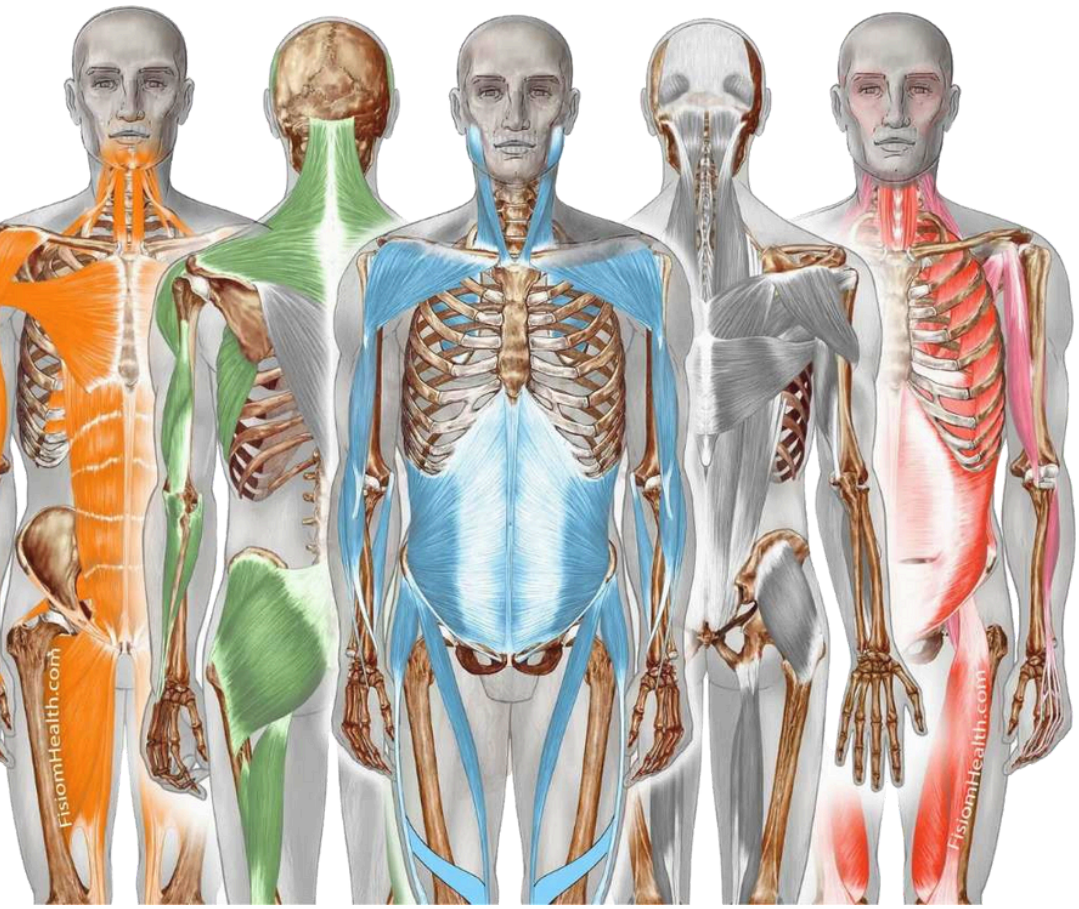
Fisiom

DOSSIER ACADÉMICO · CERTIFICACIÓN

CADENAS MUSCULARES Y EMOCIONES

Anatomía · Fisiología · Ejercicios físicos y psico-comportamentales



FisiomSalud.com

CONTENIDO DEL MANUAL

Índice

ANTES DE EMPEZAR

- Presentación de la Certificación — 03
  Qué conseguirás, a quién se dirige y quién la imparte
- Cómo se estructura cada seminario — 04
  Los tres módulos: psicoemocional, biomecánica y práctica

LOS SEMINARIOS

1. Introducción — 05
   Fundamentos, bases biomecánicas e integración psicoemocional
2. Cadena de Cierre — 06
3. Cadena de Apertura — 08
4. Cadena de Retropulsión — 10
5. Cadena de Antepulsión — 12
6. Cadena Respiratoria — 14
7. Integración — 16
   Lectura global, secuenciación y refinamiento del ojo clínico
8. Sesión de preguntas — 17

RECURSOS Y ACCESO

- Regalos incluidos — 18
- Acceso y garantía — 19
- Experiencia de alumnos — 20

PRESENTACIÓN

Invertir en salud: la tuya y la de tus alumnos

La Certificación Cadenas Musculares y Emociones une anatomía, fisiología y ejercicio físico con la dimensión psico-comportamental de la persona. Sus clases de teoría y práctica están pensadas para que enseñes con criterio.

No se requiere ningún conocimiento previo.

¿Qué conseguirás con esta Certificación?

01

Ser un gran profesional con un **baúl de herramientas** de nuevos ejercicios físicos y psico-comportamentales.

02

Adaptar el ejercicio físico según las características tipológicas de cada persona.

03

Hacer un **estudio postural detallado** que gane la confianza de tus alumnos.

04

Prevenir y mejorar las Desalineaciones Biomecánicas.

TEORÍA Y PRÁCTICA

- ✓ Clases en calidad HD
- ✓ Plataforma sin instalación ni conocimientos de informática
- ✓ Acceso a las clases desde el momento en que te inscribes

> *Con esta Certificación inviertes en salud. En la tuya y en la de tus alumnos.*

FisiomSalud fue premiada como la **mejor escuela de formación de profesionales en Europa** en los European Awards.

Certificación avalada por:
Florida Global University
Asociación Española de Yoga Terapéutico

IMPARTIDO POR

Or Haleluiya y Álex Monasterio



Álex Monasterio

- Fisioterapeuta, Osteópata y Posturólogo
- Profesor universitario
- Corrector científico de libros de yoga
- Autor del libro *Columna Sana* (traducido también al ruso)

Or Haleluiya

- Presidenta de la AEYT (Asoc. Española de Yoga Terapéutico)
- Máster en Psicología (UAB)
- Acupuntora
- Escritora regular en la revista *Cuerpo Mente*

MÉTODO DE ESTUDIO

Cómo se estructura cada seminario

Cada uno de los seminarios dedicados a las cadenas musculares (Cierre, Apertura, Retropulsión, Antepulsión y Respiratoria) sigue la misma arquitectura de tres módulos.



El orden no es casual: primero se comprende a la persona desde su esfera psicoemocional, después se estudia la biomecánica humana de la cadena y, por último, se pasa a la práctica con ejercicios físicos que buscan equilibrar la tensión acumulada.

1

Módulo psico-comportamental

- El arquetipo de la cadena muscular
- Rasgos de personalidad y sus implicaciones en la salud psicoemocional, en equilibrio y en desequilibrio
- Necesidades humanas principales
- Posibles creencias «detrás del telón»
- Emociones, miedos y pasiones principales
- Su desequilibrio psicoemocional
- Preguntas exploradoras para reconocer esta actitud en ti y en tus alumnos
- *Sentir la cadena*: ejercicio para sentir físicamente cada cadena y su actitud
- Método Paso a Paso para equilibrar la esfera psicoemocional
- Ejercicios psicocomportamentales concretos para conseguir el equilibrio

2

Módulo de biomecánica

- Acción Principal, Centro tensional y Dominancia
- Anatomía de todo el recorrido de la cadena muscular
- Signos excesivos y candados en la cadena
- Atrapamiento del cuerpo en la cadena
- Práctica de ejercicios físicos recomendados para equilibrar las tensiones acumuladas
- Razones por las que se desarrolla una tensión excesiva en la cadena
- Desalineaciones Biomecánicas relacionadas con la cadena

3

Módulo práctica

- Ejercicios físicos cuyo objetivo es equilibrar la tensión acumulada en cada cadena muscular
- Incluye también ejercicios psicocomportamentales

