



brecha

## Programa

# ANATOMIA FUNCIONAL

La finalidad del seminario es acercar conceptos básicos y generales, sobre el cuerpo humano y su funcionamiento, que permitan al futuro DMT, observar, distinguir e intervenir facilitando conocimiento acerca de la estructura ósea, muscular y articular.

Su relación con las cadenas musculares (especialmente la cadena posterior) y las patologías frecuentes que se producen en la columna vertebral.

### Temario:

1-Introducción a la Anatomía Funcional. Principales sistemas de movimiento (estructura ósea, muscular, articular). Planos de movimiento, distintos tipos (flexo-extensión, abducción-abducción, prono-supinación, rotación, circunducción).

### 2-Esqueleto.

Estructura ósea. Huesos largos, cortos y planos. Características generales.

### 3-Estructura muscular: musculo liso y estriado.

Músculos agonistas, antagonistas y sinergistas.

Tipos de contracción muscular: isométrica e isotónica.

Relación con la gravedad. Funcionamiento de músculos tónicos y fascicos.

### 4-Estructura articular.

Clasificación de las articulaciones (diartrosis, sinartrosis, anfiartrosis).

Articulación escapulo-humeral, articulación coxo-femoral, rodilla, tobillo, muñeca). Lesiones frecuentes de las mismas.

### 5-Columna vertebral:

Curvaturas fisiológicas: lordosis, cifosis y escoliosis.

Patologías frecuentes: hiperlordosis, hipercifosis, grados de escoliosis.

### 6-Postura.

Se incluirán conceptos generales y ejercicios, de la técnica y teoría de M, Feldenkrais.

7-Tono Muscular.

Se incluirán conceptos generales y ejercicios, de la técnica y teoría de la Eutonia, de Gerda Alexander.

Cadenas musculares RPG.

8-Respiración.

Relación e importancia de los músculos respiratorios con los estados emocionales.

**El abordaje será teórico- práctico, y los temas se irán desarrollando de manera interactiva, con la dinámica de relacionamiento permanente con la DMT.**

Lic, Silvina Cané

Bibliografía:

-Calais-Germain, B Anatomía para el movimiento. Introducción al análisis de las técnicas corporales.

-Feldenkrais, M (1972), Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo. Editorial Paidós Ibérica Barcelona España

-Freres, M y Mairlot, MB (2000), Maestros y claves de la postura. Editorial Paidotribo. Barcelona España

-Souchard, E (Ph), revisión y adaptación Loroño,A (Dr) ( 2000), Stretching global activo, De la perfección muscular a los resultados deportivos. Editorial Paidotribo. Barcelona España

-Vishnievetz, B (1996), Eutonia. Educación del cuerpo hacia el ser. Editorial Paidós. Buenos Aires Argentina

<https://drive.google.com/file/d/1lIrlmVNIsgL5Br0xb2-jc6XXQaRMck4/view>