2ª Edición

LFM

Libertad Fascial en Movimiento

Del 14/03 al 05/06 2021



Tutoría Módulo 1

Calendario de seguimiento

1. **TUTORIA 1 INAUGURAL**
14 de Marzo de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

2. **MÓDULO 1**
14 a 27 de Marzo de 2021
Clases GRABADAS disponible en AULA VIRTUAL

3. **TUTORIA 2 SEGUIMIENTO**
28 de Marzo de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

4. **MÓDULO 2**
28/03 a 11 de Abril de 2021
Clases GRABADAS disponible en AULA VIRTUAL

5. **TUTORIA 3 SEGUIMIENTO**
11 de Abril de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

6. **MÓDULO 3**
11 a 25 de Abril de 2021
Clases GRABADAS disponible en AULA VIRTUAL

7. **TUTORIA 4 SEGUIMIENTO**
25 de Abril de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

8. **MÓDULO 4**
25/04 al 09 de Mayo de 2021.
Clases GRABADAS disponible en AULA VIRTUAL

9. **TUTORIA 5 SEGUIMIENTO**
09 de Mayo de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

Fórmate en 12 semanas

freefascia

Calendario de seguimiento

Los contenidos de este modulo se liberan al finalizar esta tutoria.

1. **TUTORIA 1 IN**
1 de Ma
Sesión **EN**

3. **TUTORIA 2 SEGUIMIENTO**
28 de Marzo de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

4. **MÓDULO 2**
28/03 a 11 de Abril de 2021
Clases GRABADAS disponible en AULA VIRTUAL

5. **TUTORIA 3 SEGUIMIENTO**
11 de Abril de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

6. **MÓDULO 3**
11 a 25 de Abril de 2021
Clases GRABADAS disponible en AULA VIRTUAL

7. **TUTORIA 4 SEGUIMIENTO**
25 de Abril de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

8. **MÓDULO 4**
25/04 al 09 de Mayo de 2021.
Clases GRABADAS disponible en AULA VIRTUAL

9. **TUTORIA 5 SEGUIMIENTO**
09 de Mayo de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

Fórmate en 12 semanas

freefascia

Calendario de seguimiento

10. **MÓDULO 5**
08 a 23 de Mayo de 2021
Clases GRABADAS disponible en AULA VIRTUAL

11. **TUTORIA 6 SEGUIMIENTO**
23 de Mayo de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

12. **MÓDULO 6**
23/05 a 05 de Junio de 2021
Clases GRABADAS disponible en AULA VIRTUAL

13. **TUTORIA 7 SEGUIMIENTO**
06 de Junio de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

14. **MASTER CLASS EXTRA**
18 de Julio de 2021.
Sesión **EN DIRECTO**

***siempre a las 17:00 (hora España/Madrid)**

Fórmate en 12 semanas

freefascia

Cómo me organizo para llevar al día el curso

MÓDULO 2

Módulo movilización miofascial inducida por el movimiento

11

- Conferencia 3.1 — 3. Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento (MMIM) 3.1-2
- Conferencia 3.2 — 3. Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento (MMIM) 3.2
- Conferencia 3.3 — 3. Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento (MMIM) 3.3
- Conferencia 3.4 — MMIM – Cadena Miofascial Frontal Superficial
- Conferencia 3.5 — MMIM – Cadena Miofascial Posterior Superficial
- Conferencia 3.6 — MMIM (Core)
- Conferencia 3.7 — 4. El Papel Del Ejercicio Físico En Las Principales Disfunciones Músculo-Esqueléticos. 4.1
- Conferencia 3.8 — 4.2. Las principales disfunciones músculo-esqueléticas
- Conferencia 3.9 — 4.3. Ejercicio físico como parte del tratamiento en las disfunciones músculo-esqueléticas
- Conferencia 3.10 — Dudas frecuentes Módulo 2
- Cuestionario 3.1 — Test de conocimientos Módulo 2

freefascia

Cómo me organizo para llevar al día el curso

- Las tutorías en Directo son para matizar algunos puntos de difícil comprensión.

- Importante llegar a las Tutorías con el contenido disponible superado (o casi).

- A partir del modulo 2
  - Fundamental dedicar tiempo para la práctica de los ejercicios de MMIM
  - Los 125 están repartidos a lo largo de los 5 módulos restantes

Cómo me organizo para llevar al día el curso

- Módulo 2: ejercicios de MMIM cadenas miofasciales – Frontal superficial (8), Posterior superficial (7), Core (19).

- Módulo 3: ejercicios de MMIM cadenas miofasciales – Funcional frontal (6), Funcional posterior (6), Calentamiento (10) y Estiramiento (6).

- Módulo 4: ejercicios de MMIM cadenas miofasciales – Lateral (18) + la MMIA

- Módulo 5: ejercicios de MMIM cadenas miofasciales – de Los Brazos (26).

- Módulo 6: ejercicios de MMIM cadenas miofasciales – Espiral (21).

