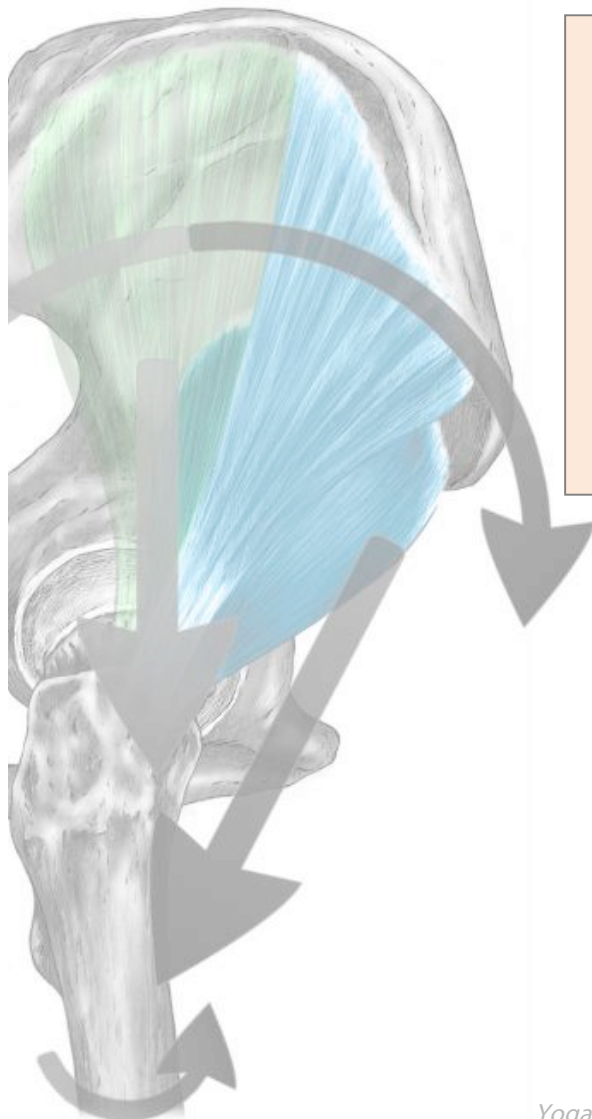


7º SEMINARIO: INTEGRACIÓN

- Cómo secuenciar una clase entera de Cadenas Musculares FisiomYoga
- Relación biomecánica entre las tensiones de las Cadenas Musculares
- *Desalineaciones Biomecánicas- Ejemplos reales*



★★★★★ **REGALOS**
GRATIS → **SÓLO AHORA**



- ✓ **EL CURSO →
DESALINEACIONES BIOMECÁNICAS**
 - ✓ **CÓMO PROFESIONALIZAR TUS
CLASES**
- Y MÁS...**

Cualquier duda que tengas, estamos aquí para ti.
Escríbenos a: info@fisiomyoga.com

→ Reserva tu plaza en: fisiomyoga.com