

**EL
CUERPO
OPRIMI
DO**

EL CUERPO OPRIMIDO

EL CUERPO OPRIMIDO es un espacio donde aprenderás dos cosas:

1) Integrarás la perspectiva psicocorporal a la comprensión de la experiencia de la ansiedad, y 2)

Desarrollarás habilidades manuales para ablandar y desbloquear las tensiones crónicas del cuerpo de origen emocional.



LO SOMÁTICO

Este curso te permitirá entender y trabajar la ansiedad desde la perspectiva somática, la cual tiene la cualidad de comprender los conflictos desde las sensaciones internas del cuerpo, brindándole a tus consultantes una herramienta única de autorregulación del sistema nervioso.

TEMA 1

Aproximación somatosensorial a la ansiedad/angustia.

Aquí abordaremos la perspectiva somatosensorial a la ansiedad/angustia desde el concepto de coraza, identidad funcional del cuerpo-mente, pulsación protoplasmática, estasis energético, sistema nervioso, nervio vago y sistema miofascial.

A man with short dark hair, wearing a white t-shirt and blue jeans, is shown from the waist up. He has a distressed expression, with his hands covering his mouth and eyes. He is wearing a black smartwatch on his left wrist. The background is a solid dark teal color.

A woman with short dark hair, wearing a white button-down shirt, is shown in profile from the side, performing a somatosensory massage on the back of another person. Her hands are placed on the person's shoulders and upper back. The background is a solid dark teal color. The text is overlaid on the right side of the image.

TEMA 2

Exploración somatosensorial de la ansiedad/angustia.

Trabajaremos con una metodología que nos permitirá trabajar con la experiencia sensorial de la ansiedad/angustia, utilizando la relajación profunda y la atención plena de dicha experiencia, favoreciendo los procesos de autorregulación.

TEMA 3

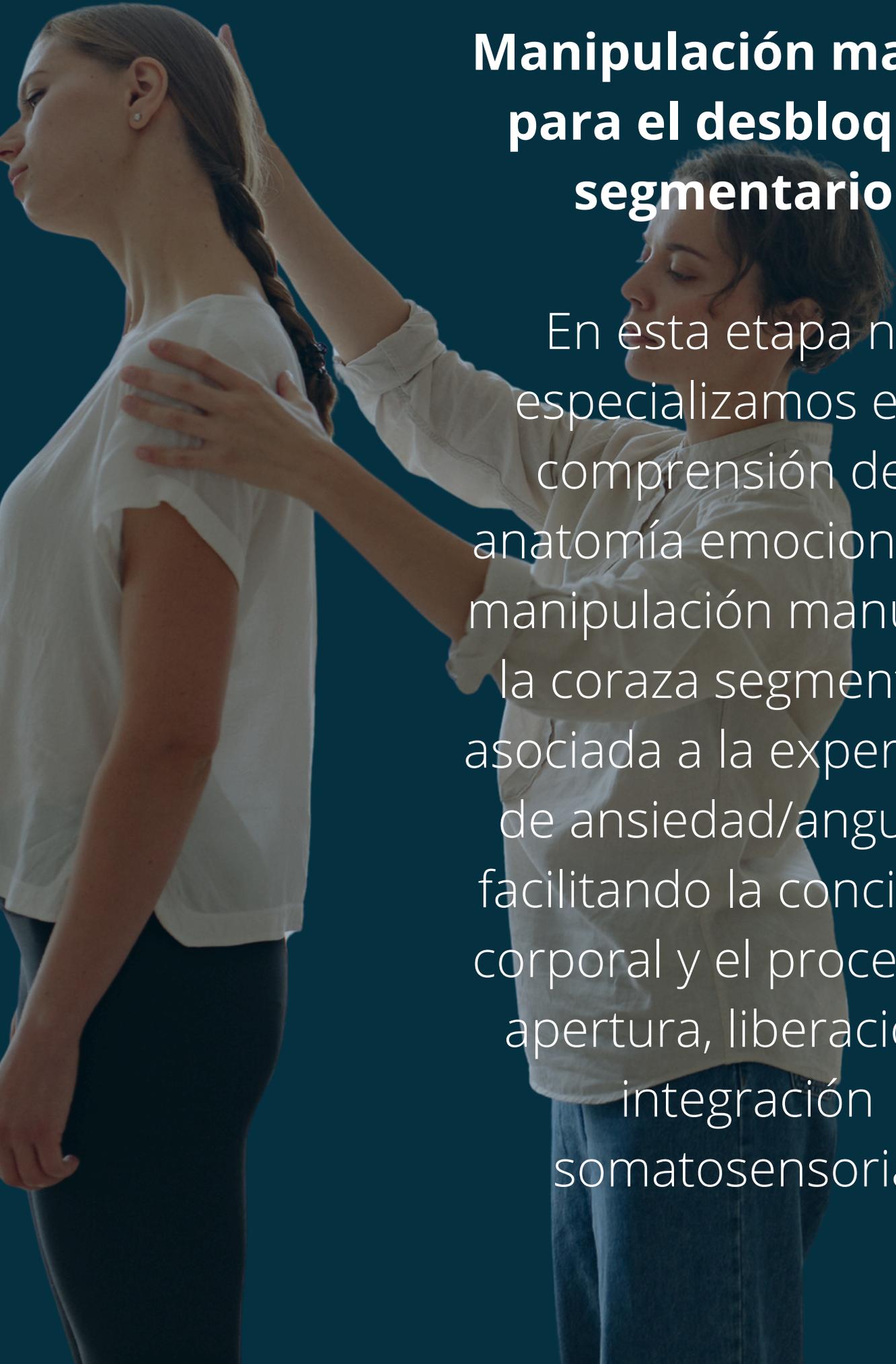
Autogestión somática de la ansiedad/angustia.