NOTA DE ALCANCE

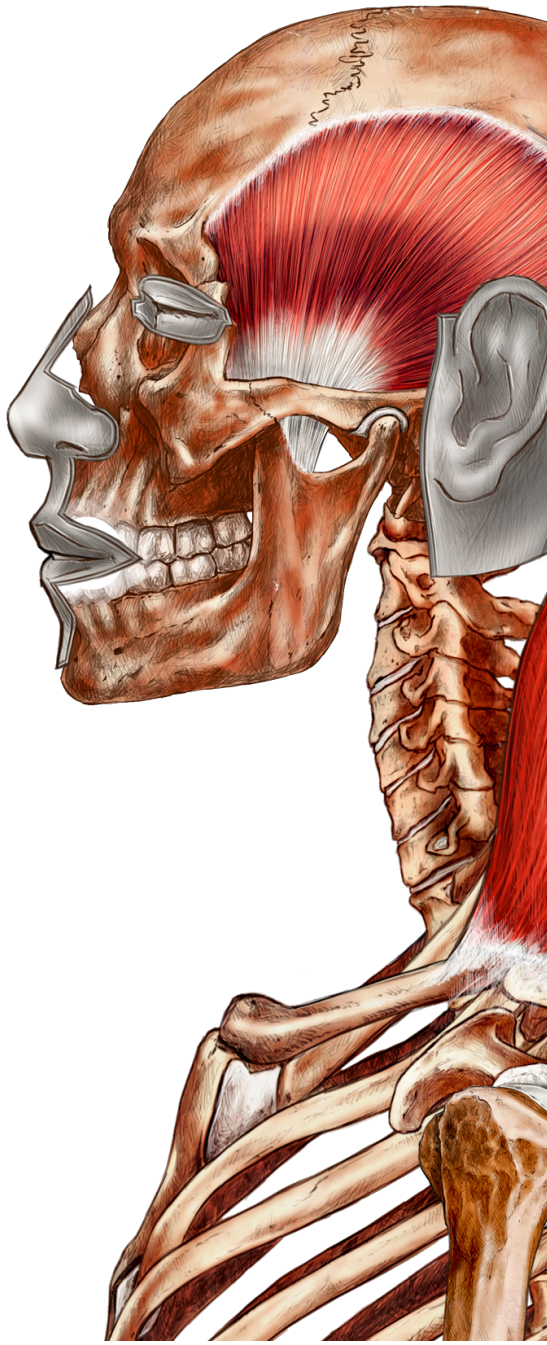
Las patologías y lesiones, y cómo abordarlas desde el ejercicio físico, se estudian a fondo en la Certificación de Lesiones y Patologías, junto con el Método PASO A PASO de Fisiom.

Esta Certificación, que incluye el curso completo de Desalineaciones Biomecánicas, estudia las lesiones que generan las propias desalineaciones causadas por el exceso tensional en las cadenas. No se duplica el contenido: cada Certificación aborda temas diferentes e importantes para la salud.

SEMINARIO 01

1. Introducción

Fundamentos del concepto de Cadenas Musculares, sus bases biomecánicas y el marco de integración psicoemocional que da sentido a todo el método.



¿De dónde nace el concepto y en qué se apoya?

El seminario arranca con una introducción al nacimiento del concepto de Cadenas Musculares —su historia— y repasa las cuestiones relevantes de los diferentes métodos internacionales. A partir de ahí se asientan las bases fundamentales, el enfoque terapéutico y el control y las relaciones entre las cadenas.

¿Qué vocabulario necesitarás dominar?

Se definen los conceptos que utilizarás durante toda la Certificación: **excesos y candados**, **Acción Principal**, **Centro tensional** y **Dominancia**, así como los factores determinantes en las Desalineaciones Biomecánicas.

¿Cómo se integra la dimensión emocional?

Se presentan los principios fundamentales de Cadenas Musculares y Emociones Fisiom, los arquetipos y su relación, la postura ideal y sus significados para la salud musculoesquelética, las necesidades humanas principales y la relación entre las emociones y las cadenas musculares. El seminario se cierra con claves para profesionalizar tus clases.

CONTENIDOS CENTRALES

- Historia del concepto de Cadenas Musculares
- Métodos internacionales de Cadenas Musculares
- Bases fundamentales de las Cadenas Musculares
- El enfoque terapéutico de las Cadenas Musculares
- El control y relaciones entre las cadenas
- Excesos y candados
- Acción Principal, Centro tensional y Dominancia
- Factores determinantes en las Desalineaciones Biomecánicas
- Principios de Cadenas Musculares y Emociones Fisiom
- Los arquetipos y su relación
- Postura ideal y salud musculoesquelética
- Las necesidades humanas principales
- Cómo profesionalizar tus clases
- Las emociones y las Cadenas Musculares

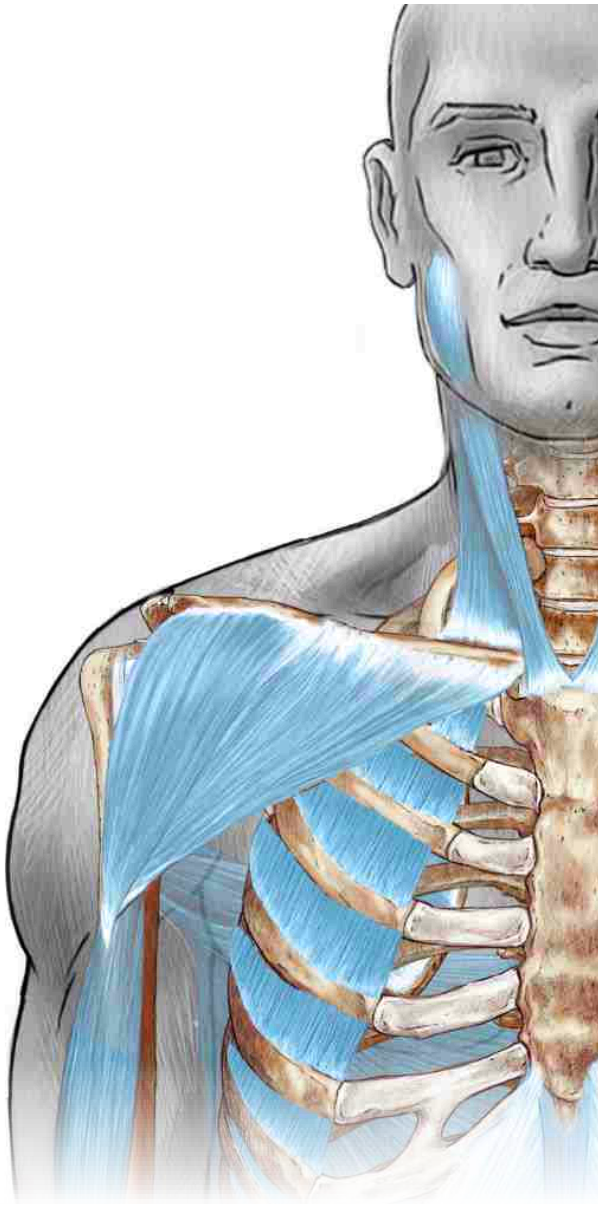
SEMINARIO 02 · CADENA MUSCULAR

2. Cadena de Cierre

La cadena de Cierre abre el recorrido por las cinco cadenas musculares. Se estudia integrando lo psico-comportamental, la biomecánica y la práctica.

¿Qué descubrirás en este seminario?

Conocerás el arquetipo de la cadena de Cierre: sus rasgos de personalidad en equilibrio y en desequilibrio, sus necesidades, creencias, emociones, miedos y pasiones. En paralelo, recorrerás su anatomía completa, aprenderás a reconocer sus signos de exceso y sus candados, y entenderás por qué se acumula en ella una tensión excesiva.

