



TALLER DE CONCIENCIA CORPORAL Y MINDFULNESS

Universidad de Alicante

Octubre 2015-Enero 2016

El **TALLER DE CONCIENCIA CORPORAL Y MINDFULNESS** que proponemos es ante todo un espacio para recuperar el diálogo con nuestro cuerpo, aprender a escucharlo para recuperar el equilibrio y la armonía en nuestras vidas. Para ello nos serviremos de herramientas como el **yoga, chi-kung, expresión corporal y técnicas de relajación y respiración**, creando un espacio interior de escucha y comprensión, que es la **meditación**.

La **música** también nos acompañará en este recorrido (músicas del mundo -África, India, Turquía, el lejano Oriente-, música clásica, instrumental, etc.) para movilizar el cuerpo pero también para conectar con la calma. Sintiendo la música en nuestro interior para desde ahí llegar a la relajación y el silencio.

Proponemos un espacio de salud activo donde gestar las condiciones para una vida más plena y saludable. Se trata de tomar conciencia del cuerpo a través del movimiento, la respiración y la concentración. Respetando nuestro propio ritmo, nuestros límites, sin forzar, desde la escucha y desde el respeto. Recorriendo la geografía de nuestro cuerpo relajaremos tensiones, liberaremos bloqueos energéticos y dejaremos de lado la ansiedad para recuperar la calma interior.

Nuestra salud es un sistema en equilibrio permanente. Si queremos mejorarla, necesitamos dedicarle tiempo, desde el compromiso y desde la constancia. Por eso este taller se plantea de forma continua a lo largo de varios meses, en sesiones de una hora y cuarto dos veces por semana.

Según el eminente cardiólogo Valentín Fuster: *“Lo más importante para mí es **la paz interior, el sentirte a gusto en tu propia piel**, y eso lo sientes cuando practicas yoga y cuando terminas una práctica y todo tu cuerpo y mente te lo agradece. Y no sólo te lo agradece, sino que este agradecimiento es el que va más allá del efecto visible y de las sensaciones físicas y emocionales, **llega a cada célula de tu organismo** y permite que nuestro cuerpo funcione correctamente y durante más años”.*

BENEFICIOS DE ESTAS PRÁCTICAS INTEGRADAS

A nivel físico:

La práctica del **yoga** y el **chi-kung**:

- Fortalece las glándulas y los órganos internos del cuerpo y mejora la salud y la vitalidad. Las emociones que sentimos están provocadas por secreciones hormonales de las glándulas endocrinas. El trabajo que proponemos incide especialmente sobre nuestro sistema endocrino: su equilibrio nos conducirá a un estado emocional más equilibrado y a una mayor sensación de bienestar y serenidad.
- Mejora la forma física en cuanto a flexibilidad, equilibrio y coordinación. Tonifica y fortalece los músculos y flexibiliza las articulaciones.
- Elimina los malos hábitos de la tensión física y los sobreesfuerzos innecesarios al hacernos más conscientes de las sensaciones del cuerpo.
- Reeduca malos hábitos posturales, mejorando de ese modo los dolores de espalda y musculares.
- Mejora el sistema circulatorio, regula la presión sanguínea y disminuye el riesgo de infarto.
- Fortalece el sistema inmunológico y regula el sistema digestivo.

La práctica de la **respiración** consciente oxigena los órganos, activa la circulación y aumenta la sensación de energía.

A nivel mental:

La práctica de la **meditación** y el **mindfulness**:

- Desarrolla la concentración y la capacidad de atención y de “estar centrado/a”.
- Desarrolla la memoria y el pensamiento creativo.
- Permite una mayor conciencia sobre las propias emociones y pensamientos sin estar atados a ellos.
- Fomenta el desarrollo personal y la confianza en sí mismo.

A nivel emocional:

La práctica de la **relajación**:

- Potencia el equilibrio emocional.
- Proporciona una tranquilidad creciente y una mayor capacidad para superar el estrés, la ansiedad y sus síntomas (insomnio, dolor de cabeza, irritabilidad, etc.)
- Permite abandonar gradualmente la tensión física y mental.

METODOLOGÍA:

Las clases serán prácticas, integrando el conjunto de herramientas que utilizaremos para desarrollar la conciencia corporal: **yoga, chi-kung, expresión corporal, técnicas de respiración, relajación, visualización, meditación y mindfulness.**

DIRIGIDO A: toda la comunidad universitaria, y en general a todas las personas que necesiten o deseen disponer de una serie de herramientas para la mejora de su salud, el manejo del estrés y para potenciar la relación consciente con su cuerpo-mente.

IMPARTEN:

Elena García Navarro. Psicóloga. Profesora de yoga federada por la Unión Europea de Yoga. Máster de Yoga. Trabaja como psicoterapeuta e imparte talleres relacionados con la salud y el desarrollo emocional.

Carlos Mateo Ripoll. Sociólogo. Profesor de yoga federado por la Unión Europea de Yoga. Máster de Yoga. Monitor de chikung. Instructor de Mindfulness. Formado en técnicas de meditación en India y Tailandia.

FICHA DE INSCRIPCIÓN:

Nombre y apellidos:

NIF o Pasaporte:

Dirección:

Población:

Teléfono:

E-mail:

Nº DE CUENTA PARA REALIZAR EL INGRESO:
SABADELL-CAM 0081-3191-47-0001023008

HORARIO: martes y jueves de 14'30 a 16h.

(posibilidad de hacerlo sólo un día, aunque se recomienda realizarlo los 2 días para una mejor integración de la práctica y un mayor bienestar físico y emocional)

LUGAR: Facultad de Educación (Sala Polivalente)

PRECIO: por los 2 días, 40 euros al mes, o benefíciate de un 25% de descuento pagando el cuatrimestre octubre-enero por 120 euros. Si es un solo día, 20 euros al mes o 60 el cuatrimestre octubre-enero.

En febrero se realizará la inscripción correspondiente al período febrero-junio.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:

M^a José Parra

Tel. 965 90 98 28

e-mail: majo.parra@ua.es

Lugar: GIPE, Fundación General UA, Edif. Germán Bernácer