Cómo me organizo para llevar al día el curso

- Módulo 2: ejercicios de MMIM cadenas miofasciales – Frontal superficial (8), Posterior superficial (7), Core (19).

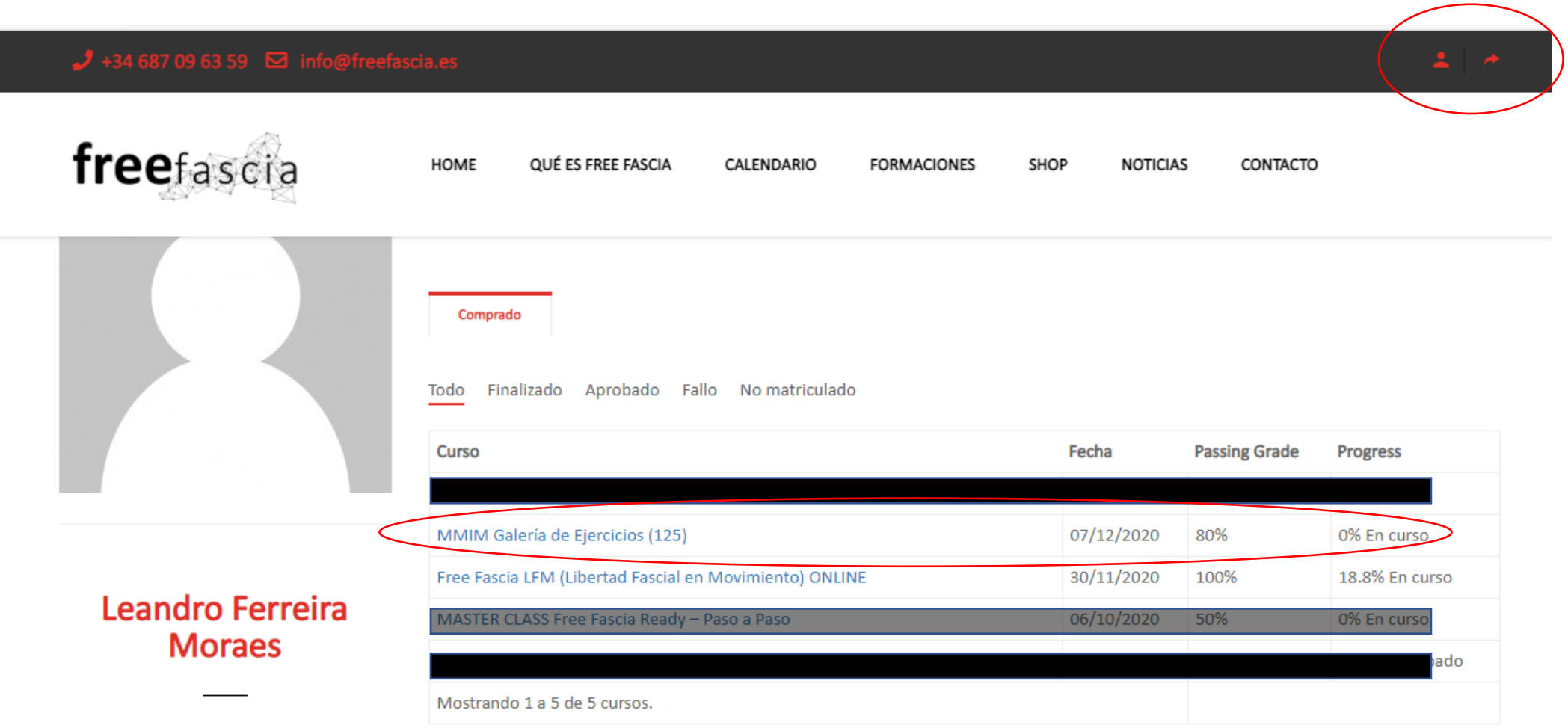
- Módulo 3: ejercicios de MMIM cadenas miofasciales – Funcional frontal (6), Funcional posterior (6), Calentamiento (10) y Estiramiento (6).

- Módulo 4: ejercicios de MMIM cadenas miofasciales – Lateral (18) + la MMIA

- Módulo 5: ejercicios de MMIM cadenas miofasciales – de Los Brazos (26).

- Módulo 6: ejercicios de MMIM cadenas miofasciales – Espiral (21).

MMIM Galería de Ejercicios (125)



freefascia

MMIM Galería de Ejercicios (125)



MMIM Galería de Ejercicios (125)

Tu pedido se ha completado

Hola **leandro.ferreira g.**

Tu pedido reciente en Freefascia ha sido completado.

Vea los detalles de su pedido a continuación:

RESUMEN DE PEDIDO

Número de pedido	#0000012800
Fecha de compra	21/01/2021
Método de pago	
Status	Completo
Correo electrónico de usuario	leandro.ferreira@campusviu.es

Curso	Cantidad	Precio
MMIM Galería de Ejercicios (125)	1	€299,00
	Total	€299,00

FreeFascia



freefascia

MMIM Galería de Ejercicios (125)

Tu pedido se ha completado

Hola **leandro.ferreira g.**

Tu pedido reciente en Freefascia ha sido completado.

