

MINDFULNESS

El estilo de vida actual de las personas que residen en contextos urbanos, conlleva una forma sedentaria de vivir y la acumulación progresiva de sobrecargas tanto a nivel psíquico como físico. Esto produce los conocidos efectos en cuanto a deterioro físico, lesiones de espalda, varices, etc., así como un incremento de la sobrecarga psicológica o stress.

Por medio de la Meditación y la Relajación, la persona obtiene un beneficio psico-físico a través del movimiento.

Se fomenta el desarrollo psicomotriz y el rendimiento físico de los individuos a la vez que se liberan gran cantidad de tensiones acumuladas a lo largo de los días.

Se ayuda a la persona a conocer su propio cuerpo y a realizar aquel conjunto de posturas que es adecuado adoptar en el desarrollo de su vida diaria, 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 la adquisición de habilidades motrices en 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 mantenimiento óptimo de nuestro cuerpo a través de la gimnasia, permite evitar posteriores sufrimientos y malestares. 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.

Los grupos musculares, tendones, articulaciones, etc., requieren de una constante actividad para evitar el envejecimiento prematuro y la aparición de lesiones. A través del movimiento se evita el endurecimiento de ligamentos, el debilitamiento de los músculos, de manera que se incrementa la elasticidad, agilidad y bienestar emocional.

Al practicar gimnasia correctora anti-stress, de inmediato los/as alumnos/as comenzarán a notar las sensaciones de fortalecimiento muscular, de relajación, aligeramiento de la pesadez y ausencia de sobrecargas físicas y psíquicas.

OBJETIVOS

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

METODOLOGÍA

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

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

El alumno/a será atendido en función de las posibilidades y limitaciones propias de su condición física, edad y sexo.

CONTENIDOS GENERALES

- Ejercicios de respiración: control respiratorio a distintos niveles
- Técnicas de relajación, y de control mental
- Ejercicios de Resistencia: acciones mantenidas, series, etc.
- Ejercicios de Flexibilidad: Estiramientos de forma activa y pasiva.
- Ejercicios de Coordinación: Realización de Movimientos grandes y de precisión que se van complejizando progresivamente.
- Ejercicios de Equilibrio: Mantenimiento de diferentes posturas.

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.