

# DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE CUIDAR DE LA FASCIA

*con Fascintegrity*



*Aprende cómo mejorar tu flexibilidad, fortalecimiento muscular  
y postura con mi guía de cuidados para la fascia.*

*[www.keilladidas.com](http://www.keilladidas.com)*

# ÍNDICE

Introducción

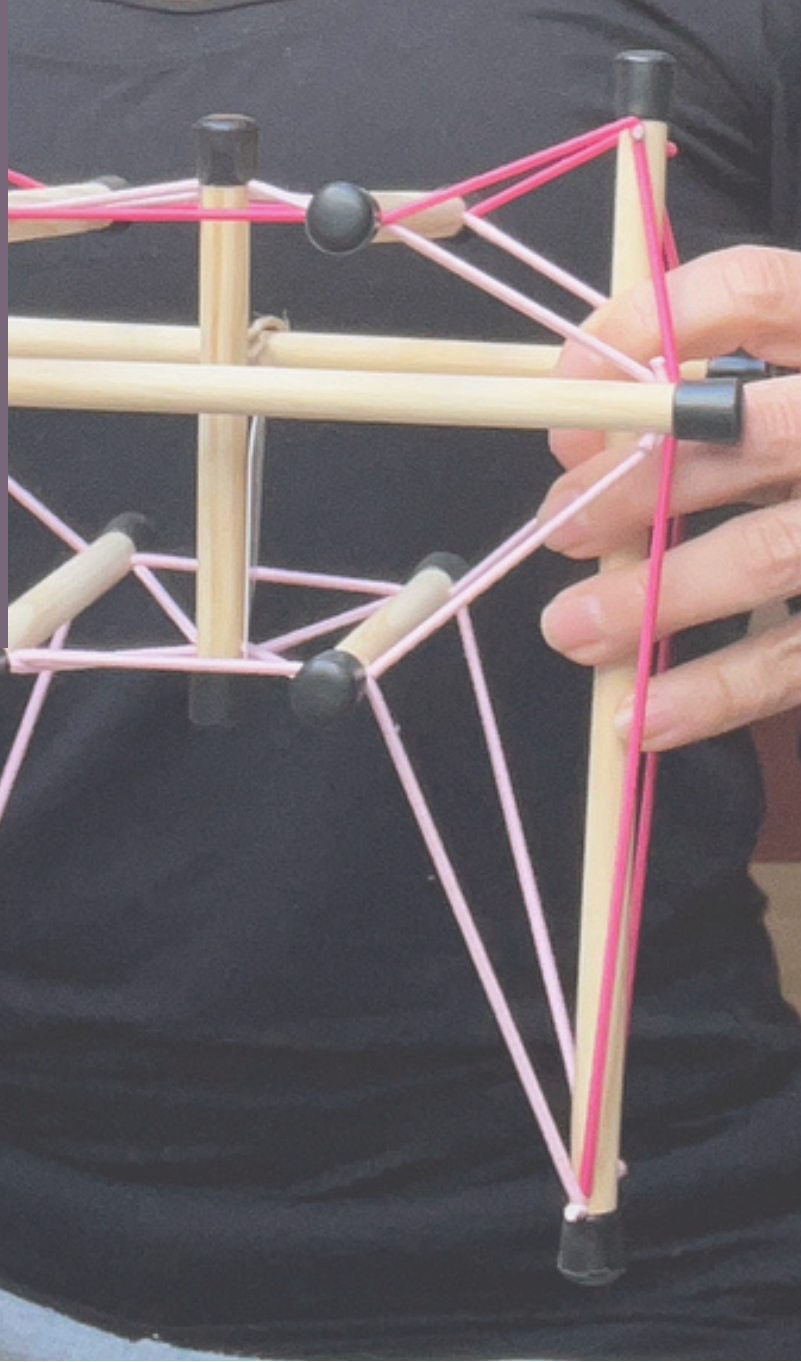
Fascintegritty

Materiales

Rutina

Beneficios

Sobre mí



# INTRODUCCIÓN

*¿Qué es la fascia y cómo te puede ayudar?*



## *La historia*

*La fascia es un continuum resultado de la evolución de la perfecta sinergia entre diferentes tejidos, líquidos y sólidos, capaces de sostener, dividir, penetrar, alimentar y conectar todas las regiones del cuerpo, desde la epidermis hasta el hueso, involucrando todas sus funciones y estructuras orgánicas.*

Ya el **Sistema Fascial** engloba todos los tejidos que colaboran para la funcionalidad del cuerpo. Es un sistema no lineal que actúa como una gran red **network biodinámica que comunica, conecta e interrelaciona** con los demás sistemas.

