

EL CUERPO PENSANTE

FORMACION EN EDUCACIÓN DE MOVIMIENTO SOMÁTICO
EN ESPAÑA CON LISA PETERSEN

MADRID, MAYO DE 2019 A ENERO DE 2020

La Educación del Movimiento Somático (EMS) ofrece una forma segura, rápida y profunda de liberar y recalibrar los músculos tensos, al reentrenar el sistema nervioso y volver a reorganizar los patrones del soma (cuerpo-mente).

Esta capacitación une la neurociencia moderna y la antigua sabiduría yóguica dentro de la práctica de somáticos. Aprende como hacer que el inconsciente sea consciente y siente cómo todo se vuelve más fácil y sin dolor desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Para muchos profesores y estudiantes del movimiento, es simplemente amor a primera vista!

Coach de Ejercicio Somático (CES)

Un CES certificado esta cualificado para enseñar una amplia gama de ejercicios somáticos confidentemente y con profesionalidad, ha demostrado competencia en el diagnóstico de patrones somáticos, y es capaz de prescribir programas de ejercicios a grupos o individuos. La capacitación CES es apta para estudiantes y profesores de yoga y pilates, atletas, bailarines, practicantes de trabajo corporal, fisioterapeutas y terapeutas de masaje, psicoterapeutas, médicos de cabecera, profesores de mindfulness y cualquier persona interesada en el movimiento funcional. Esta capacitación también es adecuada para personas que no quieren enseñar somáticos, pero que están interesadas en hacer consciente su potencial de movimiento personal y curar el cuerpo-mente. La certificación EMS se obtiene al finalizar los tres módulos y la asistencia a un día de evaluación. Este curso actualmente se ofrece en Irlanda, Australia y el Reino Unido.

Al completar el Módulo 1, Módulo 2, Módulo 3 y el Día de Evaluación y Competencia, recibirás una certificación completa como Coach de Ejercicio Somático CES

“He estado explorando la Educación del Movimiento Somático durante 3 años y estoy continuamente sorprendida por la profundidad y accesibilidad de la práctica. Aunque los movimientos pueden parecer simples: ellos captan toda mi atención y me atraen fácilmente hacia las profundidades de mi ser - a ese espacio de profunda conexión y quietud. A nivel físico, en tres años, he experimentado mejoras posturales y funcionales más sostenibles que en los 15 años de enseñanza y práctica de asana o mis 22 años de trabajo como fisioterapeuta. La educación del movimiento somático es ahora una parte de mi práctica diaria, mi enseñanza y mi ejercicio clínico: la describo a los clientes como ‘Eslabón perdido’ entre la práctica de yoga asana y Fiso. Me encanta cómo su simplicidad es tan accesible, profunda y duradera en el cuerpo, la mente y espíritu- gracias Lisa Petersen por venir a Australia y compartir esta asombrosa práctica con nosotros. “

