

Leer a Gendlin /Aprendizaje continuo de Focusing.

Clases online

Nos juntamos **semanalmente** a:

- _Explorar el concepto de “sensación sentida”,***
- _Aprender a interactuar con ella (proceso de Focusing).***

“Una sensación-sentida es cuerpo y mente antes de que se separen.”

– Eugene Gendlin.

Creo que círculo agrupa a personas con un mismo interés, acaso también una misma pregunta personal: **¿Dónde está mi cuerpo?** Encontrar un *cuerpo regenerativo y presente* es nuestra experiencia de lectura alrededor de un texto del filósofo y psicoterapeuta Eugene Gendlin **“Técnica y proceso del Enfoque corporal”** que recoge en forma muy útil todo un bagaje filosófico que resuena con Husserl, Spinoza, Nietzsche, hasta Foucault y nos ayuda a incorporar una **Filosofía de la Escucha**.

Una cultura nueva necesita un **cuerpo nuevo**

Algunos temas que transitamos:

1/ Sensación sentida: El cuerpo regenerativo | El aprendizaje corporizado | El cuerpo poético | Desautomatización y la experiencia artística

2/ Los 6 pasos del proceso de Focusing: La escucha experiencial

3/ Trauma corporal: Tratamiento vs Proceso | Presencia, Agenciamiento, y disfrute | Neuroplasticidad

4/ El sistema nervioso y la teoría polivagal: Respuestas nerviosas adaptativas: ataque, lucha o huida y congelamiento | La adicción como adaptación **Cómo el cuerpo puede regenerar la cultura?**

5/ Disonancia o Resonancia Colectiva: El cuerpo Creador-de-Sentido | Personas creadoras-de-modelos

Objetivos

- **Diferenciar** Cuerpo, Mente, Emoción, y Sensación, para comprender. Autoconocimiento.
- **Incorporar** la inteligencia emocional del Escuchar.
- **Aprender** en forma suave y sostenida la habilidad del Enfoque Corporal.

La propuesta es amplia, en formato taller, y pensada como proceso grupal de 6 meses. Se puede participar menos. Se puede participar más. Es continua a través del año.

Miércoles 18 hs a 19:15 hs. Arg.
Encuentro virtual por Zoom Meetings
Continuo a lo largo del año.

*Estamos
coordinando nuevos
horarios. Avisanos!*

Acompaña

Alfo Palombo, Focusing Trainer, CFP. Educador (Pedagogía centrada en el alumno).
Terapeuta Floral. Especialista en el sistema nervioso, mindfulness y conocimiento oriental.

Destinatarios

Personas en relaciones de ayuda que necesiten entrenar la escucha. Docentes, asistentes sociales, terapeutas.

Personas en la formación de focusing, o en profundización.

Personas en general que quieran incorporar herramientas de inteligencia emocional a sus prácticas. Artistas. Creativos. Yoguis. Masoterapeutas.

Principios

El grupo sigue los principios de los Círculos de Paz Activa y Justicia Restaurativa <https://4activepeace.com/> como espíritu para nuestros encuentros.

Organización

- El grupo es *abierto y continuo* todo el año.
- **Es experiencial:** Requiere de un lugar donde puedas estar tranquilo para realizar algunas experiencias de percepción (*neurocepción*) que pueden incluir movimientos. Aprendemos “haciendo”: Leemos y reflexionamos sobre la experiencia.
- *Leemos y comentamos párrafos del libro.*
- *Discutimos* sobre neurociencia, terapias físicas y psicológicas, salud mental y el cambio de paradigma que el ser humano transita también en el mundo terapéutico.
- Se lleva un “board” online donde se pueden ver los conceptos y páginas del libro que se están tocando. Y carpeta drive con bibliografía en pdf.
- Posibilidad de ver la clase grabada (a pedido, no se publican al público general).
- Se puede pasar a visitar, o transcurrir un tiempo para permitir un proceso.
- **La propuesta es educación informal, ad hoc,** y abierta a otros instructores de Focusing o disciplinas somáticas afines, articulada con la certificación del Instituto de Focusing de New York www.focusing.org, si el aprendiz desea certificarse.

Comentarios de la experiencia:

Es la apertura a un nuevo registro. Estoy como encantada y curiosa con la sensación sentida... y agradecida al círculo.

— Elisa, Asistente Social.

“La escucha corporal nos invita a ir un poco más allá y abordar el proceso comunicativo desde una perspectiva más integral, entendiendo que también podemos escuchar-nos a través de lo que nuestros sentidos y sensaciones nos comunican.”

— Natalia Pauletti, Psicóloga.

