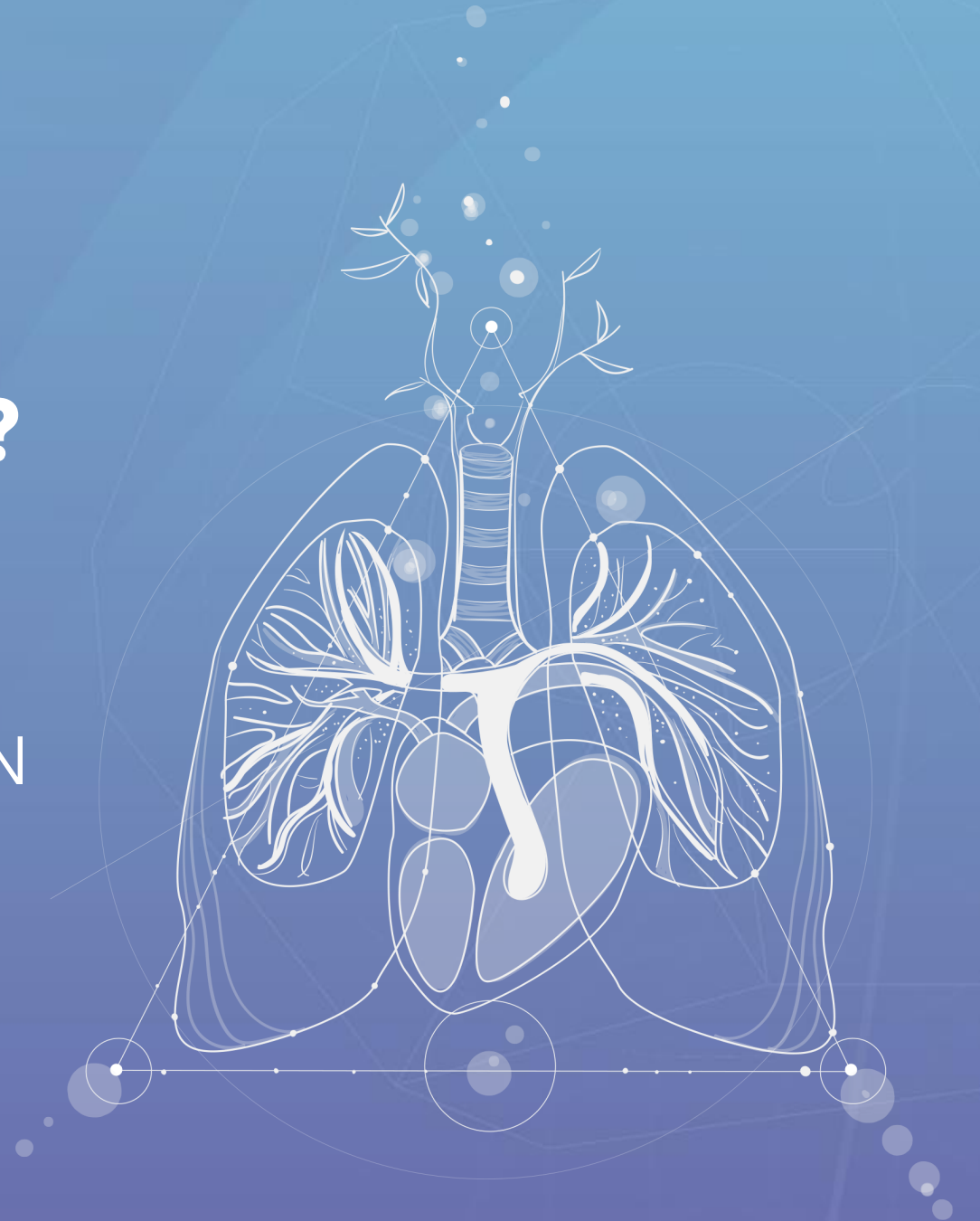


¿JUGAMOS A RESPIRAR?

