



RE
MOVE



Especialización en
Movimiento
Eficiente y
Ejercicio
Terapéutico

CDMX 

Inicio

4, 5 y 6

Noviembre

2022



Prof. Tomás Bonino

Presentación

¿POR QUÉ ES NECESARIA ESTA FORMACIÓN?

Nos ofrece un abanico de enfoques de movimiento eficiente útiles para evaluar y trabajar de manera activa y dinámica a nuestros usuarios, alumnos y pacientes, buscando promover el bienestar físico, mental, y emocional.

Nos aporta herramientas de exploración del movimiento propio y del otro, el análisis de los patrones adquiridos, la relación que se establece entre diversas partes del cuerpo para una óptima función y las estrategias de movimiento necesarias para una mejor performance.

Nos ofrece el conocimiento necesario sobre la neurociencia aplicada al movimiento y el ejercicio, entendiendo que sólo trabajando desde el SNC y modificándolo se generarán cambios reales en las funciones motrices.

Y nos ofrece opciones y variantes de movimiento eficiente y óptimo que nos ayudarán a integrar todos los sistemas implicados en la dinámica humana, para una optimización real y sostenida en el tiempo.

Existe una necesidad URGENTE entre los profesionales de la salud, la actividad física y las artes escénicas en incluir el análisis dinámico funcional y del movimiento e implementar estrategias de movimiento óptimo y eficiente como herramientas para el trabajo diario. Y tener un mejor conocimiento de estos enfoques tanto para sí mismos como para los clientes, alumnos y pacientes.



Objetivo general

Lograr que el alumno adquiriera las habilidades necesarias para realizar un adecuado razonamiento en relación a las disfunciones del movimiento y su repercusión en la eficiencia y optimización del uso del aparato locomotor. Conseguir que el alumno sepa pautar una propuesta de eficiencia a través del movimiento y ejercicio.

Objetivos específicos:

- Explicar cuál es nuestro rol sobre el sistema de movimiento.
- Exponer que es el movimiento eficiente.
- Dar a conocer y practicar las destrezas básicas/ adquiridas.
- Conocer las familias de movimiento humano.
- Presentar los conceptos de capacidad y demanda funcional.
- Exponer la influencia de los sistemas articular, mio-tendinoso, nervioso, fascial, y psicosocial en el movimiento.
- Discutir sobre las diferencias entre movimiento, ejercicio y deporte.
- Exponer las últimas tendencias sobre neuropedagogía aplicada al movimiento.
- Describir y desarrollar las diferentes fases del aprendizaje motor.
- Variabilidad, variación, variedad.
- Conocer los diferentes conceptos posturales: estática y dinámica
- Redefinir la propiocepción, conciencia corporal y cinestésia.
- Demostrar y reconocer los patrones motores funcionales y las secuencias de reclutamiento muscular.
- Aprender a evaluar la eficiencia de la aplicación y transferencias de fuerzas
- Evaluar la eficiencia de la capacidad de disipación de fuerzas.
- Dar a conocer el concepto de capacidad funcional de movimiento.
- Distinguir los criterios sobre control motor: disociación de segmentos.
- Manejar los conceptos relacionados con la estabilidad: estática y funcional.
- Explicar el concepto de “force strategies” y respuesta neuromuscular.
- Presentar los conceptos de coordinación y secuenciación. Secuencia cinemática e integración.
- Conocer la importancia de la influencia de las creencias, actitud y confianza en el paciente.
- Aprender un proceso metodológico de toma de decisiones para establecer un razonamiento clínico en el abordaje de la patología musculoesquelética..
- Comprender las relaciones funcionales de las cadenas miofasciales y su implicación en los patrones de movimiento normales y patológicos.

Programa académico

Módulo 1 (3 días)

- Movement system (Apta). El rol del profesional sobre el sistema de movimiento.
- Movimiento eficiente. Tipos de movimiento. ¿ que es moverse bien?
- Antropología del movimiento
- Desarrollo dinámico desde la neurogenesia
- Destrezas básicas/ destrezas adquiridas.
- Familias de movimientos humanos (análisis de sus patrones naturales)
- Capacidad funcional vs demanda funcional
- Sistemas que influyen en el movimiento: articular, mio-tendinoso, nervioso, fascial, influencia psico-social
- Diferencias entre movimiento, ejercicio y deporte
- Diferencias entre movimiento terapéutico y ejercicio terapéutico
- Elementos que se relacionan para generar un movimiento eficiente.
Modelo del círculo del movimiento eficiente
- Optimización del aprendizaje motor desde la neuropedagogia
 - Aspectos a evitar en la enseñanza de una acción o movimiento
 - Activación del SNC respecto a lo motor
 - Aprendizaje explícito: foco internos, pregunta, imitación, auto palpación, auto visualización, autocomparativa dinámica, atención al proceso.
 - Aprendizaje implícito: foco externo (objeto, mirroring, imagen, etáfota, shadowwing, sonido, visualización), entrenamiento diferencial, abordaje desde los contrañimientos, juego, foco holístico, atención al objetivo.
 - Aprendizaje autogestionado.
 - Motivación: abordaje O.P.T.I.M.A.L.
 - 5 pasos de la ejecución motora
 - Progresión y regresión
- Postura vs "posturas". Definición de la buena postura desde la dinámica
- Línea central espinal :importancia, protocolo de consciencia y activación