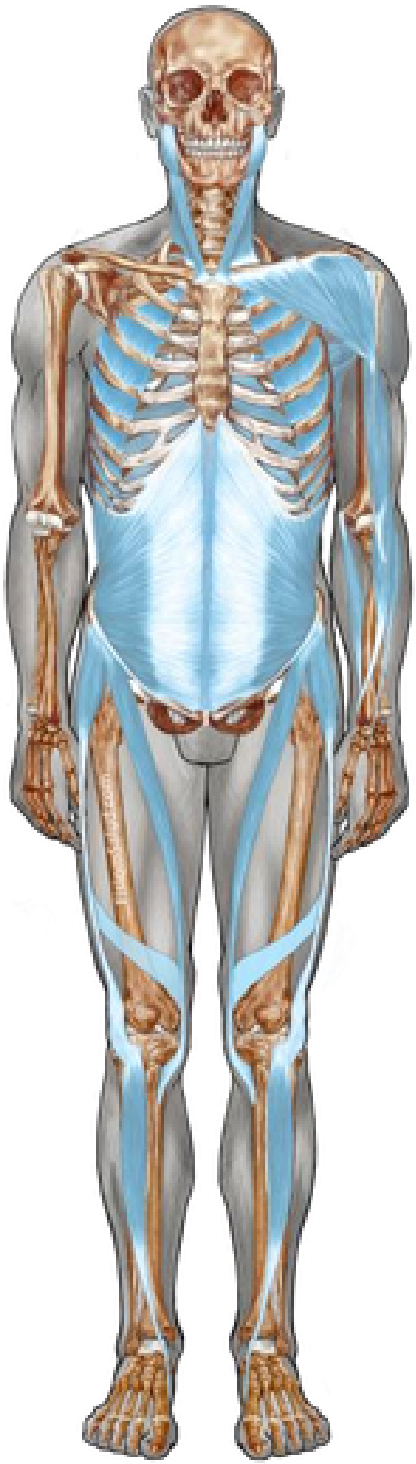


1. **Psico-comportamental**
   Arquetipo de Cierre, preguntas exploradoras, ejercicio *Sentir la cadena* y Método Paso a Paso.

2. **Biomecánica**
   Acción Principal, Centro tensional y Dominancia; signos excesivos y candados de Cierre; atrapamiento del cuerpo en la cadena; posición pélvica y reacción muscular ante el desplome de la pierna.

3. **Práctica**
   Ejercicios físicos y psicocomportamentales para equilibrar la tensión acumulada.

02



PATOLOGÍAS Y LESIONES COMUNES

Relacionadas con la cadena de Cierre

Cuando la cadena de Cierre acumula un exceso de tensión, el cuerpo tiende a organizarse en desalineaciones que, con el tiempo, se asocian a un cuadro clínico característico.

Cuadro clínico asociado

01	Falso genu valgo de rodilla
02	Falso valgo de pie
03	Condromalacia rotuliana
04	Escápulas alatas
05	Rotura de la percha omo-humeral
06	Tendinitis del supraespinoso
07	Artrosis de hombro
08	Rotación interna de cadera
09	Pie plano

RECUERDA

En esta Certificación se estudian las lesiones que generan las propias desalineaciones por exceso tensional. Su abordaje en profundidad desde el ejercicio físico pertenece a la Certificación de Lesiones y Patologías.

SEMINARIO 03 · CADENA MUSCULAR

3. Cadena de Apertura

El tercer seminario se centra en la cadena de Apertura, de nuevo desde la integración psico-comportamental, biomecánica y práctica.

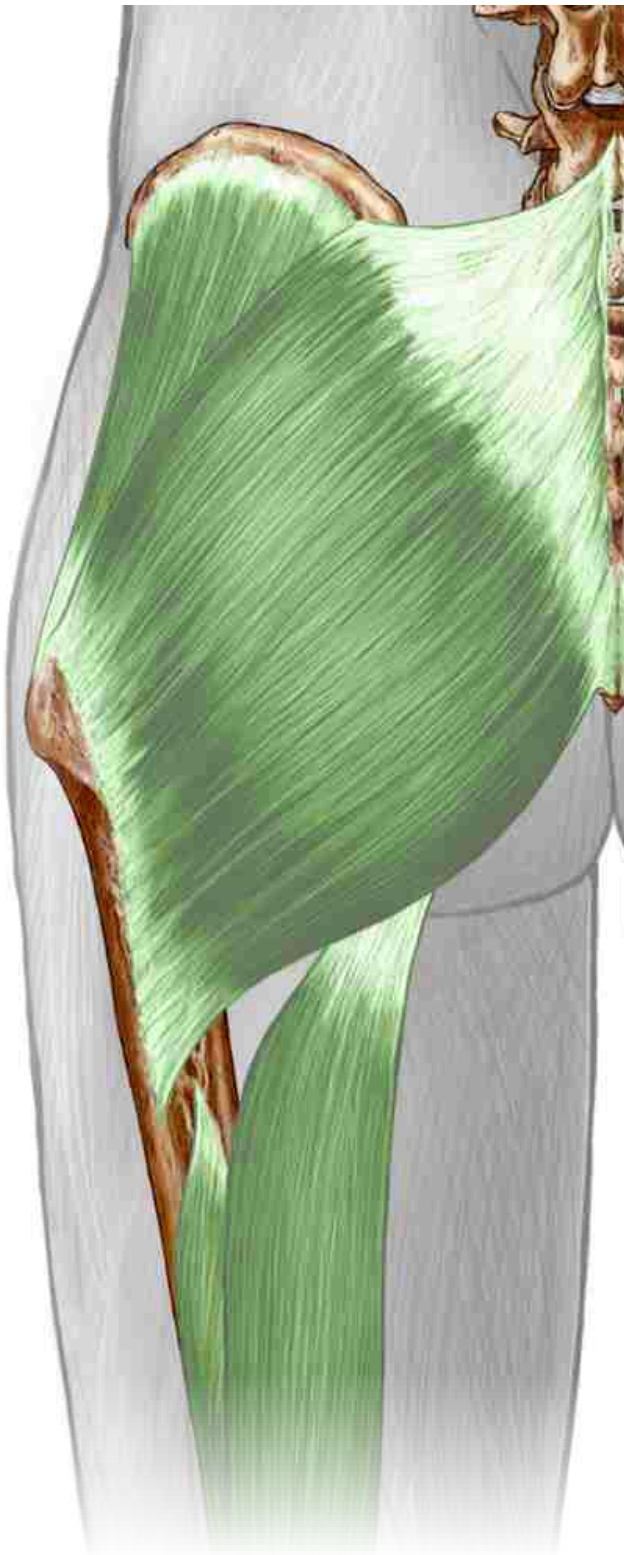
¿Qué descubrirás en este seminario?

Estudiarás el arquetipo de la cadena de Apertura y sus rasgos de personalidad, junto con sus necesidades humanas, sus posibles creencias, sus emociones, miedos y pasiones y su desequilibrio. Desde la biomecánica, analizarás el recorrido completo de la cadena, sus signos excesivos y candados y las desalineaciones con las que se relaciona.

1. **Psico-comportamental**
   Arquetipo de Apertura, preguntas exploradoras, ejercicio *Sentir la cadena* y Método Paso a Paso.

2. **Biomecánica**
   Acción Principal, Centro tensional y Dominancia; signos excesivos y candados de Apertura; razones de su tensión excesiva.

3. **Práctica**
   Ejercicios físicos y psicocomportamentales para equilibrar la tensión acumulada.

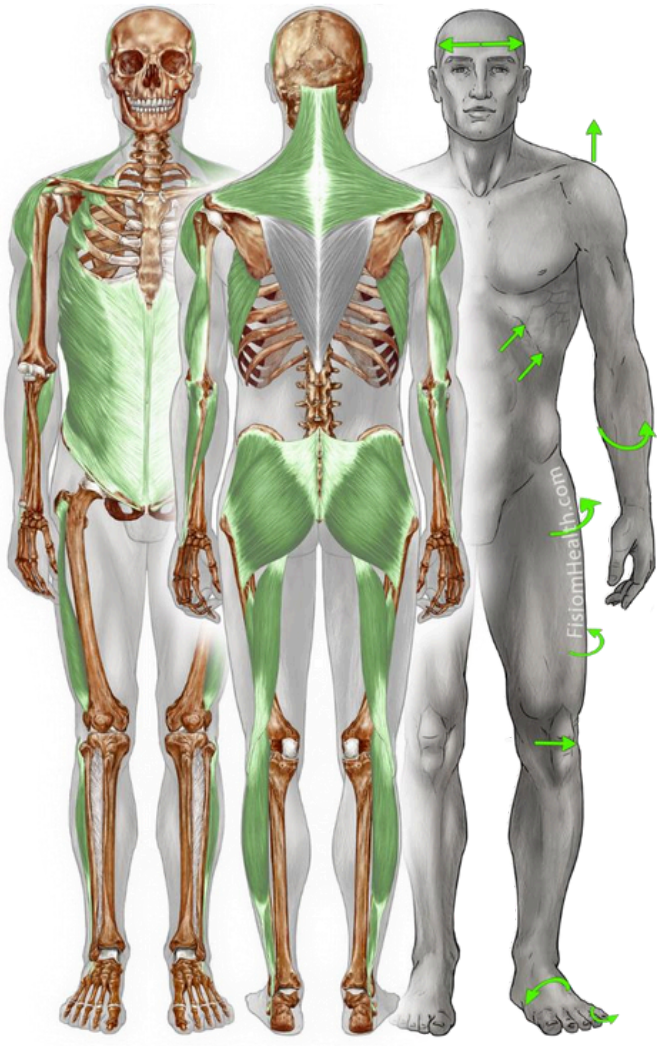


03

PATOLOGÍAS Y LESIONES COMUNES

Relacionadas con la cadena de Apertura

La cadena de Apertura es la que asocia un cuadro clínico más amplio en la Certificación: catorce patologías y lesiones que van del pie hasta el hombro.



