

Antecedentes

Recordemos que toda experiencia comienza por el cuerpo, a través de los sentidos. Experiencia que detona emociones y en función de ser agradable o desagradable conformamos un juicio de bueno o malo respectivamente.

Posteriormente la mente toma control en búsqueda de ser aceptada, usualmente reprimiendo emociones y reteniendo esa energía dentro del cuerpo, generando malestar, dolores e incluso enfermedades.

Cada parte de nuestra esencia, mente, cuerpo y emoción toma una ruta diferente, generando conflicto interior.

Es entonces que el coaching somático permite trabajar desde la esencia del movimiento en búsqueda de nuevas experiencias que permita conciliar las partes de una manera coherente.



¿Qué es el Coaching Somático?

El coaching somático es un proceso que involucra al cuerpo en movimiento para la toma de conciencia, de tal manera que podamos observar el impacto que tiene en la coherencia que existe entre cuerpo-emoción-mente y por consecuencia la repercusión en nuestras conductas y acciones.

Tomando en consideración el aspecto corporal, la persona puede generar y distribuir su energía vital, aumentar su confianza y seguridad, mejorar su capacidad de toma de decisiones, marcar límites claros, generar liviandad, bienestar y mejorar su calidad de vida.

Permite resolver conflictos de una manera más orgánica e intuitiva, permitiendo que la experiencia acumulada en el cuerpo salga a la luz, aportando su inteligencia y creatividad.

¿Para qué el coaching somático?

Recordemos como fue que aprendimos de pequeños, incluso aún antes de tener el lenguaje disponible... simplemente desde la experiencia, es decir, desde el hacer, probar, experimentar, explorar, etc.

Es un tipo de aprendizaje genuino, sin interferencias o prejuicios. Se trata de volver a lo básico. Adicionalmente contribuye a que lo que hacemos sea coherente con lo que sentimos y pensamos. Al vivir desde esta coherencia podemos reconocer nuestras necesidades básicas, nos enfocarnos en lo que es importante y podemos sostener los cambios que nos planteamos.

Te invito a explorar el mundo del cuerpo en movimiento, donde las cosas no volverán a ser iguales.



A cargo de :

Jorge Chapa



jorgexapa.com

Con más de quince años de experiencia impartiendo cursos, seminarios y formaciones orientados a la mejora personal fundados en el coaching ontológico y consciencia corporal.

A lo largo de su experiencia ha integrado diferentes líneas de trabajo somático y movimiento expresivo gestando así el *movimiento consciente integral (MCI)*, mismo que implementa en sus sesiones individuales de coaching y en los grupos de movimiento consciente, así como talleres y programas de formación.

Es el creador y facilitador del modelo de experiencia somática y movimiento expresivo - Diálogos en Movimiento®

Formaciones:

- Coaching Ontológico & Corporal - Newfield Network - Santiago de Chile, Chile.
- Movimiento Expresivo y Corporal - Estudio Lo Corporal, Barcelona, España.
- Rio Abierto - Movimiento Expresivo - Doris Saslavsky / Tanzer, Barcelona, España.
- 5 Rhythms – Waves /Sessions - Allain Allard/ Noelia Ruiz, Barcelona, España.
- Open Floor International - Deborah Jay-Lewis, Findhorn, Escocia.
- Danza Movimiento Terapia – Institut Gestalt, Barcelona, España.
- Competencias y Habilidades Emocionales – Paul Ekman Group – Kansas, USA.

“Ignorar la dimensión somática en el aprendizaje, es permanecer en la creencia de que el aprendizaje es sinónimo de adquisición de información”

Julio Olalla