

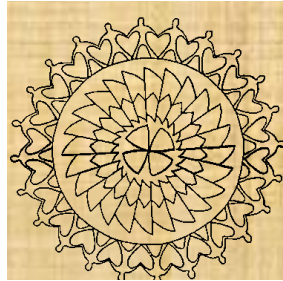


PROCESO CORPORAL INTEGRATIVO

- Qué es
- Para qué nos sirve

¿QUÉ ES EL PROCESO CORPORAL INTEGRATIVO?

“Un camino de acercamiento de la cabeza al corazón a través del cuerpo”



El **Proceso Corporal Integrativo**, es un entrenamiento para el desarrollo del potencial humano, que mejora la relación y el equilibrio entre los aspectos vital, emocional y mental de las personas, por medio de la integración de diferentes abordajes psico-corporales.

PROCESO: porque todo trabajo corporal requiere una sensibilización progresiva en el uso de las técnicas y las vivencias que este genera. Lo cual implica una actitud de continuo aprendizaje y revisión personal hacia nuevos campos de comprensión y de acción.

CORPORAL: porque el eje articulador del proceso es el cuerpo, concebido como una trama entre lo físico, lo psíquico y lo emocional.

INTEGRATIVO: porque busca armonizar los niveles: vital, emocional y mental, para “ser” y actuar en la vida de un modo más equilibrado y consciente.

-El **PCI** se realiza desde tres abordajes complementarios:

1º PSICOFÍSICO: Incide sobre la conciencia corporal y energética-vital. Desarrolla la relajación, el equilibrio y la capacidad de interiorización y reconexión con uno mismo en el nivel psicofísico.

Fortalece la energía personal, la inteligencia corporal, el equilibrio personal y la vitalidad.

Actúa eficazmente sobre la estructura corporal y energética.

2º EMOCIONAL Y EXPRESIVO: Nos ayuda a entender y sentir el cuerpo como reflejo de nuestro proceso vital-emocional. Pone especial atención en atender nuestras necesidades esenciales a nivel del carácter, las trabas y dificultades personales latentes en cada uno.

Fortalece la inteligencia emocional, la conciencia de sí y los recursos de comunicación con los demás.

3º INTEGRATIVO: Pone el acento en la integración cuerpo-mente-emoción a través del desarrollo de la atención y la presencia.

Fortalece el contacto con los aspectos más sanos, genuinos y creativos de nosotros mismos, así como el sentido de unidad y plenitud.

FUENTES DEL TRABAJO

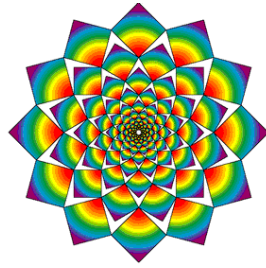
- El **Movimiento Expresivo** y la **Danza**, entendidos como un lenguaje corporal, gestual, expresivo, energético y artístico... destacando su potencial de transformación y revelación.
- El **Yoga** (Hatha y Tantra), entendido como un sistema integral de desarrollo humano, con su teoría energética y estructural del cuerpo-mente-espíritu.
- La **Bioenergética**, que revela en la expresión corporal los procesos internos de la persona, los bloqueos y las tensiones más profundas, plasmadas en la anatomía emocional.
- El **Masaje**, como una herramienta para el contacto, la nutrición y la escucha del cuerpo.
- Los fundamentos de la **Gestalt**, utilizados como marco y enfoque psicoterapéutico desde el que elaborar el proceso personal y grupal.
- El **Arte**, y en especial la música, en cualquiera de sus múltiples expresiones, como camino de descubrimiento de las potencialidades latentes en toda persona.
- La **Meditación**, como el aprendizaje de soltar lo aprendido y poder volver a empezar en cada momento, desarrollando una mirada y una actitud de *principiantes* con nosotros mismos y con los demás.

OBJETIVOS:

- Favorecer la integración y el equilibrio en los distintos ámbitos de la vida: Físico, Emocional y Mental.
- Disolver y desbloquear antiguos patrones de funcionamiento, liberar tensiones profundas y permitir que se expresen necesidades olvidadas.
- Ponerle más “cuerpo” a la vida, más expresión a las emociones y más calidad y disfrute a las relaciones personales.
- A no tomarse tan en serio a uno mismo.
- Adquirir hábitos de vida, más acordes con las necesidades de la salud psico-física.
- Desarrollar nuevos recursos personales y creativos para afrontar las situaciones cotidianas de la vida.
- Conocer las causas y los efectos que tiene el vivir desconectados de nuestras necesidades y como contribuir a restablecer este desequilibrio.

CONTENIDOS:

- Desarrollo del sentido lúdico, espontaneidad, impulsividad, fluidez, sentido de libertad y de responsabilidad conmigo y con los demás.
- Reconocimiento, desarrollo y transformación de los hábitos expresivos.
- Revisar y actualizar la *idea* que tengo de mi mismo, a través del cuerpo y de la expresión.
- Reconocimiento de los tres “dominios” (mente, corazón y cuerpo) y su expresión a través del hacer, pensar y sentir.
- Recursos gestálticos: la conciencia de estar en el presente.
- Tensión y relajación en relación a los tres “dominios”.
- La conciencia de la respiración.
- La relación con los *otros* como oportunidad y como espejo para el desarrollo.
- Polaridades: opuestos y complementarios... buscando el equilibrio.
- Desarrollo de la conciencia del centro de gravedad para la acción, la relajación y el centramiento.
- Trabajo con situaciones teatrales: crear y crecer.
- Ejercicios de atención, concentración y centramiento.



¿Para qué nos sirve el PCI?

La práctica regular del PCI contribuye a:

- Mejorar la relación con el stress y estados de cansancio, para gestionar mejor las tensiones y equilibrar nuestra energía personal.
- Tonificar, relajar o vitalizar el cuerpo, la mente y las emociones.
- Reforzar la conciencia de sí en los niveles emocional, corporal y mental, lo que se traduce en un mejor manejo de las situaciones cotidianas y de las relaciones personales.
- Potenciar estados de equilibrio interior y dinamismo.
- Reconocer y mejorar la relación con las emociones y cómo gestionarlas.
- Favorecer y acelerar los procesos psicoterapéuticos, de crecimiento, etapas de cambio y maduración personal.

El PCI se imparte a través del **curso de formación**, las **clases regulares semanales**, los **talleres intensivos**, los **programas específicos de la escuela** y de **sesiones individuales**.