



ÁREA DE
CORPORAL

FORMACIÓN CORPORAL: CUERPO ENERGÍA Y TRANSFORMACIÓN

PROGRAMA DEL CURSO:
HERRAMIENTAS CORPORALES
PARA EL TRABAJO TERAPÉUTICO

ig@institutgestalt.com - www.institutgestalt.com

Verdi, 94 baixos - 08012 Barcelona - Tel. 93 237 28 15

OBJETIVOS

Mostrar actitudes, técnicas, y herramientas para abordar las dificultades en el ámbito corporal para poder llegar a una integración de las mismas.

Poder profundizar en los diferentes aspectos de la persona: músculos, huesos, energía, emociones, pensamiento, personalidad, alma, pudiendo ver diferentes técnicas para cada uno.

Enseñar las diferencias entre el cuerpo, la personalidad, y el alma

Trabajar con diferentes técnicas como Gestalt, Centros de energía, Osteopatía, Yoga, Terapia psico-corporal, para encontrar la relación entre los aspectos corporales, emocionales y mentales de la persona.

TEMARIO

INTRODUCCIÓN AL SOMATO EMOCIONAL

Adentrarse en el lenguaje corporal y su simbología.

Cómo relacionar las manifestaciones físicas, los síntomas, las enfermedades, los accidentes, con lo que está sucediendo, lo que está procesándose en nuestro interior.

A veces para hacerse oír nuestro NO-CONSCIENTE recurre a diferentes tipos de mensajes como las tensiones corporales, los traumatismos o las enfermedades.

El "*quiste EMOCIONAL*" es la huella que el traumatismo (externo o interno) marca en el sistema de las fascias (el tejido conjuntivo que modela nuestra anatomía).

La EMOCIÓN un proceso psico- fisiológico.

- La emoción en las estructuras músculo-fasciales
- La emoción de los centros neuro-endocrinológicos hasta la intimidad de nuestras estructuras periféricas. (Los tres cerebros, sistema límbico)
- Noción de terreno. Hormonas y temperamentos.

YOGA

Yoga, es una practica de vida que busca la comprensión y la realización de el ser humano.

Es trata de desarrollar, por un lado, un observador interno que permita ver claramente la diferencia entre la ilusión (ego-engaño-identidad individual) y la realidad (desvelado de la identidad individual identificable con lo absoluto), y por el otro, la actitud de presencia en el presente para facilitar la experiencia "*de unidad*".

Yoga y unidad tienen el mismo significado. Son sinónimos.

Objetivos a conseguir con el Yoga:

- Adquirir fuerza y flexibilidad.
- Aumento de la masa ósea.
- Aumentar la circulación sanguínea.
- Drenar la Linfa.
- Conseguir estar relajado.
- Aumentar la capacidad respiratoria.
- Facilitar el movimiento peristáltico.
- Limpiar los tejidos corporales.
- Conseguir un efecto antioxidante.
- Tonificar y equilibrar el sistema nervioso y glandular.
- Equilibrar la mente

En una sesión de Yoga conseguiremos una parada, un espacio de intimidad, en el cual, se pueden experimentar, disfrutar y ampliar posibilidades a todos los niveles. Es puede acceder al mapa de tensiones, con mucho respeto, aceptando las dificultades, las resistencias y las nuevas sensaciones.

Yoga es un movimiento que, sin prisas, acompaña el ritmo de la respiración.

Es un viaje por el cuerpo. El descubrimiento de una respiración que llene de energía, relaje y calme.

El Yoga es el contacto con el silencio i la quietud, es el arte de la conciencia, del estar presente en el "*aquí y ahora*", en cada sensación, a cada respiración, a cada pensamiento.

SISTEMA DE CENTROS DE ENERGÍA

Es un sistema de auto-conocimiento y evolución humana basado en la Teoría de los Centros de Energía desarrollada por el Yoga y en relación con el concepto de Coraza Muscular de Wilhelm Reich; creado en 1966 por el Dr. Hugo Ardiles en Argentina.

