

## Columna Vertebral

*Curso de Anatomía Para el Movimiento*

*según la pedagogía de Anatomía, Integración y Movimiento®*

**Profesora: Núria Vives Parés**

*La columna vertebral se estudia como el elemento que permite el sostén y las múltiples movibilidades del tronco. Se distinguirán las particularidades de cada región, cuáles son sus zonas bisagras, observación de las vértebras y articulaciones que las unen, todo ello acompañado de una variada práctica corporal y sensorial.*

*Conocer una metodología de trabajo para tonificar la musculatura de sostén de la columna vertebral.*

*Experimentar sobre uno mismo el despertar de dicha musculatura.*

*Aprender a utilizarla en una diversidad de situaciones de la vida cotidiana, a fin de proteger y respetar los discos intervertebrales y los ligamentos de la columna vertebral, que a menudo sufren las consecuencias de una mala gestión de la columna.*

### **Contenido del curso**

#### ***La columna vertebral y sus movibilidades por regiones.***

- Presentación.
- Generalidades sobre el aparato locomotor.
- Observación y localización corporal del conjunto de la columna.
- La vértebra: constitución.
- Las curvaturas vertebrales.
- Representación interna de la vértebra.
- Atlas/Axis. Localización corporal y movimientos específicos.
- Columna lumbar y columna dorsal.
- Movimientos particulares de dichas regiones.
- Representación anatómica interna de la columna cervical, dorsal y lumbar.
- Región sacro-lumbar.
- Cuadro de observación de las movibilidades de la columna vertebral por regiones.
- Movimientos de la columna en los cuatro planos anatómicos.
- Las articulaciones intervertebrales y sus movimientos.

#### ***Principios pedagógicos de la descompresión discal***

- El disco intervertebral. Constitución. Patologías. Principios de prevención.
- Ejercicios específicos para los discos intervertebrales.
- Las articulaciones interapofisarias. Patologías. Principios de prevención.
- Ejercicios específicos para la descompresión discal. Principios de trabajo.

#### ***Los músculos profundos y superficiales de la columna***

- Músculos visibles y músculos escondidos de la columna vertebral.
- Musculatura profunda anterior y musculatura profunda posterior.
- Rol específico de la musculatura profunda de la columna.
- Ejercicios para despertar, sensibilizar y tonificar esta musculatura.
- Trabajo en progresión para fortalecer los músculos de sostén de la columna vertebral en estático y en movimiento.
- Cómo integrar este trabajo en la vida cotidiana.
- Práctica de sensibilización corporal para ejercitar el trabajo en los músculos profundos.
- Músculos superficiales del tronco. Estudios por capas.
- Ejercicios para diferenciar los músculos profundos de los superficiales.