SMCIEC

Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales / Dirección Silvia Mamana

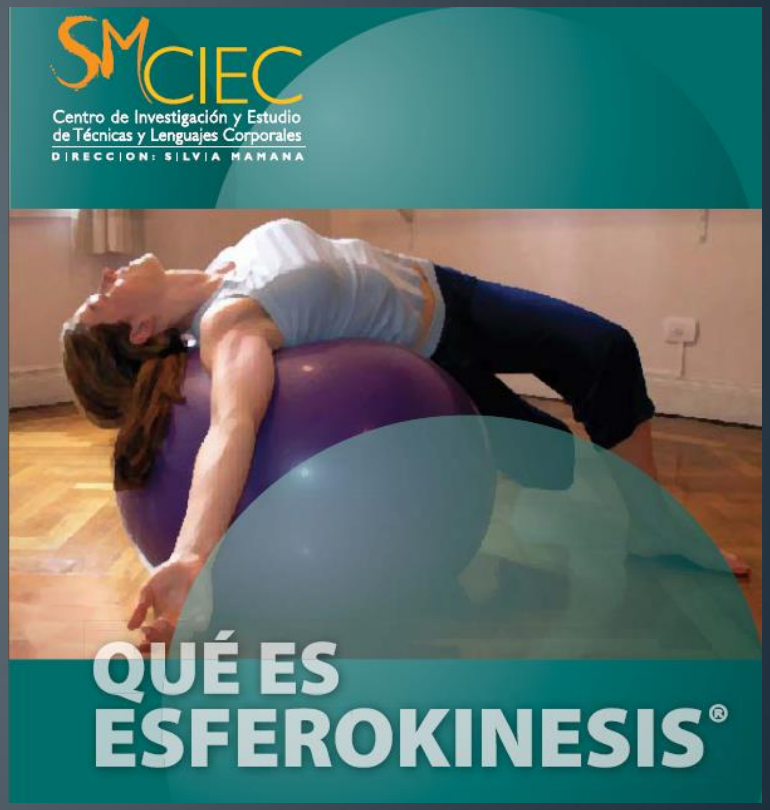
ESFEROKINESIS®

EN EL EMBARAZO

Karine Aguirre-Morales Prouvé.
Instructora de Esferokinesis
Docente PUCP

¿QUÉ ES ESFEROKINESIS® ?

- Es la aplicación de principios anatómicos, fisiológicos y del desarrollo evolutivo al trabajo con esferas, método desarrollado en Argentina por Silvia Mamana y el equipo docente del CIEC.



ESFEROKINESIS®

Entrenamiento funcional con esferas.

Ejercicios en los tres planos espaciales.

Localizados, globales.

Inestabilidad

Diferente relación con la fuerza de gravedad.

Foco en la percepción interna-externa.

Educación Somática

Este enfoque de trabajo con balones está encuadrado dentro del campo de la Educación Somática, que agrupa a las disciplinas que ponen énfasis en el aprendizaje a través del cuerpo en movimiento.

Soma: El cuerpo percibido desde adentro. Tomás Hanna, 1970.

Bases pedagógicas de la educación somática:

-Cuerpo en movimiento

-Auto-conciencia

-Aprendizaje (No terapia)

-El entorno

OBJETIVOS DE LAESFEROKINESIS® :

- Adquirir una mayor comprensión del cuerpo.
- Mejorar las dinámicas posturales.
- Ampliar la eficacia del movimiento en el espacio.
- Entrenar la fuerza, la resistencia y la destreza.
- Trabajar en el desarrollo de la motricidad de bebé, niños y adolescentes.
- Reorganizar patrones motores en rehabilitación de pacientes.
- Aumentar la movilidad articular.
- Desarrollar el juego y la creatividad.
- Complementar la psicoterapia.
- Obtener mayores recursos de trabajo corporal.
- Ampliar el auto-conocimiento y la auto-estima del practicante.
- Mejorar la salud general del organismo.

SMCIEC

APLICACIONES ESPECÍFICAS

- REORGANIZACIÓN POSTURAL
- EMBARAZADAS
- NIÑOS
- ADULTOS MAYORES
- FITNESS, YOGA, DANZA, PILATES
- TRATAMIENTOS DE REHABILITACIÓN

POSICIONES BÁSICAS

Flexión

Desde la posición de rodillas, empujar con los dedos de los pies para colocar el centro del cuerpo sobre la pelota, apoyando cómodamente las manos en el piso. Las rodillas y los codos no deben estar hiperextendidos.

Esta es la posición de base para realizar numerosos ejercicios de movilidad de brazos, piernas y columna vertebral.

POSICIONES BÁSICAS

Sentado

Ubicarse en el centro de la esfera, con la pelvis neutra y la columna alineada. Los pies se colocan en la misma línea que las rodillas y las caderas.

Desde esta posición se practican los equilibrios más sencillos, se entrena la fuerza del empuje de los pies, y se realizan algunos interesantes estiramientos musculares.

POSICIONES BÁSICAS

Extensión

Desde la posición anterior, caminar hacia adelante, apoyando la espalda sobre el balón. Al comienzo de la práctica, es aconsejable sostener la cabeza con ambas manos al bajar, para evitar tensión en el cuello.