Módulo 2 (3 días)

- Estabilidad lumbopélvica primaria / estabilidad torácica primaria / sistema visceral "neumática" : respiración, tipos y necesidad en base a los distintos tipos de actividades.
- El Core podal: uso del pie diferencias de pisadas y su influencia en la capacidad elástica dinámica, la resistencia y la capacidad motora
- Inteligencia cinestésica
- Codificación predictiva
- Consciencia corporal -Self awareness
 - Influencia de la experiencia-aprendizajes en la propiocepción.
 - Diferencia y trabajos específicos de propiocepción | cinestesia | sensación de fuerza | intercepción
 - Amnesia senso-motora

Sistema de 10 estrategias diferentes desde las que podremos analizar, abordar y optimizar CUALQUIER alteración de movimiento

-Por el pre-set

-Los bloqueos

-Preparación para la acción- acciones epistémicas

-Planificación del movimiento

-Estrategias de estabilización.

-Por dirección de la mirada

-Por orientación hacia el objetivo de la tarea

-Por Motores del movimiento

-Por planos de la acción

-Por dominancia o sustitución de patrones motores

-Por secuenciación, disociación y timing

-Por "Force strategies" (armadura/ soporte elástico / mixto)

-Por capacidad funcional de movimiento (ROM activo máximo)

-Por capacidades motoras / habilidades manipulativas / habilidades locomotoras.

-Por "Functional force Management"



Módulo 3 (3 días)

Análisis, evaluación dinámica de las alteraciones del movimiento y optimización desde el "Functional Force Management".

1.-Creación de fuerzas.

Estabilidad y objetivo

Funcionamiento del "core". Estabilidad vs rigidez.

1.1 Propulsión (empuje e inercia)

-Evaluación dinámica de bases

-Evaluación dinámica funcional

-Tratamiento fases: empuje, inercia, combinación

2.-Distribución eficiente de las fuerzas.

Evaluación (tests dinámicos) y tratamiento.

3.-Transferencia de las fuerzas.

Alteraciones de la transferencia y optimización del movimiento por planos

-Acción y fluidez en el plano frontal

-Acción y fluidez en el plano sagital

-Acción y fluidez en el plano transverso alteraciones en el movimiento por planos

4.-Disipación eficiente de las fuerzas. Evaluación (tests dinámicos) y tratamiento.

-Las leyes de la disipación.

-Los "muelles " de la disipación

-La absorción de fuerzas

-Espirales y caída

Estrategia de desensibilización por exposición progresiva en algo demandante.

Módulo 4 (3 días)

Capacidad Funcional de movimiento

- ¿Qué es y por qué es importante?
- La debilidad muscular y la dificultad en la contracción como origen de acortamientos musculares y falta de movilidad articular.
- Abordaje teniendo en cuenta las alteraciones de los mecanismos moduladores del sistema nervioso
 - Flexibilidad relativa
 - Rigidez funcional
 - Inhibición refleja
 - Dominancia sinérgica
 - Dominancia en par de fuerzas
- Practica de Capacidad funcional de movimiento en: Tobillo, pie, rodilla, cadera, tórax, hombro, cuello y muñeca
- Capacidad funcional de movimiento vs estiramientos
- Contact Impro aplicado
- El cubo de Laban en el control de espacio
- Sistemas Dinámico complejos

Módulo 5 (3 días)

- Disociación entre segmentos (control motor en ejes adecuados):
- Estabilidad:
 - Estabilidad estática y estabilidad funcional
 - Estabilidad vs rigidez
 - Condicionantes del equilibrio y la estabilidad
 - Progresiones de actividades de estabilidad dinámica
- Coordinación y secuenciación
 - Timing motor
 - Error sensorio-motor
 - Patrones próximo distales vs dinámica disto proximales
- Secuencia cinemática y integración:
 - Aplicación a destrezas adquiridas
 - Frasas de movimiento
- Creencias, actitud, confianza
 - Influencia emoción-reacción
 - Estrategia de desensibilización por exposición progresiva

Profesor



Tomás Bonino

Como fisioterapeuta

- Fisioterapeuta (Colegiado en Madrid N° 2956)
- Formado en: Osteopatía, Mulligan, Inducción Miofascial, Método Watson, Sacro-craneal, Somato-emocional, Terapia miofascial, Cupping Therapy, Taping Neuro Muscular, Método POLD, Postgrado en Sistema cráneo-cérvico-mandibular, Neurodinámica, Método Voijta, Balance Muscular Training (BMT), etc...
- Postgrado en Sistema cráneo-cérvico-mandibular y dolor oral. (Chile)
- Especialista en patología craneal de origen cervical por Headache Institute, (Australia)
- Director clínico en BONSALUD desde 2002. Práctica privada (Madrid).
- Fisioterapeuta en Ortodoncia, cirugía maxilofacial y Odontología (Hospital de la Zarzuela. Madrid)
- Consultor y asesor de fisioterapia en clínicas, equipos deportivos y pacientes particulares en Barcelona (España), Buenos Aires, Cordoba, Mendoza, Jujuy y Salta (Argentina), Oporto and Lisboa (Portugal), Bogota (Colombia), CDMX, Puebla, Guadalajara, Aguascalientes y Toluca (Mexico).
- Fisioterapeuta en sesiones online de Telerehabilitación para pacientes en 17 países.










