

CURSO MONOGRÁFICO OTOÑO
“ABRIR Y LIBERAR LAS ARTICULACIONES
DESDE LA EXPLORACIÓN MOTRIZ”
Domingo 23 de septiembre de 2018, de 9 a las 13 h.
Impartido por el profesor Toni Izquierdo
(Graduado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte)

El proceso de abrir y liberar las articulaciones es un trabajo congruente y necesario durante el otoño, ya que durante la primavera y el verano, con mayor horas de luz y calor, se hacen con frecuencia actividades en el aire libre y se realizan ejercicios más tónicos generadores de calor (yang), por lo que el cuerpo acumula desechos de la combustión celular para generar energía, por esto en otoño conviene limpiar estos residuos tóxicos que se depositan en las articulaciones.

Durante en el otoño se necesita abrir y liberar las articulaciones, para que cuando llegue el invierno el cuerpo pueda recibir y aprovechar la energía del invierno (yin), lenta y fría, teniéndolas limpias para aprovechar esta energía cuando más se necesita.

PROGRAMA DEL CURSO MONOGRÁFICO

- 1) Limpiar breve las articulaciones en situaciones psicomotrices, sin interacción motriz, desde postura de pie, a través de la exploración motriz libre y siguiendo pautas generales.
- 2) Abrir y liberar las articulaciones en situaciones psicomotrices, desde postura sentada en una silla o un taburete, en que cada participante pueda descubrir y explorar mediante conductas motrices libres para vivirse mejor.
- 3) Abrir y liberar las articulaciones en situaciones psicomotrices desde postura decúbito sobre el suelo, mediante utilizando la exploración motriz libre.
- 4) Abrir y liberar las articulaciones mediante situaciones sociomotrices, con interacción con otra persona, una persona pasiva (cede) en postura decúbito sobre el suelo, mientras la otra activa (ayuda) sentada en el suelo o en otras posturas, para ayudar a la otra para liberar sus articulaciones.
- 5) Puesta en común con grupo, compartiendo las vivencias que se han experimentado durante la sesión.

Condiciones: Cada participante tiene que acudir provisto de chándal o ropa cómoda que permite tumbarse en el suelo, de una manta o colcha y procurar ingerir un desayuno muy ligero.

ATENCIÓN:

ESTE CURSO ES GRATUITO PARA LAS PERSONAS ASOCIADAS DE EJERCICIO Y BIENESTAR, QUE PUEDEN ASISTIR, SI LO DESEAN, ACOMPAÑADO POR UNA PERSONA (FAMILIAR, AMIGO, VECINO...).

ES NECESARIO INSCRIBIRSE EN LA LISTA QUE ESTÁ EN EL TABLÓN QUE ESTÁ EN LA SALA DONDE SE GUARDA EL MATERIAL UTILIZADO EN CLASES.