

YOGUILATES

Un método ideal para los amantes de las disciplinas orientales, en el que mezclan el método pilates y el yoga. Para sentirse bien por fuera y por dentro.

Entre ambas disciplinas se aprecian elementos coincidentes y también elementos que son complementarios. Por eso son perfectamente compatibles, se ayuda el uno al otro. Todo para conseguir desarrollar el potencial mente-cuerpo en sus máximas posibilidades.

En el hata yoga hay 84 posiciones o asanas, en el método pilates son 32 ejercicios. Si comparamos los ejercicios de ambas, encontramos varias de ellas idénticas y otras tantas con ligeras modificaciones.

Otro elemento que destaca en ambas disciplinas es la conciencia corporal. Ambas se basan en un control de la mente sobre el movimiento del cuerpo.

Para el yoga el centro de atención es mental (meditación), mientras que para el pilates es el centro del cuerpo humano (centro físico), que coincide con el centro de gravedad del cuerpo.

OBJETIVOS

- Producir mejoras psicofísicas 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.
- Mejorar la capacidad de respuesta del sistema inmunológico.
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo.
- Desarrollar el tono muscular de los distintos grupos musculares.
- Mejora de la condición del sistema esquelético y locomotor.
- Fuerza: Mejora de la tonicidad muscular
- Resistencia: Mejora en la capacidad cardio-pulmonar, riego sanguíneo, equilibrio respiratorio, tensión arterial, fatiga, pulsaciones basales.
- Flexibilidad: Conseguir mayor agilidad a través de la elasticidad de músculos, tendones y articulaciones
- Coordinación: Organizar movimientos simples en otros más complejos.
- Equilibrio: Control corporal y postural tanto de forma estática como dinámica.

CONTENIDOS

- Diferentes técnicas de respiración.
- Aprendizaje de las asanas.
- Hábitos para llevar una vida tranquila y alegre.
- Pensamiento positivo.
- Principios del método Pilates
- Ejercicios en Colchoneta de Suelo (Mat)

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.