En esta postura se inician ejercicios para la movilidad de los brazos, y de la cintura escapular.

POSICIONES BÁSICAS

Inclinación lateral

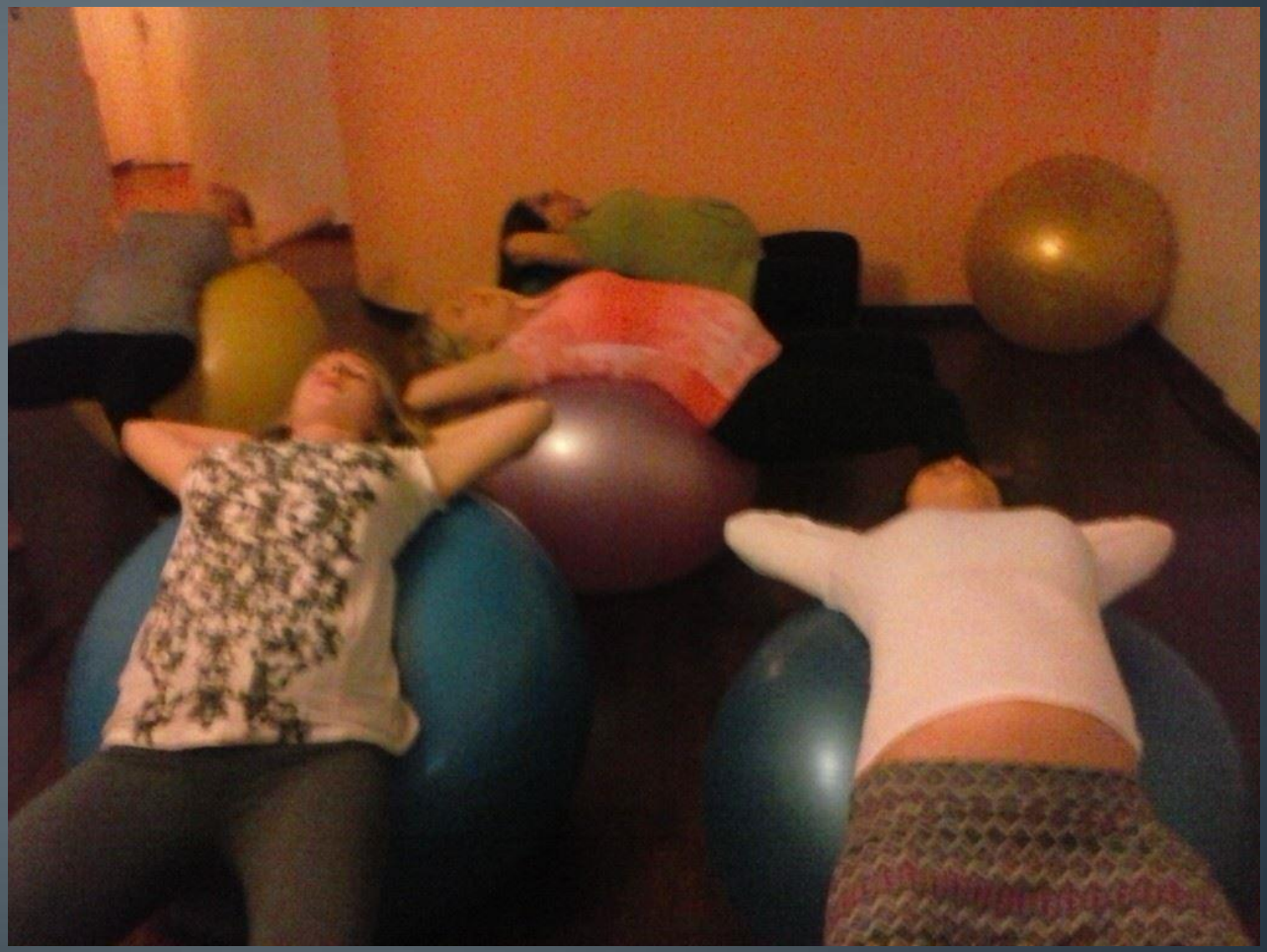
Partir con una rodilla y un pie apoyados en el piso. Entregar el peso del cuerpo a la pelota y empujar con los pies para avanzar. La cabeza debe servir como guía del movimiento.

