**MONOGRÁFICO “Movimiento terapéutico para mejorar la movilidad pélvica y de la columna”**

**OBJETIVOS DEL SEMINARIO:**

* Dar a conocer el Método Feldenkrais y otras terapias de movimiento y su utilidad en la clínica diaria
* Aprender ejercicios que ayuden a mejorar la postura y la movilidad de los pacientes
* Conocer las funciones y disfunciones del periné y aprender herramientas para ayudar a los pacientes
* Integrar la relación pelvis-periné-columna-cabeza a través del movimiento y mejorar así la autoimagen

**PROGRAMA:**

* Introducción y presentación del método Feldenkrais y otras terapias de movimiento útiles en la clínica diaria (T)
* Autoexploración de la pelvis y sus articulaciones vecinas para mejorar la autoimagen
* Trabajo de la respiración y el periné, relacionando el diafragma respiratorio y el diafragma pélvico
* Los planos musculares del periné a través del movimiento terapéutico consciente
* Funciones del periné y sus disfunciones más frecuentes (T)
* Mejorar la movilidad de la pelvis y la columna a través de los movimientos de reloj pélvico
* Mejorar la posición sentado utilizando la pelvis como base de la columna
* Integración de la función periné-pelvis-columna en actividades cotidianas