

Curso intensivo de columpio

Profesor: Matías Panelo

Sábado 13 de septiembre, de 9 hs a 13 hs y de 14 a 17 hs.

Domingo 14 de septiembre, de 9 hs a 12 hs.

Modalidad intensiva, presencial en Caba

Se entrega certificado

Destinado a profesores, alumnxs del profesorado y a practicantes que quieran profundizar.

Valor: 110000

Alumnos de la escuela: 100000

Antes del 15 de agosto: 100000

Alumnos de la escuela: 90000

Propuesta

La propuesta será profundizar en las distintas maneras que se puede usar el columpio y en cómo nos ayuda este elemento en la práctica.

Vamos a ver cada postura en detalle, analizando los pasos que se necesitan para hacerlas de una manera cuidada, y así también en como acompañar y guiar a los alumnxs.

Veremos asanas de pie, de extensión, flexión, torsión, inclinación lateral e invertidas.

Trabajaremos la apertura, flexibilidad y la fuerza, y la confianza que se pone en juego al hacer invertidas con el columpio.

Vamos a analizar distintas secuencias dinámicas que se pueden armar de acuerdo al objetivo y foco de la clase.

La idea es que te puedas llevar todas las herramientas posibles para poder usar el columpio en tus clases, tanto para tu práctica personal como para poder guiar a tus alumnxs.

¿En que nos ayuda practicar con columpio?

El columpio permite encontrar un buen sostén para estar en posición invertida y así descomprimir la columna vertebral sin esfuerzo.

Ayuda a habitar y comprender mejor las posturas facilitando una mejor alineación del cuerpo.

Favorece a la interocepción y a una mayor conexión con el cuerpo y con unx mismx.

El columpio en la práctica trae mayor calma y relajación.

Programa

Sábado:

- ❖ Hablaremos de los beneficios del columpio, de los cuidados a la hora de usarlos, de las contraindicaciones y de lo que nos puede aportar a la práctica y a las clases. Su importancia para la columna vertebral y el sistema nervioso.

- ❖ Veremos las siguientes asanas:
 - ✚ Viparita Karani, Supta Padangustasana, Gato (higiene de columna y torsión), Virasana, Ardha adhomuka, movimientos de liberación de caderas y hombros, torsiones y lateralidades.
 - ✚ Adhomuka
 - ✚ Asanas de pie: Trikonasana, Parivrta trikonasana, Virabhadrasana II y III, Uthita hasta Padangustasana, Ardha Chandrasana, Parsvottanasana, Uthanasana, Malasana y Prasarita Padottanasana.
 - ✚ Asanas de extensión: Eka Raja Kapotasana, Urdha muka, Setubandhasana, Purvottanasana, Matsyasana, Dhanurasana, Bhujangasana y Ustrasana.
 - ✚ Asanas de inclinación lateral y torsión: Vashistasana y Parivrta Janu Sirsasana.

- ✚ Asanas de flexión: Paschimottanasana y Upavista Konasana
- ✚ Asanas de fuerza: Plano inclinado (con distintas variantes)
- ✚ Asanas invertidas: Ardha Pincha Mayurasana y Adhomuka Vkrasana, Murciélago y Sirsasana.

Analizaremos cada asana desde lo anatómico, y detallando cada paso para su armado y desarmado, y viendo las opciones para que todxs las puedan hacer.

Trabajaremos de a dos para poder observar los distintos cuerpos, poder acompañar a armar las posturas más difíciles, como también ver las distintas asistencias que podemos brindar para ayudar a sostenerse, a abrirse y/o estirarse.

Veremos distintas secuencias dinámicas que se pueden armar de acuerdo al objetivo y foco de la clase.

Domingo:

- ❖ Haremos una clase dinámica completa con el columpio, integrando todo lo visto en el curso.

Contacto

Sede Caba

Conesa 1319, timbre 1, Caba.

Mail

info@eyoga.com.ar

Wattssapp

+54911 33795440

Web

www.eyoga.com.ar