Cuadro clínico asociado

01	Pie plano
02	Genu varo
03	Genu recurvatum
04	Artrosis de rodilla
05	Rotura de meniscos
06	Rotación externa de cadera
07	Psoítis
08	Síndrome del piramidal
09	Hipercifosis alta
10	Rectificación lumbar
11	Discopatías
12	Rotura de la percha omo-humeral
13	Tendinitis del supraespinoso
14	Artrosis de hombro

SEMINARIO 04 · CADENA MUSCULAR

4. Cadena de ***Retropulsión***

En el cuarto seminario la protagonista es la cadena de Retropulsión, abordada con la misma mirada integradora del método.

¿Qué descubrirás en este seminario?

Profundizarás en el arquetipo de la cadena de Retropulsión: cómo se manifiesta en equilibrio y en desequilibrio, qué necesidades, creencias y emociones lo caracterizan. En el plano biomecánico, recorrerás su anatomía, identificarás sus signos de exceso y candados y comprenderás cómo el cuerpo queda atrapado en ella.

1. **Psico-comportamental**
   Arquetipo de Retropulsión, preguntas exploradoras, ejercicio *Sentir la cadena* y Método Paso a Paso.

2. **Biomecánica**
   Acción Principal, Centro tensional y Dominancia; signos excesivos y candados de Retropulsión; desalineaciones relacionadas.

3. **Práctica**
   Ejercicios físicos y psicocomportamentales para equilibrar la tensión acumulada.



04



PATOLOGÍAS Y LESIONES COMUNES

Relacionadas con la cadena de Retropulsión

El exceso tensional en esta cadena se vincula con alteraciones que afectan tanto a la columna como a la rodilla, la articulación temporomandibular y la mecánica respiratoria del tórax.

Cuadro clínico asociado

01 Genu flexum

02 Condromalacia rotuliana

03 Hipercifosis

04 Discopatías lumbares y cervicales

05 Psoítis

06 Disfunciones en la ATM

07 Bloqueo exhalatorio del tórax



MÓDULO PRÁCTICA · EJERCICIOS FÍSICOS PARA EQUILIBRAR LA CADENA

SEMINARIO 05 · CADENA MUSCULAR

5. Cadena de *Antepulsión*

El quinto seminario estudia la cadena de Antepulsión, integrando una vez más psique, biomecánica y movimiento.

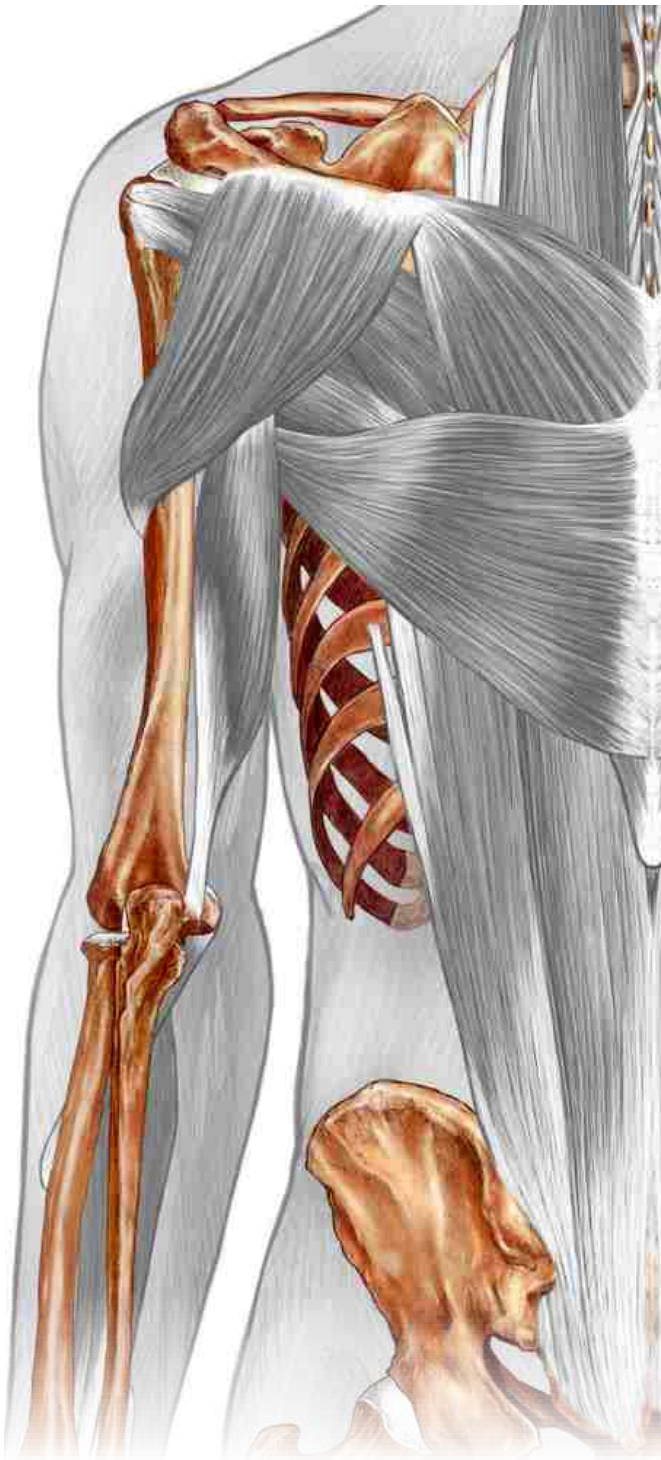
¿Qué descubrirás en este seminario?

Trabajarás el arquetipo de la cadena de Antepulsión y sus rasgos de personalidad, con sus necesidades humanas, emociones, miedos y pasiones principales. La parte biomecánica te llevará por todo el recorrido de la cadena, sus signos excesivos y candados y las razones por las que desarrolla una tensión excesiva.

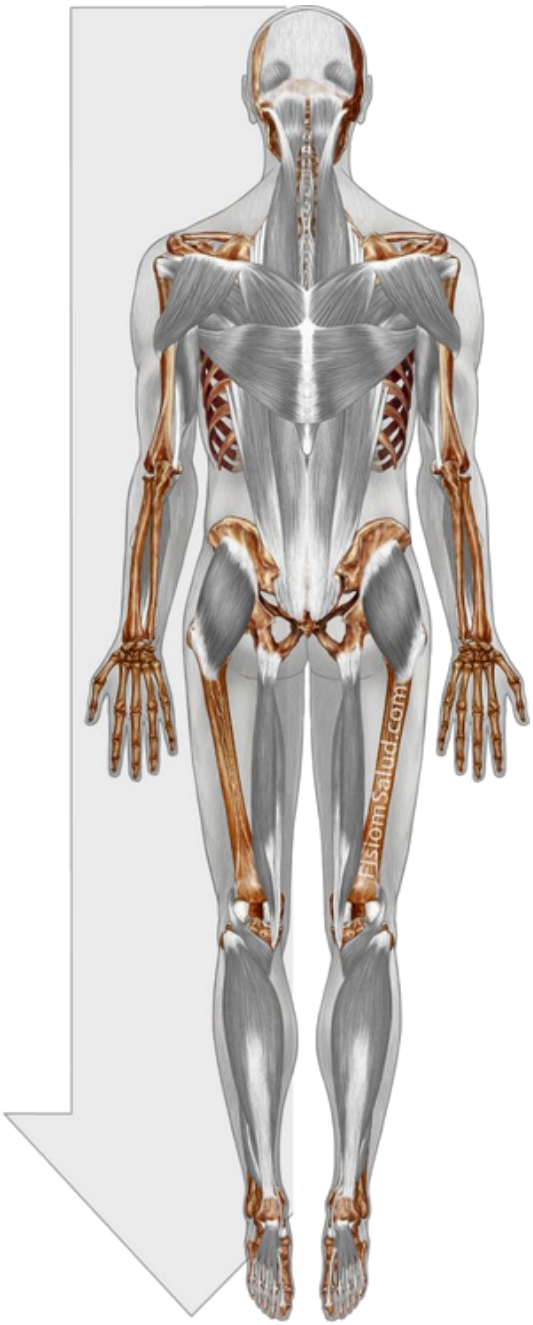
1. **Psico-comportamental**
   Arquetipo de Antepulsión, preguntas exploradoras, ejercicio *Sentir la cadena* y Método Paso a Paso.