Vea los detalles de su pedido a continuación:

RESUMEN DE PEDIDO

Número de pedido	#0000012800
Fecha de compra	21/01/2021
Método de pago	
Status	Completo
Correo electrónico de usuario	leandro.ferreira@campusviu.es

Curso	Cantidad	Precio
MMIM Galería de Ejercicios (125)	1	€299,00
	Total	€ 0

FreeFascia



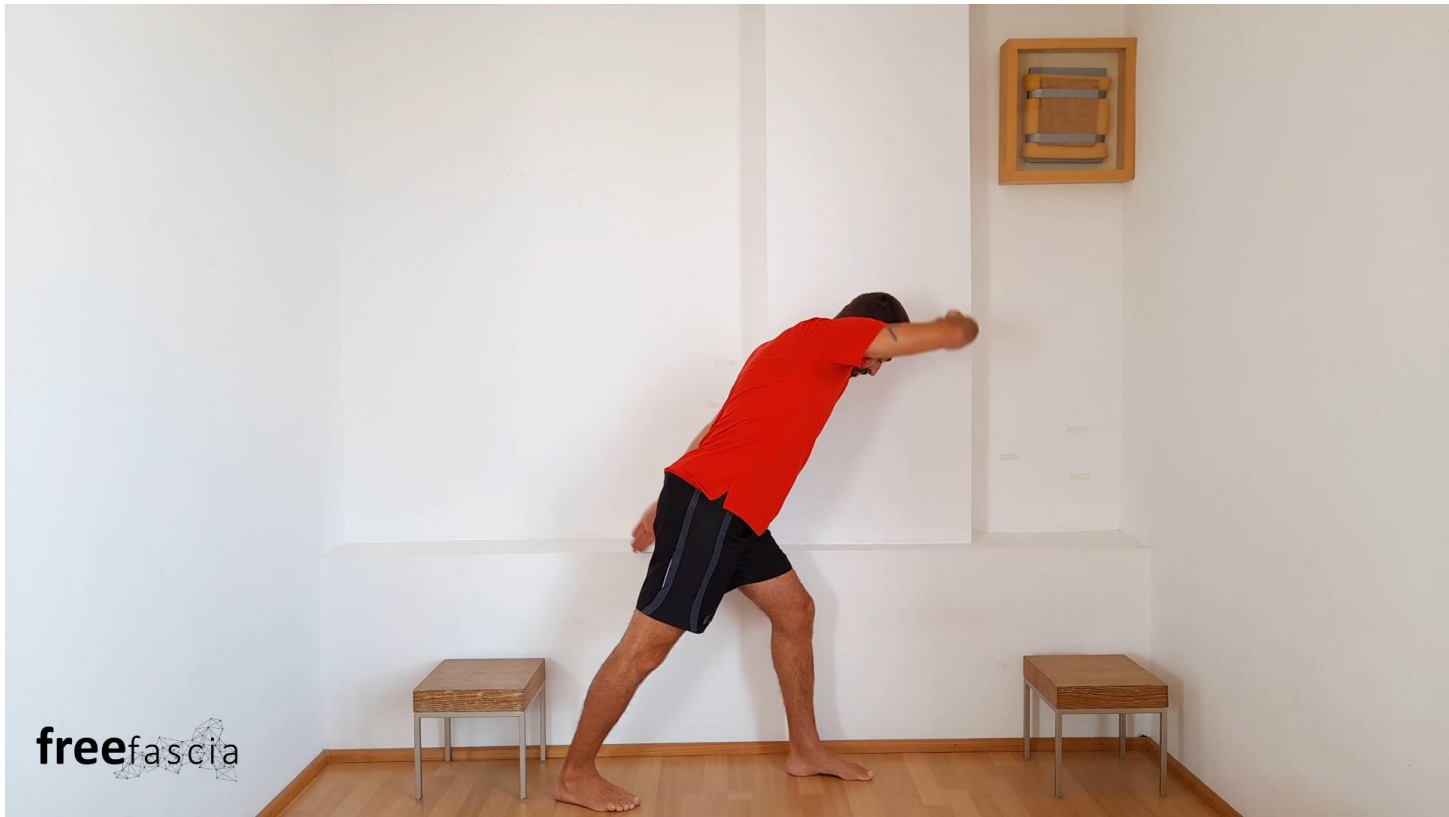
freefascia

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Joan

Hola, “¿un pie no tendría que estar recto y el otro girado o los 2 girados? Un saludo y gracias Leandro

- Variaciones distales traen distintas respuestas proximales.
- El foco siempre en el objetivo…el ejercicio es un medio no un fin.



Tutoría – Dudas – Módulo 1

Anais

Hola, un poco como resumen, muy general, hablamos del sistema de TENSEGRIDAD.