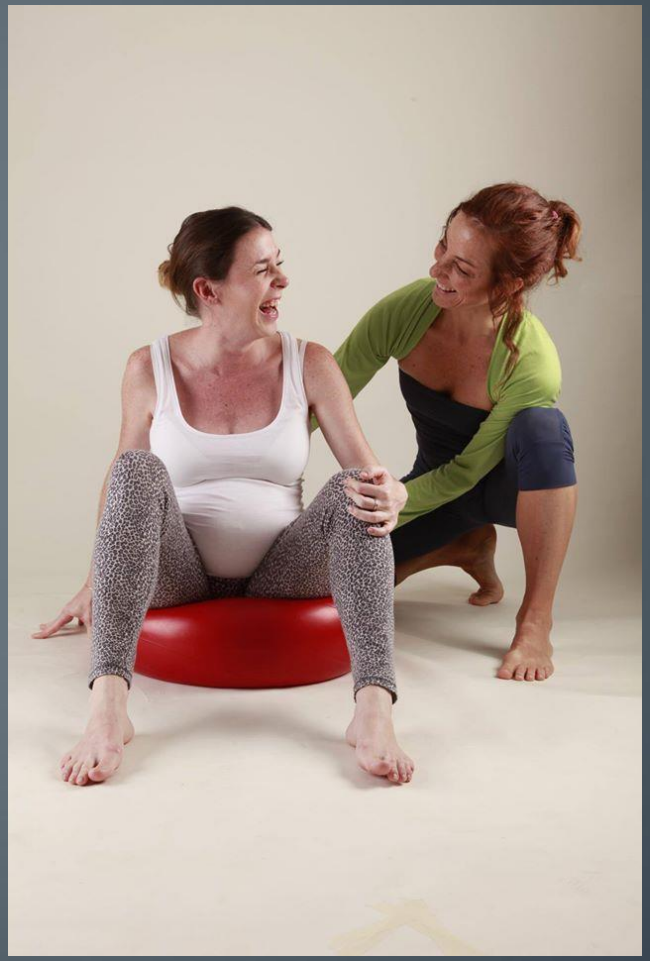
Desde esta colocación se trabaja la conciencia de los laterales, el equilibrio, torsiones de columna, y variantes de movilidad de costillas y de cintura escapular.

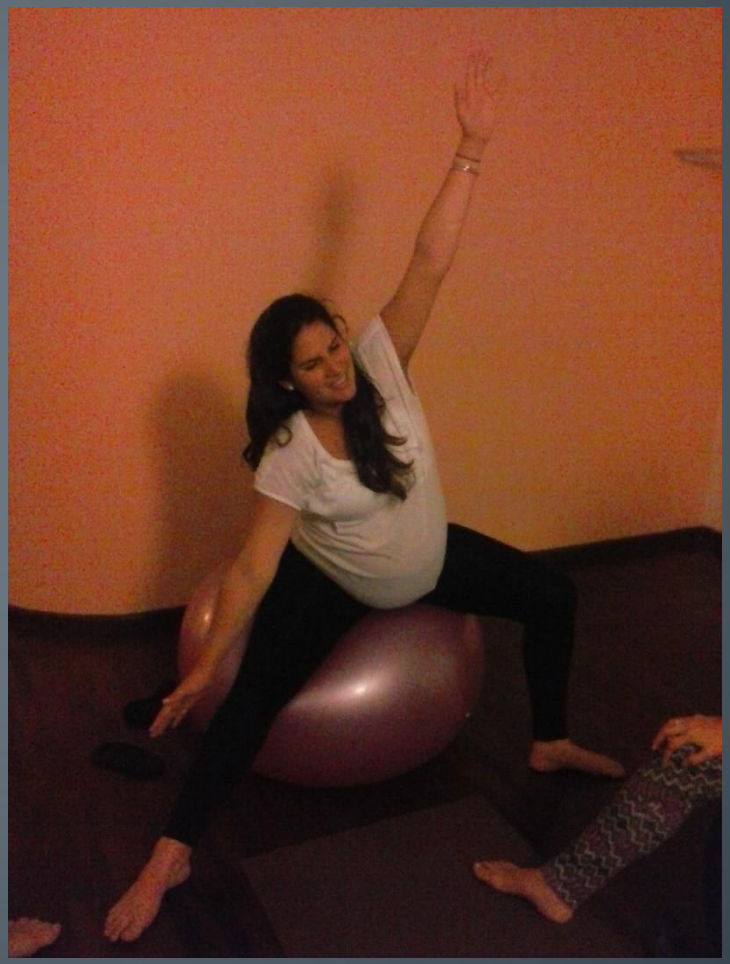
ESFEROKINESIS® EN EL EMBARAZO

- Los principales objetivos en el trabajo son los siguientes:
- Mantener una buena condición física
- Aumentar la conciencia corporal
- Facilitar una adaptación natural a los cambios propios del embarazo
- Reorganizar la postura
- Aliviar molestias y /o dolores
- Reforzar el vínculo con el bebe.
- Aumentar la conciencia y preparar aquellas partes del cuerpo involucradas en el parto
- Brindar herramientas para una participación activa y protagónica en el parto
- Lograr una mayor sensación de bienestar.

SM/CIEC www.esferokinesis.com.ar







VIDEO

- https://www.youtube.com/watch?v=7H85qQhSZ0c

FORMACIÓN EN PERÚ & ARGENTINA

Coordinadora de los cursos del CIEC en Lima Perú Docente Karine Aguirre-Morales
Bachiller en Psicología PUCP
Bachiller en Artes Escénicas PUCP
Licenciada en Danza PUCP
karineaguirremp@gmail.com

¡ GRACIAS !

- FORMACIÓN EN ESFEROKINESIS EN EL EMBARAZO

CURSO CIEC PERÚ