

YOGA FACIAL Y RELAJACIÓN

Con la práctica de Yoga facial se consigue relajar, rejuvenecer y liberar el estrés que está acumulado en nuestro rostro. Siguiendo unos ejercicios para la piel, oxigena, activa y tonifica los músculos de la cara para mejorar su circulación.

El objetivo final del taller es conseguir que el alumnado aprenda a relajar cuerpo y rostro e integrar los ejercicios de Yoga facial para realizarlos a diario.

Todo ello, acompañado de técnicas de relajación, Pranayamas, que tienen como objetivo aumentar la capacidad pulmonar, mejorar la mecánica respiratoria, oxigenar la sangre, purificar las células y equilibrar el sistema nervioso, técnicas para que el alumno detecte la tensión en su cuerpo enfocado en la cara, ejercicios de Yoga facial (frente, ojos, pómulos y cuello) y relajación completa corporal.

OBJETIVOS

- Aprender a tomar contacto con la relajación.
- Aprender a autoevaluar la tensión en el cuerpo.
- Mejorar la respiración en regularidad y ritmo
- Conseguir un mayor aprovechamiento de las energías físicas y psíquicas
- Conocer nuevas técnicas para soltar tensión.
- Conocer los principales automasajes faciales.
- Aprendiendo a mantener una limpieza mental para evitar la tensión en la cabeza, la cara y el cuello.

CONTENIDOS

- Anatomía facial. Músculos faciales, función, inervación e inserción.
- Beneficios del entrenamiento facial.
- Consejos a tener en cuenta antes del entrenamiento facial.
- Observación previa del rostro en base a las nociones básicas de morfopsicología.
- Posturas y tiempo de recuperación
- Ejercicios para diferentes zonas del rostro.
- Relación contra el estrés.
- Diferentes técnicas de relajación.
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de relajación

METODOLOGÍA

La metodología de dicha área debe ser participativa, dinámica y abierta. El trabajo grupal será la forma de organizar las clases, el profesorado deberá evaluar cuál es el nivel del grupo y sus ritmos para adecuarse a los mismos y seleccionar los contenidos, su distribución en el tiempo y en las sesiones y el nivel al que se deben impartir. Las clases se dividirán en tres partes: **puesta en marcha, expresión-comunicación y relajación.**

Se deberá realizar un seguimiento continuo de la evolución de cada uno de los alumnos para ir adaptando a lo largo del curso los aspectos antes mencionados. El profesorado deberá **combinar las necesidades grupales con las necesidades individuales**, ya que no son siempre coincidentes y deberá intentar equilibrarlas e ir adaptando el ritmo de las clases a dichas necesidades. El alumnado deberá ser atendidos **en función de las posibilidades y limitaciones propias de su condición física**.

También el profesorado deberá potenciar en muchos de los talleres de esta área no sólo el aspecto físico de la actividad, sino que también deberá **ayudar al alumnado a explorar su expresión artística y creativa a través del cuerpo, del movimiento y de la gestualidad**.

Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesorado quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.