- Fuller, acuñador y primer impulsor de la teoría, "…la tensegridad es un sistema estructural constituido por elementos de compresión discontinuos conectados por elementos de tensión continuos. Debido a la forma en que se distribuyen las fuerzas tensionales y de compresión en su interior, constituye una estructura estable que es capaz de reaccionar e interactuar de manera dinámica".

freefascia



Integridad y Tensión

Richard Buckminster "Bucky" Fuller (12 de julio de 1895 - 1 de julio de 1983) fue un diseñador, arquitecto e inventor estadounidense.

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Anais

Hola, un poco como resumen, muy general, hablamos del sistema de TENSEGRIDAD.

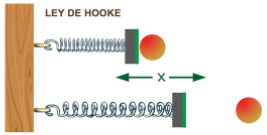
- 1975 que un anatomopatologo de Boston, **Donald Ingber** inicio investigaciones sobre la tensegridad como modelo biomecánico para la célula. En aquella época el quedó impresionado por la semejanza de comportamiento entre los módulos de tensegridad y las células en cultivo; como el modulo, la célula se aplasta cuando se fija sobre el substrato y se retrae cuando se libera de el.

Tutoría – Dudas – Módulo 1

1.4. Propiedades del tejido fascial

2 principios esenciales:

1- Ley de Hooke: *"...establece que el alargamiento unitario que experimenta un material elástico es directamente proporcional a la fuerza aplicada sobre el mismo... siempre y cuando no se deforme permanentemente".*



- ***Deformación elástica***. Cuando se quita el esfuerzo, el material regresa a la forma que tenía originalmente (histérisis). La deformación es reversible y no es permanente. ***(MOVIMIENTOS)***

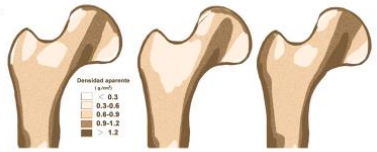
- ***Deformación plástica***. Esta ocurre cuando se aplica un esfuerzo tan grande a un material que al retirarlo el material no regresa a su forma anterior. Hay una deformación permanente e irreversible. Llamamos *límite elástico* del material al valor mínimo de esfuerzo necesario para producir una deformación plástica. ***(POSTURAS MANTENIDAS)***

freefascia

1.4. Propiedades del tejido fascial

Ley de Wolff: *"...los tejidos se remodelan en respuesta a las fuerzas o demandas colocadas sobre esos..."*

Ley cualitativa propuesta por Julius Wolff en 1892, que establece que la estructura y densidad del tejido óseo está dictada por las cargas que soporta y más en particular que la dirección de las trabéculas ósea sigue la dirección de las tensiones principales que sobre él actúan.



freefascia

REVIEW ARTICLE

What Is Evidence-Based About Myofascial Chains: A Systematic Review

Jan Wilke, MA, Frieder Krause, MA, Lutz Vogt, PhD, Winfried Banzer, PhD, MD

From the Department of Sports Medicine, Goethe University Frankfurt, Frankfurt/Main, Germany.

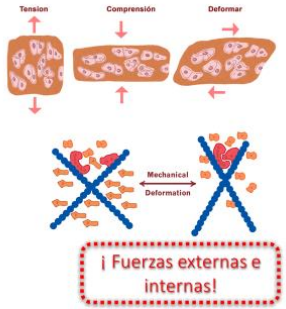
1.4. Propiedades del tejido fascial

Fenómenos biológicos que responden a las constantes demandas mecánicas.

Mecanotransducción

- Identificación de **fuerzas mecánicas** *(tensión/compresión/torsión/cizallamiento/alivio/ estiramiento/inclinación y fricción)*

- Creando respuestas *(rápida **adaptación celular** y fisiológica)* con **cambios** en la **bioquímica** intracelular y la **expresión génica** *(comunicación física y química entre células especializadas; ej.: miofibroblastos)*



freefascia

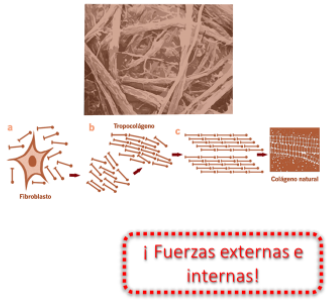
1.4. Propiedades del tejido fascial

Piezoeletricidad

- Identificación de **fuerzas mecánicas** *(tensión/compresión/torsión/cizallamiento/alivio/ estiramiento/inclinación y fricción)*

- Generando **electricidad** *(materiales piezoeléctricos)*

- **Modificando** la **distribución** de las unidades intercelulares de la zona. *(ej.: uniones forzosas entre moléculas, redistribución de fibras de colágeno y elastina)*



freefascia

Journal of Anatomy

J. Anat. (2016) doi: 10.1111/joa.12464

REVIEW ARTICLE

Intermuscular force transmission along myofascial chains: a systematic review

Frieder Krause, Jan Wilke, Lutz Vogt and Winfried Banzer

Department of Sports Medicine, Goethe University Frankfurt/Main, Frankfurt am Main, Germany

freefascia

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Beatriz

Hola Leandro?
La fascia de separación es lo mismo que la fascia superficial?¿y la fascia superficial es la hipodermis?

