

SEMINARIO INTERNACIONAL – MÉTODO HARA®

DESCARGA PIERNAS – FASCITIS – LIBERACIÓN EMOCIONAL



DESCARGA DE PIERNAS



♦ ¿En qué consiste?

Seminario orientado al tratamiento de la fatiga muscular y la sobrecarga de las extremidades inferiores, mejorando la recuperación y el rendimiento deportivo.

♦ ¿Qué buscamos?

- Reducir sobrecargas musculares
- Mejorar recuperación deportiva
- Favorecer la circulación y movilidad

♦ Contenido

- Anatomía funcional de la pierna
- Valoración muscular básica
- Técnicas de descarga profunda
- Trabajo sobre cadenas musculares
- **TENSIÓN PLANTAR Y FASCITIS**



◆ ¿En qué consiste?

Abordaje manual de la tensión plantar y la fascitis, entendiendo su relación con la biomecánica del pie y la cadena posterior.

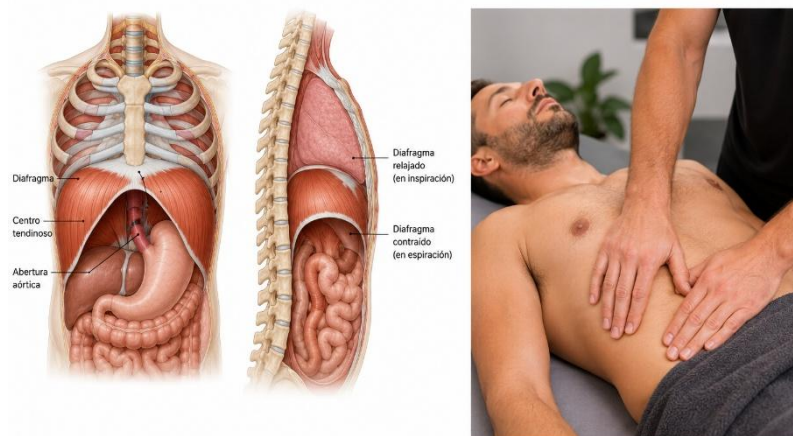
◆ ¿Qué buscamos?

- Disminuir dolor plantar
- Mejorar movilidad del pie
- Corregir tensiones asociadas

◆ Contenido

- Anatomía de la fascia plantar
- Biomecánica del pie
- Valoración manual básica
- Técnicas específicas de liberación
- Integración con gemelos y sóleo

LIBERACIÓN EMOCIONAL DEL DIAFRAGMA



♦ ¿En qué consiste?

Seminario enfocado en la liberación del diafragma como centro funcional entre respiración, postura y estrés, mediante técnicas manuales específicas.

♦ ¿Qué buscamos?

- Mejorar la respiración
- Reducir tensión diafragmática
- Favorecer el equilibrio corporal

♦ Contenido

- Anatomía funcional del diafragma
- Relación con estrés y postura
- Palpación y valoración
- Técnicas de liberación manual
- Integración con la respiración

Todos los seminarios están diseñados bajo la filosofía del **Método Hara®**:

- 👉 Precisión
- 👉 Respeto por el tejido
- 👉 Comprensión real del cuerpo



Sergio Martin