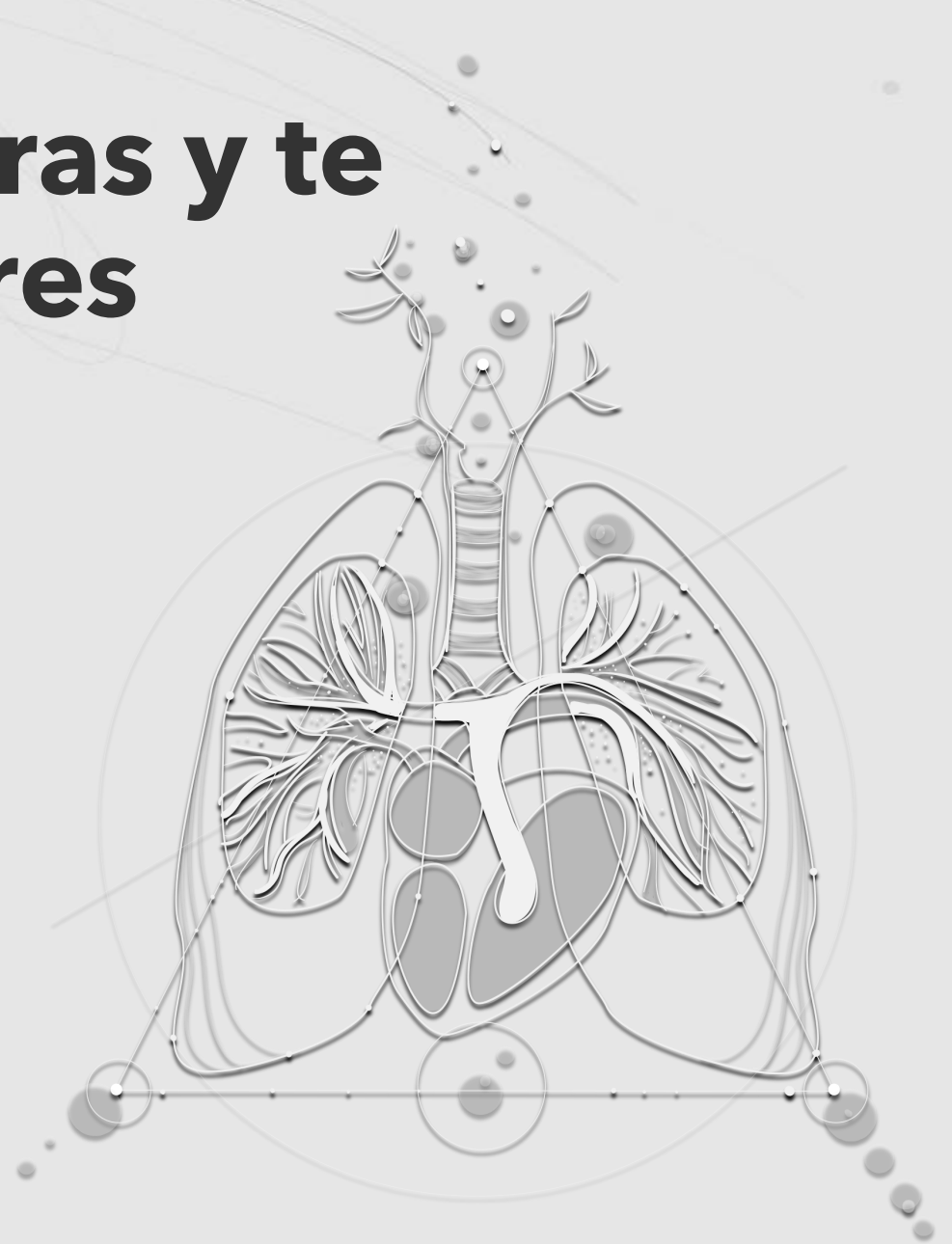
Vol. 1

MONOGRÁFICO DE RESPIRACIÓN
BIOMECÁNICA Y CONTROL MOTOR



Dime como respiras y te diré quien eres

- ❑ Introducción
- ❑ ¿A quien va dirigido?
- ❑ ¿Quienes somos?
- ❑ Dinámicas Lógicas Corporales
- ❑ Contenido del curso
- ❑ Programa del curso
- ❑ Precio





¿Respiras tan bien como crees?