*Este mismo tejido único va creando **morfologías específicas** como: ligamentos, tendones, aponeurosis, dónde la forma sigue la función.*

## **Especificaciones**

Es la gran arquitecta de nuestro cuerpo dando soporte, sostén y estructura al cuerpo creando balance e integridad anatómica.

Da apoyo al movimiento, **transmite y amplifica las fuerzas** generadas a nivel muscular, absorbe impacto y aporta amortiguación.

Ayuda en el control y bombeo circulatorio a nivel de sangre y linfa, regulando las presiones internas y lo más importante, colabora en la comunicación con el sistema nervioso central de forma aferente, siendo nuestra mayor red sensorial del cuerpo.

# FASCINTEGRITY



FascinTEGRITY nace como una metodología propia para trabajar el **movimiento fascial**. Está inspirado en los estudios más actuales sobre los **principios del entrenamiento fascial**, combinando otras disciplinas y metodologías como la práctica del Yoga, Fascial Fitness, Sistema de alineamiento Bowspring y terapia de liberación miofascial, incluyendo técnicas de respiración, Bodyfulness (Meditación Corporal) y el trabajo de somática sensorial interoceptiva y propioceptiva.

FascinTEGRITY es considerado un **entrenamiento holístico interdisciplinar**.

## *Beneficios*

Trabajar con enfoque en la fascia trae una amplia optimización del cuerpo como un todo, generando fuerza vital, funcionalidad y empoderamiento.

- Reconfigura patrones corporales incrementando energía y vitalidad.
- Ayuda a regular el patrón respiratorio con el movimiento, generando homeostasis del Sistema Nervioso Autónomo.
- Mejora la gestión del estrés, facilitando el proceso de auto escucha.
- Recuperación y rehabilitación músculo-esquelético más rápida.

## LOS 5 ELEMENTOS PRINCIPALES DE LA PRÁCTICA



ATENCIÓN



PERCEPCIÓN Y  
CORPORIZACIÓN



MOVIMIENTO  
FASCIAL



REFINAMIENTO  
SENSORIAL



INTEGRACIÓN

# MATERIALES

*Los materiales unidos a la práctica nos ayudarán a **trabajar la fluidez del tejido fascial restringido** generalmente por diversos factores como cicatrices, dolor muscular, patrones posturales que generan carga acumulada, entre otros.*



# MATERIALES

- *Esterilla*

La esterilla es el elemento básico de la práctica.

Utiliza una **esterilla apropiada**, como las esterillas de yoga que son antideslizantes. Una buena esterilla hace que tu práctica del movimiento sea mucho más funcional.

**Consejos para elegir una buena esterilla:**

Grosor: entre 3 a 6mm

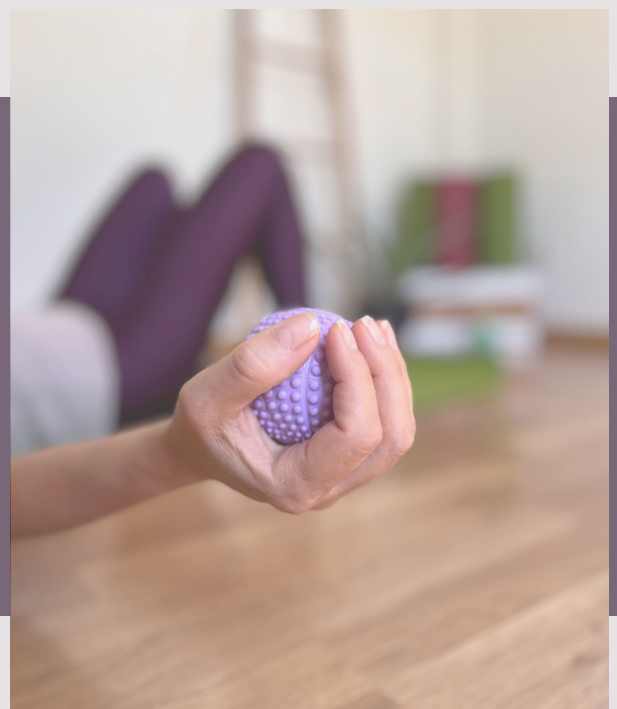
Medidas: 1,90 de largo y 60/65 de ancho.



