

UNED Sénior – Curso:

Aprende a calmar tu mente a través de la conciencia plena en el movimiento.

Múltiples beneficios físicos y mentales, aprendiendo a regular la atención y las emociones, para mayor bienestar psicológico y vital.

"No hay un cuerpo perfecto, hay un cuerpo presente. Y cada movimiento es una oportunidad para escucharlo con ternura."

JUSTIFICACIÓN:

El envejecimiento activo es una prioridad en las sociedades modernas, y el cuerpo juega un papel central en este proceso. A medida que las personas envejecen, se vuelve fundamental mantener la movilidad, el equilibrio, la fuerza y la conciencia corporal para preservar la autonomía y la calidad de vida. El cuerpo en movimiento, ofrece una vía accesible, segura y enriquecedora para lograr estos fines.

A diferencia del ejercicio físico convencional, el movimiento consciente integra la atención plena, la escucha corporal y el respeto por los propios ritmos. Esto lo convierte en una herramienta ideal para personas de cualquier edad, ya que promueve tanto el bienestar físico como el emocional, reduciendo el estrés, mejorando la postura, aumentando la vitalidad y fortaleciendo la conexión con uno mismo y con el entorno.

Este curso está diseñado específicamente para todo tipo de público, incluido el sénior, con propuestas adaptadas a sus necesidades, capacidades e intereses. A través de prácticas suaves, creativas y participativas, los asistentes explorarán nuevas formas de habitar su cuerpo, moverse con libertad y disfrutar del presente.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el bienestar físico, emocional y mental a través de prácticas corporales suaves, acompañadas de mindfulness y compasión. El curso busca que las personas desarrollen una relación más amable y consciente con su cuerpo, explorando el movimiento desde el autocuidado y la presencia plena. "

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fomentar el conocimiento y la conciencia corporal como vía de autocuidado y bienestar, favoreciendo la relajación y la respiración consciente.
- Mejorar la movilidad articular, la coordinación y el equilibrio a través de ejercicios suaves y conscientes.
- Aumentar la percepción y conciencia del propio cuerpo
- Reducir tensiones físicas y mentales mediante técnicas de respiración y relajación.
- Estimular la expresión corporal, la creatividad y la autoestima.
- Favorecer la socialización, el disfrute compartido y la integración grupal.
- Ofrecer herramientas corporales aplicables a la vida cotidiana para aumentar la autonomía y el bienestar general. Promover el bienestar integral en la vida cotidiana

METODOLOGÍA

Lunes, del 19 de octubre de 2026 a 19 de abril de 2027, de 10:00 a 11:30 horas

Duración: 30 horas (20 sesiones de 1,5 h)

Modalidad: Presencial, sin necesidad de experiencia previa

- Calentamientos suaves y progresivos
- Prácticas de movimiento consciente
- Respiración y relajación
- Dinámicas de grupo para fomentar la expresión corporal
- Espacios para reflexión verbal y corporal

RECURSOS NECESARIOS

- Sala amplia, silenciosa y luminosa
- Esterillas, sillas, cojines
- Música suave y reproductor
- Ropa cómoda y calcetines antideslizantes
- Cuaderno o diario corporal (opcional)

ESTRUCTURA DEL CURSO – SESIONES

Bloque 1: Conectar con el cuerpo (Sesiones 1–4)

- Sesión 1: Introducción al movimiento consciente: conocer el cuerpo, respirar, sentir
- Sesión 2: Postura, apoyo y enraizamiento: la importancia de los pies y el eje corporal
- Sesión 3: Respiración natural y movimiento fluido.
- Sesión 4: Movimiento lento y atención plena: el cuerpo que escucha. Liberar tensiones y movilizar con suavidad- Moverse con ternura hacia uno mismo

Bloque 2: Explorar el movimiento (Sesiones 5–8)

- Sesión 1: La columna como eje de libertad
- Sesión 2: Caderas, pelvis y equilibrio dinámico
- Sesión 3: Hombros, brazos y expansión
- Sesión 4: Movimiento y ritmo

Bloque 3: Integrar cuerpo y mente (Sesiones 9–12)

- Sesión 1: Coordinación, lateralidad y mente activa
- Sesión 2: Atención plena en el movimiento-piernas y pies
- Sesión 3: Caminar con conciencia: paseo sensorial
- Sesión 4: Juegos suaves y movimiento lúdico

Bloque 4: Cuerpo y emoción (Sesiones 13–16)

- Sesión 1: Escucha corporal y emociones
- Sesión 2: Movimiento expresivo: comunicar sin palabras
- Sesión 3: Relaciones corporales: el espacio, el otro, el grupo
- Sesión 4: Ejercicios de confianza corporal y presencia

Bloque 5: Cuidar el cuerpo desde dentro (Sesiones 17–19)

- Sesión 1: Automasaje consciente y respiración guiada
- Sesión 2: Rutina suave de estiramientos y autocuidado diario
- Sesión 3: Crear tu propio movimiento: escucha, libertad y creatividad

Sesión Final (Sesión 20)

- Sesión 1: Cierre del curso: secuencia libre, integración de aprendizajes, evaluación y puesta en común

Material de Apoyo

1. Audios de respiración guiada y relajación
2. Música sugerida: piezas suaves (clásica, instrumental, ambiental)
3. Fichas de ejercicios corporales por bloque (movilidad, equilibrio, expresión corporal)
4. Diario corporal para anotaciones semanales
5. Vídeos opcionales de ejemplo (recomendados para práctica en casa)