

PROGRAMA DEL CURSO DE KINESIOLOGIA Y PSICOMOTRICIDAD HOLISTICA

a)INTRODUCCION A LA KINESIOLOGIA HOLISTICA O KINESIOLOGIA APLICADA

1) Test muscular

- **Generalidades**

2) Pretest

a- hidratación

- **test**
- **corrección**

b- sedación del músculo

- **test**
- **corrección**

c- Campo energético humano

- **Test de Ren Mai**
- **corrección**
- **Test de To Mai**
- **corrección**

d- Test de sobrecarga(switching)

- **Test**
- **Corrección a**
- **Corrección B**
- **Corrección C**

e- Cruzamiento de la línea media

- **Test I**
- **Test II**
- **Corrección**
- **Ejercicios de corrección**
 - **cross crawl**
 - **visualización de una X**
 - **Homo crawl**
 - **Visualización de líneas paralelas**

3) Influencia del stress en el tono muscular

- **estrés de naturaleza química**

- estrés de naturaleza estructural
- estrés de naturaleza psíquica

4) Aplicaciones del test muscular

- a- principios básicos
- b- conocer las carencias y los excesos de energía
 - Test muscular
 - Correspondencias entre canales y músculos
 - Puntos de alarma

Carencias

- Test en los puntos de alarma
- Test musculares
- Recuperación del equilibrio

5) Diferentes técnicas de recuperación del equilibrio

- a- Debilidad vertebral
- b- Nivel vertebral para cada músculo

6) Puntos Neurolinfáticos

7) Puntos Neurovasculares

8) Puntos de Fisiopuntura o Fisiopresión

- a- Localización
- b- Equilibrio

9) Protocolo para recuperar el equilibrio general

- a- pretest
- b- test de los 14 músculos principales
- c- test de los puntos de alarma

10) Recuperación de un desequilibrio específico

- a- identificación
- b- test de los puntos de alarma
- c- test de los 14 músculos principales

11) alivio del dolor

- a- identificación del canal afectado
- b- puntos alarma

15) Técnicas de alivio del dolor

- a- relajación neurolinfática
- b- punto de tonificación

16) Canales

A) Ren mai:

- recorrido
- punto de transmisión
- punto de entrada
- punto de salida
- punto llave

Músculo:

a- Supraespinoso

- test
- inserción
- acción
- corrección
 - puntos neurolinfáticos
 - puntos neurovasculares

B) TO Mai:

- recorrido
- punto de transmisión
- punto de entrada
- punto de salida
- punto llave

Músculo:

a- Redondo mayor

- test
- inserción
- acción
- corrección
 - puntos neurolinfáticos
 - puntos neurovasculares

C) ESTOMAGO

- recorrido
- tonificación
- sedación
- nutrición
- patologías
- síntomas psicológicos
- síntomas fisiológicos

a) Pectoral Mayor

- **test**
- **inserción**
- **acción**
- **corrección**
 - **puntos neurolinfáticos**
 - **puntos neurovasculares**

D) BAZO

- **recorrido**
- **tonificación**
- **sedación**
- **nutrición**
- **patologías**
- **síntomas psicológicos**
- **síntomas fisiológicos**

a) dorsal ancho

- **test**
- **inserción**
- **acción**
- **corrección**
 - **puntos neurolinfáticos**
 - **puntos neurovasculares**

E) CORAZON

- **recorrido**
- **tonificación**
- **sedación**
- **nutrición**
- **patologías**
- **síntomas psicológicos**
- **síntomas fisiológicos**

a) Subescapular

- **test**
- **inserción**
- **acción**
- **corrección**
 - **puntos neurolinfáticos**
 - **puntos neurovasculares**

F) INTESTINO DELGADO

- **recorrido**

- **tonificación**
- **sedación**
- **nutrición**
- **patologías**
- **síntomas psicológicos**
- **síntomas fisiológicos**

a) Cuadriceps

- **test**
- **inserción**
- **acción**
- **corrección**
 - **puntos neurolinfáticos**
 - **puntos neurovasculares**

G) VEJIGA

- **recorrido**
- **tonificación**
- **sedación**
- **nutrición**
- **patologías**
- **síntomas psicológicos**
- **síntomas fisiológicos**

a) Peroneos

- **test**
- **inserción**
- **acción**
- **corrección**
 - **puntos neurolinfáticos**
 - **puntos neurovasculares**

H) RIÑÓN

- **recorrido**
- **tonificación**
- **sedación**
- **nutrición**
- **patologías**
- **síntomas psicológicos**
- **síntomas fisiológicos**

a) Psoas

- test
- inserción
- acción
- corrección
 - puntos neurolinfáticos
 - puntos neurovasculares

I) MAESTRO DEL CORAZON

- recorrido
- tonificación
- sedación
- nutrición
- patologías
- síntomas psicológicos
- síntomas fisiológicos

a) Gluteo medio

- test
- inserción
- acción
- corrección
 - puntos neurolinfáticos
 - puntos neurovasculares

J) TRIPLE RECALENTADOR

- recorrido
- tonificación
- sedación
- nutrición
- patologías
- síntomas psicológicos
- síntomas fisiológicos

a) Redondo menor

- test
- inserción
- acción
- corrección
 - puntos neurolinfáticos
 - puntos neurovasculares

