

MINDFULNESS

Mindfulness es una práctica que mediante la Meditación y la Relajación, las personas obtienen un beneficio psico-físico a la vez que se liberan de gran cantidad de tensiones acumuladas por diferentes motivos.

Se ayuda a la persona a conocer su propio cuerpo y a realizar aquel conjunto de posturas y técnicas que son adecuadas para adoptar, haciendo especial hincapié en el aprendizaje de una correcta respiración y adecuada colocación.

De esta manera se contribuye a que el cuerpo y la mente se relajen y el alumno/a disponga del ambiente idóneo que facilite un ambiente agradable y distendido que le libere de las posibles tensiones acumuladas.

Por todo esto, al participar se tiene la oportunidad de gozar de un ambiente tranquilo y relajado, donde poder ampliar el conocimiento de su propio cuerpo y desarrollar sus habilidades motrices e interactuar con los demás.

El stress es una reacción o consecuencia de sometimiento de la persona a situaciones que exceden su capacidad. Por ello, en el presente curso se presta especial atención a las diferentes técnicas de afrontamiento a través del movimiento y la armonía cuerpo-mente que provoquen un bienestar emocional.

OBJETIVOS

- Incrementar la conciencia y el control postural.
- Contribuir al equilibrio del sistema nervioso.
- Producir mejoras psico-físicas que incidan directamente en el grado de salud integral del alumno/a.
- Entrenar en el control respiratorio.
- Fomentar la conexión mente – cuerpo.
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo y dominio espacio-temporal.
- Dotar de estrategias de afrontamiento ante situaciones potencialmente estresantes.
- Propiciar situaciones que favorezcan la interacción social y las relaciones en el grupo.

Estos contenidos son de carácter general y será el/la profesor/a quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.

METODOLOGÍA

La práctica del Mindfulness es una manera de reconectarnos con nuestra vida. Nos ayuda a tomar un mayor control de nuestros pensamientos, centrarnos en el presente, en el aquí y el ahora, en lo real. Y ellos nos aportan un mayor equilibrio frente a los vaivenes del mundo exterior, incluso frente a reveses duros que podemos sufrir.

Activa, participativa, socializadora y compensadora de los diferentes déficits de los alumno/as a nivel físico, psíquico y social.

Las actividades constarán de ejercicios variados que potencien a través del movimiento la funcionalidad neuromuscular y la relajación nerviosa.