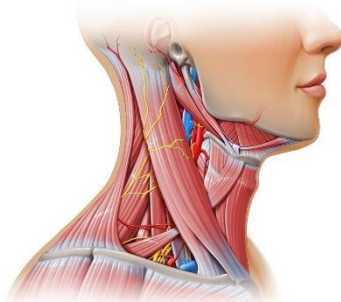


SEMINARIO INTERNACIONAL – MÉTODO HARA®

PUNTOS GATILLO – CERVICALES - LUMBARES



CERVICALES



◆ ¿En qué consiste?

Seminario enfocado en el tratamiento de las disfunciones cervicales desde una visión **anatómica, biomecánica y terapéutica real**, alejándonos de técnicas agresivas o sin sentido clínico.

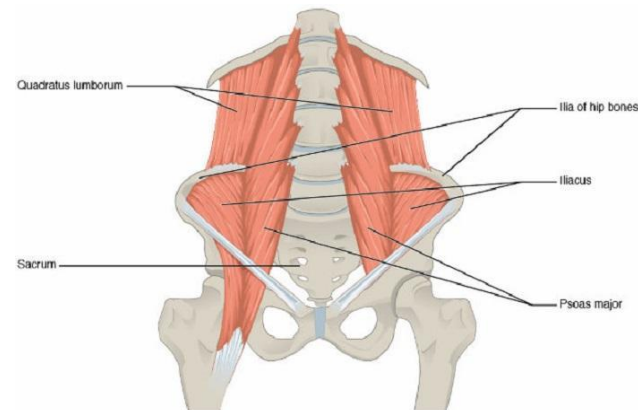
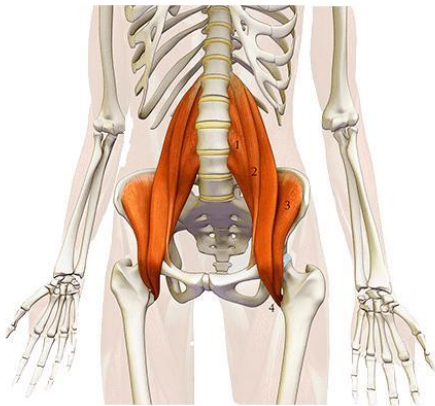
◆ ¿Qué buscamos?

- Reducir dolor y sobrecarga cervical
- Mejorar movilidad y calidad del tejido
- Entender el origen real del problema (no solo tratar síntomas)

◆ Contenido

- Anatomía clave: músculos involucrados y sus acciones
- Relación cervical con estrés, postura y respiración
- Palpación y diagnóstico manual básico
- Técnicas de masaje profundo y liberación miofascial
- Integración con cintura escapular

LUMBARES



◆ ¿En qué consiste?

Abordaje de la zona lumbar desde un enfoque **global**, entendiendo su relación con pelvis, cadera y cadena posterior.

◆ ¿Qué buscamos?

- Disminuir dolor lumbar y rigidez
- Mejorar funcionalidad del paciente
- Entender compensaciones (no tratar solo la zona)

◆ Contenido

- Anatomía funcional: cuadrado lumbar, psoas, erectores espinales
- Relación lumbar–pelvis–cadera
- Principales causas del dolor lumbar
- Técnicas profundas de descarga lumbar
- Trabajo indirecto sobre glúteos y cadera
- Estiramientos pasivos aplicados

PUNTOS GATILLO



◆ ¿En qué consiste?

Formación específica en el tratamiento de **puntos gatillo miofasciales**, entendiendo su comportamiento y dolor referido.

◆ ¿Qué buscamos?

- Identificar correctamente puntos gatillo
- Eliminar dolor referido
- Mejorar la precisión terapéutica

◆ Contenido

- Qué es un punto gatillo y cómo se forma
- Diferencia entre contractura y punto gatillo
- Mapas básicos de dolor referido
- Palpación y localización precisa
- Técnicas de presión isquémica
- Integración en tratamientos reales

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

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



Sergio Martín