K) VESÍCULA BILIAR

- recorrido
- tonificación
- sedación
- nutrición
- patologías
- síntomas psicológicos
- síntomas fisiológicos

a) Haz anterior del Deltoides

- test
- inserción
- acción
- corrección
 - puntos neurolinfáticos
 - puntos neurovasculares

L) HIGADO

- recorrido
- tonificación
- sedación
- nutrición
- patologías
- síntomas psicológicos
- síntomas fisiológicos

a) Pectoral mayor esternal

- test
- inserción
- acción
- corrección
 - puntos neurolinfáticos
 - puntos neurovasculares

M) PULMON

- recorrido
- tonificación
- sedación
- nutrición
- patologías
- síntomas psicológicos
- síntomas fisiológicos

a) Serrato anterior

- **test**
- **inserción**
- **acción**
- **corrección**
 - **puntos neurolinfáticos**
 - **puntos neurovasculares**

N) INTESTINO GRUESO

- **recorrido**
- **tonificación**
- **sedación**
- **nutrición**
- **patologías**
- **síntomas psicológicos**
- **síntomas fisiológicos**

a) Tensor de la fascia lata

- **test**
- **inserción**
- **acción**
- **corrección**
 - **puntos neurolinfáticos**
 - **puntos neurovasculares**

17) Alergias

18) Campo de la Bioquímica Corporal

19) Campo Psicológico Emocional

20) Equilibrio de los Hemisferios

21) Liberación Emocional

22) Cicatrices

23) Geopatias

24) Lateralidad y Edukinesiología

TERAPIA CON EJERCICIOS

EJERCICIOS FUNCIONALES

1) EJERCICIOS PARA EL CUELLO

- a- Na-zha busca en el mar
- b- El rinoceronte mira la luna
- c- El ave joven aprende a volar
- d- Los nueve demonios desenvainan las espadas
- e- Rotación

2) EJERCICIOS PARA LA ESPALDA Y EL PECHO

- a- Expansión del pecho
- b- Rotación del cuerpo
- c- Torsión del pecho
- d- Empujando el pecho hacia fuera desde atrás
- e- Estiramiento de los brazos
- f- Haciendo círculos con las manos
- g- El molinete

3) EJERCICIOS PARA LA REGION LUMBAR

- a- El hada empuja la lápida
- b- Tocando los dedos de los pies
- c- El viento sopla sobre las hojas de loto
- d- Remando entre las olas
- e- Flexión hacia delante
- f- Haciendo una reverencia
- g- Haciendo una reverencia y mirando hacia delante
- h- Doblando el cuerpo con las piernas cruzadas
- i- La silla mecedora
- j- El cuerpo trepa por la rama
- k- La carpa
- l- El tigre hambriento
- m- Haciendo círculos con la cintura

4) EJERCICIOS FUNCIONALES PARA LOS HOMBROS

- a- Apoyando el cielo con una mano
- b- Apoyando el cielo con dos manos
- c- El escorpión trepa por la pared
- d- El vuelo del rocho
- e- Separando la crin del caballo

- f- Empujando el bote corriente abajo
- g- Elevando y presionando hacia abajo
- h- Rotación interna y externa
- i- Encogiendo los hombros y rotando
- j- Rotación de la rueda
- k- Extensión y rotación

5) EJERCICIOS PARA EL CODO

- a- Flexión del codo
- b- Levantando el trípode con dos manos
- c- Abrir el arco con dos brazos
- d- Empujando con los codos
- e- Abanicando
- f- Golpeando con los puños
- g- El gesto de agitar el puño

6) EJERCICIOS PARA LA MUÑECA Y LAS MANOS

- a- Recogiendo estrellas
- b- El gallo dorado agacha la cabeza
- c- Recogiendo fruta con una mano
- d- Sacudiendo la muñeca
- e- Haciendo girar el puño
- f- Empujando con las palmas
- g- Empujando con los dedos
- h- Aferrando el aire con las manos
- i- Las garras del halcón

7) EJERCICIOS PARA LA REGION DE CADERA

- a- Abriendo y cerrando las articulaciones de cadera
- b- Agitando la cabeza y la cola
- c- Pisando fuerte hacia atrás
- d- Aducción alternativa
- e- Pasos de arco y flecha
- f- El puño del fénix
- g- Los platos que caen
- h- Tirando de las colas de nueve vacas
- i- Sentándose en una cama
- j- Girando hacia adentro y hacia fuera
- k- Arrastrando los pies
- l- Levantando un peso

8) EJERCICIOS PARA LA RODILLA

- a- Arrodillándose y presionando
- b- Estiramiento de las piernas
- c- Empujando las rodillas hacia atrás
- d- Haciendo oscilar las rodillas

- e- Presionando la pierna en forma de arco**
- f- Cruzando las piernas**
- g- El ángel esparce flores**
- h- La grulla blanca agita sus rodillas**
- i- Posición quieta**

9) EJERCICIOS PARA LOS TOBILLOS Y LOS PIES

- a- Flexionando y poniendo el pie en punta**
- b- El caballo hace cabriolas**
- c- Rotación de los tobillos**
- d- Parándose en punta de pie**
- e- Marcando el paso**
- f- Pisando en el aire**
- g- Presionando los pies**
- h- Pisando fuerte y rodando**