



# DIPLOMA UNIVERSITARIO EN UTILIZACIÓN CORPORAL Y GIMNASIA PROPIOCEPTIVA (GDS)



**MODALIDAD**  
Presencial



**DURACIÓN**  
30 horas



**DIRECTOR**  
Juan Martínez  
Fuentes



**Nº CRÉDITOS**  
3 ECTS



**CAMPUS**  
Murcia

## Objetivos

- Introducción al método de cadenas musculares GDS desde la integración de cada una de ellas en mi cuerpo.
- Importancia de la utilización corporal para el tratamiento completo de nuestros pacientes.
- Aprender a tomar conciencia de nuestro esquema corporal del lenguaje grabado de nuestro cuerpo.
- Liberaciones de las tensiones miofasciales que me llevan a ese esquema.
- Reeducación del gesto justo.
- Aprender a organizar una clase de UC, para el trabajo en grupo o bien para un trabajo completo en nuestras consultas.

## Presentación

Las dolencias del aparato locomotor son frecuentemente debidas a una mala utilización del cuerpo durante las actividades cotidianas. Nuestro comportamiento, nuestros gestos y nuestra postura que en ocasiones han sido incorrectos desde la infancia predisponen a ciertas disfunciones músculo-osteo-articulares, viscerales, etc.

En nuestra práctica diaria, como fisioterapeutas debemos ser conscientes de que no solamente sanando la estructura y restaurando la movilidad se soluciona la patología, sino que también se debe re automatizar el gesto justo, para evitar recidivas y para que los cambios se mantengan en el tiempo.

En este curso esencialmente práctico aprenderemos ejercicios para enseñar a nuestros pacientes a reeducar su cuerpo para una mejor conciencia corporal.

El cuerpo recuerda sólo lo que ha aprendido, sólo lo que ha llegado a automatizar. Si no puede integrar movimientos justos, volverá otra vez a los esquemas anteriores.

Este enfoque de auto tratamiento, de prevención, educación y mantenimiento es uno de los diversos abordajes de los que consta el Método de Cadenas Musculares y Articulares.

## Perfil del estudiante

Graduados o Diplomados en Fisioterapia y alumnos de último curso del Grado en Fisioterapia.

## Plan de estudios

- I. Introducción a las cadenas musculares y articulares. Presentación de las cadenas.
- II. La pelvis y la libertad de la coxofemoral. Integrando la pelvis en el esquema corporal.
- III. Consolidando la AM mediante la triada dinámica AP – PL – AL, las torsiones del eje vertebral a partir de la triada dinámica en los miembros.
- IV. Despertando la PA. Activando la AP.
- V. Calmando la PM. Equilibrio de la PM respecto a la AM y la PA – AP.
- VI. Circuito de estiramientos. La lemniscata. Integración AL – PL. Reactivación de los dominios. La estrella.

## Fechas

Este curso consta de dos seminarios con las siguientes fechas:

- 1 y 2 de abril (viernes y sábado).
- 29 y 30 de abril (viernes y sábado).