



Curso profesional de **STRETCHING GLOBAL ACTIVO**

**El método R.P.G. – REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL
PARA SU APLICACIÓN EN LA GIMNASIA, EL DEPORTE Y
MEJORAR LA ERGONOMIA EN EL TRABAJO Y VIDA DIARIA.**

30 Horas

Lleida, 9-12 Febrero 2017

La gimnasia y el deporte son actividades saludables que tienen múltiples beneficios para la salud, pero la práctica excesiva y de alta competición plantean numerosos problemas que la fisioterapia y la medicina deportiva todavía no han resuelto y que afectan a la salud. Así mismo los malos hábitos posturales cotidianos y en el trabajo provocan un acortamiento, rigidez y dolor que afectan a más del 85% de la población. Aspectos como el bloqueo respiratorio, el acortamiento y rigidez muscular, el exceso de musculación, las lesiones recurrentes, tendinitis, estiramientos analíticos, los abdominales, son temas que el SGA le da una solución.

El Stretching Global Activo, la aplicación de la R.P.G. en el campo de la Gimnasia y del Deporte, tanto de ocio como de alta competición, que basado en la evolución de las autoposturas, es una herramienta eficaz para mejorar el rendimiento muscular, mejorar el rendimiento muscular así como prevenir las lesiones. Es el método de autoestiramiento más eficaz para gimnasia de mantenimiento y tras finalizar un tratamiento. Para un buen mantenimiento, son suficientes realizar dos posturas a la semana, y en el caso de los deportistas profesionales o aficionados, la práctica sería diaria.

Los estiramientos analíticos no son suficientes y en algunos casos ineficaces, mientras que el SGA se hace imprescindible para mantener una buena elasticidad de las cadenas de coordinación neuro-muscular. Esto solo se logra si se aplica correctamente la técnica del SGA, que consiste en mantener una contracción isométrica en posiciones cada vez más excéntricas y en algunas posturas una contracción isotónica excéntrica, orientado en todas las amplitudes articulares al mismo tiempo. Toda la práctica se realiza con la musculatura en frío, nunca en caliente después de una actividad deportiva. Las ocho posturas básicas de SGA se realizan en los tres planos del espacio, posturas tumbadas, sentadas y de pie, que nos garantizan la elasticidad y flexibilidad óptima que luego las utilizaremos en nuestras posturas de ejercicio, deporte, o posturas cotidianas en el trabajo y en nuestra vida diaria. Su práctica no tiene ninguna contraindicación, siempre que se realicen correctamente las posturas y se puede practicar en todas las edades desde los 7 a los 90 años.

Su aprendizaje es rápido y fácil. Se imparte un curso teórico-práctico de 30 horas dirigido a profesionales que enseñan o entrenan en el campo del deporte, educación física y la salud. Estos una vez formados pueden impartir clases a cualquier persona interesada en aprender el método. Para ello hemos publicado un libro de ayuda que enseña todas las posturas básicas, la posturas respiratorias y los consejos de ergonomía, que lo pueden utilizar de guía dividido en 10 lecciones y que se puede enseñar en 10 semanas, una clase por semana de una hora. En la actualidad hay más de 50 centros en España que realizan estos cursos de iniciación al SGA en 10 lecciones.

Para profundizar más en el SGA aconsejamos la lectura del libro SGA I y II, de Ph. E. Souchard, creador del método, Edit. Paidotribo, así como puede acceder a la lectura de artículos, trabajos de investigación, etc...

También advertimos que la simple lectura de los libros no nos da el conocimiento suficiente para la práctica de las autoposturas, ya que la parte experiencial práctica es fundamental. Para no incurrir en errores o interpretaciones incorrectas de las autoposturas SGA recomendamos al profesional que realice un curso de formación, así como al usuario sea guiado por un profesional formado en SGA.

Objetivos del curso:

- Aprender a dirigir en grupo o en individual, como estirarse mediante posturas activas y globales.
- Saber hacer una lectura corporal y del equilibrio estático para indicar las posturas correspondientes en cada persona, que dependerá de su morfotipo, actividad profesional o tipo de deporte o gimnasia que practique.
- Saber planificar una parrilla de Estiramientos en grupos de gimnasia, de corrección postural y mantenimiento.

Metodología: 35% Teoría / 65% Práctica

Sentir durante el curso todas las posturas y sus beneficios sobre uno mismo en la práctica individual y con compañero.

- Se muestran todas las posturas en fotos y esquemas.
- Se entrega un dossier con: resumen de los esquemas y bibliografía

Dirigido a: Profesionales que enseñan o entrenan en el campo del deporte, educación física y la salud.

Programa:

- Principios RPG-Deporte
- Dualidad Muscular (*Estática-Dinámica*)
- Familia de posturas (*Cadenas musculares*)
- Autoposturas; respiratorias y para embarazadas
- 9 posturas básicas de Stretching Global Activo
- Valoración de los diferentes deportes (*Ventajas-Inconvenientes*)
- Ritmo semanal de S.G.A. en el deporte
- Relación Cuerpo-Mente;
- Relajación y visualización para eliminar el dolor, mejorar el gesto en el deporte, ...

Impartido por: Pilar Velasco, Fisioterapeuta y profesora oficial de SGA P.Suchard.

Horario: Día 9 de 16h a 21h

Día 10 de 9h a 21h

Día 11 de 9h a 21h

Día 12 de 9h a 14h

Diploma: al finalizar el curso se le otorga un Diploma de la Universidad de Terapias Manuales de Saint-Mont (Francia) avalado por el autor del método SGA Ph-E. Souchard que le capacita para ser monitor de SGA, para impartir sesiones de SGA a nivel individual o grupal. Quedan excluidas todas las actividades de formación de dicho método.

Precio: 480€

La inscripción se realizará por riguroso orden de llegada de las solicitudes, por ser el curso de plazas limitadas.