- Shelly Freund

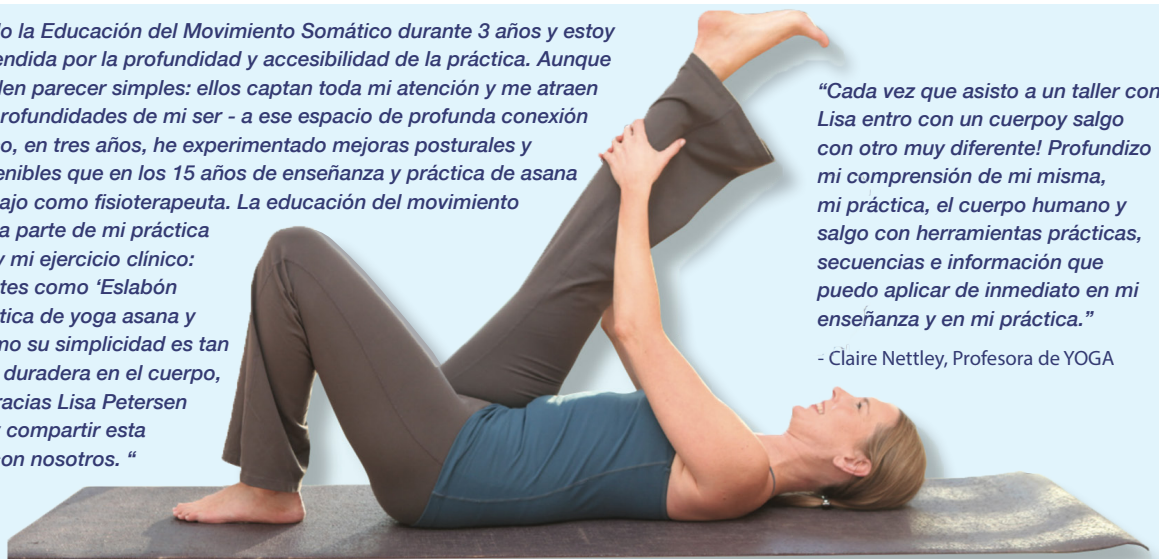
Fisioterapeuta y profesora de yoga



- **Módulo 1 - Cuerpo pensante 1:** Aprende sobre las tres respuestas básicas del estrés, cómo influyen en los patrones de postura y movimiento, y el enfoque de movimiento somático para reorganizar los patrones de cuerpo-mente. Este módulo es una inmersión profunda en la incorporación de los somáticos y aprenderás cómo hacer tú mismo 30 ejercicios fundamentales.
- **Módulo 2 - Cuerpo pensante 2.** Reformula y recalibra tu aprendizaje del Módulo 1. Descubre una gran facilidad al caminar y aprende 25 nuevos ejercicios. Este módulo te guía hacia un entendimiento y refinamiento más profundos, a la vez que te orienta en la forma de enseñar somáticos de una manera segura y competente.
- **Módulo 3 -** Aprende como ser un coach de somáticos competente y profesional. Esto incluye planeación de secuencia en las clases, instrucciones y modificaciones.
- **Evaluación y competencia:** un día de práctica en grupo, competencia y evaluación con el fin de valorar que eres un coach cualificado para enseñar ejercicios somáticos profesionalmente y de manera segura.

“Cada vez que asisto a un taller con Lisa entro con un cuerpo y salgo con otro muy diferente! Profundizo mi comprensión de mi misma, mi práctica, el cuerpo humano y salgo con herramientas prácticas, secuencias e información que puedo aplicar de inmediato en mi enseñanza y en mi práctica.”

- Claire Nettle, Profesora de YOGA



“APRENDER ES MOVIMIENTO MOMENTO A MOMENTO”

KRISHNAMURTI

LIVING
YOGA

EL CUERPO PENSANTE

FORMACION EN EDUCACIÓN DE MOVIMIENTO SOMÁTICO
EN ESPAÑA CON LISA PETERSEN

El cuerpo tiene tres respuestas primarias de estrés que se apropian de nuestra postura y los patrones de movimiento. Estas respuestas están interconectadas en reflejos neuromusculares inconscientes. Esta formación te enseñará a reconocer estos reflejos, entender cómo te afectan y qué hacer para lograr un cambio duradero

En el Módulo 1:

- Aprende sobre los tres reflejos neuromusculares primarios en el cuerpo, qué son y cómo influyen en la totalidad de tu soma (cuerpo-mente)
- Explora, refina y analiza más de treinta ejercicios somáticos, enfocándote en la postura y retomando los patrones en el torso central (centro somático)
- Refina la conciencia de tu propia postura y gana destreza para analizar la postura en otros
- Aprende a establecer una línea base kinestésica para la auto indagación
- Investiga la anatomía funcional/de presencia corporal de tus músculos, ligamentos, tendones, huesos y miofascias
- Descubre las nuevas fuentes de lo fácil, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y las funciones muscular
- Mejora la conciencia kinestésica y la retroalimentación propioceptiva
- Aprenda a pandicular en lugar de estirar
- Investigar la amnesia motora sensorial: la respuesta del sistema nervioso a lesiones, traumas y esfuerzos repetitivos
- Encuentra liberación del dolor, la tensión y la contractura muscular
- Crea una alineación natural e impecable
- Aprende a ser tu propio educador somático: auto sensibilidad, autocorrección y auto curación

En el Modulo 2:

- Sumérgete mas profundamente el lo somático como un arte, ciencia y práctica
- Recalibra y refina tu comprensión y presencia corporal en los ejercicios aprendidos en el Módulo 1
- Explora, refina y diferencia unos cuarenta nuevos movimientos somáticos, enfocándote en las extremidades superiores e inferiores, la respiración y el caminar funcionalmente
- Continúa mejorando tu conciencia, función muscular, postura, alineación, flexibilidad, equilibrio y fuerza

En el Modulo 3:

- Aprende el arte de enseñar somáticos y cómo diferenciarlo de otras modalidades de enseñanza como Yoga o Pilates
- Explora cómo los movimientos somáticos se pueden incorporar impecablemente en una clase pública o sesión privada, rutina de ejercicios u otro programa de formación
- Aprender a secuenciar una clase o sesión somática
- Refina tu pedagogía, tacto y habilidad para enseñar la auto-indagación
- Practica el uso de ejercicios somáticos para afecciones comunes, como dolor de cuello, hombro, hipercifosis, escoliosis funcional, lumbago, dolor de cadera / rodilla y artritis.
- Aprende cómo educar a los demás para que logren su: auto sensibilidad, autocorrección y auto curación

Esta Formación incluye:

- Sesiones de práctica guiadas cada mañana para ganar presencia corporal y calibrar los ejercicios
- Charlas breves, contenido visual, consulta somática guiada reorientación del movimiento, análisis de postura, díadas y trabajo grupal y prácticas restaurativas
- Un programa completo para usar en tus clases o sesiones privadas
- Una comprensión clara de la metodología detrás de la Educación del Movimiento Somático como un arte y una ciencia
- Instrucciones sobre técnicas de enseñanza, pautas, modificaciones, instrucciones personalizadas, lenguaje e imágenes
- Un manual a color que detalla la historia, filosofía, anatomía, enseñanza y fundamentos de la práctica, instrucciones detalladas y fotografías de cada ejercicio.

