

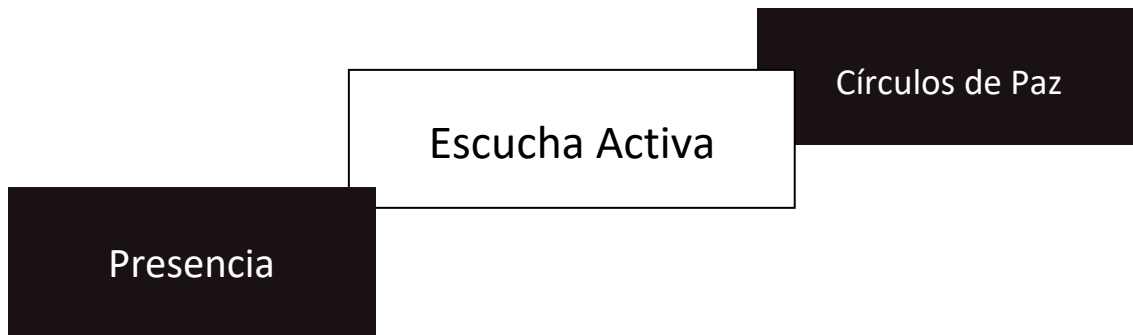
# Prácticas de Focusing

Nivel Intermedio - Online

Estudio de la  
Escucha  
Corporal



***Construyendo competencias humanas para:***



**Nos juntamos cada 15 o 30 días para:**

- \_Practicar Focusing para su aprendizaje (revisión de procesos).***
- \_Promover espacios de Pausa y Paz***

Desarrollamos encuentros que transitan 12 temas/clases. Estos 12 temas exploran el **Nivel Intermedio-Practicante de Focusing**. El participante aprende a **desplegar un proceso de Focusing en uno mismo y con los demás**. Se acompaña a los aprendices a practicar en parejas de Focusing (Focusing partnership).

Nos apoyamos en el lenguaje y herramientas de comunicación (lenguaje de presencia) para permitir cambios corporalmente sentidos. Nos ayudamos con conceptos del **trauma corporal** y la **Teoría Polivagal** (Levine-Porges- Van der Kolk). Así, nos acercamos a una *experiencia somática* de la sanación. Desplegamos procesos de Presencia en Comunidad como uno de los mayores recursos para la sanación personal (*Resonancia Colectiva*). Exploramos dinámicas somáticas como **Bones For Life (BFL®)** de **Ruthy Alon, Trauma**

**Releasing Exercises** del Dr Bercei (TRE®), **Recovery Focusing** de Suzanne Noel, **Whole Body Focusing** (WBF).

Intentamos que el aprendizaje de Focusing pueda responder una pregunta mucho mayor: ¿Cómo sanamos?

Animamos a los aprendices a que puedan amalgamar Focusing y técnicas somáticas con otras herramientas o prácticas como yoga, masaje, flores de Bach, coaching, psicoterapia, arte, filosofía, escritura.... Etc...etc.... Es decir, con lo que ya venimos haciendo.

### Algunos Temas:

- Los elementos del Proceso: Sensación Sentida / Presencia.
- Los seis pasos del Proceso de Focusing.
- Las herramientas para el cambio: Escucha Activa / Reflejo empático / Aceptación radical de todo.
- Body Shift = El cambio corporal sentido.
- El universo interior: Critico interno, Niño Interior. Sentimiento de fondo.
- Bloqueos en el proceso y activaciones.
- El 7mo paso: *Llevar el cambio a la vida.*

### ***¿A quiénes va dirigido?***

A personas en general con **conocimiento básico de Focusing, Terapeutas, Educadores, facilitadores** es decir, personas que busquen llegar a acompañar un proceso de Focusing a otros, pero también a personas en un proceso de **sanación u autoconocimiento**.

### ***Modalidad e inscripción***

*Clases de hora y media de duración. Grupos reducidos de 2 a 3 personas.*

*12 clases con material y prácticas posteriores según se necesite.*

Nos juntamos online (Zoom) cada 15 o 30 días. \*Las clases no se graban.

Intercambio: 2000\$ ARS / 20 U\$S

Inscripción y abono => [www.alfohumano.com.ar/articulos/practicas-focusing/](http://www.alfohumano.com.ar/articulos/practicas-focusing/)

## Acompaña

### Alfo Palombo, Focusing Trainer, CFP.

Educador Somático.

Educador (Pedagogía Centrada en el Alumno).

Sounder Sleep System Trainer.

Terapeuta Floral.

Especialista en el sistema nervioso, mindfulness y conocimiento oriental.

## Sobre la formación en Focusing (opcional)

Este entrenamiento en “Prácticas de Focusing” posibilita el despliegue de Focusing con los demás (Focusing partnership). El próximo paso del aprendizaje sería la **Certificación en Focusing** por el Instituto de New York: Certified Focusing Profesional (CFP), que nos prepara para poder enseñar a otros a focalizar.



## Bibliografía

### De base:

- *Focusing, proceso y técnica del enfoque corporal* – E. Gendlin –Bilbao.

### Extra:

- *El proceso de convertirse en persona* – Carl Rogers – Paidós.

- *El poder del Focusing* – Ann Weiser Cornell – Obelisco.

**Referencias que guían nuestros encuentros:**

Para nuestras reuniones y encuentros practicamos los **principios de Paz Activa**.

⇒ => <https://www.alfohumano.com.ar/principios-del-circulo-de-paz-activa/>

Y el **Aprendizaje Corporizado** de Moshé Feldenkrais.

⇒ <https://www.alfohumano.com.ar/aprende-a-aprender-de-moshe-feldenkrais/>