En esta etapa trabajaremos con diferentes técnicas orientadas hacia la regulación del sistema nervioso y la liberación de los patrones de tensión utilizando posturas miotensivas, la respiración, la postura de za-zen y el masaje miofascial con pelotas.

TEMA 4

Manipulación manual para el desbloqueo segmentario.

En esta etapa nos especializamos en la comprensión de la anatomía emocional y la manipulación manual de la coraza segmentaria asociada a la experiencia de ansiedad/angustia, facilitando la conciencia corporal y el proceso de apertura, liberación e integración somatosensorial.



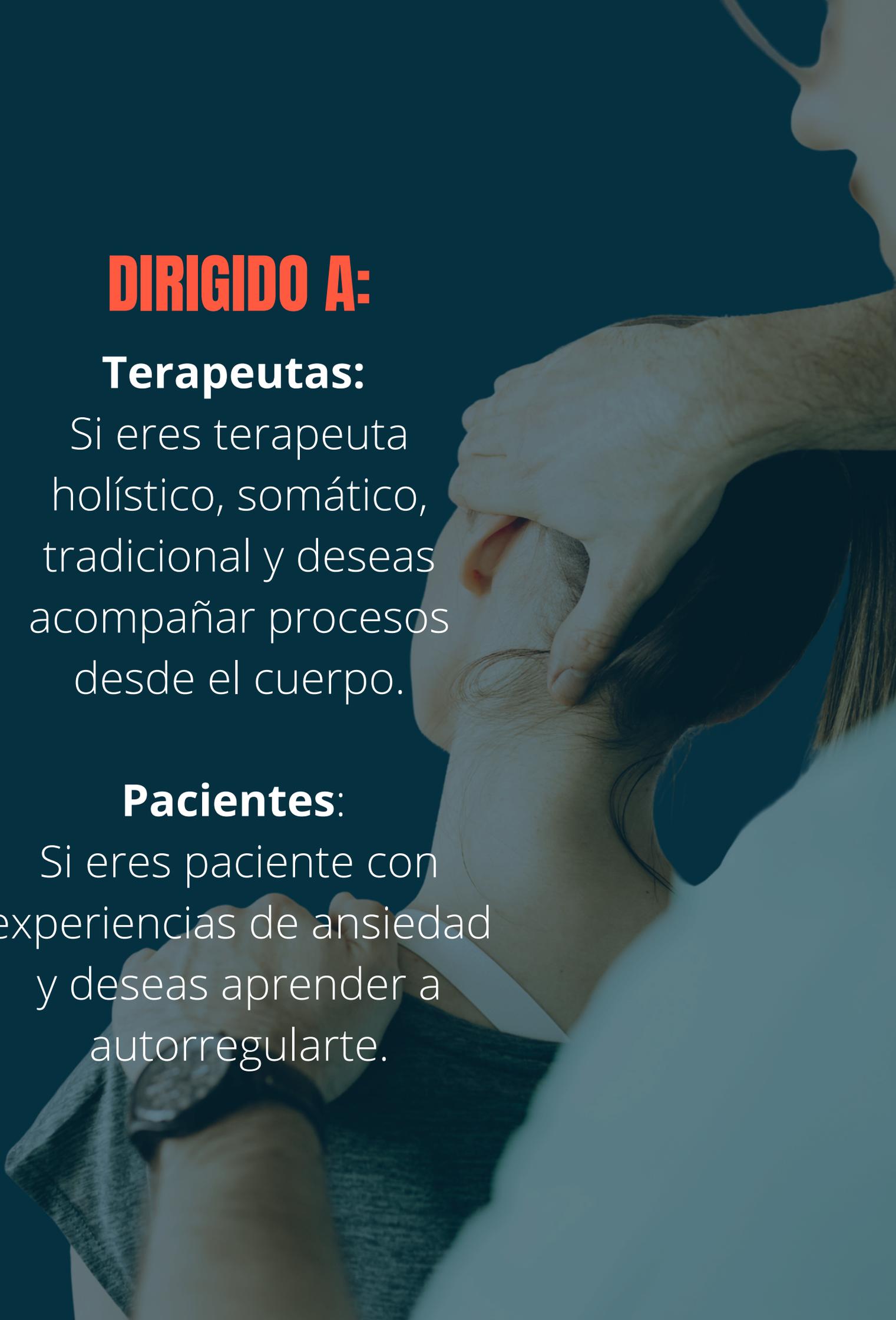
DIRIGIDO A:

Terapeutas:

Si eres terapeuta holístico, somático, tradicional y deseas acompañar procesos desde el cuerpo.

Pacientes:

Si eres paciente con experiencias de ansiedad y deseas aprender a autorregularte.



INSTRUCTOR



MIGUEL A. PICHARDO

Cursó estudios de Psicología Social en la Universidad Autónoma Metropolitana (CDMX). Desde 1998 se especializó en el acompañamiento psicosocial y psicocorporal con víctimas de la violencia y sobrevivientes de eventos traumáticos. Integra las artes curativas orientales con la psicoterapia corporal neoreichiana y la perspectiva de las neurociencias. Director de AlterSoma. Escuela de Psicoterapia Corporal Holística.
www.altersoma.com