



Cursos de Body-Mind Centering® en Murcia, 2013/14

El Body-Mind Centering® es un estudio vivencial de los principios anatómicos, fisiológicos, psicofísicos y del desarrollo, utilizando el movimiento, la voz, el contacto y la conciencia.

El estudio del BMC® es un proceso creativo, en el que el material se explora en un contexto de apertura, curiosidad y auto-descubrimiento. Cada persona somos el profesor, el alumno y el material de estudio.

Todos los cursos pueden tomarse de manera individual sin necesidad de seguir la progresión propuesta (a excepción de Sentidos y Percepción II que es la continuación de Sentidos y Percepción I).

Horario; Jueves y Viernes de 17,00 a 22,00

Precio; 60 € por curso.

Lugar; Centro Párraga, Antiguo Cuartel de Artillería
C/Madre Elisea Oliver Molina, s/n., Pabellón 5. 30002 Murcia

Reservas; realiza tu reserva escribiendo a movimientoatlas@hotmail.com (para agilizar la organización y gestión de los cursos, se hace necesario realizar una transferencia de 20 € para reservar plaza, gracias).

Programa ;

[Sistema Óseo](#)

19 y 20 Septiembre

[Órganos y pelvis](#)

24 y 25 de Octubre

[Órganos y tórax](#)

21 y 22 de Noviembre

[Patrones Neurocelulares Básicos](#)

19 y 20 de Diciembre

[RRR \(Reflejos Primitivos, Reacciones](#)

23 y 24 de Enero

[Estabilizadoras, Respuestas de equilibrio\)](#)

[Desarrollo Ontogénico](#)

20 y 21 de Febrero

[Sentidos y percepción 2](#)

27 y 28 de Marzo

[Sistema Fluido](#)

22 y 23 de Mayo

[Respiración y Voz](#)

19 y 20 de Junio

Sistema Óseo y articular

19 y 20 Septiembre

El esqueleto, a través de huesos y articulaciones, le da al cuerpo la forma básica a través de la cual nos movemos e interactuamos con el entorno. Cuando tomamos conciencia de nuestro sistema óseo, la mente se organiza estructuralmente, ofreciendo una base de soporte para nuestros pensamientos, equilibrio para nuestras ideas y espacio para la articulación de relaciones entre ellas. Exploraremos cómo el esqueleto facilita las bases para las cualidades psicofísicas de claridad, simplicidad y eficiencia estudiando;

- Identificación e iniciación del movimiento desde las distintas capas del hueso.
- Principios biomecánicos del sistema óseo que facilitan un movimiento funcional; principio de engranaje, rotación y excursión, circulación de la energía y espacio consistente en las articulaciones.
- Relación entre huesos y articulaciones y su integración; relación dinámica entre compresión y descompresión.

Órganos y pelvis

24 y 25 de Octubre

Nuestros órganos están llenos de vitalidad, dan soporte a nuestro tono postural, a nuestros sentimientos y dan volumen a nuestro movimiento. Los huesos del torso junto con la musculatura, conforman un contenedor para nuestros órganos. La relación entre contenedor y contenido es dinámica y cooperativa, ambos se ofrecen soporte y ambos pueden iniciar el movimiento confiriendo a nuestra expresión cualidades muy distintas.

En este curso exploraremos la relación entre la pelvis como estructura ósea, sus músculos principales y los órganos del torso, con el fin de identificar de manera más clara las relaciones que se establecen entre contenedor y contenido, resultando en un movimiento más equilibrado e integrado entre los dos.

El curso comprenderá los siguientes contenidos;

- Localización y percepción de los principales músculos del suelo pélvico y la pelvis.
- Exploración de los pulmones, riñones, uretras y vejiga, intestino grueso y órganos sexuales en relación a la movilidad, tonicidad y flexibilidad de la pelvis, el suelo pélvico y las piernas.
- Iniciación diferenciada de l movimiento desde la pelvis, el suelo pélvico y los distintos órganos.

Órganos y caja torácica

21 y 22 de Noviembre

Nuestros órganos están llenos de vitalidad, dan soporte a nuestro tono postural, a nuestros sentimientos y dan volumen a nuestro movimiento. Los huesos del torso junto con la musculatura, conforman un contenedor para nuestros órganos. La relación entre contenedor y contenido es dinámica y cooperativa, ambos se ofrecen soporte y ambos pueden iniciar el movimiento confiriendo a nuestra expresión, cualidades muy distintas.

En este curso exploraremos la caja torácica, como estructura ósea, en relación con el diafragma y a los órganos que contiene, con el fin de identificar de manera más clara, las relaciones que se establecen entre contenedor y contenido, resultando en un movimiento más equilibrado e integrado entre los dos.

- Localización y percepción de la caja torácica y el diafragma.
- Exploración de los pulmones, corazón, estómago, bazo, páncreas, hígado y riñones y su influencia en la movilidad, tonicidad y flexibilidad del torso y los brazos.
- Iniciación diferenciada de l movimiento desde la caja torácica, el diafragma y los distintos órganos.

Patrones Neurocelulares Básicos 2

19 y 20 de Diciembre

Los PNB son uno de los pilares del BMC ® y su estudio experiencial entrelaza e integra los sistemas corporales. Los PNB tienen grandes aplicaciones en las áreas del movimiento y la expresión psico-física.

Los Patrones Neurocelulares Básicos, conocidos anteriormente como Patrones Neurológicos Básicos, son las piezas con las que construimos nuestro movimiento, las palabras. Con ellas podemos formar frases y secuencias a través de las cuales llevar a cabo todas nuestras actividades. Al mismo tiempo, nos ayudan a establecer una base sobre la que desarrollar nuestras relaciones perceptivas (incluyendo imagen corporal y orientación espacial), nuestro aprendizaje y comunicación. .

