



# TALLER DE CONCIENCIA CORPORAL

Universidad de Alicante

Octubre 2009-Junio 2010

Los que habitamos este “mundo desarrollado” vivimos en un entorno de competitividad, estrés, prisas, atascos, ruido, tensiones y responsabilidades. Esta presión va sumiéndonos en un delicado equilibrio donde el organismo está sobrecargado, tenso, bloqueado, sin apenas tiempo para recuperarse, sumiéndonos en el estrés, el escaso rendimiento físico e intelectual, la dificultad para la atención y la concentración y el malestar emocional. Este ritmo nos conduce a vivir de manera completamente externa al cuerpo, silenciando las demandas de nuestro organismo así como nuestras emociones para que no nos distorsionen demasiado la agenda.

Necesitamos recuperar en nuestro día a día un espacio para parar y adentrarnos en nuestro espacio personal, sin tener que atender durante ese tiempo a demandas externas.

Este **TALLER DE CONCIENCIA CORPORAL** 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 cuerpo para desde ahí llegar a la relajación y el silencio.

Proponemos un espacio de salud activo donde gestar las condiciones para una vida 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 a lo largo de todo el curso, de octubre a junio, en sesiones de una hora dos veces por semana.

#### **Beneficios de estas prácticas:**

##### ***A nivel físico:***

- Mejoran la forma física en cuanto a flexibilidad, equilibrio y coordinación.
- Reeducan malos hábitos posturales, mejorando de ese modo los dolores de espalda y musculares.
- Reducen el estrés y la ansiedad y sus síntomas (insomnio, dolor de cabeza, irritabilidad, etc.)
- Mejoran el sistema circulatorio y disminuyen el riesgo de infarto.
- Fortalecen el sistema inmunológico y regulan el sistema digestivo.

##### ***A nivel mental:***

- Facilitan la concentración y la capacidad de atención.
- Mejoran el rendimiento intelectual.

##### ***A nivel emocional:***

- Potencian tanto la salud como el equilibrio emocionales.

#### **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 y meditación.

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

**NÚMERO MÁXIMO DE ALUMNOS/AS POR GRUPO:** con el objetivo de poder realizar una atención y un seguimiento personal del progreso de los/as participantes, el número máximo de alumnos/as por grupo se limitará a 20.

#### **IMPARTEN:**

**Elena García Navarro.** Psicóloga. Profesora de yoga federada por la Unión Europea de Yoga. Actualmente trabaja como psicoterapeuta y combina esta tarea impartiendo talleres relacionados con la salud y el desarrollo emocional.

**Carlos Mateo Ripoll.** Sociólogo. Profesor de yoga federado por la Unión Europea de Yoga. Monitor de chi-kung. Formado en técnicas de meditación en India y Tailandia.

## Ficha de Inscripción:

Apellidos y nombre: .....

.....

DNI, NIE O Pasaporte: .....

Dirección: .....

.....

.....

Población: .....

.....

Teléfono: .....

E-mail: .....

Señala por favor la opción de horario preferida:

- Grupo 1: lunes y miércoles de 8 a 9 h.
- Grupo 2: martes y jueves de 8 a 9 h.
- Grupo 3: lunes y miércoles de 14,15 h a 15,15 h
- Grupo 4: martes y jueves de 14,15 h a 15,15 h

## FECHA DE INSCRIPCIÓN:

A partir del 1 de septiembre de 2009.

Nº DE CUENTA PARA REALIZAR EL INGRESO:

CAM 2090-3191-14-0040113124

INVERSIÓN: 160 euros por cuatrimestre (a pagar en 2 plazos).

Primer cuatrimestre: octubre-enero

Segundo cuatrimestre: febrero-junio

## HORARIOS:

Grupo 1: lunes y miércoles de 8 a 9h.

Grupo 2: martes y jueves de 8 a 9h.

Grupo 3: lunes y miércoles de 14'15 a 15'15h.

Grupo 4: martes y jueves de 14'15 a 15'15h.

## COMIENZO DE ACTIVIDADES:

Grupos 1 y 3: 28 de septiembre de 2009

Grupos 2 y 4: 29 de septiembre de 2009

## LUGAR DE REALIZACIÓN:

Sala Polivalente del MUA

## INFORMACIÓN Y MATRÍCULA:

M<sup>a</sup> José Parra

Tel. 965 90 98 28 / 965 90 38 87

e-mail: [majo.parra@ua.es](mailto:majo.parra@ua.es)

Lugar: Caseta nº 14, próxima al Taller de Imagen  
(Campus de la Universidad de Alicante)

