

# BODY EXPERIENCE

La vivencia de la expresión humana a través del cuerpo

## ¿Qué es Body Experience?

**La vivencia de la expresión humana a través del cuerpo.** El cuerpo, entendido desde la visión de “Body Experience”, es un sistema abierto que se mantiene en constante comunicación con el contexto en donde crece y con el que establece una relación de equilibrio constante.

**El objetivo principal, de esta experiencia del cuerpo, es tomar conciencia de los tejidos que dan forma a un espacio donde está contenida nuestra historia.**

Una vez que la historia personal se desvela, podremos acceder al verdadero lugar en donde el cuerpo y la conciencia se encuentran.

Esta toma de conciencia se realiza, de forma progresiva, a través de las sensaciones corporales que son evocadas con micro movimientos físicos, respiración (alineada, enfocada y expansiva), movimientos somáticos, movimiento conducido y movimiento libre (conquista del contexto espacial y expresivo) y experiencia anatómica desde la onda, la espiral y la pulsación.

En el enfoque de Body Experience cada persona se constituye en su propia observadora; es alumna, profesora e investigadora de sus procesos corporales en el **Ahora** de cada sesión y en su experiencia cotidiana entre sesión y sesión.

El acercamiento a la experiencia del cuerpo se amplía con la incorporación del desarrollo de la sensibilidad del tacto, sobre todo a través de las manos, como vehículo en el descubrimiento de la forma corporal sin la intervención del intelecto/razón.

Body Experience es un proceso de descubrimiento y crecimiento personal que aporta una nueva perspectiva para nuestra salud física, emocional y mental. El cuerpo se abre a nueva luz y su expresión no verbal y artística se amplía ante nuevas posibilidades, hasta ahora desconocidas, ya que han permanecido en un estado latente y solapadas por la interpretación de la mente. tiva para nuestra salud física, emocional y mental. El cuerpo

se abre a nueva luz y su expresión no verbal y artística se amplía ante nuevas posibilidades, hasta ahora desconocidas, ya que han permanecido en un estado latente y solapadas por la interpretación de la mente.

### **Técnicas avanzadas que forman el cuerpo de trabajo en Body Experience:**

- **Mindfulness; el proceso de la presencia.** El entrenamiento de la atención expandida, del instante presente, es una experiencia real y muy gratificante que parece no tener fin. Activa una manera de “estar” la cual nos permite responder a los desafíos y aprendizajes de la Vida, en lugar de reaccionar ante ellos.
- **Movimiento somático.** Es el movimiento durante el cual la atención se focaliza en la experiencia interna y la sensación del mismo en los tejidos. Las sensaciones internas sentidas desde la presencia consciente, nos sirven como retroalimentación de nuestro propio movimiento; dejándonos llevar por los sentidos y no por la forma o postura en cuestión.
- **ATB o conciencia a través del cuerpo.** El objetivo, de esta técnica parte del principio de que somos seres evolutivos (en evolución), se centra en despertar y cultivar la conciencia para desvelar y manifestar en la tierra el principio divino presente en cada una de nosotras; siguiendo la filosofía del yoga integral de “Madre y Sri Aurobindo”.
- **Terapia de Aceptación.** Ciertas situaciones vividas desde la infancia, en las cuales no han sido satisfechas las necesidades (fisiológicas, emocionales, psicológicas, sociales y espirituales) y los acontecimientos que pueden habernos llevado a estados de supervivencia, se resuelven dentro del marco de esta terapia para recuperar la “Conexión Interrumpida “, la cual nos atrapa en unos patrones subconscientes en donde perpetuamos el sufrimiento y el vacío existencial.
- **Descubrimiento del cuerpo a través de la Osteopatía Biodinámica.** “Toda manifestación de la Vida se expresa a través del movimiento”. Esta terapia nos aproxima a la comprensión del funcionamiento del cuerpo humano, desde tres conceptos principales: la estructura y la función están intrínsecamente relacionadas y son interdependientes; el cuerpo es una unidad integrada; el cuerpo es capaz de auto sanarse a sí mismo.
- **Yamuna Body Roling.** Es un sistema de autocuidado para la sostenibilidad del cuerpo, cuya clave principal es crear espacio estimulando el hueso y el tendón para devolver

