



## Año Académico 2026 – 2do. Cuatrimestre

### 1. Nombre del Curso

**GYROKINESIS en silla: Estimulación de los sentidos a través del movimiento**

### 2. Docente:

Laura Primo

### 3. Objetivos:

El Método **Gyrokinesis** tiene por objetivo que la persona

- realice ejercicios secuenciales trabajando cada músculo para favorecer flexibilidad, fortalecer musculatura y articulaciones.
- Logre bienestar general al trabajar de manera física, mental y emocional.

### 4. Fundamentación:

**Marco de Referencia del Proyecto:** Gyrokinesis es uno de los métodos creado por Juliu Horvath, de origen húngaro, nacido y criado en Rumania, es el creador del método.

Gyrokinesis recibe la influencia del Yoga, ballet, natación y Taichí, trabajando todo el cuerpo en su totalidad, con el objetivo de alcanzar un cuerpo elongado, flexible, energético y una mente en calma.

Puede realizarse con máquinas o en silla, el método puede adaptarse a las características específicas de cada persona.

Lo pueden practicar personas de cualquier edad y condición física, ya que cada persona marca su propio límite. Lo practican desde deportistas como herramienta para mejorar su técnica deportiva hasta personas que tienen lesiones y buscan una técnica preventiva y de mejora. Por tal motivo se considera una práctica apropiada para las personas mayores.

**Metodología de Trabajo propuesto:** La clase completa se realizará en 2 horas semanales. Durante la misma se trabajará el auto masaje dónde se irán activando los sentidos, el equilibrio y la coordinación. Sentados en una silla se comenzará a mover la columna con fluidez, pasando de sencillos movimientos a otros más complejos. A estas secuencias de movimientos se van incorporando el resto de las articulaciones (caderas, hombros, manos y pies). En estas clases, con movimientos suaves y sencillos se explorará el cuerpo para, reconocerlo, recuperarlo, y así ampliar sus posibilidades. También hábitos posturales y trabajo intervalado. De esta manera reducir el dolor, aprender nuevos patrones de movimiento desarrollando la confianza, el equilibrio, la fuerza y flexibilidad para disfrutar el espacio en el que la persona se mueve cotidianamente.

Se finaliza la clase con ejercicios de relajación. Progresivamente se notará como a través del movimiento, va aumentando la flexibilidad y consciencia corporal.

**Material Didáctico a utilizar:** Equipo de sonido. Música, salón amplio y una silla por persona. Elementos auxiliares: bastones, pelotas, rolos, telas, etc.

## 5. Contenidos

- Oxigenación de cuerpo y mente
- trabajo de todas las articulaciones: columna, caderas, cintura escapular, muñecas y tobillos
- columna vertebral fuerte y elástica
- respiración, elongación y flexibilidad
- Equilibrio y coordinación neuro - muscular
- Articulaciones más flexibles, fuertes y móviles
- Activación de la circulación sanguínea
- Tonificación muscular
- Equilibrio y estabilidad
- Corrección postural
- Conexión de cuerpo y mente, y su integración en la vida cotidiana.

## 6. Duración del Curso:

1 cuatrimestre (16 clases)

## 7. Modalidad de Dictado

1 clase presencial de 2 hs. semanales

## 8. Recursos:

Salón amplio, sillas, equipo de música

## 9. Requisitos de inscripción:

Certificado médico de aptitud física.

## 10. Número máximo de concurrentes:

15 personas

## 11. Días y Horarios para el dictado del curso:

Lunes 10 a 12 hs

## 12. Evaluación:

**Se evaluará a través de la observación directa:** La participación en clase, se valorará la interiorización del trabajo desarrollado en clase: Rendimiento y mejora corporal visibles: alineación, fuerza, flexibilidad, coordinación, control y precisión.