

Chi Kung y Movimiento Consciente

Curso 2025/26 – Universidad Popular Carmen de Michelena

PRESENTACIÓN

Te doy la bienvenida a este curso de Chi Kung y Movimiento Consciente, una propuesta de trabajo corporal que tiene como objetivo ayudarte a sentirte mejor en tu cuerpo, mejorar tu salud física y mental, y re-conectar con la vitalidad que todos llevamos dentro, sin importar la edad.

Este espacio está pensado para que, sesión a sesión, vayas descubriendo nuevas posibilidades de movimiento, aprendiendo a moverte con más soltura, equilibrio y consciencia, al tiempo que liberas tensiones, calmas la mente y cultivas una mayor presencia.

En este curso uniremos dos grandes enfoques:

- Por un lado, el **Chi Kung**, una práctica milenaria centrada en el movimiento, la respiración y la consciencia.
- Por otro, el **Movimiento Funcional**, que nos permite mejorar la postura, la coordinación, la fuerza natural y la capacidad de movernos en la vida cotidiana con más fluidez y menos esfuerzo.

No se trata de “hacer ejercicio” en el sentido convencional, sino de cultivar la salud a través del cuerpo, desarrollar sensibilidad, atención y confianza, y disfrutar del movimiento sin exigencias ni presión.

¿QUÉ VAMOS A HACER EN LAS CLASES?

Cada sesión será una experiencia completa, equilibrada y progresiva. Combinaremos distintas prácticas que se adaptarán a los ritmos y posibilidades del grupo:

1. Movilidad y liberación articular

Comenzaremos con movimientos variados para liberar las articulaciones, aflojar tensiones musculares y preparar el cuerpo.

2. Prácticas de Chi Kung

Ejercicios tradicionales y contemporáneos para conectar con la respiración, fortalecer el cuerpo desde dentro y cultivar la vitalidad. Se trabajan de pie, de forma fluida y sencilla.

3. Movimiento funcional consciente

Secuencias adaptadas a cada persona que mejoran el equilibrio, la fuerza natural, la coordinación y la conexión cuerpo-mente. En esta parte trabajamos sobre patrones básicos de movimiento como empujar, girar, agacharse, gatear, cambiar de peso, etc.

4. Conciencia corporal y relajación

Finalizamos con momentos de atención, descanso guiado o técnicas respiratorias para integrar el trabajo hecho, calmar el sistema nervioso y cerrar la práctica con serenidad.

OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO

- Mejorar tu movilidad articular y elasticidad muscular.
- Aumentar tu equilibrio, coordinación y estabilidad.
- Desarrollar una postura más saludable y funcional.
- Ganar vitalidad física y claridad mental.
- Aliviar molestias derivadas del sedentarismo o tensiones acumuladas.
- Aprender a respirar mejor y a relajarte más fácilmente.
- Disfrutar del placer de moverte y estar en tu cuerpo, sin exigencias.

¿PARA QUIÉN ES ESTE CURSO?

Este curso está especialmente dirigido a personas adultas mayores (de entre 55 y 75 años, aproximadamente), que deseen cuidarse desde un enfoque amable, profundo y respetuoso.

No necesitas tener experiencia previa ni estar en una “buena forma física”. Aquí cada persona trabaja a su ritmo, desde donde está, y con un acompañamiento cercano.

También es ideal si:

- Quieres mejorar tu salud y calidad de vida a través del movimiento.
- Buscas un espacio de calma y re-conexión en medio del día a día.
- Te interesan prácticas como el Chi Kung, el yoga o el movimiento corporal.
- Deseas prevenir lesiones, ganar confianza y mantener tu cuerpo activo.

¿QUE NECESITAS TRAER?

- Ropa cómoda que facilite el movimiento.
- Si necesitas unos calcetines, mejor que sean antideslizantes.

PARA FINALIZAR...

Este curso es una invitación a moverte desde el respeto, la presencia y el disfrute.

A conocerte mejor a través del cuerpo.

A descubrir que puedes sentirte más ligero, más fuerte, más equilibrado y más vital de lo que imaginabas.

Te doy la bienvenida a esta práctica y te agradezco de antemano tu interés y participación.

¡Nos vemos en clase!