“Encontrar el OASIS en la semana”

— Alejandra Isola, Artista.

Inscripción y más información

Por mail a alfo.humano@gmail.com

<https://www.alfohumano.com.ar/clases/formacion-continua/>

Profes Invitados

***Analía Ladisa**, Comunicadora Social para Quinta Esencia Escuela Regenerativa. Nos comparte sobre el Paradigma Regenerativo y la creación de Culturas Regenerativas. <http://www.quintaesencia.org.ar/>

***Gabriela Riveros**, Directora de Arte, Focusing Trainer. Nos comparte sobre la Sensación Sentida y la Creatividad. <https://focusingchile.cl/>

***Cecilia Burgos**, Counselor Psicorporal. Coordinadora del Instituto de Focusing. Nos comparte sobre el proceso de formación en Focusing. Y temas como terapia Hakomi.

Sobre la formación en Focusing (opcional)



¿Por qué la “Sensación Sentida”?

Peter Levine, autor de [Waking the Tiger: Healing Trauma](#), es reconocido mundialmente como uno de los principales expertos en curación de trauma. Su método de trabajo con supervivientes de traumas, Somatic Experiencing, considera que trabajar con la **sensación sentida** es absolutamente fundamental para el proceso de curación:

"El trauma es un momento devastador, congelado en el tiempo. Cuando una persona está abrumada, se congela de miedo. El trauma crea una camisa de fuerza interna, sofocando el desarrollo del ser y deteniendo el movimiento hacia adelante. Es como si la vida misma se congelara en el tiempo.

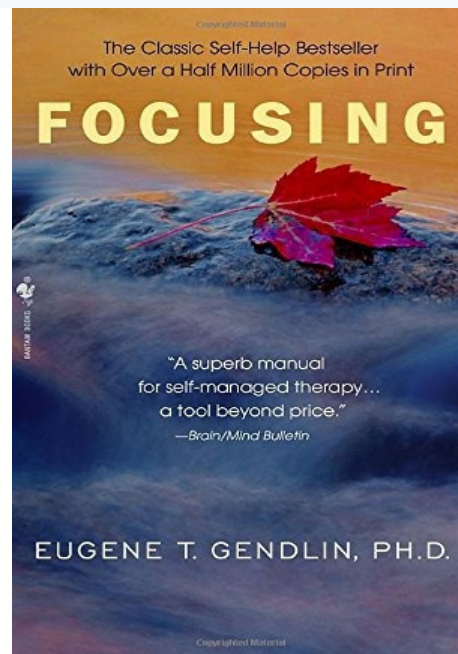
"Sanar el trauma requiere tener una 'sensación sentida' porque el trauma es un proceso mediado de manera innata. No se puede tratar de manera efectiva a través de la expresión verbal o emocional solamente. Más bien, el lenguaje instintivo de la sensación corporal es lo que permite que el momento fijo se simboliza y se mueve en el tiempo. De esta manera, la fijación traumática se abre al flujo y la transformación".
— Peter Levine

Reseña al libro Focusing en Amazon:

Este es un método revolucionario para "liberar la sabiduría dentro de su cuerpo" para resolver problemas específicos y lograr un cambio y un crecimiento personal dramáticos. Este programa original e innovador de autoterapia le permite acceder a su nivel más profundo de sabiduría, el conocimiento "a nivel intestinal" que ya existe dentro de su cuerpo. Al acceder a esta conciencia cuerpo-mente subliminal (o "sensación sentida") que se encuentra más allá de los pensamientos y sentimientos, puede llegar a la raíz de los conflictos dentro de usted, obtener una comprensión más completa de sus problemas no resueltos y resolverlos.

¿Qué es el Focusing? Es una técnica de autoterapia que te enseña a identificar y cambiar la forma en que tus problemas personales existen concretamente en tu cuerpo. A diferencia de los métodos que hacen hincapié en "ponerse en contacto con sus sentimientos", hay una prueba incorporada: cada paso de concentración, cuando se realiza correctamente, está marcado por un alivio físico, una profunda liberación de tensión. La concentración te guía al nivel más profundo de conciencia dentro de tu cuerpo. Es en este nivel, desconocido para la mayoría de las personas, donde los problemas no resueltos existen realmente, y solo en este nivel pueden cambiar.

A la vez una guía práctica y una poderosa filosofía de crecimiento personal, este procedimiento eficaz y probado tiene una amplia gama de aplicaciones, que incluyen curación, educación, negocios, actividades creativas y resolución de problemas.



<https://www.amazon.com/-/es/Eugene-T-Gendlin/dp/0553278339>

[Descargar libro aquí.](#)