2. **Biomecánica**
   Acción Principal, Centro tensional y Dominancia; signos excesivos y candados de Antepulsión; atrapamiento del cuerpo en la cadena.

3. **Práctica**
   Ejercicios físicos y psicocomportamentales para equilibrar la tensión acumulada.



05



PATOLOGÍAS Y LESIONES COMUNES

Relacionadas con la cadena de Antepulsión

El cuadro asociado a la cadena de Antepulsión recorre el cuerpo de la cabeza a los pies: desde las cefaleas hasta los dedos en martillo, pasando por la columna y el tórax.

Cuadro clínico asociado

01 Cefaleas

02 Artrosis de las articulaciones interapofisarias y de las lumbares bajas

03 Rectificación torácica

04 Tendinitis aquílea

05 Dedos en martillo

06 Bloqueo inspiratorio del tórax

07 Cardiopatías

VISIÓN DE CONJUNTO

Observa cómo una misma cadena puede relacionarse con zonas muy alejadas entre sí. Esta lectura global es la que se entrena en el seminario de Integración.

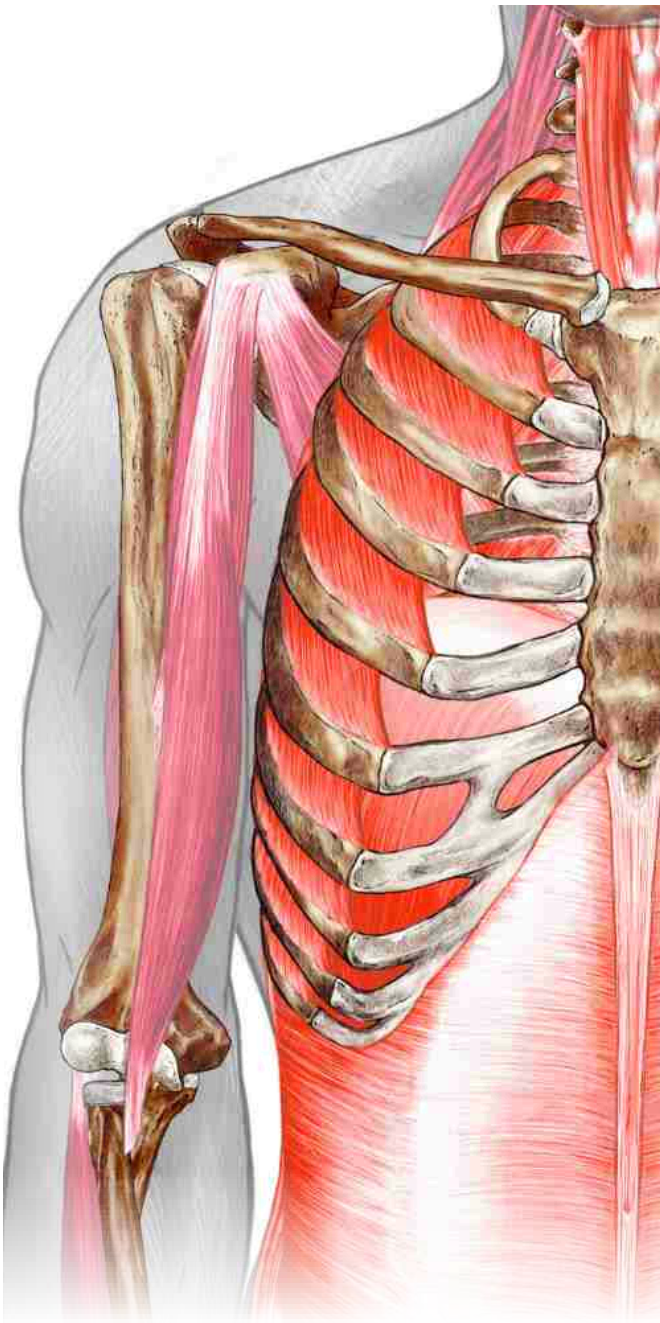
SEMINARIO 06 · CADENA MUSCULAR

6. Cadena Respiratoria

La cadena Respiratoria cierra el estudio de las cadenas con una particularidad: no presenta un único arquetipo, sino tres.

¿Qué descubrirás en este seminario?

En el módulo psico-comportamental se estudian los arquetipos **Rectificada**, **Hiperlordótica** y **Adaptable**, con sus rasgos de personalidad, necesidades, creencias, emociones, miedos y pasiones. En biomecánica, el recorrido completo de la cadena, sus signos excesivos y candados, el atrapamiento del cuerpo en ella y sus desalineaciones relacionadas.

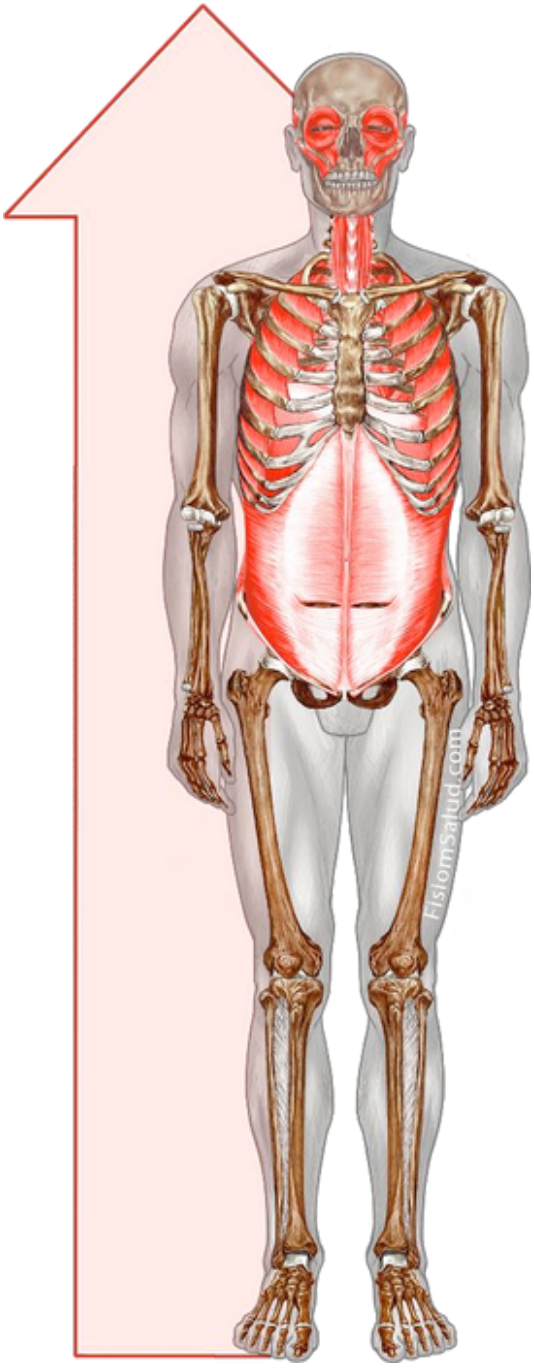


1. **Psico-comportamental**
   Arquetipos Rectificada, Hiperlordótica y Adaptable; ejercicio *Sentir la cadena* y Método Paso a Paso.