¿Sabías que podemos cambiar más de 100 veces al día nuestros patrones de respiración y que cada uno de ellos está vinculado a un proceso concreto y diferente del cuerpo? ¿Puedes ser consciente de todos estos cambios?

¿Eres capaz de crear cambios físicos en tu cuerpo, solo a través de la respiración?

INTRODUCCIÓN

¿Quién te ha enseñado a respirar?

La respiración no solo es una herramienta para relajarnos, es nuestra puerta de entrada al sistema simpático y parasimpático.

Puede ser una técnica para buscar la calma y meditar, pero también puede ser una herramienta que bien usada nos permita estimular y crear cambios en:

- Nuestro cuerpo.
- Nuestra salud.
- Nuestro rendimiento.
- Nuestro sistema inmunológico.
- Nuestro carácter, nuestras emociones.

Es una herramienta para el autoconocimiento y con la que podemos hacer incidencia en quienes somos. Aprenderemos como la respiración es un proceso mecánico que se vincula al plano químico, y por tanto modifica el plano emocional, nuestra respiración es nuestro punto de integración.

La respiración es nuestra primera prioridad biológica, tan vital, que condiciona todos y cada uno de los componentes de nuestra vida.

Con todo esto, durante nuestras vidas no hemos tenido nadie que nos haya parado a enseñarnos a respirar de forma correcta. Ni en el colegio, ni en la facultad de medicina, ni en la de fisioterapia, educación física o psicología.

Saber manejar, controlar, utilizar o potenciar este sistema debería ser una de nuestras primeras lecciones para poder abordar la planificación de cualquier abordaje terapéutico.

Una herramienta que potencia al alumno y que deja en él la responsabilidad de su recuperación y mejora.



¿A quien va dirigido?

Las herramientas que presentamos en estos cursos se dirigen a:

Médicos, fisioterapeutas, psicólogos y entrenadores personales.

Podrán hacer uso de estas herramientas para ayudar a mejorar la salud y crear los cambios anteriormente mencionados de las personas que se pongan en su manos. Conocer un mecanismo al alcance de todas las personas que complementa y se añade al registro de recursos ya aprendidos por su profesión es toda una ventaja a valorar.

Alto rendimiento

Para sacarle partido a la gestión del estrés y mejora de la capacidad respiratoria y del VO2 Max.

Profesores

Podrán usarlas con sus alumnos para ayudarles a gestionar sus emociones, mejorar la atención en las clases y a preparar nuestro cerebro para la información que van a recibir.

Cualquiera que quiera conocerse, crecer y encontrarse mejor.

Podrán encontrar en este curso, no solo técnicas de respiración, sino una forma de aprender como afrontar los problemas de una forma diferente.



escuela atlántica

VALORACIÓN Y DIAGNÓSTICO

PARKING A 4 MINUTOS

- CADENAS
- TÉCNICAS
- TÉCNICAS
- TÉCNICAS
- TERAPIA

• ASTHANGA YOGA

• KUNDALINI YOGA

• PILATES EN MÁQUINAS

• TAICHI - CHIKUNG

core

MEN Y CUERPO



¿Quiénes somos?

ALEJANDRO MOLINERO MARTINEZ

Nacido en Ourense y madrileño de adopción lleva toda una vida dedicada a la actividad física y deporte. Comenzó la práctica de artes marciales muy joven, practicándolas hasta el día de hoy durante más de 35 años.

Las artes marciales fueron mucho más que una práctica deportiva, se convirtió en una filosofía de vida que marcarían el devenir y la forma de entender y afrontar la vida.

“Caminar el Dö”

El deporte no fue suficiente para saciar su curiosa mente inquieta, viajar y hablar varios idiomas le abrió las puertas para conocer muchos maestros, filosofías y tendencias, convirtiéndole en un devorador de cursos de toda índole. El alto rendimiento, entrenamiento de fuerza, las artes marciales o el yoga fueron un comienzo que hoy va mucho más allá, profundizando en el océano de la mente humana y el sistema nervioso, neuroplasticidad, control motor y todas las conexiones biomecánicas que conforman el cuerpo, son su actual foco de desarrollo y estudio.