Muchas gracias

1.3. Características funcionales del tejido fascial

Fascias de separación
compartimentación de órganos y regiones del cuerpo

Fascias de compresión
Efectos de compartimentación y almacenamiento de fuerzas

Fascias de conexión
Estabilidad y Transmisión de fuerzas

Fascias fasciculares
Transmisión de fuerza y "feedback" propioceptivo

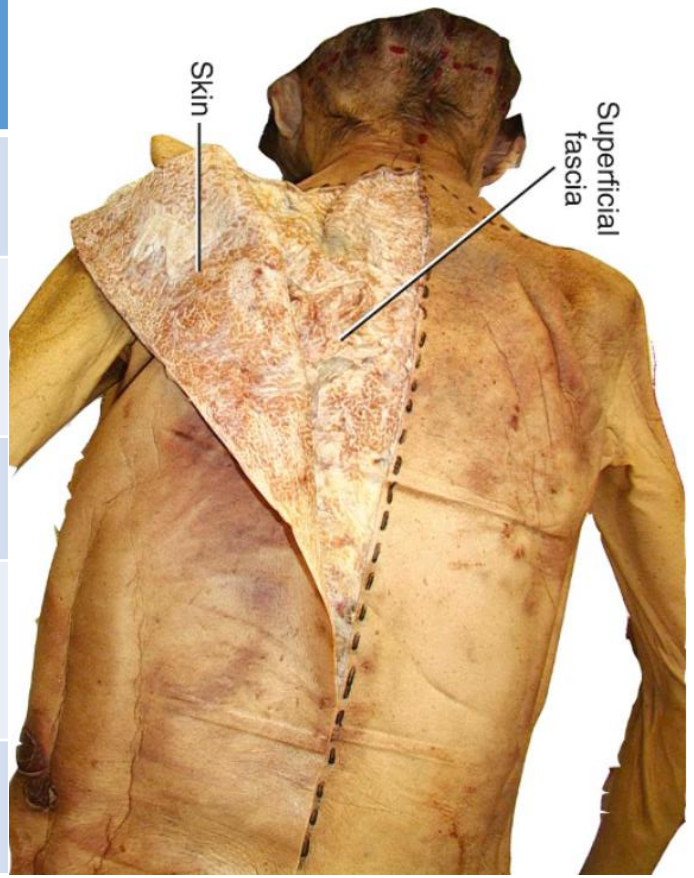
(Tomado y traducido de Kumka y Bonar, 2012)

Distintos trabajos están contribuyendo para la construcción de una esperada y comprensible terminología común. Todavía no podemos contar con una única denominación para un tejido que puede asumir funciones tan independientes como las que proponen Kumka y Bonar (2012).

freefascia

1.3. Características funcionales del tejido fascial

Fascias de separación compartimentación de órganos y regiones del cuerpo
Formada por: Colágeno III, V, VII, elastinas;
En presencia de: Matriz extracelular, fibras reticulares, elastinas, corpúsculos de Pancini y Ruffini;
Tipología: Tejido conectivo laxo, Regular denso fusocelular;
Función: Favorece deslizamiento, absorción de impactos, limita propagación de infecciones;
Ej.: Tejido subcutáneo, fascia endoabdominal, endopélvica, viceral, pleura.



(Tomado y traducido de Kumka y Bonar, 2012)

freefascia

1.3. Características funcionales del tejido fascial

Fascias de separación compartimentación de órganos y regiones del cuerpo	**Fascias de conexión** Estabilidad y Transmisión de fuerzas
Fascias de compresión Efectos de compartimentación y almacenamiento de fuerzas	**Fascias fasciculares** Transmisión de fuerza y “feedback” propioceptivo

- Este conjunto de características otorgan al sistema fascial una gran capacidad de adaptación constante.

- Su fisiología ideal está basada en la resiliencia del tejido fascial (y derivados) frente a las continuas fuerzas de tensión y compresión a las que está expuesto.

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Laura

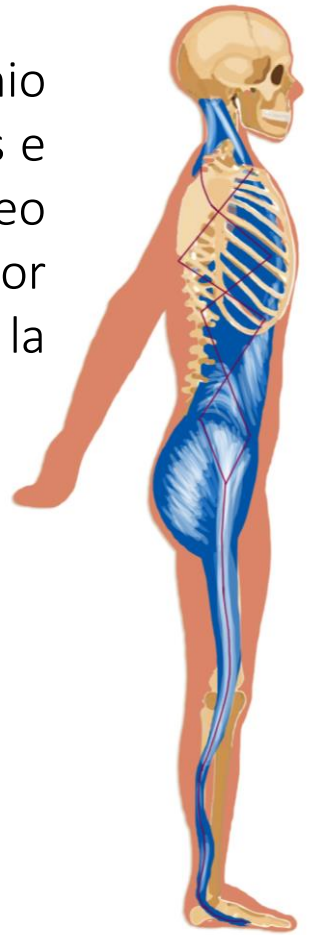
Cuando hablas de las funciones, tanto posturales como de movimiento de la cadena miofascial frontal superficial (LFS) son exactamente las mismas que las de la cadena miofascial lateral (LL)… Y…las funciones posturales aún las puedo entender, en lo que a equilibrio de fuerzas se refiere…PERO ¿las de movimiento?, no me cuadra que la LFS, siendo una cadena tan recta y anterior, genere flexión lateral del tronco? (bueno, quizás si trabaja de mandra unilateral)…pero y abducción de cadera? cómo?…y eversión del pie? (pero si, si no me equivoco, esta cadena, la LFS, está formada por el tibial anterior, que sería un inversor del pie, no?)

