

Integración Somato - Energética -temario-

La Integración Somato - Energética está basada en el principio y el proceso de cómo las formas del cuerpo llegan a ser y cómo cambian con el tiempo.

La comprensión de cómo se forma el cuerpo, cómo nuestras estructuras anatómicas, formas y comportamientos, se unen. Armar y desarmar permite a una persona cooperar con el proceso de formación universal.

En el corazón de la metodología esta la afirmación de que la sensación, el sentimiento, la emoción y el pensamiento están basados en la actividad motora.

"La Práctica Corporal", el "Ejercicio del Cómo", y los "Cinco Pasos" de Stanley Keleman, presentan una metodología que potencia la comunicación y la coherencia entre la actividad mental, la emocional y la motora.

Fundamentos de la Integración Somato - Energética:

1. La Gran Aventura Somática - Cuerpo y Alma

2. Las Raíces de nuestra Forma Biológica - La Dinámica Formativa

La cuestión esencial no es "¿Qué está mal y cómo podemos solucionarlo", sino "¿Qué está tratando de formarse en sí mismo en este momento y con qué propósito?" ¿Cómo se producen las formas, cambian con el tiempo, y desaparecen?.

a. Pulsaciones - el Núcleo del Proceso de Organización - el Arquetipo Formativo

b. Bases Embriológicas - Morfogénesis

c. Tipo Constitucional y las tres Capas Germinativas

i. El tipo Endomórfico: Empático, Cuidadoso, Visceral

ii. El tipo Mesomórfico: Orientado a la acción, Héroe, Guerrero

iii. El tipo Ectomórfico: Observador, Inhibidor, Encantador

d. Límites y Construcción de la Forma

- i. La continuidad de la forma - Sobre-formado e Infra-formado
- ii. Procesos de Organización, Desorganización, Reorganización.

e. Crecimiento y Desarrollo

- i. Las transiciones de una forma a otra.
- ii. Nuestros muchos adultos - joven, alfa, maduro, mayor.

3. Acción - el Imperativo Fundamental del Organismo.

- a. El sistema nervioso y Psicología formativa
- b. El aprendizaje, la memoria, la práctica
Esfuerzo Muscular Voluntario Cortical

4. Integración Somato - Energética: sus implicaciones para el Manejo del Estrés y el Trauma.

- a. La Teoría Polivagal de Stephen Porges
- b. Patrones de tensión en el cuerpo - los intentos del organismo para crear una forma de hacer frente a sus desafíos y oportunidades.
- c. La autorregulación organísmica
 - i. Como el organismo se habla a sí mismo.
 - ii. Autodiferenciación.
- d. Referentes Somato-energéticos Primarios:
Quietud Dinámica - el Pulso Profundo - la Marea Larga

5. El Poder de la Narrativa y la Narración de Historias

- a. El Relato como una actividad humana fundamental
- b. Sintonía – Escucha de amplio espectro

- c. Los métodos de apoyo y el despliegue y desarrollo de historias profundas
- d. Organización fisiológica, celular y psicológica en imágenes coherentes.
- e. Narrar la manera en que el soma se organiza para hablar a si mismo – los mecanismos fisiológicos del dialogo interno

6. Metodología Formativa

- a. Cinco Pasos de Keleman o el Ejercicio del Cómo
 - i. la actividad micro-muscular - la dinámica de re-encarnación
 - ii. La clave para el proceso formativo - trabajando con gestos.
- b. Las conexiones y resonancias con otros métodos Somato-Energéticos Terapéuticos y Educativos.
- c. El Proceso Formativo como un Proceso de Quantum.

James Feil