



**Método**

# **ARMONÍA CORPORAL**

**AUTOR: Lic. Miriam Fernández Chiogna**

**Madrid, 22 de septiembre de 2010**

## INDICE

1. DURACIÓN
2. LUGAR DE DESARROLLO
3. CARGA HORARIA
4. COLECTIVO
5. FUNDAMENTOS TEÓRICOS
6. OBJETIVOS GENERALES
7. DESARROLLO DE LAS CLASES
8. ACTIVIDADES
9. RECURSOS Y MATERIALES

## **1. DURACIÓN**

Esta metodología a nivel alumno, puede aprenderse en un período de un curso lectivo, si bien se podrá perfeccionar en años sucesivos. Para el caso de instructores y/o monitores, existe un programa de formación de tres niveles que no se encuentra desarrollado en el presente documento.

## **2. LUGAR DE DESARROLLO**

Las clases se impartirán en un espacio cerrado destinado a tal fin que pueda reunir las condiciones necesarias para la formación física, mental y espiritual del ser humano.

## **3. CARGA HORARIA**

La metodología cuenta con una carga horaria de dos sesiones semanales de 1 hora de duración cada una.

## **4. COLECTIVO AL QUE ESTÁ DIRIGIDA**

Va dirigida a todas las personas mayores de edad que deseen practicar esta disciplina, contando con las capacidades físicas adecuadas para poder participar en ella.

## **5. FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

Desde el concepto de "unidad" desarrollamos esta metodología basada en la concepción holística del ser humano: somos cuerpo, mente y espíritu. Y sobre esos tres pilares indivisibles se crea el movimiento que lleva, al que lo practica, a compartir un viaje hacia su interior y desde allí - a través de la experiencia motriz- expresar su propio ser.

La creación de esta metodología surge de la experiencia de vivenciar los beneficios del Yoga, de la Técnica Pilates, del Ballet, y diferentes

técnicas orientales de meditación. Rescatando lo mejor de cada una y adaptándolas a nuestra sociedad. Haciendo que sea una gimnasia que desarrolla las cualidades físicas, como también los aspectos mentales y esenciales del ser humano.

Es nuestro deseo llegar a entender el cuerpo humano de una manera global, ya que la Armonía Corporal es un planteamiento global de la persona, que puede ser entendida como una fusión del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que lo rodea.

Es de relevancia en esta metodología, el desarrollo de la actividad tónica: "La actividad tónica consiste en un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados. La finalidad de esta situación es la de servir de telón de fondo a las actividades motrices y posturales" (Stamback, 1.979).

La actividad tónica proporciona sensaciones que inciden fundamentalmente en la construcción del esquema corporal. La conciencia de nuestro cuerpo y de su control depende de un correcto funcionamiento y dominio de la tonicidad.

La actividad tónica está estrechamente unida con los procesos de atención, de tal manera que existe una estrecha interrelación entre la actividad tónica muscular y la actividad tónica cerebral. Por tanto, al intervenir sobre el control de la tonicidad intervenimos también sobre el control de los procesos de atención, imprescindibles para cualquier aprendizaje. Dada la relación entre ésta y los sistemas de reactividad emocional, la tonicidad muscular está muy relacionada con el campo de las emociones y de la personalidad, con la forma característica de reaccionar del individuo. Existe una regulación recíproca en el campo tónico-emocional y afectivo-situacional. Por ello, las tensiones psíquicas se expresan siempre en tensiones musculares. Para la Armonía corporal resulta interesante la posibilidad de hacer reversible la equivalencia y poder trabajar con la tensión/relajación muscular para provocar aumento/disminución de la tensión emocional de las personas.

Se debe tener en cuenta que el desarrollo del control tónico está íntimamente ligado al desarrollo del control postural, por lo que ambos aspectos se deben trabajar paralelamente.

La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.

## **6. OBJETIVOS GENERALES**

- ⊗ Conocer las posibilidades motrices y de expresión de nuestro ser
- ⊗ Reafirmar el cuerpo aumentando su forma física en general
- ⊗ Mejorar la salud de las articulaciones aumentando la movilidad y agilidad de todo el cuerpo
- ⊗ Aumentar la fuerza física y la resistencia
- ⊗ Control e importancia de la respiración
- ⊗ Concienciar al individuo del beneficio de la higiene postural, corrigiendo y rectificando las malas posturas incidiendo en las posibles dolencias provocadas por ellas
- ⊗ Desarrollar y mejorar el equilibrio
- ⊗ propiciar el control de la mente sobre el cuerpo, aumentando como consecuencia, la confianza y la autoestima
- ⊗ Desarrollar de los sentidos y sensaciones
- ⊗ Prevenir lesiones, buscando la precisión en las posturas
- ⊗ Transitar por el camino de la paz interior

## **7. DESARROLLO DE LAS CLASES**

### **ESTRUCTURA DEL PROGRAMA**

Estos objetivos se aplicarán a través de tres bloques o partes:

- a. Actividades de entrada en calor.
- b. Ejercicios específicos de movilidad articular, flexibilidad, tonificación muscular. coordinación, equilibrio, ajuste postural. Desarrollo específico de las diferentes técnicas mencionadas.
- c. Relajación. Meditaciones. Tiempo para compartir experiencias.

### **a. Actividades de entrada en calor**

El objetivo de esta primera parte es la de aumentar el metabolismo y temperatura corporal y facilitar una descarga de tensiones para propiciar una cierta disponibilidad y acercamiento. Las actividades reúnen requisitos específicos como preparación para la parte central de la clase en la siguiente parte.

### **b. Ejercicios específicos**

Se parte de la combinación de las diferentes técnicas para el desarrollo de las diferentes habilidades. Se irán secuenciando los diversos objetivos (equilibrio, coordinación, independencia segmentaria,) mediante la secuencia de ejercicios que combinan estos objetivos. Con ello se conseguirá el máximo de autonomía y dominio del cuerpo, flexibilidad, movilidad, progresivo aumento del tono muscular, alineación postural.

Se utilizará para ello música adecuada y materiales diversos, entre ellos: picas, mancuernas, bandas elásticas, colchonetas, pequeñas balones, etc., y se hará hincapié en el control respiratorio para favorecer la correcta ejecución de los movimientos.

### **c. Relajación**

Adquirir una disponibilidad corporal es complementado por esta progresiva conciencia corporal y la educación de la respiración. Restituyendo el estado inicial del metabolismo y del ritmo respiratorio. Se incluirán técnicas de meditación guiada

### **Factor tiempo**

Las clases serán distribuidas en dos sesiones semanales, con un tiempo de duración de 60 minutos cada una.

La distribución metodológica será:

Parte	Duración
Entrada en calor: conciencia corporal, movilidad articular.	10 min.
Ejercicios específicos de flexibilidad, tonificación, control y alineación postural, ejercicios de Pilates, Yoga, técnicas de reeducación del movimiento.	40 min.
Relajación, meditaciones guiadas. Comentarios de las sensaciones percibidas.	10 min.

## **8. ACTIVIDADES**

Debido a la complejidad y extensión del programa de actividades estas quedan someramente explícitas en la distribución horaria.

## **9. RECURSOS Y MATERIALES**

Se utilizarán colchonetas, mancuernas, picas, bandas elásticas, pelotas de diferentes tamaños, elementos de equilibrio, música.