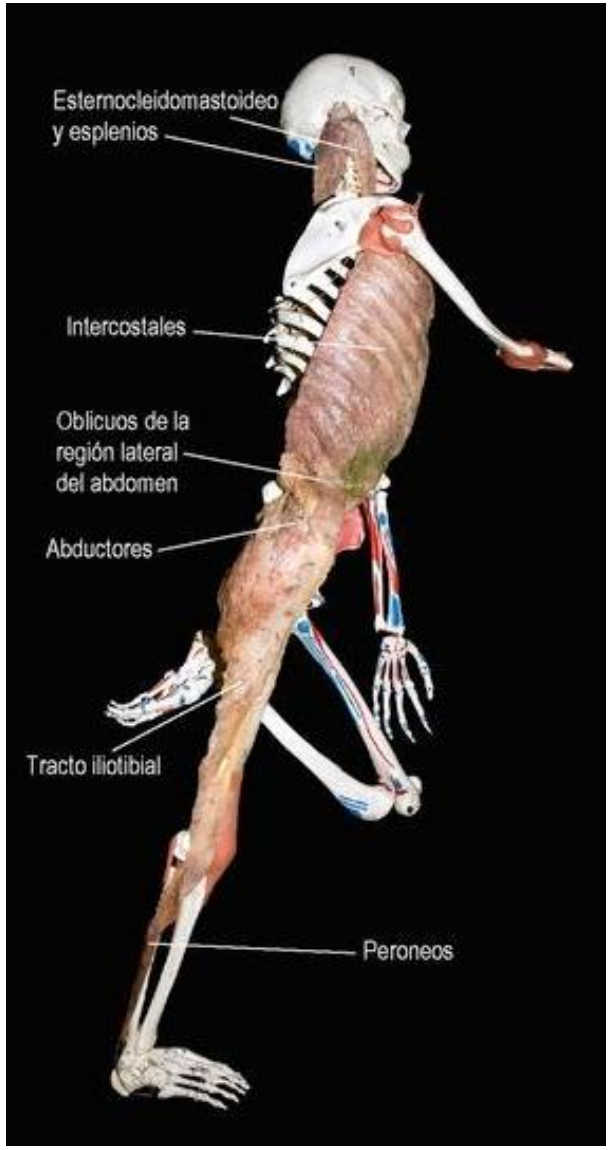
2.2. Anatomía de las CADENAS MIOFASCIALES



(Tomado de Myers, 2009)

- **Moderada-fuerte evidencia** (continuidad de tejido miofascial): esplenio de la cabeza – esternocleidomastoideo - intercostales externos e internos – oblicuos de la región lateral del abdomen – glúteo mayor – TFL – TIT – músculos abductores – ligamento anterior peroné - músculos peroneos – compartimento lateral de la pierna





- **Función postural:** equilibra las fuerzas que actúan entre las regiones anterior, posterior y bilaterales.

- **Función de movimiento:** generar la flexión lateral del tronco, abducción de cadera y eversión del pie; componente compensatorio de ajustes (HI) en los giros de tronco.



(Tomado de Myers, 2009)





Línea Lateral (LL)

freefascia

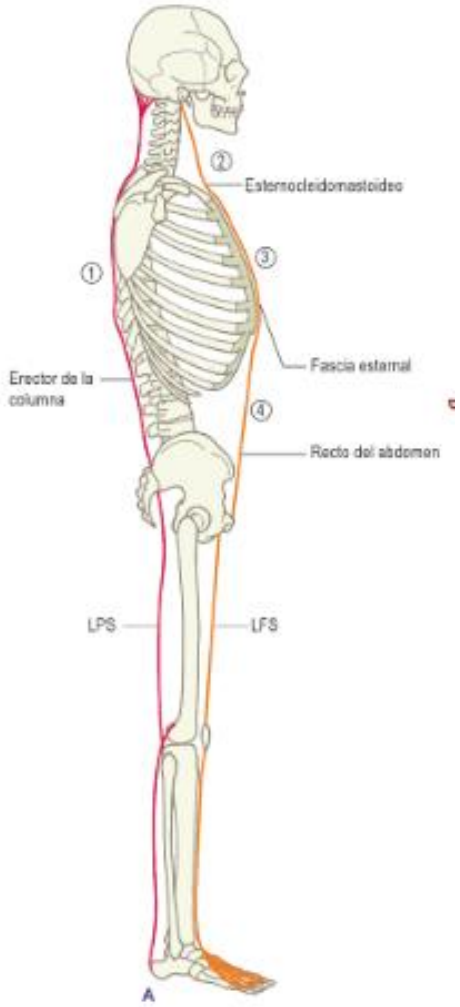


(Tomado de Myers, 2009)

