

LAS CADENAS MUSCULARES

Desde hace unos años, se ha extendido mucho la denominación de “cadena muscular”, tanto en el ámbito de la terapia física como en el del movimiento y el entrenamiento deportivo. Pero, a medida que se ha hecho más popular, también se ha desvirtuado, de modo que se utiliza con desconocimiento o poco rigor.

Este es un **curso introductorio** en el que estudiaremos cómo surge el concepto de cadena muscular históricamente y cómo ha ido evolucionando hasta hoy en día en los diferentes métodos. Aprenderemos también ejercicios detallados de flexibilización y estiramiento activo de las principales cadenas musculares.

PROGRAMA ORIENTATIVO

- La revolución de Françoise Mézières. Principios del método. Creación del concepto de “cadena muscular”.
- Similitudes y diferencias con Piret y Béziers y Kabat. Cadena muscular, cadena miofascial y cadena cinética: diferencias.
- Las cadenas musculares de F. Mézières. Descripción y análisis. La relevancia del diafragma. Práctica: Postura base, estiramiento de la cadena braquial y de la cadena muscular posterior.
- Las cadenas musculares en Reeducción Postural Global (RPG). Similitudes y diferencias con el método Mézières.
- Las cadenas musculares y articulares del método GDS. Principios fundamentales. Ejercicios de integración y toma de conciencia.
- Nociones básicas de las cadenas musculares de Leopold Busquet.
- Perspectiva desde las terapias fasciales.

Este programa es orientativo. Podrá tener pequeñas modificaciones y/o adaptaciones en función de las condiciones del grupo y del desarrollo del curso, siempre bajo el criterio del profesor.

La asistencia al curso no autoriza la enseñanza del mismo.