

Taller

Vivencial/Emocional de Integración Cuerpo-Mente.

Cuidando al cuidador.

■ Este taller, desarrollado a partir de la metodología reichiana de psicoterapia de grupo, propone a los participantes una experiencia de sensibilización, expresión y comunicación que pone de manifiesto la necesidad de una formación específica para quienes han de afrontar el sufrimiento humano en su trabajo con otras personas.

■ Discurre en varias etapas:

- Un primer momento de sensibilización respecto al propio cuerpo, tomando conciencia de las sensaciones corporales, estilos posturales, ritmos, tensiones y dificultades. La propuesta es dejarse llevar al movimiento según el ritmo de cada cual, buscando la confluencia en lo grupal de las dinámicas psico-corporales individuales.
- Este momento culmina en otro más dinámico en el que se moviliza la respiración profunda a partir de elementos expresivos como el grito o la queja.
- En un tercer momento, la confluencia, generadora de empatía, da paso a las miradas y las paradojas relacionales se despliegan. La distancia permite el reconocimiento del otro, la separación el encuentro, que puede ser placentero y angustiante, generador de paz y de inquietante ambivalencia, cargado de impulsos, deseos y miedos, seducción y rivalidad.
- Todo esto lleva a otro momento más grupal y expresivo.
- La verbalización final en grupo dará cuenta, a partir del trabajo corporal y psíquico, de los contenidos vivenciales, psicológicos y emocionales a través de la simbolización, de modo que el sentir de la vivencia enganche con el pensar de la mente y lo somático con lo mental y con lo psíquico, dando cuenta de la verdadera unidad funcional del animal humano.

El ser humano desarrolla una dimensión psíquica que integra lo biológico y lo relacional. Partimos de esta concepción reichiana para considerar lo humano desde una relación funcional entre tres dimensiones básicas: la psíquica-energética, la biológica-corporal y la social-relacional.

Desarrollar la conciencia del propio cuerpo, de las sensaciones corporales y emociones, nos lleva a una conciencia más integrada de

nosotros mismos. Así logramos una mayor seguridad y capacidad de autorregulación, para ponernos en tensión activa cuando conviene y en relajación cuando es posible.

En la dinámica grupal realizamos un caminar interno y externo que nos permite entrar en relación con el otro a través de nosotros mismos y con nosotros mismos a través del otro, en la búsqueda de una mayor profundidad relacional, de un espacio relacional en expansión que estimule el crecimiento. La pulsación vital, contracción-expansión, es motor de este proceso, da ritmo y consistencia, la consistencia de la autorregulación energética que posibilita estados de integración expansiva.

Nuestro hacer terapéutico busca la dinamización vitalista en un trabajo psico-corporal individual y grupal, en donde la expresión emocional y el pensar-verbalizar potencian la capacidad de contacto del sujeto consigo mismo y con los demás, contacto sentido, expresado y vivido con la realidad interna y externa.

■ Propuestas

- *Facilitar la expansión corporal: vegetativa y muscular.*
- *Movilización de las energías psico-corporales.*
- *Elaborar en el diálogo y en el pensar lo vivido en el taller.*
- *Sentir, expresar, pensar: La síntesis del funcionamiento bioenergético, psicológico y corporal.*

Duración: de horas a

NOTA:

Condiciones para el grupo:

Pañuelos de papel

Agua y vasos

Papelera

Sala diáfana y con poca luz

Llevar ropa cómoda

Toalla grande de playa