MIGUEL ALONSO GAIL

Nacido en Madrid al contrario que su compañero, su práctica comenzó de forma obligada al realizar ejercicio desde pequeño por una enfermedad congénita de cadera que derivó en escoliosis, protusiones, hernias, artrosis, un importante cuadro clínico. Motivado por sus padres, quienes le incitaron por necesidad a la práctica deportiva, llegó con constancia a competir a nivel nacional en natación y el waterpolo.

Gracias al deporte, consiguió una recuperación completa de su salud, comenzó de forma inconsciente, una atracción entre el ejercicio físico y la salud que le llevó a comenzar su carrera en el mundo de la actividad física y masaje, compatibilizando los estudios de educación física con otras titulaciones como osteopatía, medicina china o psicósomática clínica. En su cabeza, siempre se encontraba una idea, encontrar la unidad del cuerpo y la mente. Lo que comenzó como un camino para recuperar su propia salud, acaba o con la continua formación en una de las más modernas ramas que se han puesto de actualidad en la medicina, la psiconeuroinmunología.



Dinámicas Lógicas Corporales

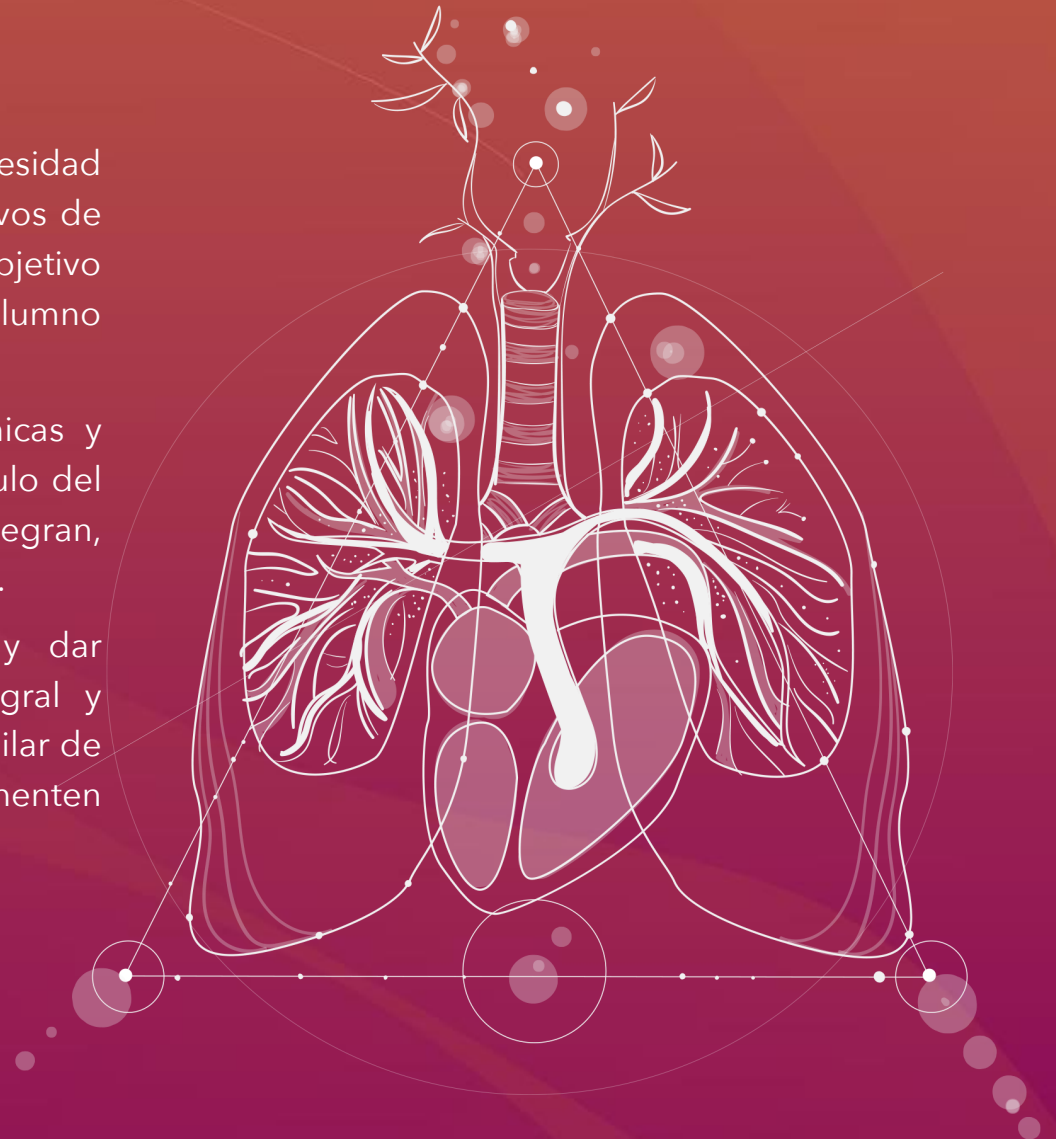
Es el máximo exponente de el proyecto ATLANTIS, el cual surgió por la necesidad de formar profesionales con una visión integral a la hora de tratar los objetivos de nuestros alumnos. Basado en no solo el conocimiento de la resolución del objetivo sino del conocimiento profundo de los procesos que le llevan a nuestro alumno solicitar ese objetivo.

