



# TALLER DE CONCIENCIA CORPORAL Y MINDFULNESS

Universidad de Alicante

Febrero-Abril 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 trimestre febrero-abril por 90 euros. Si es un solo día, 20 euros al mes o 45 el trimestre febrero-abril.

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

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:**

M<sup>a</sup> José Parra

Tel. 965 90 98 28

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

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