



TALLER DE CONCIENCIA CORPORAL Y MINDFULNESS

Universidad de Alicante

Primer cuatrimestre Octubre 2013-Enero 2014

El **TALLER DE CONCIENCIA CORPORAL** 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. El trabajo no es llegar a la postura, sino ir hacia ella. 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 todo el año, 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**:

- 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 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 la mejora de su salud, 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. 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. Monitor de chi-kung. Formado en técnicas de meditación en India y Tailandia.

FICHA DE INSCRIPCIÓN:

Nombre y apellidos:

DNI, NIE o Pasaporte:

Dirección:

Teléfono:

E-mail:

Señala por favor la opción de grupo que prefieres:

Grupo 1: lunes y miércoles de 14'30 a 15'45h

Grupo 2: martes y jueves de 14'30 a 15'45h

Nº de cuenta para realizar el ingreso:

SABADELL-CAM 0081-3191-47-0001023008

LUGAR DE REALIZACIÓN: Sala Polivalente de la Facultad de Educación

PRECIO: 35 euros al mes o 100 euros por el cuatrimestre completo.

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