Estudiar los PNB en progresión evolutiva permite descubrir cómo un patrón lidera al siguiente, desarrollando coordinación y conciencia corporales en relación al entorno. Los PNB pueden ser la base para una práctica personal del movimiento, continuada y profunda,

Este curso incluye;

- Exploración del patrón pre-espinal y de los patrones vertebrales; espinal, homólogo, homolateral y contralateral.
- Distinguir e integrar las acciones de rendirse, empujar, alcanzar y tirar.

RRR (Reflejos Primitivos, Reacciones Estabilizadoras, Respuestas de equilibrio)

23 y 24 de Enero

Si los PNB son las palabras, los Reflejos Primitivos, las Reacciones Estabilizadoras y las Respuestas de Equilibrio, son los elementos fundamentales, el alfabeto de nuestro movimiento. Sosteniendo cada una de nuestras acciones eficientes, existe un entramado en el que se integran los RRR.

Los reflejos son los patrones más primitivos que ocurren en respuesta a un estímulo específico y establecen nuestros patrones básicos de supervivencia funcional.

Las reacciones estabilizadoras son importantes para mantener una postura erguida en oposición a la gravedad y un eje continuado entre cabeza y torso.

Las respuestas de equilibrio son patrones que mantienen la estabilidad de todo el cuerpo en relación dinámica entre nuestro desplazamiento del centro de gravedad por el espacio y nuestra base de soporte.

El curso incluirá:

- Bloques de construcción fundamentales para el movimiento humano. (el alfabeto del movimiento)
- Tono postural y flexión y extensión fisiológicas
- El papel de los RRR en la disponibilidad para comunicarnos, en las relaciones entre cielo y tierra, traer y alcanzar, agarrar y soltar, sostener peso, rodar, estar en la vertical, locomoción y equilibrio.

Desarrollo Ontogenético

20 y 21 de Febrero

El periodo desde la vida intrauterina hasta los 12 meses de edad es extraordinariamente formativo para los humanos.

Nuestros patrones básicos del movimiento emergen en el útero, están presentes en el nacimiento y se desarrollan durante el primer año de vida. Es durante este periodo, que construimos el terreno para nuestro movimiento y habilidades perceptivas, y pasamos los hitos que marcan nuestro desarrollo.

Este curso explorará de manera experiencial los siguientes contenidos:

- Acontecimientos del desarrollo incluyendo; movimiento fetal, lactancia, control de la cabeza, coordinación mano-ojo, rodadas, circunducción, reptación, gateo, sentarse, sentarse de rodillas, levantarse de rodillas, sentarse de media rodilla, levantarse de media rodilla, acuclillarse, levantarse, deambular, caminar.
- Secuencias de desarrollo que permiten al infante progresar a través de todos y cada uno de los niveles de habilidad durante su proceso de desarrollo.

Sentidos y percepción 2

27 y 28 de Marzo

Para poder percibir con claridad, nuestra atención, concentración, motivación y deseos, deben estar activamente enfocados en lo que vayamos a percibir. Este proceso organiza nuestra interpretación de la información sensorial y sin esta atención focalizada, nuestra percepción continúa organizada pobremente. Los aspectos activos de la percepción pueden explorarse teórica y experiencialmente. Esta experiencia nos aportará mayor información sobre cómo se desarrollan los patrones somáticos y la posibilidad de elaborar estrategias de equilibrio para su mejor integración en nuestro día a día.

En este curso exploraremos;

- Las bases anatómicas y fisiológicas de cada uno de los sentidos y su función en la integración de del movimiento y la percepción.

Sistema Fluido

22 y 23 de Mayo

Los fluidos son el sistema de transporte del cuerpo. Subyacen presencia y transformación, sirven de soporte para una comunicación básica y median las dinámicas de flujo entre actividad y descanso, tensión y relajación. Las características de cada fluido se relacionan con una cualidad diferente del movimiento, el contacto, la voz y el estado mental.

Estas relaciones pueden ser indagadas desde los aspectos del movimiento, los estados mentales o desde el funcionamiento anatómico y fisiológico.

El curso incluirá la exploración de lo siguiente;

- Principales fluidos en el cuerpo (celular, intersticial y transicional, sangre, linfa, fluido sinovial y fluido cerebrospinal)
- Distinguir las cualidades de cada fluido a través del movimiento y el contacto.

Respiración y Vocalización

19 y 20 de Junio

A través de nuestra voz comunicamos nuestros estados internos. Nuestra voz refleja el estado en el que se encuentran nuestros sistemas corporales y el estado de nuestro estado del desarrollo. Cuando traemos conciencia auditiva y kinestésica a nuestras estructuras vocales, se abren caminos de expresión entre nuestra mente consciente e inconsciente y entre nosotros y los demás. La respiración y la vocalización son un continuo del mismo proceso; la respiración impulsa la voz y la voz refuerza y refleja cómo respiramos. Ambos reflejan nuestro estado de ánimo y nuestra salud.

En este curso exploraremos;

- La anatomía y fisiología de los mecanismos de vocalización y respiración; 5 diafragmas, faringe, laringe, cavidades corporales, labios, lengua y pulmones
- La relación de los anteriores cómo con nuestra expresión personal.

Imparte **Patricia Gracia**, profesional del movimiento y la danza formada en Educación Somática (BMC®), Master Danza/ Movimiento Psicoterapia (DMT), Master Performance y Licenciatura en Danza Contemporánea (London Contemporary Dance School, R.U). Especializada en Improvisación y cocimiento enactivo aplicados en contextos educativos y clínicos. Co-fundadora y co-directora de Movimiento Atlas y Contac·teu.

Organiza;



Colabora;

