

Curso intensivo de verano de Esferodinamia.

Trabajo corporal con pelotas gigantes.

El origen de la utilización de pelotas dentro del trabajo corporal se remonta a principios del siglo pasado. En países como Suiza, Alemania y Estados Unidos fueron utilizadas en tratamiento ortopédicos y neurológicos, posteriormente se usaron para el estudio de los reflejos, reacciones de enderezamiento y respuestas de equilibrio que componen nuestros patrones básicos de movimiento.

Actualmente su uso está muy difundido para el aumento de la movilidad articular, la fuerza, la resistencia, para trabajar la capacidad cardiovascular, la coordinación, el equilibrio, la propiocepción, etc. en ámbitos tanto terapéuticos como deportivos. También les cabe un papel importante en el entrenamiento corporal de bailarines y actores, ya que la pelota aumenta la percepción del espacio, de las distancias, haciendo más claro el desarrollo y control del movimiento.

El uso de las pelotas:

Facilita el proceso de la respiración ablandando los músculos intervinientes.

Las distintas posiciones producen un aumento de la percepción de las nociones de peso y volumen corporal.

Son un elemento facilitador para despertar sensaciones, el movimiento aparece como una consecuencia de este contacto, con una superficie que recibe nuestro cuerpo y permite organizarnos de manera diferente. La musculatura se ablanda, las articulaciones se abren, la cabeza se suelta, el centro de la pelvis se despierta, los sentidos y reflejos actúan y nos dan una nueva orientación espacial.

Objetivos:

Mejorar la percepción de sí mismo a través de un entrenamiento sensorial, imaginativo y lúdico.

Descubrir nuevas respuestas de movimiento

Enriquecer personal y profesionalmente a los participantes pudiendo utilizar esta técnica con varias aplicaciones.

Rescatar el placer del movimiento.

Cuándo: días 12,13 y 14 de julio.

Dónde: Asociación “El 5º espiral” C/ Santa Catalina Baja nº 3 esquina Concepción

Cuánto: 90 euros.

Quién: Profesora Andrea Aristimuño.

Profesora Nacional Superior de Expresión corporal egresada del Instituto nacional superior de Danzas y expresión corporal “M. Ruanova” Profesora de Yoga. Formada en Esferodinamia, Tai chi, y otras técnicas corporales. Experiencia docente por más de 15 años en distinta instituciones privadas y estatales de Argentina y España en educación reglada y no-reglada.

Informes e inscripción: En la asociación, al tel. 693 724147 y al correo expresion.corporal@hotmail.com