- *Pelotas*

Hay diversos tipos de pelotas de carácter miofascial. En Fascintegrity utilizamos pelotas de tamaños y densidades diferentes para conseguir en la práctica los resultados que se busca.

Incluir las pelotas en el trabajo de auto liberación miofascial permite reducir el dolor y la rigidez muscular, aporta más flexibilidad y mejora el rango de movimiento.





- *Bastón*

El bastón aporta seguridad y direccionamiento, siendo fundamental para principiantes trabajar el tono uniforme de la teoría a la práctica.

La práctica con bastón también ayuda mejorar amplitud del movimiento y a crear espacios en zonas oprimidas a lo largo de la cadena vertebral.

- *Foam Roller*

Permite que el tejido corporal sea desenrollado usando el propio peso corporal, disminuyendo así la **rigidez del tejido miofascial** y evitando el **agotamiento neuromuscular** post-entrenamiento

Favorece la hidratación y el movimiento entre las diferentes capas de la fascia.

- *Fascia Connector*

El Fascia Connector es un tela propioceptiva que facilita el entendimiento del entrenamiento Fascial, trabajando tonus, tridimensionalidad y direccionalidad proporcionando seguridad y acogimiento, propiciando un ambiente seguro para moverse y autorregularse.

Es ideal para trabajar el concepto de la biotensegridad aplicada al movimiento y entenderlo en la práctica.



# CREA TU PROPIA RUTINA FASCINTEGRITY

*Una premisa en el cuidado del cuerpo:*

*"La función interfiere en la forma y la forma interfiere en la función"  
Las alteraciones posturales traen disfunciones en la funcionalidad del cuerpo como un todo, interfiriendo en los procesos mentales y emocionales de forma negativa.*

## *Sobre las posturas*

Las posturas pasan de una fase **estática e interoceptiva a una fase dinámica**, donde el movimiento se fusiona con la **pulsación elástica de la respiración**. La inhalación se utiliza para crecer, extender y expandir internamente y la exhalación se utiliza para desbloquear, liberar y suavizar el cuerpo externo. De esa forma podemos generar sinergia, **integrando** cuerpo - mente - emociones de manera efectiva.

Utiliza la fuerza y la elasticidad miofascial, tanto estática cuanto dinámica, para trabajar las posturas buscando su funcionalidad y el equilibrio en el movimiento.

Esta práctica facilita no solo la funcionalidad en el día a día, como también cuida la salud a largo plazo.





# BENEFICIOS

## *Para el cuerpo*

El cuerpo adquiere mayor fluidez y elasticidad generando funcionalidad para las tareas del día a día. Con la práctica regular, en algunas semanas ya empiezas a notar el cuerpo más ligero y flexible, listo para que de forma gradual puedas ir notando los cambios de tu patrón corporal.

El movimiento que involucra la fascia te permite trabajar el cuerpo desde la integralidad, o sea, el cuerpo como un todo y no desde sus partes. El cuerpo en toda su plenitud trabajando:

- Tono generalizado
- Refinamiento sensorial y presencia
- Neuromusculoesquelética
- Reeducación postural respiratoria
- Movimiento de los fluidos internos (tejido líquido)