- **LFS:** esternocleidomastoideo - recto del abdomen – recto femoral/cuádriceps – ligamento rotuliano – extensores cortos y largos de los – tibial anterior – compartimento anterior de la pierna

Línea Frontal Superficial (LFS)

freefascia



(Tomado de Myers, 2009)

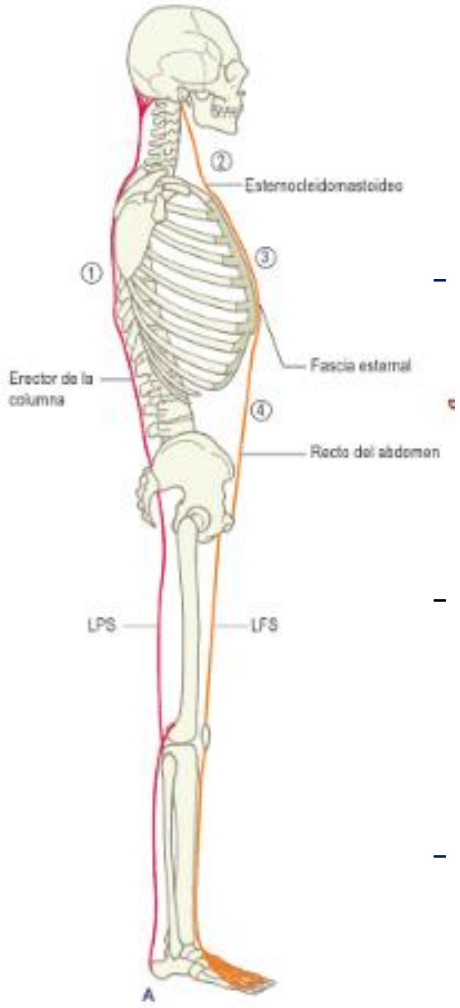
- **Función postural:** equilibra las fuerzas que actúan entre las regiones anterior, posterior y bilaterales.
- **Función de movimiento:** generar la flexión lateral del tronco, abducción de cadera y eversión del pie; componente compensatorio de ajustes (HI) en los giros de tronco.

Errata



Línea Frontal Superficial (LFS)

freefascia



(Tomado de Myers, 2009)

- **Función postural:** Equilibra la LPS y proporciona sostén tensional desde la cabeza para elevar las partes del esqueleto que se proyectan por delante del eje gravitatorio: pubis, caja torácica y cara. La miofascia de la LFS también mantiene la extensión postural de la rodilla.
- El equilibrio postural sagital se mantiene fundamentalmente gracias a una relación, tensa o relajada, entre estas 2 líneas. Sin embargo, en tronco y cuello, la LFP debe participar

- **Función de movimiento:** Genera flexión de tronco y cadera, extensión de rodilla y dorsiflexión de pie y varias acciones en zona cervical. La necesidad de generar movimientos de flexión repentinos y enérgicos exige que la porción muscular de la LFS contenga una mayor proporción de fibras musculares rápidas.



Línea Frontal Superficial (LFS)

freefascia

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Fran

Hola Leandro, entiendo la trasmisión de fuerzas y la capacidad de conexión entre el tejido por su continuación entre la musculatura correspondiente a la secuencia miofascial de cada cadena.

Pero me asalta la duda sobre:, ¿qué ocurriría con el tejido fascial si un individuo recibe una intervención quirúrgica o por accidente quede dañada esa parte?, ¿cómo afectarían estas particularidades al organismo y a su movilidad?.

Te lo comento porque en consulta tuve casos que al trabajar la cicatriz, mejoraban de sus algias y recuperaban la funcionalidad, en concreto y de forma llamativa fueron los casos de mujeres con cesáreas aplicadas en el parto y que todas manifestaban molestias en la zona lumbar de algún grado u otro.

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Fran

Hola Leandro, entiendo la trasmisión de fuerzas y la capacidad de conexión entre el tejido por su continuación entre la musculatura correspondiente a la secuencia miofascial de cada cadena.

Pero me asalta la duda sobre:, ¿qué ocurriría con el tejido fascial si un individuo recibe una intervención quirúrgica o por accidente quede dañada esa parte?, ¿cómo afectarían estas particularidades al organismo y a su movilidad?.

