



**PROFESORADO:**

Miguel Ángel Punzano Medall.



universidad  
de león

[unileon.es](http://unileon.es)

Unidad de Extensión Universitaria  
y Relaciones Institucionales. Universidad de León  
Avda. de la Facultad, 25. 24004 León  
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963  
ulesci@unileon.es · [www.unileon.es/extensionuniversitaria](http://www.unileon.es/extensionuniversitaria)



# CEU

## CUERPO SUTIL

### CURSOS DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA 2017

Universidad  
de León



universidad  
de león

[unileon.es](http://unileon.es)

Síguenos en:    

## CUERPO SUTIL



### DIRECTORA:

Teresa García San Emeterio. Profesora. Facultad de Educación. Universidad de León.

### LUGAR:

Sala de Expresión Corporal de la Facultad de Educación

### FECHAS:

07/07/2017 - 09/07/2017

### HORARIOS:

Viernes 7, 16 a 19 h

Sábado 8, 10 a 13 h y 16 a 19 h

Domingo 9, 10 a 13 h

### DURACIÓN:

12 horas

### NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 15 y Máximo: 20

### TASAS:

Ordinaria: 80 €

### DESTINATARIOS:

Estudiantes de los Grados en Ciencias de la Actividad Física, Educación Primaria, Educación Infantil, Educación Social, Enfermería, Fisioterapia, e Historia del Arte.

Estudiantes de Danza, Arte dramático, profesores, terapeutas, y en general cualquier persona interesada en la vivencia consciente y expresiva del cuerpo y el movimiento.

### CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1,2 créditos LEC - 0,6 créditos ECTS

### OBJETIVOS:

Ampliar los horizontes de la fisicalidad personal y entender el cuerpo y el movimiento de una manera más versátil.

Obtener herramientas para el buen uso y manejo del cuerpo que sean de utilidad tanto en la danza como en la vida cotidiana.

Adquirir una mayor consciencia del movimiento, mejorando la cantidad y la calidad de la información que somos capaces de gestionar a nivel perceptivo.

Comprender de una manera más amplia cómo y porqué nos movemos para poder proyectarnos de una manera más clara hacia dónde y porqué nos gustaría movernos.

### PROGRAMA:

#### **CUERPO INGRÁVIDO (4 horas)**

*Anatomía de la pelvis: huesos y articulaciones*

*Movilidad anteroposterior y en apertura y cierre*

*Relación con el tronco y el miembro inferior*

*El equilibrio de la pelvis: organización de las cadenas musculares*

*Aplicaciones al movimiento y la danza*

En esta parte del taller centraremos el trabajo el trabajo en la cintura pélvica, estudiaremos los huesos y articulaciones que la conforman y exploraremos su movilidad anteroposterior y en apertura y cierre, entendiendo como repercute dicha movilidad en el manejo del centro de gravedad. Estudiaremos la musculatura que sostiene y conecta la pelvis con el tronco y el miembro inferior, y cómo los músculos se organizan para gestionar el equilibrio y la movilidad.

#### **CUERPO LÍQUIDO (4 horas)**

*Anatomía de la cintura escapular: huesos y articulaciones*

*Anatomía de la caja torácica: huesos y articulaciones*

*Relación con el tronco y con el miembro superior*

*La cintura escapular: el sostén y la proyección de los brazos*

*La caja torácica: el apoyo hidroneumático*

*Aplicaciones al movimiento y la danza*

En esta parte pondremos la atención en la cintura escapular y la caja torácica. Estudiaremos sus huesos y articulaciones y



exploraremos su movilidad. Analizaremos la labor de sostén de la caja torácica como apoyo hidroneumático anterior y su implicación en el mantenimiento de la estética y en la movilidad del raquis. Exploraremos el movimiento de la cintura escapular prestando especial atención en su función de sostén y proyección de los brazos.

#### **CUERPO SUTIL (4 horas)**

*Anatomía del raquis: huesos y articulaciones*

*Movilidad del raquis: la tridimensionalidad del movimiento*

*Integración de las cinturas pélvica y escapular*

*La cadena estática posterior*

*Las cadenas musculares del tronco*

*Aplicaciones al movimiento y la danza*

*Cuerpo Sutil* se centra en el trabajo del eje, la columna vertebral y su función de integración de las dos cinturas, pélvica y escapular. Estudiaremos la anatomía y biomecánica del raquis, la organización de la cadena estática posterior y la distribución de las cadenas musculares que gestionan la dinámica, poniendo especial atención en las cadenas cruzadas y el movimiento tridimensional de la espiral.