## *Para la mente y emociones*

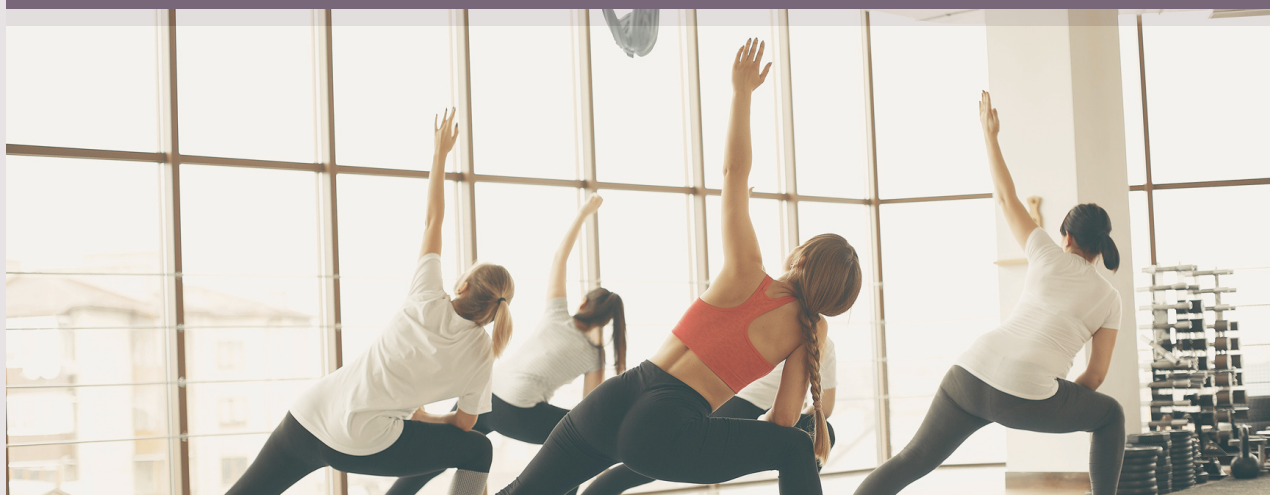
La claridad mental es el resultado de un cuerpo pleno, de una alimentación saludable, una óptima higiene del sueño y algunos ratos dedicados al silencio mental o a la contemplación.

"No hay un trabajo completo de la mente sin que se pase por el cuerpo. El equilibrio físico-emocional-mental requiere que cuentes con el cuerpo, ya que emociones y cuerpo forman una única integridad somatosensorial".

En los entrenamientos Fascintegritty se hace visible esa intervención desde la postura. La propia posición del cuerpo estimula las áreas de emocionalidad, y la presencia de alteraciones miofasciales conduce a alteraciones posturales. Un sistema miofascial disfuncional altera la postura y el estado emocional.

*Toda transformación esencial ocurre en el cuerpo: es el lugar donde se integran y anclan los cambios para desarrollar nuevos hábitos de vida.*

*Anna Sólyom*



# SOBRE MÍ



*¡Hola!*

Soy Keilla Dias, creadora de la metodología de entrenamiento holístico Interdisciplinar FASCINTEGRITY.

Soy una persona activa e inquieta. Me gusta estudiar, las novedades y experimentar nuevas formas de desarrollo a través del cuerpo.

Como profesora de Yoga y Entrenamiento Fascial, mi misión es llevar salud y bienestar proporcionando calidad de vida a los practicantes y compartir los estudios avanzados sobre fascia con los demás profesionales.

Si eres una persona que se preocupa con tu bienestar, con tu funcionalidad y con sentarte llen@ de vitalidad, estoy segura de que te puedo ayudar.

*Keilla Dias*

## *Cómo puedo ayudarte*

Particpe de las clases online semanales para que puedas construir una rutina de entrenamiento funcional para la vida diaria o si eres profesional del movimiento puedes participar del Curso de Especialización en Fascia, Yoga & Movimiento, donde aprenderás todo lo necesario para aplicar el entrenamiento fascial y la metodología Fascintegrity en tus clases.

Los materiales utilizados en la práctica del Entrenamiento Fascintegrity podrá ser adquirido visitando la página web <https://www.keilladidas.com/shopping/>

# CONTACTO

## *Sitio web*

[www.keilladidas.com](http://www.keilladidas.com)

## *Redes sociales*

[@fascintegrity](https://www.instagram.com/fascintegrity)

## *Email*

[keilla@keilladidas.com](mailto:keilla@keilladidas.com)

## *Teléfono*

[+34 608488621](tel:+34608488621)