¿En qué me califico?

- Estás calificado como Coach de Ejercicio Somático (SEC) lo que significa que puedes enseñar de manera segura, competente y profesional ejercicios somáticos a grupos o individuos



“APRENDER ES MOVIMIENTO MOMENTO A MOMENTO”

KRISHNAMURTI

LIVING
YOGA

EL CUERPO PENSANTE

FORMACION EN EDUCACIÓN DE MOVIMIENTO SOMÁTICO
EN ESPAÑA CON LISA PETERSEN

Sufí una fractura en mi espalda baja hace 12 meses y desde entonces sufro un dolor constante.

El especialista de espalda me dijo que se estaría propensa a dolores de espalda por el resto de mi vida.

Todo lo que puedo decir sobre las sesiones de Somáticos es que han curado casi por completo el dolor.

Aprendí más sobre el tema de ti que de los especialistas.— Ian McGlynn, Productora de radio

En todos los talleres que he realizado con Lisa he podido constatar, como mínimo, una cosa relevante sobre mí y mi práctica, que me ha servido para seguir investigando sobre la manera de moverme y relacionarme con el entorno.— Alicia Tejero, España

“Descubrí por accidente los somáticos, en los últimos dos años me he enamorado de los somáticos.

A través de una escucha profunda, he comenzado a desentrañar lugares desconocidos para mí, dejando espacio para que se escuche mi voz interior. El sentido de la curiosidad y la exploración me atraen a observar cómo la capacidad de auto curación de mi cuerpo me guía hacia el equilibrio. La formación de Lisa me ha dado el conocimiento, las herramientas y la actitud para continuar esta exploración dentro de mí y también para compartir este regalo con otros ” — Deirdre Mullins, Profesora de Yoga y Somáticos

“La enseñanza de Lisa Petersen ha significado para mí el rejuvenecimiento de mi práctica de Yoga. Gracias a ella, mi práctica y por tanto mi enseñanza se ha orientado en una dirección mas lúcida, mas festiva, más alegre. — Isabel Arechabala, Profesora de yoga y dibujante, España

Después de solo una sesión de Somatics, fue como si se hubiera presionado un botón de reinicio y se hubieran liberado los viejos patrones de tensión y tensión, y mi dolor desapareció. Fue realmente extraordinario y muy fácil de mantener ”— Cathy Enright, profesora de Yoga

Gracias a su forma de trabajar he aprendido a respetar más mi cuerpo y a vibrar con las palabras “menos es más”.— Miriam Martin, profesora de Yoga y locutora, España

Sigo nutriéndome del material de Lisa cinco meses después y hay cosas que se que han quedado aprendidas o “desaprendidas” para siempre. — Lucia Pasardi Profesora de yoga y periodista, España

SOBRE LISA

Lisa Petersen es una innovadora de somáticos, internacionalmente aclamada y profesora de yoga, apasionada por guiar a las personas hacia la transformación personal dentro y fuera de la esterilla. Ella tiene una profunda comprensión de la anatomía, la alineación y de las funciones de los patrones de movimiento que ella revive en sus talleres a través de la exploración de la conciencia corporal, la anatomía experiencial, la indagación somática y el juego innovador. Lisa enseña con la esencia del encanto del humor irlandés, impartiendo claridad y sensibilidad, al tiempo que revela el yoga y los somáticos como artes y ciencias que están vivas, respirando y constantemente evolucionando. Lisa ha ayudado a miles de clientes a salir del dolor y restablecer sus vidas nuevamente. Inicialmente se capacito en Vivekenanda Kendra, el Hospital de Terapia de Yoga más reputado de India, Lisa tiene una amplia experiencia trabajando como profesora de yoga y educadora del movimiento somático e incorpora Body-Mind Centering extensivamente en su trabajo. Ella ofrece talleres de Yoga, Somáticos y Anatomía de la Conciencia corporal [Embodied Anatomy] en todo el mundo. Visita www.living-yoga.ie o www.somatics.ie para obtener más detalles.

“Lisa es sencillamente excelente: combina a la perfección el conocimiento de Somáticos y Yoga de una manera que es clara, accesible y atractiva. Ella trae una calidez palpable y el entusiasmo en su enseñanza que es inficcioso y que alienta incluso a los estudiantes más tímidos a explorar nuevo territorio. Como miembro de la facultad de mi propia formación de l programa de profesores ella ha superado toda mis expectativas “.

- Donna Farhi



“Somatics es la terapia corporal más sutil, más profunda, más integrada que haya experimentado.”

— Peter Labanyi,
Psychotherapist

“APRENDER ES MOVIMIENTO MOMENTO A MOMENTO”

KRISHNAMURTI

LIVING
YOGA

