

Estimadas Amigas/Os:

Me complace presentaros el nuevo taller que se llamará: “EL ESTRÉS Y YO” y en esta ocasión estará dedicado al estrés, su problemática y su adecuada gestión.

Debido a las grandes tensiones que cada día nos toca soportar, no es difícil alejarse de lo que uno mismo es en esencia y caer en rutinas de prisa y velocidad, que nos llevan inexorablemente a padecer trastornos como ansiedad, angustia, depresión, insomnio, miedos, dolores de todo tipo, etc. Todo esto va a provocar en nuestro organismo alteraciones de tipo físico, mental y energético.

Descubrir como usamos erróneamente nuestras herramientas más poderosas: imaginación, visualización, la mente y los pensamientos, los efectos que de ello se derivan, y aprender a manejarlas adecuadamente, es el objetivo principal de este interesante taller.

Saber cómo reaccionamos en esas situaciones, y conocer como muchas veces somos nosotros mismos sus causantes, nos dará la posibilidad de poder ejercer el cambio necesario para recuperar la estabilidad deseada y aprender a gestionarlas convenientemente.

En el taller descubriremos como el ser humano crea de algo invisible como es el estrés, algo tangible y doloroso a través de la somatización física, mental y energética.

El mapa corporis nos dará a conocer la relación que existe entre nuestra estructura corporal y nuestra biología emocional, mostrándonos como nuestro cuerpo, no solo es una entidad material, sino que además es nuestro órgano de expresión vital, que siente, vibra, se expresa y manifiesta según sea el colorido de nuestras vivencias.

La última parte del taller estará dedicada a ejercicios prácticos para aprender a relajarse adecuadamente.

PROGRAMA

TEORIA

- Qué es el estrés. Definición.
- Cómo reacciona el sistema nervioso autónomo de un mamífero en situaciones de estrés y qué síntomas reconocibles van a manifestarse. Simpaticotonía y vagotonía.
- Qué ocurre a nivel físico, mental y energético cuando estamos estresados.
- Somatización del estrés en el cuerpo humano. Efectos y consecuencias.
- Un capítulo especial: el dolor de espalda.
- El estrés y el miedo.
- El cerebro, la imaginación, la visualización creadora, la mente, los pensamientos, la voluntad y el sentir.
- El arquitecto interior; la construcción del nuevo programa. Premisas para el cambio.
- Recapitulación. Preguntas para el autoconocimiento.
- Dos verdades: como es arriba, es abajo. Como es adentro, es afuera.
- El ser inmutable y eterno. Identificación.

PRACTICA

GATEO

En este interesante taller de gateo vamos a comprender mejor la relación biomecánica existente entre la etapa del gateo en el niño y el posterior caminado en el adulto.

Es de vital importancia que el niño realice un adecuado proceso de gateo, ya que ello le asegurará un buen desarrollo psicomotriz que luego le conduzca a tener un correcto crecimiento, tanto a nivel físico como a nivel psíquico, que le permitirá adaptarse a todas las situaciones que la vida le vaya planteando.

Durante las diferentes etapas del gateo el bebé ira configurando estos aspectos de manera adecuada logrando que su sistema propioceptivo y de equilibrio se desarrolle adecuadamente.

Aspectos como la coordinación, el equilibrio, la interrelación hemisférica, el aprendizaje, la estimulación cerebral, el correcto desarrollo de la oclusión para en el futuro evitarnos la tan desagradable ortodondia, la buena relación propioceptiva que nos lleve a evitar las escoliosis, son algunos de los que se verán durante la realización del taller. Estos se ponen en funcionamiento en las sucesivas y diferentes etapas durante la época del gateo.

Está comprobada la mejoría en muchos casos en los que la pérdida de coordinación y equilibrio hacen su manifestación a causa de diferentes patologías y enfermedades, haciendo de verdadero re conector dando fluidez a la movilidad y a las habilidades perdidas.

En el adulto se logrará reestablecer un nuevo patrón de caminado, lo que redundará, en una nueva y más correcta postura que nos llevará a unos nuevos apoyos, a la consecución de una mejor y más fluida forma de caminar, a una mejor movilidad de todas nuestras articulaciones y a un aumento de trabajo metabólico que conllevará una reducción de los acúmulos grasos por la falta de movilidad articular. Problemas crónicos de espalda que tienen su origen precisamente en no haber realizado correctamente las diferentes fases de gateo, encuentran solución en la práctica del gateo.

METODO METZIER

En esta práctica aprenderemos a realizar un eficaz método de reprogramación postural y estiramientos basado en los principios elongación y equilibrado de las cadenas musculares.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Los objetivos principales de este plan de respiraciones son, por un lado, liberar el movimiento diafragmático y, por el otro, oxigenar el cuerpo lo máximo posible. Esto nos llevará de paso a una buena alcalinización. Uno de los primeros síntomas que nos va a provocar cualquier situación estresante es el bloqueo del diafragma en inferioridad. Esto afectará a nuestra respiración, a nuestras digestiones, a nuestra circulación de retorno y, por supuesto, a la tan necesaria oxigenación de nuestros tejidos. Todo ello provocará una relajación de nuestro sistema nervioso autónomo en su rama simpática, ya que el vago será estimulado por este movimiento diafragmático que facilitará que se establezca un predominio vagal tan necesario en los casos de estrés.

RESPIRACIONES

- Respiración 3/7
- Hipoxia intermitente
- Método de la triple respiración
- Método de Wim Hof
- Respiración consciente

EJERCICIOS DE ACUPRESION Y AUTOMASAJE

- Técnica de Jones
- Dígito presión sobre puntos de acupuntura
- Auto masaje
- Musicoterapia
- Aromaterapia