Es una forma de terapia a través del movimiento que toma el cuerpo como puerta de entrada a los otros niveles del ser humano: somos cuerpo-energía-emoción-afecto-intelecto-mente y espíritu.

En el nivel o sistema energético se encuentran los siete Centros de Energía, distribuidos a lo largo de la columna vertebral. Cada "*centro*" comprende un grupo de órganos, una glándula endocrina y un sector muscular coordinados por un plexo del sistema nervioso neurovegetativo y una porción del sistema nervioso central. La distribución de energía depende de estos "*centros*", cuyos modos de funcionamiento hará que predominen determinadas funciones fisiológicas y determinadas funciones psíquicas. Nuestra salud física y psíquica dependerá, por lo tanto, de la armonía de estos "*centros*".

Cada Centro de Energía (o Chakras) se relaciona con un aspecto de la persona; tiene además, su propia inteligencia y un modo de expresión característico. Nuestra propuesta es desbloquear, expandir, tomar conciencia de estas energías, que ya existen en nosotros en potencia, y desarrollarlas.

TRABAJO CORPORAL EN LA TERAPIA INDIVIDUAL

Vamos a trabajar lo corporal desde la perspectiva de que la persona es un todo unificado. Tanto nuestra mente, como nuestro cuerpo y nuestras emociones forman parte de la totalidad. El enfocar el cuerpo como campo de intervención es un abordaje que nos permitirá llegar a la totalidad de la persona.

Nos centraremos en la actitud del terapeuta ante el cliente y ante el cuerpo del cliente.

Partiremos de la realidad corporal que nos trae el cliente para investigar y explorar a través de distintas técnicas cuales son aquellas sensaciones, emociones e imágenes asociadas a lo corporal, que están bloqueando o interfiriendo en la realidad de cliente.

Mostraremos como partiendo de lugar donde uno está se puede llegar a otro mediante un experimento o expresando lo bloqueado.

Trabajaremos sobre como es la interrelación entre un cliente y un terapeuta y como se puede posicionar este ante el otro.

Mostraremos como podremos llevar al cliente a la pura sensación corporal y identificar cuales son las zonas bloqueadas.

TERAPIA GESTALT

Partiendo de la actitud gestáltica, de estar en el presente y el aquí y ahora, dándose cuenta y con responsabilidad, nos acercaremos al cuerpo, a través de nuestras sensaciones corporales poder dar expresión a nuestras emociones. A través de diferentes movimientos corporales podremos transitar y elaborar nuestras sensaciones, para poder ir desde la sensación a la imagen o la palabra, a veces pasando por el recuerdo y la posibilidad de conceptualizar lo que está ocurriendo. Mostrando también caminos alternativos y distintos a los que transitamos habitualmente para la expresión emocional y la postura corporal.

EL CUERPO EN SU TOTALIDAD

Nuestro cuerpo dice mucho de nosotros, hablamos a través de él, conscientes o no somos un montón de mensajes que reflejan el complejo cuadro que es nuestra vida. Un cuadro en una imparable transformación y evolución, del que se refleja el estado de nuestra salud y enfermedad física, emocional y mental. Eso que somos va dejando ver nuestro estar en la vida, como un matrimonio entre debilidades y fortalezas.

Diferentes filosofías relacionan la kundalini al cerebro reptil o instintivo, compararlo solo con la animalidad de la persona o su sexualidad, hace que nos pase por alto un significado más profundo de nuestro ancestral cerebro reptil, que se encarga de regular nuestro sistema nervioso. Comunicando nuestros tres cerebros y autorregulando todo nuestro organismo.

El cerebro reptil tiene un significado muy profundo en el milenario kung fu (artes marciales) relacionado con la capacidad de construir o destruir; también con la capacidad de sensibilizarse o insensibilizarse. Y resalta el poder que todos tenemos cuando entramos en escucha con el flujo y reflujo energético que usamos a través de la respiración, para sostenernos o soltarnos en ese que hacer común que es vivir y morir. Hacerlos presentes nos flexibiliza en la rigidez mental, emocional y vital.

