

Arquitectura cuerpo y mente

(ACTIVIDADES FÍSICAS PARA FORTALECER EL CUERPO Y LA MENTE)

Al hacer ejercicio nos centramos en el plano físico, como reducir grasa o fortalecer la musculatura. Pero la salud mental también es clave para el bienestar.

El cerebro es como un músculo que se atrofia si no se estimula, y que también envejece, por eso son tan importantes las actividades para mantenerlo sano. Tener el cerebro en forma ayuda a tener conexiones neuronales más fuertes y fiables, y evita que se deterioren los procesos cerebrales. En función de lo sano que se encuentre, se podrá determinar la capacidad cognitiva del día a día. El cerebro necesita nuevos retos de forma continua y las neuronas necesitan nuevos desafíos para mantenerse activas.

¿Qué es Arquitectura cuerpo y mente?

Son diferentes actividades y disciplinas cuyo objetivo y metodología persiguen la plasticidad neuronal y física, la estimulación cognitiva- emocional a través del entrenamiento físico y mental, es decir, mediante diferentes ejercicios, actividades y herramientas lograremos tener un cerebro y cuerpo en muy buen estado. Lo pueden practicar personas de todas las edades. Algunos profesionales de la psicología y la neurología explican que el entrenamiento mental produce en el cerebro cambios profundos y permanentes.

"Hay que partir de que solemos tener un hábito de pensamiento, sea en positivo o en negativo. Esa forma de pensamiento va produciendo algo similar a unos surcos en el cerebro por los que tiende a pasar el procesamiento mental. Es decir, una vez te acostumbras, existen caminos por los que circula tu manera de pensar.

Sin embargo, el cerebro tiene la cualidad de la plasticidad. Entrenando el cerebro correctamente, se borran esos surcos en la mente. Si los llevamos hacia la armonía y la positividad, nuestro pensamiento tenderá hacia esos caminos."

Hay estudios que comparan las ondas cerebrales de personas que realizan varias meditaciones diarias, dinámicas de concentración y visualización, ejercicios respiratorios conscientes, actividades de creatividad, etc. y tienen una frecuencia diferente al de otras personas. Sus frecuencias transmiten armonía, lucidez, calma y positividad. De lo que se deduce que entrenar el cerebro de manera directa o con ejercicios físicos diseñados para tal fin modifica a este órgano positivamente, con resultados asombrosos, haciéndolo más plástico y fuerte.

¿Qué beneficios tiene entrenar la mente y el cuerpo?

A nivel físico:

- *fortalece la musculatura estructural,
- *recupera el equilibrio y la coordinación
- *previene lesiones,
- *protege las articulaciones,
- *activa el sistema circulatorio,
- *alivia dolores,
- *ayuda a combatir la flacidez y las arrugas

A nivel neurológico y psicológico:

- *previene la aparición de enfermedades neurodegenerativas (y en caso de que existan, atenúa la sintomatología y procura más calidad de vida),

*estimula las capacidades cognitivas, como la memoria y la atención

*estimula la secreción de hormonas que controlan las emociones y regulan el estado de ánimo, disminuyendo los síntomas de ansiedad y depresión,

*mejora las relaciones sociales,

*aumenta la autoestima,

*motiva una mejora de la conducta,

*mejora el déficit de atención (en niños, adultos y mayores)

*aumenta la capacidad cerebral,

*combate los trastornos del sueño,

*estimula la inteligencia emocional,

*aumentar la productividad.

¡¡Si entrenamos para ser una persona fuerte física, mental y emocionalmente, nos cambiará la vida!!

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Realizaremos dinámicas grupales de memoria y concentración, psicomotricidad, ludoterapia (palos chinos, shenka, naipes, etc.) risoterapia, sonoterapia, mantenimiento físico (gimnasia articular y muscular), animal flow, técnicas respiratorias y de relajación, clases de expresión corporal, dinámicas de estimulación creativa y cognitiva

Las sesiones tienen esta duración ya que en el mismo día haremos un entrenamiento completo de nuestra mente y nuestro cuerpo. esta intensidad genera un efecto residual en el organismo que hará que el resto de los días nos sintamos igual de plenos que al concurrir a las clases.

Obviamente que cuánto más sesiones realices más inmediatos y evidentes serán los resultados.

¡¡TODO EN UNA MISMA SESIÓN!!

PARTICIPANTES: mín.: 6 pns y máx.: 16 pns.

DURACIÓN: 2 HORAS/ SESIÓN. 1 VEZ POR SEMANA

DÍAS: SABÁDOS DE 9.30H a 11.30H – DE 12.30H a 14.30H – 16H a 18H – 18.30H a 20.30H

¡¡Es el momento de dar el siguiente paso y decidirte a entrenar la mente tanto como el cuerpo con clases variadas y divertida!!