

La educación somática tiene por objeto el aprendizaje de la conciencia de la persona -entendiéndola como cuerpo vivido (soma)- moviéndose en su ambiente. Un camino que permite desarrollar la capacidad de percibir al propio cuerpo, de conocerse a sí mismo, de aprender a escuchar el propio interior y lograr una conciencia mayor, lo que tiene un impacto positivo en la calidad de vida.

Hesiodo en la antigua Grecia utilizaba la palabra soma para referirse a "El

cuerpo viviente tal como es vivido o experimentado desde el interior."

T. Hanna se refiere a la educación somática como "el arte y la ciencia de la interacción entre la conciencia, el funcionamiento biológico y el ambiente".

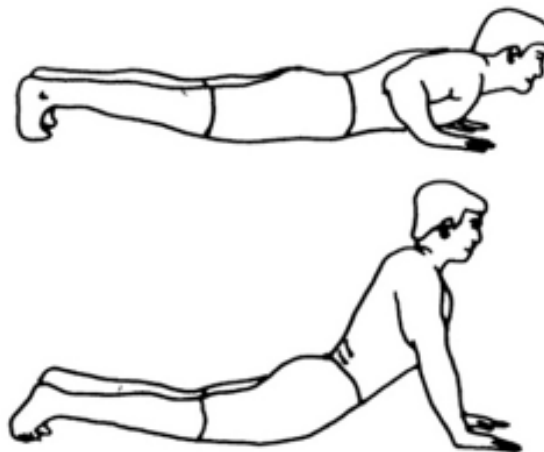


En **el centro** aplicamos la educación somática a través de la integración de varios métodos que permiten desarrollar el potencial aún no explorado de cada persona. Adaptamos los ejercicios a la situación de cada persona si alguien tiene dolor, limitaciones o restricciones. desarrollamos estrategias que permitan a la persona conocer y entender cómo llega a esta situación y desde ese conocimiento crear opciones que la lleven a mejorar su manera de vivir.

Un proceso de conciencia corporal enfocado a educar, sensibilizar y dar herramientas prácticas dirigido a personas:

- que quieran cuidar de su espalda sea porque padecen o han padecido dolores y problemas físicos: cervicalgia, lumbalgia, dorsalgia, ciáticas, artrosis, hernias discales, escoliosis, contracturas musculares...
- con dolor crónico de espalda y con limitación de su anatomía y movilidad debido a su actividad laboral:
- con profesiones que implican estar muchas horas de pie o sentado.
- con elevado estrés laboral.
- que deben movilizar cargas repetidamente
- quieren empezar un programa de ejercicio físico adecuado para su columna y en un futuro quieren realizarlo por su cuenta..
- quieren mejorar su rendimiento: deportistas, músicos, bailarines, actores.

Requisitos de participación: **desear no padecer dolor de espalda**. Ropa cómoda y ligeramente abrigada (se trabaja principalmente acostados sobre el suelo)



▪ Prevención:  
Conciencia Corporal, Educación e Higiene Postural, Hábitos saludables para el cuidado de la espalda.

▪ Anatomía y Funcionamiento de la espalda.

▪ Las principales afecciones de la espalda.

▪ Emoción y Espalda.

▪ Actividad Física Terapéutica:  
Ejercicios de Reeduación, Mantenimiento, Flexibilidad y Fuerza. Automasaje de la Columna Vertebral. Relajación.

## método

Utilizando elementos como la fuerza de la gravedad o la capacidad de autorregulación de la persona

El maestro va guiando verbalmente a los alumnos describiendo secuencias de movimiento, de tal forma que ellos las realicen tomando en cuenta el cómo llevan a cabo su acción. Al observar a los alumnos va elaborando preguntas de atención, con las cuales el alumno puede darse cuenta de lo que se le escapa a la conciencia por actuar y pensar de manera mecánica.