Como profesional del movimiento

- Formado en: JEMS (Joanne Elphingston Movement System), Hatha Yoga, Calistenia, Animal Flow, R10 Method, Dinamic Posture Method, Kinesthetic Gymnastic, Redcore... y diversas metodologías en entrenamiento desde el movimiento.
- Movement Coach para futbolistas, tenistas, corredores y golfistas en 9 países.
- Movement coach en Cirque du Soleil(Cancún) y Cirque du Paname (Paris)
- Fundador de "Re-Move" y "Movement Therapy"

Como docente - speaker - autor

- Fundador de ESITEF (Escuela Internacional de Terapia Física).
9 países (España, Portugal, Argentina, Peru, Bolivia, Ecuador, Colombia, México e India)
- Postgrados, cursos, talleres y seminarios en Universidades, Hospitales, Asociaciones profesionales, etc... en 33 ciudades de 9 países.
- Director académico y docente en Postgrado de Osteopatía (ESITEF) – 27 ediciones.
España-Portugal-Argentina)
- Director académico y docente en Postgrado de fisioterapia deportiva (ESITEF). 9 ediciones
(Argentina y Mexico)
- Co director y profesor del Postgrado en movimiento y ejercicio terapéutico.
(España, México y Argentina)
- Docente en Master en Neuro-Rehabilitación - UAM (Colombia)
- Iniciador de Terapia Manual aplicada en Neurorehabilitación.
- Fundador y docente en la Especialización en Terapia Manual Integral
(México, Argentina y Portugal)
- Consultor académico y speaker en "Fisio Campus" (Plataforma online para profesionales de la salud) y "Fisio-online".
- Director- editor de "FISIOREPORT. Fisioterapia en el mundo"
- Coordinador en "FISIO-HUB. Compartiendo ideas en fisioterapia" y el "Concurso mundial de proyectos"
- Fundador de "EXPERIENCIA FISIO. La revolución en los vénetos de fisioterapia".
- Speaker en numerosas charlas, seminarios, workshops y master class en congresos internacionales, universidades, asociaciones y grupos desde 2005.
- Speaker en TEDx 2016: "Un modo de vida diferente: viajando, curando y enseñando a curar"
- Speaker en TEDx 2017: "El futuro demanda un nuevo modelo de postgrados universitarios"
- Speaker en universidades sobre "Emprender como actitud de vida"

Detalles

-  Fechas: Inicio 4, 5 y 6 de Noviembre de 2022
Módulo 2, 3, 4 Y 5 a confirmar en 2023
-  Duración: 5 Módulos - 3 días cada uno (15 días = 120 hrs.)
-  Horario: 9 hrs. a 18hrs.
-  Dirigido a: Profesionales de la salud, Profesionales de la actividad física y Profesionales de las artes escénicas.
-  Lugar: CDMX
-  Cupo: 30 alumnos
-  Inversión: Inscripción: \$2000 + Precio por módulo : \$5900
(a entregar el primer día de cada módulo en efectivo)
-  Criterios de evaluación: Se realizará una evaluación continua y un examen final teórico de respuesta múltiple.
Para la obtención del certificado es obligatoria la asistencia al primer día de clase y, como mínimo, al 90% de las horas totales de clase.
-  Organiza y Avala: ESITEF INTERNACIONAL + CRHUM

Inscripción

INVERSIÓN: Reserva/Inscripción: \$2000 + Precio por módulo : \$5900
(a entregar el primer día de cada módulo en efectivo)

1º-Realizar un ingreso / transferencia de \$2000 pesos con:

- Nombre del participante.
- Concepto: "Especialización MT CDMX"

BANCO: Banorte

NUM. TARJETA: 4915 6634 5735 6088

CUENTA: 0497595913

TITULAR: José Luis Juárez López

2º-Enviar el comprobante de ingreso o copia a info@esitef.com indicando:

- Asunto: Inscripción Especialización MT CDMX
- Nombre del Participante + edad
- Teléfono (con prefijos locales) + e-mail
- Universidad donde se licenció o donde estudia

3º-Recibirá un mail de confirmación de su inscripción con más detalles sobre el inicio de la certificación.

IMPORTANTE:

- Una vez abonada la inscripción, si el alumno no puede asistir al curso no se le reintegrará el dinero de la inscripción.
- En caso de no llegar al cupo mínimo de inscritos, se reintegrará de forma íntegra el dinero depositado.