2. **Biomecánica**
   Acción Principal, Centro tensional y Dominancia; signos excesivos y candados; razones de su tensión excesiva.

3. **Práctica**
   Ejercicios físicos y psicocomportamentales para equilibrar la tensión acumulada.

06



PATOLOGÍAS Y LESIONES COMUNES

Relacionadas con la cadena Respiratoria

Las alteraciones asociadas a la cadena Respiratoria se concentran sobre todo en las curvas de la columna: rectificaciones, hiperlordosis e hipercifosis, además de discopatías y genu recurvatum.

Cuadro clínico asociado

01	Rectificación cervical
02	Rectificación torácica
03	Rectificación lumbar
04	Hiperlordosis lumbar
05	Hipercifosis torácica
06	Discopatías
07	Genu recurvatum

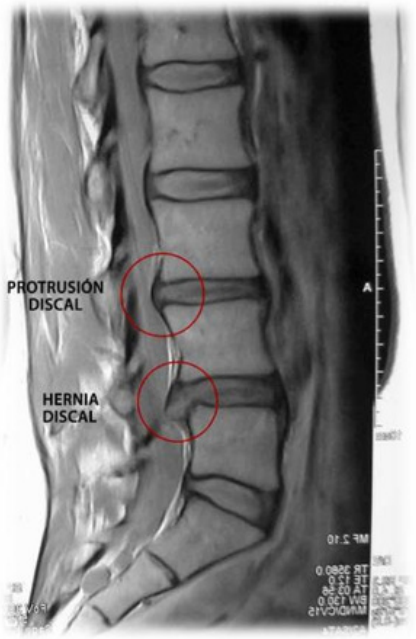


IMAGEN CLÍNICA: PROTRUSIÓN Y HERNIA DISCAL

SEMINARIO 07

7. Integración

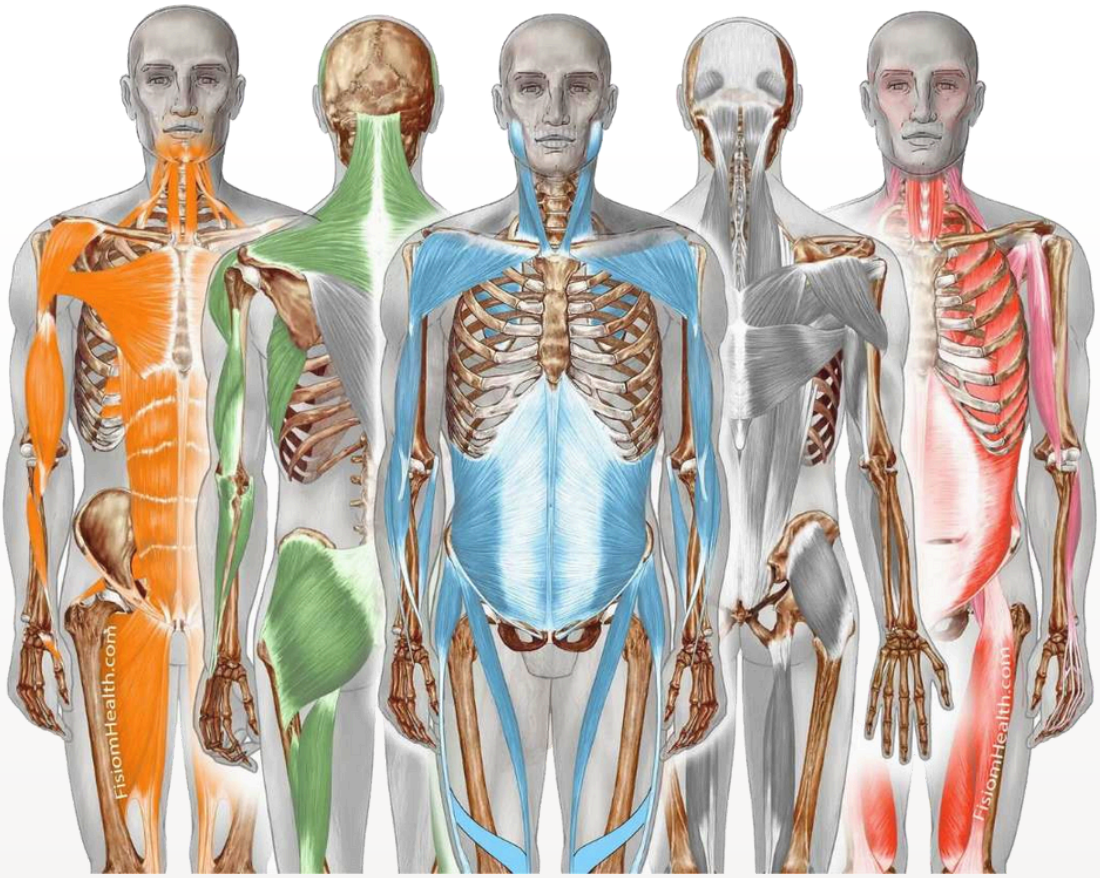
Tras estudiar cada cadena por separado, llega el momento de leerlas en conjunto: lectura global de las cadenas, secuenciación y refinamiento del ojo clínico.

¿Qué temas se trabajan?

- Cómo secuenciar una clase entera de Cadenas Musculares y Emociones Fisiom
- Relación biomecánica entre las tensiones de las cadenas musculares
- Desalineaciones Biomecánicas: ejemplos reales
- Errores comunes en la práctica de los ejercicios físicos
- Estudio postural al detalle
- Refinamiento de tu ojo clínico

¿Por qué es el seminario clave?

Porque transforma el conocimiento por cadenas en una herramienta de trabajo: la capacidad de observar a una persona, relacionar sus tensiones y construir una clase completa adaptada a ella.



INTEGRACIÓN DE PATRONES · VISIÓN GLOBAL DE LAS CINCO CADENAS

SEMINARIO 08

8. Sesión de preguntas

Un espacio dedicado a resolver dudas y consolidar el aprendizaje. ¡Haznos tus preguntas!

*Puedes empezar en cualquier momento y hacer la Certificación **a tu propio ritmo**.*

Tendrás acceso a las clases de teoría y práctica apenas te inscribas.

Te aseguramos

- Refinarás tu **ojo clínico**, lo que te permitirá ser un profesional muy solicitado.
- Tendrás **material gráfico** para enseñar a tus alumnos y añadir un valor diferencial a tus clases.
- Sabrás hacer un **estudio postural detallado** que te permitirá ofrecer un servicio de salud altamente útil y eficiente.



RECURSOS COMPLEMENTARIOS

Regalos incluidos

Material de apoyo para ampliar la aplicación práctica de la Certificación.

GRATIS · SOLO AHORA

- El curso **Desalineaciones Biomecánicas**
- **Cómo profesionalizar** tus clases
- **Artículos** especializados
- Y más...



1

DOSIERES

Material visual de apoyo para tus clases.

2

ARTÍCULOS

Contenido especializado.

3

MÉTODO

Desalineaciones Biomecánicas.



MATERIAL GRÁFICO Y RECURSOS DE ESTUDIO

Fichas visuales como esta acompañan el curso de Desalineaciones Biomecánicas y están pensadas para que puedas explicar los conceptos a tus alumnos con claridad.

ACCESO Y GARANTÍA

Aprender con precisión y seguridad

Clases altamente ilustrativas, con cientos de imágenes de anatomía para visualizar los conceptos.



Pruébalo durante 3 días

SIN RIESGO

Si no te gusta, te devolvemos el 100% del coste del curso. Sin preguntas.

Si te gusta, ¡es tuyo!

Y además, desde el momento de tu inscripción, tendrás acceso a las clases de teoría, práctica y al Método PASO a PASO.

CLASES ALTAMENTE ILUSTRATIVAS Y ENTRETENIDAS

Usamos cientos de imágenes de anatomía para que no tengas que imaginar nada. Lo verás todo con tus propios ojos y así sabrás exactamente qué hacer. ¡Esto te dará precisión y seguridad!