Las lecciones consisten en movimientos confortables y fáciles que gradualmente involucran movimientos de mayor rango y complejidad, algunas están basadas en movimientos para desarrollar actividades ordinarias; otras basadas en exploraciones de articulaciones, músculos y relaciones de postura.

Cada uno aprende y se desarrolla sin modelos a imitar ni comparaciones posibles, respetando su propio ritmo de aprendizaje.

## el cuidado de la espalda taller de educación somática



### Ejercicios para mejorar el tono muscular y evitar dolores de espalda.

Programa de renovación saludable a través del movimiento y la flexibilidad. Con el taller el cuidado de la espalda, cualquier persona es capaz de mejorar su

postura, su flexibilidad y su bienestar físico, acabando con la pérdida de energía producida por la tensión muscular, la rigidez, la mala postura, el dolor crónico, la fatiga...

Aplicando técnicas de comprobada eficacia fáciles de realizar, con el fin de aliviar directamente zonas clave como la parte baja de la espalda, los hombros, el cuello, la columna, los pies y la mandíbula. De este modo, no sólo se logrará una mayor vitalidad corporal, sino también la eliminación total del dolor y el estrés y una verdadera reprogramación del sistema neuromuscular. Partiendo de la base que somos seres íntegros y cualquier aspecto que trabajemos de nuestra persona va a tener una influencia en todo nuestro organismo, no sólo nos limitaremos a aprender una tabla de ejercicios para trabajar la flexibilidad o la fuerza de la musculatura de la espalda, sino que nos ocupamos de los aspectos emocionales y mentales para que la persona que se introduzca en este taller pueda notar cambios significativos en la salud de su espalda.

El **centre** és un espai per a fomentar la salut i estimular el teu potencial per a viure amb major vitalitat, creativitat, plaer i satisfacció en la vida integrant totes les dimensions que conformen a la persona. Tindràs l'oportunitat de trobar allò més adequat que afavoreixi el teu benestar.

La nostra feina es fonamenta en:

- l'enfocament i metodologia corporal-energètica
- la inspiració dels principis humanistes
- l'experiència en comunitat com espai que conté i catalitza el creixement individual

## el cuidado de la espalda taller de educación somática

### Alivio eficaz de:

cervicalgia,	artrosis,
lumbalgia,	hernias discales,
dorsalgia,	escoliosis,
ciáticas,	contracturas musculares...

**Días y horario:** Martes de 19 h. a 20,30 h.

**Duración:** 1er bloque: 12 sesiones

**Precio:** 55 € mensuales

**Justino Portillo** es terapeuta, profesor y facilitador de grupos con más de 30 años de experiencia en la práctica y la educación de la salud integral.

### Inscripciones e información:



**el centre**  
justinoportillo

C/ dels horts,8 (al costat de correus)  
08530 la Garriga  
93 732 25 57 / 667 931815  
www.justinoportillo.com

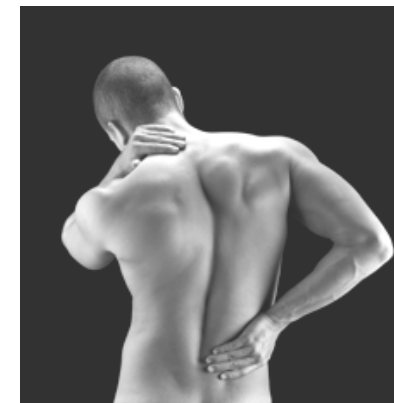
## el cuidado de la espalda taller de educación somática

**“Un cuerpo bien organizado se mueve con el mínimo de esfuerzo y el máximo de eficiencia”.**

**M.Feldenkrais**

Ejercicios para mejorar el tono muscular y evitar dolores de espalda.

Clases de una hora y media para trabajar toda la musculatura y corregir los malos hábitos posturales.



**el centre**  
justinoportillo

C/ dels horts,8 (al costat de correus)  
08530 la Garriga  
93 732 25 57 / 667 931815  
www.justinoportillo.com