Esta formación teórico-práctica aúna más de 50 disciplinas físicas, químicas y emocionales que integran lo que de forma sencilla denominamos "el triángulo del equilibrio" entendiendo y aprendiendo como estos tres planos se integran, relacionan e interactúan los unos con los otros, dando como resultado un todo.

Aprovechando los conocimientos de los que disponemos, conocer y dar herramientas de los dos planos restantes para hacer un abordaje integral y completo. Un complemento perfecto para aquello que hayas elegido como pilar de tu trabajo. A cada alumno se le explica y dan las herramientas que lo complementen de forma integral.



escuela
ATLANTIS



Los 10 objetivos del

Curso Nivel I

¿Jugamos a respirar?

En este curso encontrarás:

- ❑ Más de 40 ejercicios prácticos.
- ❑ 5 Test para valorar la funcionalidad del abdomen, capacidad respiratoria, estado de salud o funcionalidad del suelo pélvico.
- ❑ Teoría para aprender a nivel postural, biomecánico, cadenas musculares, fisiología, y psicósomática clínica.
- ❑ Cual es la respiración base y cómo es la respiración normal.
- ❑ Cual es nuestra tolerancia al CO₂ y a la hipoxia.
Y qué repercusiones tiene eso en nuestro cuerpo.
- ❑ Cómo es la respiración forzada y cómo esta afecta a nuestra postura, nuestro esquema corporal y cómo condiciona nuestros movimientos.
- ❑ Cómo poder entrenar el diafragma y liberar una de las estructuras puente entre el plano físico y plano emocional. Cómo tenemos un continuo articular que podemos trabajar sin hacer un trabajo específico en esa musculatura.
- ❑ Cómo tenemos una herramienta como la apnea que no sabemos utilizar y es el interruptor para poder trabajar emociones como el miedo, a la vez que ser el eje de mejora de nuestro rendimiento deportivo.
- ❑ Cómo usar los hipopresivos no como un ejercicio mecánico, sino como una técnica de readaptación funcional.
- ❑ Y si todo esto te parece poco, todavía habrá alguna sorpresa más.

Este curso que os presentamos hace referencia al Volumen 1 de nuestro libro: *¿Jugamos a respirar? Biomecánica y control motor*. Iniciamos la priorización de la respiración dentro de nuestro abordaje "terapéutico" introduciendo además conceptos de nuestro curso DLC y conceptos de los volúmenes 2 y 3 (del plano más fisiológico y emocional

Planificación horaria

Programa

¿Jugamos a respirar?

10:00 a 11:30

- Introducción del curso DLC y Respiración
- Respiración eupnea y forzada
Ejercicios de concienciación de la respiración.
Ejercicios de localización de la respiración y su repercusión.

12:00 a 14:00

- Cómo actúa el plano emocional
- Entrenar el Diafragma
Como interactúa el cuerpo.
Ejercicios para devolver la viscoelasticidad del diafragma.

16:00 a 19:00

- Apnea
- Hipopresivo
- La magia final.

¿Qué precio le pones a cambiar tu vida?

60€

Curso online + libro.

45€

Curso online.

24€

Libros.