CONTENIDOS

CENTROS DE ENERGÍA

Movimiento Expresivo Correctivo desde los Centros de Energía.

"No se puede corregir sin expresar". ¿Por qué?

Concepto de *"Coraza Muscular"*; diferentes tipos de coraza. Relación con las estructuras de carácter.

Teoría y Estructura de cada Centro de Energía, parte del cuerpo que abarca, puntos de apoyo y movimientos específicos para cada *"centro"*. La música como guía y sostén del movimiento.

El yoga, base de nuestro sistema correctivo.

El movimiento expresivo como motor de transformación y limpieza emocional.

Desarrollo e integración de las características físicas, energéticas y psíquicas de cada centro de energía en la propia vida:

1. **Centro Bajo**: el generador de energía, fuerza, vitalidad y seguridad en uno mismo.
2. **Centro Lumbo-Sacro**: circulación de energía, alegría, capacidad de disfrute, sensualidad.
3. **Centro del Plexo Solar**: vida emocional, *"maya"*: ilusión y fantasía, poder personal.
4. **Centro Cardíaco o Relacional**: amor, confianza y entrega. Sanción.
5. **Centro Laringeo**: intelecto, aprendizaje y comunicación. Control.
6. **Centro Frontal**: asiento del *"Yo Superior"*. La mente creativa. La intuición.
7. **Centro Coronario**: la antena que nos conecta con la energía del universo. *"Conciencia Cósmica"*

EL TRABAJO CORPORAL EN LA TERAPIA INDIVIDUAL

- ❖ Interrelación entre lo psíquico y lo corporal.
- ❖ Relación de la personalidad con lo corporal.
- ❖ Fases evolutivas del carácter según Reich.
- ❖ Como adquirir conciencia corporal partiendo de la sensación.

Vamos a usar distintas técnicas:

- Cognitivas
- Emocionales
- Corporales, contacto, manipulación, ejercicios de movimiento, lectura corporal, distancia respecto al otro.

La conciencia y la integración como herramienta principal.

Trabajar sobre las dificultades personales del terapeuta frente a la intervención.

Profundizar sobre las sensaciones vividas y las heredadas.

La autorregulación corporal, desde el bloqueo a la ligereza corporal.

El cuidado del terapeuta como herramienta de intervención.

INTRODUCCIÓN AL SOMATO EMOCIONAL

Llegar a partir de la forma anatómica y su función fisiológica dentro del sistema al cual pertenece, llegar a su función emocional, o simbolismo.

El cuerpo como unidad funciona de varios sistemas

La noción de quiste emocional, la emoción sin integración en los sistemas corporales

La emoción como in_forma_ción, como modela nuestra forma

YOGA

Las tres columnas principales en las cuales se apoya la práctica del Yoga son:

1. ***Las asanas*** son posturas corporales. Están precedidas de una serie de movimientos encadenados, que preparan el cuerpo para poder mantener la postura, sin esfuerzo y de una manera estática. La musculatura se estira y se tonifica i las articulaciones se flexibilizan. Las asanas conducen hacia al pranayama.
2. ***El pranayama*** es la práctica respiratoria que facilita la absorción y la circulación de la energía pránica que revitaliza las células del cuerpo. Asanas i pranayama conducen a Dyana.
3. ***Dyana*** es la práctica de la meditación. Aquieta la mente.

EL CUERPO EN SU TOTALIDAD

Dos encuentros intensivos de fin de semana, donde transitamos la polaridad de dos introyectos y sus necesidades básicas:

- Mis sentidos: como sacio el *"hambre"*, dolor & placer. límites.
- Mis sueños: mi diccionario arquetípico, *"deseos"*, locura & cordura. Fantasías.

GESTALT

Mostrar la actitud gestáltica de trabajar desde el presente, aquí y ahora corporal.
Mostrar como partiendo de la sensación podemos llegar a la expresión y posterior transformación de las emociones

Aportar técnicas que permitan la expresión emocional, relacionadas con lo corporal.