al músculo toda su longitud, logrando restablecer de forma efectiva la salud ósea y neuromuscular. Trabajaremos rodando sobre diferentes pelotas específicamente diseñadas, realizando una serie de rutinas de ejercicios armonizadas con la respiración que siguen la lógica natural del cuerpo y nos permiten una liberación instantánea de los tejidos profundos. Su práctica permite devolverle al cuerpo su fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio. Proporciona alineamiento estructural, calma la mente y recupera la energía vital.

- **Arte ancestral Femenina y Método OFD (Oriental Fusión Dance).** Desde una profunda visión antropológica, artística y terapéutica el trabajo con esta técnica dancística te permite reconectar con tu propio centro y con su pulsar natural. La técnica OFD explora el universo de los movimientos serpenteados y ondulantes característicos del principio femenino y te invitan a despertar tu cuerpo al espacio interno y a la diversidad de sensaciones del cuerpo vivo y en movimiento. Orgánicamente, somos seres con una enorme capacidad de adaptación, altamente moldeables y ondulantes. De naturaleza cíclica y pulsátil, somos capaces de experimentar y prolongar el placer y el gozo, de estar dispuestos a relacionarnos de forma íntima y con infinita capacidad de amar. Estas mismas características son la base del Arte Ancestral Femenina.
- **La Gimnasia Consciente o Técnica del Movimiento Orgánico** plantea el descubrimiento del movimiento fisiológico, aquel que desempeña las leyes naturales por las que se rige el cuerpo. A partir de la vivencia del **movimiento fisiológico** y sus respuestas naturales, se va encontrando un movimiento más armónico, con el mínimo esfuerzo y con la máxima eficacia.

#### Palabras clave:

**Descubrimiento; Expansión; Revelación; Cuerpo-Conciencia; Expresión; Conquista; Autorregulación; Sostenibilidad; Sensibilidad; Automaestría; Diversión; Placer; Gozo.**

FECHAS	CENTRO HARI, TELDE Camino Real de las bachilleras	HORARIOS
<ul style="list-style-type: none"><li>● 29 Octubre 2023</li><li>● 26 Noviembre 2023</li><li>● 10 Diciembre 2023</li><li>● 14 Enero 2024</li><li>● 25 Febrero 2024</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 24 Marzo 2024</li><li>● 21 Abril 2024</li><li>● 26 Mayo 2024</li><li>● 23 Junio 2024</li></ul>	<p>Domingos 10.00h a 14.00h</p>

## FACILITADORAS

**Pepa Castillo Doreste**

**649 60 40 18**



**Educadora Mente-Cuerpo.**

**Mindfulness.**

**Osteopatía Craneosacral Biodinámica.**

**Movimiento Somático.**

**Yoga Terapéutico** (En formación).

**Psicóloga Humanista.**

**Psicopedagoga.**

**Carolina Eusa Martín**

**678 30 41 10**



**Bailarina y Profesora de Oriental Fusión Dance (OFD)**

**Danzaterapia OFD** (Alineamiento Corporal/ Conciencia Pélvica/ Organic Feeling / Bhajams en Movimiento)

**Yamuna Body Rolling (YBR)**

**Biodanza e Indanza**

**Expresión Corporal y Gimnasia Consciente** (En Formación)

**Bióloga**

**APORTACIÓN ECONÓMICA: 50€/ MES**

*“Nuestro objetivo principal es tomar conciencia de los tejidos que dan forma a **un espacio** donde está contenida nuestra historia, **el verdadero lugar donde el cuerpo y la conciencia se encuentran. La finalidad no es formarse, es transformarnos**”*

Body Experience