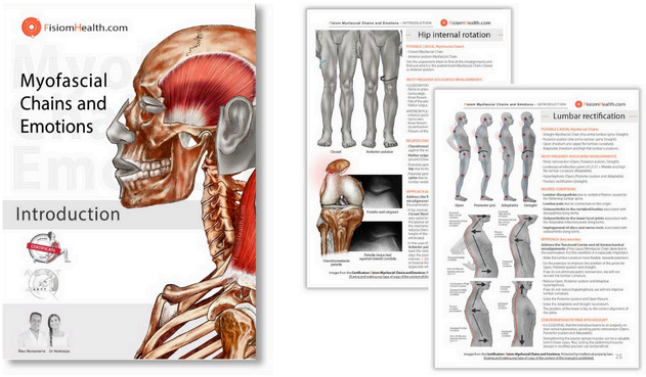
FACILIDAD DE PAGO

Pago a plazos muy cómodo.

Cualquier duda que tengas, estamos aquí para ti.



ASÍ SON LAS CLASES: TEORÍA CON IMÁGENES ANATÓMICAS

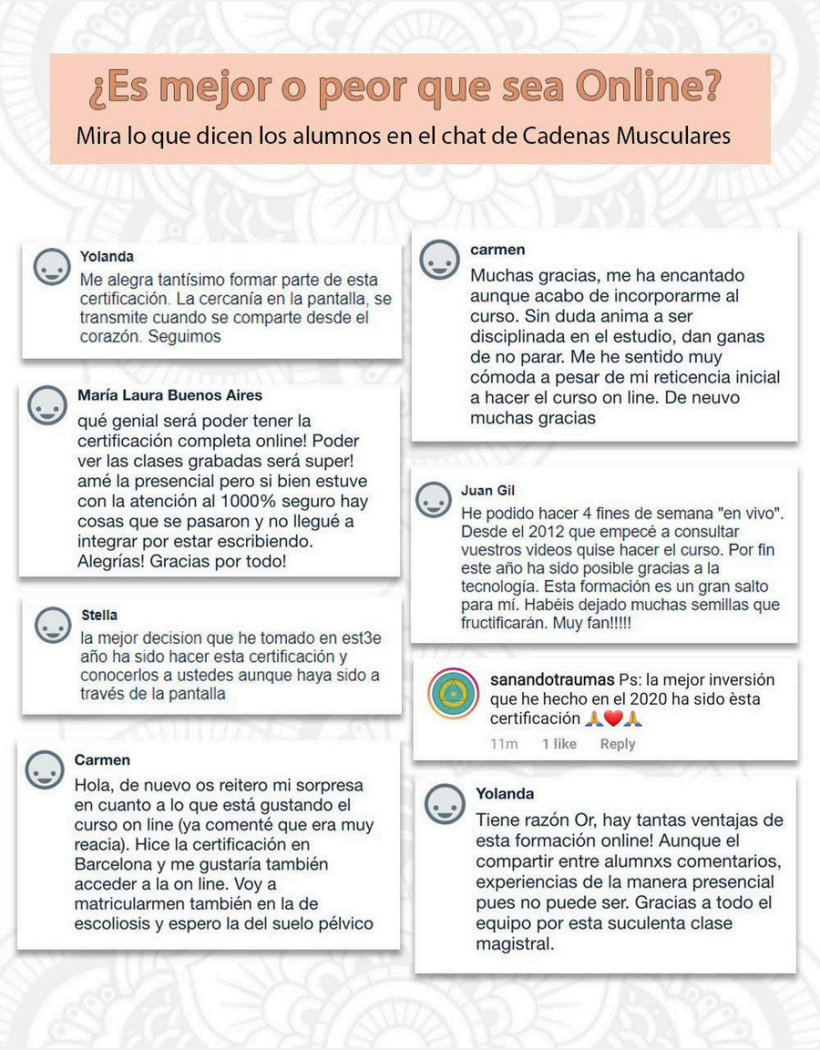


DOSIER DE APOYO DE CADA MÓDULO

EXPERIENCIA DE ALUMNOS

¿Es mejor que sea online?

Mira lo que los alumnos cuentan de la Certificación de Cadenas Musculares.



TESTIMONIOS · MATERIAL ORIGINAL DEL DOSSIER

¿Quieres más información?

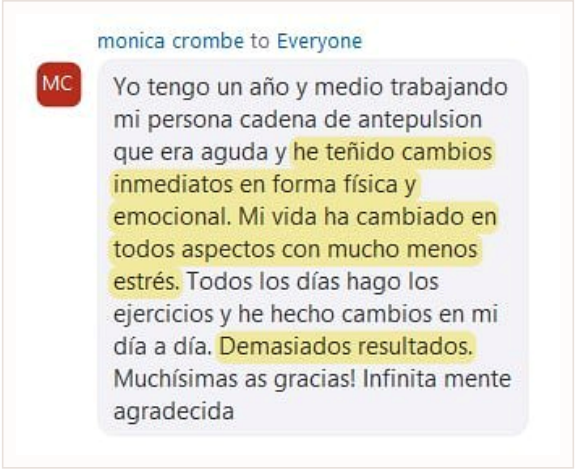
Escríbenos a: **info@fisiomsalud.com**

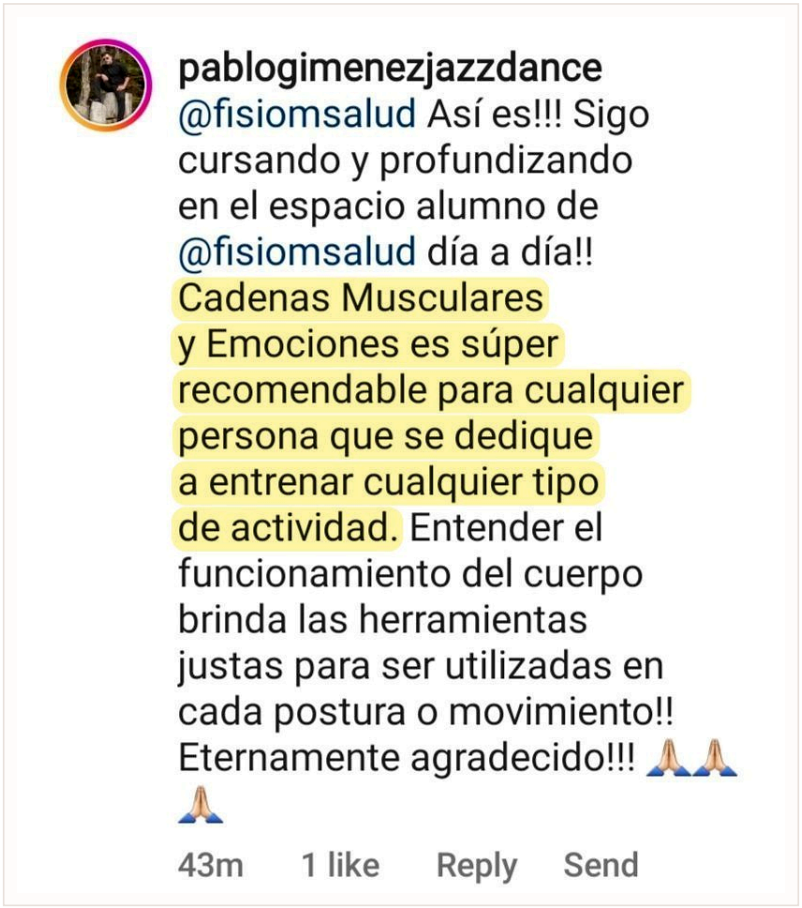
Reserva tu plaza en FisiomSalud.com

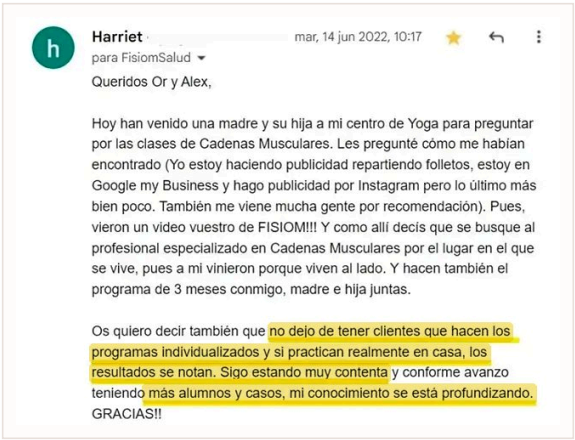
EXPERIENCIA DE ALUMNOS · TESTIMONIOS REALES

Lo cuentan quienes ya lo viven

Experiencias compartidas por alumnos de Cadenas Musculares y Emociones.