Mostrar la ubicación corporal de las emociones y aprender a transitarlas.

Conectar con la energía vital.

METODOLOGÍA

Se usará una metodología vivencial, es decir desde la propia vivencia de los participantes se extraerá la teoría de las diferentes materias.

Partiendo de los diferentes chacras se trabajara lo corporal, en ciclos de cinco semanas, haciendo un recorrido por todo el cuerpo.

Modalidades:

- 🌈 Jueves por la mañana de 10 a 14 horas semanal, con tres fines de semana de trabajo vivencial.
- 🌈 Un fin de semana al mes, de horario viernes de 18 a 22, sábado de 10 a 20 y de 16 a 20 y domingo de 10 a 14 horas

CURRICULUMS

- MIREIA DARDER:** Dra. en Psicología. Psicólogo especialista en psicología clínica. Terapeuta gestáltica. Trainer en PNL. Técnica en Animación Socio-Cultural. Formada en Psicoterapia Integrativa en el programa SAT. Formación en Río Abierto. Formación en Centros de Energía. Miembro fundador del Institut Gestalt y titular de la AETG. Psicoterapeuta reconocida por la FEAP. Profesora de la Universitat Ramon Llull (1997-2003). Miembro fundador de la Asociación Española Bert Hellinger.
- PATRICIA RÍOS:** Licenciada en Sociología por la Universidad de Buenos Aires, (Argentina). Terapeuta Psico-corporal en Biosíntesis (terapia neo-reichiana) formada en Zürich, (Suiza) con David Boadella. Instructora del Sistema de Centros de Energía desde 1980, discípula del Dr. Hugo Ardiles. En 1986 presentó este sistema en Barcelona. Desde entonces se ha dedicado a su difusión y enseñanza en España (Barcelona, Bilbao, Palma de Mallorca, Canarias, Murcia) y Europa (Suiza, Italia, Noruega). Ha sido invitada por la Asociación Europea de Terapia Psico corporal a presentar este método en varios congresos realizados en Austria, Alemania, Francia y Suiza. Desde 1993 es profesora en la Escuela de Expresión y Psicomotricidad de Barcelona "Carme Aymerich". Directora del centro ESCEN, Sistema de Centros de Energía, actualmente está a cargo de la formación, supervisión y reciclaje de Instructores de España.
- SONIA BLANC:** Osteópata D.O , licenciada en el Centro Europeo de Estudios Superiores de Osteopatía (París). Miembro de la junta del Registro de Osteópatas de España. Directora del centro de osteopatía STILL. Tesis sobre "osteopatía y dyslexias". Especializada desde 1998 en osteopatía somato-emocional (B.Darraillans), técnicas faciales (P.Tricot), osteopatía biodinámica (B.Ducoux). Formada en "osteopatía intra-pélvica y árbol ginecológico", ginecología y memoria transgeneracional (C.Michel-Schweitzer).
- ÁGATA ASENSI:** Bailarina. Formada en Medicina energética y especializada en danzas Zen. Formada en bioenergética con seguidores de Lowen. Terapeuta gestáltica. Formada en el programa SAT de Claudio Naranjo y en el sistema de terapia corporal de Río Abierto. En formación en constelaciones familiares. Especializada en terapia corporal correctiva. Miembro titular de la AETG
- DOLORS ROCA:** Profesora de Yoga y directora del centro de Yoga "Espiral" (1994-2002, Vic), Terapeuta Gestáltica, miembro de la AETG, formada en Movimiento Vital Expresivo por el sistema Río Abierto y formada en Centros de Energía. Actualmente en formación en el programa SAT de Claudio Naranjo.
- MARCELO ANTONI:** Posgraduado en Psicoterapia Cognitivo-conductual. Abogado. Terapeuta gestáltico. Practitioner en PNL. Miembro titular de la AETG y psicoterapeuta reconocido por la FEAP. Especialista en técnicas de encuentro y psicodramáticas.