

EDUCACIÓN SOMÁTICA Y ERGONOMÍA

UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR LOS
MOVIMIENTOS, LOS GESTOS Y LAS POSTURAS
EN EL TRABAJO Y EN LA VIDA COTIDIANA,
EVITAR TENSIONES, DOLORES Y PATOLOGÍAS.

Introducción

¿Qué es la educación somática?

La educación somática es una disciplina que agrupa un conjunto de técnicas y métodos que trabajan en el aprendizaje de la conciencia corporal en relación con su entorno y predispone a mejorar la manera de moverse, la postura corporal, reduce el estrés y la ansiedad.

El ritmo acelerado y exigente que impone la sociedad, el trabajo y la vida cotidiana, nos impiden ser conscientes de los movimientos y gestos que hacemos, y nos conducen a adoptar posturas incorrectas, que se convierten en estos hábitos y son en muchos casos la causa de la mayor parte de nuestros dolores.

Nuestras posibilidades o límites en el movimiento, generalmente no están determinados por nuestras capacidades articulares o mecánicas. Proceden en la mayor parte de los casos, de patrones de movimiento que hemos heredado, o adquirido, que cuando no están bien organizados, puede provocar: Cansancio, estrés, tensiones, dolores, patologías diversas, TME (Trastornos músculo esqueléticos)...

Generalmente no prestamos atención a las informaciones que nuestro cuerpo nos transmite, repetimos siempre los mismos movimientos de manera rutinaria, nuestros hábitos toman las riendas y el sistema nervioso no se ha interesado por encontrar nuevas maneras de hacer las cosas.

Pero el sistema nervioso aprende continuamente, la organización de nuestro movimiento no se adquiere de manera fija sino que evoluciona constantemente.

Volver a recuperar el gesto adecuado o tomar una postura eficiente, requiere un aprendizaje que la educación somática posibilita, favoreciendo un cambio para mejorar los patrones posturales y de movimiento, ayuda a evitar sobrecargas, favorece los procesos de recuperación, disminuye el absentismo laboral provocado por enfermedades y dolencias relacionadas, mejora el rendimiento, y la calidad de vida de quienes lo practican con regularidad.



Objetivos generales:



- Mejorar la postura corporal, las posiciones en el trabajo, y la manera de moverse, para evitar, aliviar, prevenir o mejorar, patologías y molestias como: Cansancio, tensiones, dolores lumbares y de la columna en general, síndrome del túnel carpiano y otros trastornos músculo-esqueléticos.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Disminuir el índice de absentismo laboral.
- Desarrollar nuestras habilidades, para ser más eficientes tanto en nuestra vida personal, como profesional.
- Fomentar hábitos de vida más saludables.

Objetivos específicos:

- Crear nuevos circuitos inexplorados entre el sistema nervioso y el sistema muscular, para aprender a hacer un mejor uso de si mismo.
- Clarificar las habilidades en funciones como: girarse, sentarse, caminar, alcanzar objetos, agacharse, levantarse, respirar, ver...
- Conseguir más estabilidad al andar, sentarse y/o estar de pie.
- Reconocer e integrar la globalidad corporal en el movimiento.
- Enriquecer la imagen personal.
- Fomentar automatismos de bienestar.
- Favorecer el equilibrio emocional.
- Mejorar la concentración.
- Facilitar la claridad mental.
- Favorecer el descanso y el sueño.
- Desarrollar más confort.



Contenido:

Este curso se centra en el proceso de desarrollo y de perfeccionamiento del movimiento y la postura corporal.