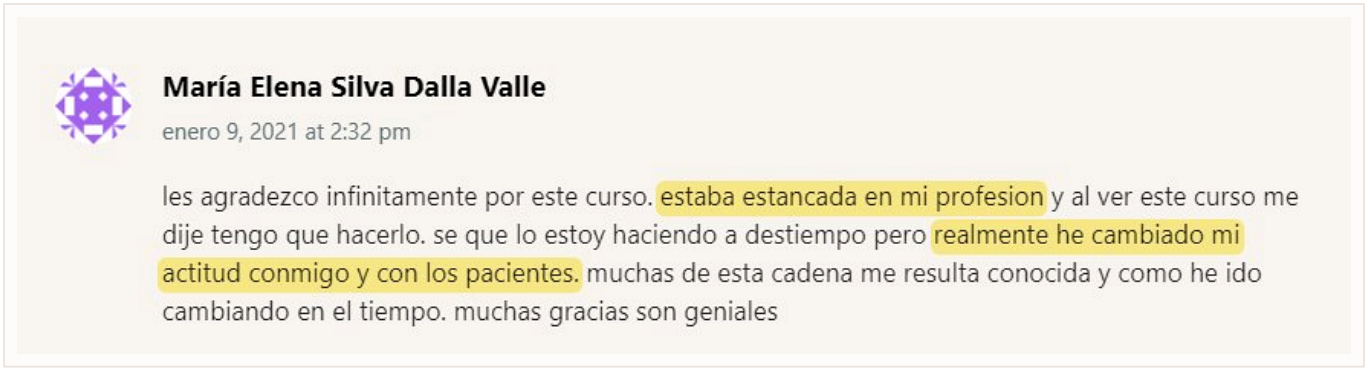




EXPERIENCIA DE ALUMNOS · TESTIMONIOS REALES

Lo cuentan quienes ya lo viven

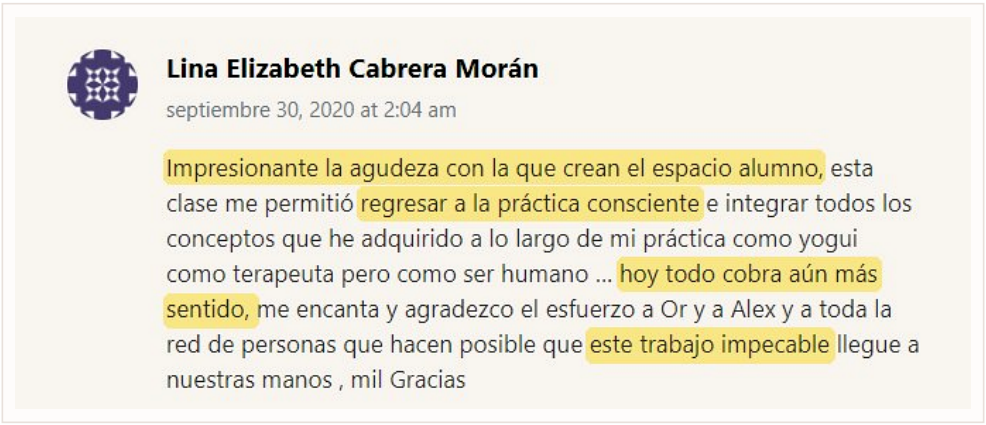
Experiencias compartidas por alumnos de Cadenas Musculares y Emociones.



María Elena Silva Dalla Valle

enero 9, 2021 at 2:32 pm

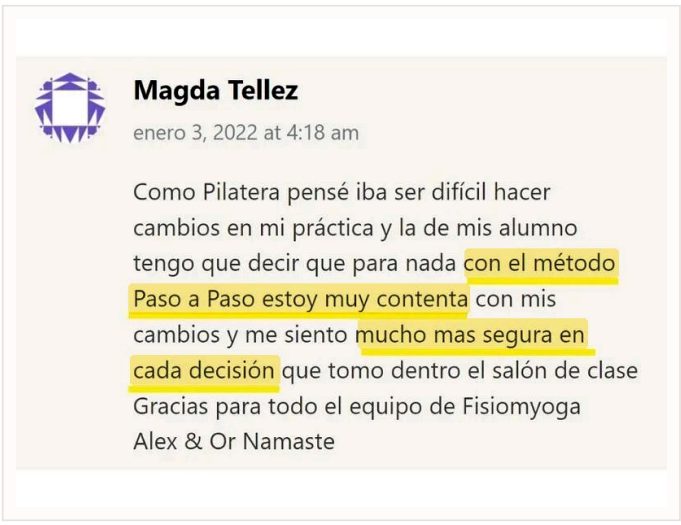
les agradezco infinitamente por este curso. estaba estancada en mi profesion y al ver este curso me dije tengo que hacerlo. se que lo estoy haciendo a destiempo pero realmente he cambiado mi actitud conmigo y con los pacientes. muchas de esta cadena me resulta conocida y como he ido cambiando en el tiempo. muchas gracias son geniales



Lina Elizabeth Cabrera Morán

septiembre 30, 2020 at 2:04 am

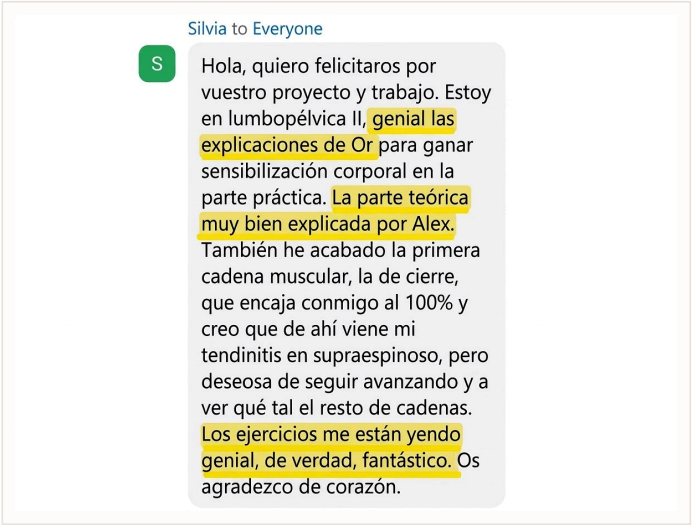
Impresionante la agudeza con la que crean el espacio alumno, esta clase me permitió regresar a la práctica consciente e integrar todos los conceptos que he adquirido a lo largo de mi práctica como yogui como terapeuta pero como ser humano ... hoy todo cobra aún más sentido, me encanta y agradezco el esfuerzo a Or y a Alex y a toda la red de personas que hacen posible que este trabajo impecable llegue a nuestras manos , mil Gracias



Magda Tellez

enero 3, 2022 at 4:18 am

Como Pilatera pensé iba ser difícil hacer cambios en mi práctica y la de mis alumno tengo que decir que para nada con el método Paso a Paso estoy muy contenta con mis cambios y me siento mucho mas segura en cada decisión que tomo dentro el salón de clase Gracias para todo el equipo de Fisiomyoga Alex & Or Namaste



Silvia to Everyone

S

Hola, quiero felicitaros por vuestro proyecto y trabajo. Estoy en lumbopélvica II, genial las explicaciones de Or para ganar sensibilización corporal en la parte práctica. La parte teórica muy bien explicada por Alex. También he acabado la primera cadena muscular, la de cierre, que encaja conmigo al 100% y creo que de ahí viene mi tendinitis en supraespinoso, pero deseosa de seguir avanzando y a ver qué tal el resto de cadenas. Los ejercicios me están yendo genial, de verdad, fantástico. Os agradezco de corazón.

FisiomSalud.com

Con esta Certificación inviertes en salud.
En la tuya y en la de tus alumnos.

Certificación Cadenas Musculares y Emociones
Impartida por Or Haleluiya y Álex Monasterio

FisiomSalud fue premiada como la mejor escuela de formación de profesionales en Europa en los European Awards.

Certificación avalada por:
Florida Global University
Asociación Española de Yoga Terapéutico

info@fisiomsalud.com