- Ubicar dónde está la cicatriz y ver en qué medida afecta la capacidad de trasmisión de fuerzas y su relación con las CMs

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Fran

Te lo comento porque en consulta tuve casos que al trabajar la cicatriz, mejoraban de sus algias y recuperaban la funcionalidad, en concreto y de forma llamativa fueron los casos de mujeres con cesáreas aplicadas en el parto y que todas manifestaban molestias en la zona lumbar de algún grado u otro.

- Ubicar dónde está la cicatriz y ver en qué medida afecta la capacidad de trasmisión de fuerzas y su relación con las CMs

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Fran

Buenas Leandro, me gustaría saber tu opinión sobre el trabajo de la Doctora Ida Rolf (Rolfing).

Saber si no están incluidos en el temario, bien por ser un trabajo clínico, sin evidencia, por que su filosofía de trabajo es similar a alguna de las ya mencionadas en el vídeo, o por algún otro motivo.

Tenia entendido que Thomas Myers, pertenecía a esta escuela de terapeutas, y ya que tenemos como un trabajo de referencias las investigaciones de este autor, me gustaría saber que nivel de influencia pudo recibir y si sabias de que manera pudo influir en su obra el contacto con ella, desde ya agradezco tu tiempo y paciencia.

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Fran

Buenas Leandro, me gustaría saber tu opinión sobre el trabajo de la Doctora Ida Rolf (Rolfing).

- La Dra. Ida Rolf fue la creadora del método Rolfing® de Integración Estructural en los años 40 del pasado siglo XX

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Fran

Saber si no están incluidos en el temario, bien por ser un trabajo clínico, sin evidencia, por que su filosofía de trabajo es similar a alguna de las ya mencionadas en el vídeo, o por algún otro motivo.

- Acumula miles de casos con evidencia clínica
- No lo abordo porqué no he profundizado en ello
- Mi guía es la evidencia científica (no quiere decir que otras formas de trabajo no sean válidas)

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Fran

Tenia entendido que Thomas Myers, pertenecía a esta escuela de terapeutas, y ya que tenemos como un trabajo de referencias las investigaciones de este autor, me gustaría saber que nivel de influencia pudo recibir y si sabias de que manera pudo influir en su obra el contacto con ella, desde ya agradezco tu tiempo y paciencia.

- Mucha influencia, sobre todo en sus comienzos, esa fue su base para empezar con su investigación hacia la evidencia científicas de las Líneas de Trasmisión de Fuerzas (origen de las Cadenas Miofasciales)

Tutoría – Dudas – Módulo 1

Joan

Hola Leandro quizás me adelante pero me gustaría hacerte un par de preguntas.
¿Se puede trabajar una cadena de forma segmentaria?

- Iremos avanzando hacia cómo prescribir en base a la MMIM y la metodología Free Fascia.
- Sí, buscamos cuáles son las CMs que están afectadas y tratamos de optimizar su funcionamiento de forma "segmentada" – pero sin perder de vista su relación con otras CMs.

¿Siempre trabajas de forma bilateral?

- Bilateral y unilateral
- No interesa la especialización gestual

freefascia

Las grabaciones de las Tutorias estarán en el Foro



Debate	Última publicación
Tutoría inaugural 16/01/2021	hace 1 semana, 4 días Leandro
Tutoría Módulo 1 – 30/01/2021	hace 1 semana, 4 días Leandro
Dudas y debate – Módulo 1	hace 1 mes, 3 semanas Leandro

freefascia

Cómo me organizo para llevar al día el curso



11

Módulo

Fascial 1-1.2

cial 1.3

1.4

1-3

ejido Fascial 1.4.4

ía y fisiología del Tejido Fascial 1.4.5

Conferencia 2.8 Anatomía de las Cadenas Miofasciales 2.

Conferencia 2.9 Anatomía de las Cadenas Miofasciales 2.2

Conferencia 2.10 Anatomía de las Cadenas Miofasciales 2.2_

Conferencia 2.11 Fisiología de las Cadenas Miofasciales 2.3

Cuestionario 2.1 Test de conocimientos Módulo 1

MÓDULO SEGUNDO - CORE

Módulo primero

9

Conferencia 3.1 3. Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento (MMIM) 3.1-2

Conferencia 3.2 3. Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento (MMIM) 3.2

Conferencia 3.3 3. Movilización Miofascial Inducida por el Movimiento (MMIM) 3.3

Conferencia 3.4 3.3.1. MMIM – Cadena Miofascial Frontal Superficial

Conferencia 3.5 3.3.2. MMIM – Cadena Miofascial Posterior Superficial

Conferencia 3.6 3.3.3 MMIM (Core)

Conferencia 3.7 4. El Papel Del Ejercicio Físico En Las Principales Disfunciones Músculo-Esqueléticos. 4.1

Conferencia 3.8 4.2. Las principales disfunciones músculo-esqueléticas

Conferencia 3.9 4.3. Ejercicio físico como parte del tratamiento en las disfunciones músculo-esqueléticas

Cuestionario 3.1 Test de conocimientos Módulo 2

freefascia

Nos vemos en 5 minutos…



freefascia

¡Mil gracias!



freefascia