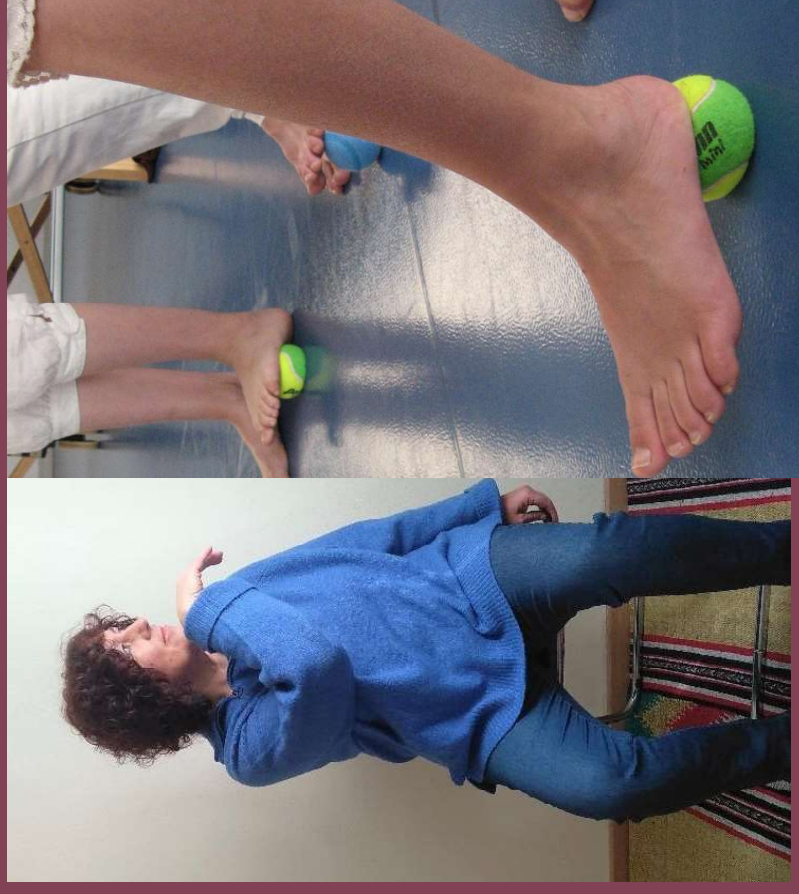
Ofrece herramientas de aprendizaje que permiten a las personas que lo practican, darse cuenta de cómo organizan su movimiento y también desarrollar la conciencia y la inteligencia del cuerpo, para mejorar su postura, acciones y gestos y ser más funcionales en el entorno en el que viven y trabajan.

Su enfoque innovador, se basa en la capacidad del sistema nervioso para desarrollar la comprensión de cómo posturas y movimientos mal organizados, y una autoimagen incompleta, producen incomodidad y dolor, y nuestra posibilidad de aprender a organizar y perfeccionar nuevos patrones neuronales para transformar hábitos ineficientes en comportamientos más eficientes, incrementando habilidades para actualizar movimientos, creando nuevos circuitos inexplorados entre el sistema nervioso y el sistema muscular.

Este aprendizaje, basado en una nueva organización neuromuscular, posibilita a los participantes descubrir por sí mismos como moverse y actuar con eficacia y sin dolor y adoptar las posturas y movimientos que mejor les convienen para efectuar sus tareas personales y profesionales.

Clarificando las habilidades en funciones como: sentarse, levantarse, agacharse, caminar, girarse, alcanzar, objetos, respirar, ver... Propicia un cambio que contribuye a optimizarlos y perfeccionarlos.

Aporta, de manera experiencial, un conocimiento del funcionamiento corporal a nivel muscular, articular, postural y respiratorio muy útil a todo tipo de actividades.



Metodología

- La fundamentación teórico-práctica de este curso está basada en las técnicas y métodos de educación somática: Feldenkrais, Diafreoterapia (Antigimnasia) y Anatomía y Movimiento. Centrados en los procesos de desarrollo, funcionamiento y perfeccionamiento de nuestra postura corporal y nuestro movimiento.
- Desarrolla una propuesta de aprendizaje que contribuye a la mejora del rendimiento físico, de los procesos de recuperación y de la calidad de vida de quienes lo ejercen con regularidad.
- En las sesiones, se crean las condiciones para que los alumnos, a través de la exploración de movimientos sencillos, variados y a menudo inhabituales, puedan adquirir más conciencia de su cuerpo, sus movimientos, y sus posturas.
- En ellas, el alumno efectúa por sí mismo los movimientos propuestos por el profesor, que le va guiando verbalmente.
- Aunque el trabajo se desarrolla de manera grupal, el aprendizaje que se plantea es individual.
- Estas secuencias gestuales, fáciles para todos, proporcionan al sistema nervioso las informaciones necesarias y pertinentes, para reconocer los patrones neuromusculares correspondientes a hábitos de movimiento que nos causan problemas, y a partir de su propia experiencia personal, descubrir y desarrollar otras posibilidades de movimiento a las acostumbradas y reconocer los gestos adecuados para actuar.

Durante todo el proceso se propone a quienes participan:

- No forzar al hacer un movimiento. No forzar permite aprender sin dolor y con eficiencia y superar nuestros propios límites de manera inteligente.
- Poner atención al proceso por el cual se construye el movimiento, más que a lograr el objetivo de hacer un buen movimiento a toda costa.
- Tomar conciencia de lo que hacemos mientras lo hacemos, para poder influir en nuestros hábitos.
- Estar atentos a nuestras sensaciones. El cuerpo nos habla, intentemos estar a la escucha de los mensajes que nos transmite.

Estas propuestas permiten reconocerse y sentirse como una unidad en que cada parte tiene relación con el todo.

Pueden ejecutarse en la posición sentada o estirada, trabajan con todas las partes del cuerpo y son fáciles de realizar, siendo sus efectos inmediatos.

Esta mejora de la calidad se traduce en nuestros movimientos, posturas y acciones cotidianas.

Uno de sus lemas es reunir armonía y eficacia con el mínimo esfuerzo.