

CERTIFICACIÓN PRIVADA BIOENERGÉTICA I

UNIDADES TEMÁTICAS

UNIDAD 1:

El cuerpo: espacio que habitamos.

El poder autorregulatorio de nuestro cuerpo

El movimiento

Los sentidos

BIOENERGÉTICA

De Reich a la Bioenergética

- La terapéutica reichiana
- Supresión del sentimiento sexual
- El concepto de economía energética
- El reflejo de orgasmo
- La toma de tierra
- Naturalezas primaria y secundaria

UNIDAD 2:

Las disciplinas corporales más practicadas

Educación del movimiento en BIOENERGÉTICA

El concepto de energía en el movimiento

- Carga, descarga, circulación y movimiento.
- Carga y descarga como unidad.
- La energía disponible.
- La cultura contemporánea como inhibidora de la autoexpresión.
- Sensaciones y excitación.
- Movimientos involuntarios.
- Capas de la personalidad: infante, niño, muchacho, joven, adulto.
- Mente, espíritu, alma.
- La vida del cuerpo: el ejercicio bioenergético.

UNIDAD 3:

Los principios para aplicar en la vida cotidiana: respiración, alimentación sana y natural, ejercicios físicos, relajación, pensamientos positivos, reflexión y meditación.

Educación del movimiento en BIOENERGÉTICA

El lenguaje del cuerpo.

- Las expresiones verbales.
- Las señales y expresiones corporales.
- El corazón y el amor: los canales de comunicación.
- Zonas de bloqueo de la excitación.
- La interacción con la vida: la cara, los ojos, la boca, la voz, las manos, las rodillas, los pies. El contacto con el suelo.
- El concepto de enraizamiento.

UNIDAD 4:

Las capacidades motoras. La movilidad articular. La relajación.

Educación del movimiento en BIOENERGÉTICA

- Anatomía vivencial del cuerpo humano. Percibiendo a través del movimiento.

El miedo a la vida. La neurosis y el temor de vivir plenamente. Contraposición entre Poder y Placer.

UNIDAD 5:

Anatomía y fisiología. (Material de Yoga)

UNIDAD 6:

Anatomía y fisiología: la respiración, tipos. Respiración y metabolismo. Consecuencias de una mala respiración.

BIOENERGÉTICA

El placer de estar plenamente vivo

- Respiración, movimiento y sensibilidad
- Cómo respirar más profundamente
- Liberar la tensión muscular
- Sensibilidad y autoconciencia

UNIDAD 7:

Anatomía y fisiología: aparato circulatorio. Sistema nervioso. Sistema neurovegetativo. Sistema glandular.

Educación del movimiento en BIOENERGÉTICA

La unidad cuerpo-mente: La conexión curativa

UNIDAD 8:

Las posturas corporales. El desarrollo “conciencia objetiva del cuerpo”

Educación del movimiento en BIOENERGÉTICA

El enraizamiento

- Enraizarse en la realidad
- Euforia y depresión
- Enraizar al individuo

UNIDAD 9:

La comunicación. Para qué comunicar. Cómo comunicar. El espacio.

BIOENERGÉTICA

Pautas para el desarrollo de una clase de Bioenergética.

UNIDAD 10:

Las actividades corporales y la figura del coordinador. La voz y el lenguaje. Valores de vida, libertad, bien, verdad, paz, solidaridad, tolerancia, igualdad y justicia.

BIOENERGÉTICA

Pasantías

- Ficha de evaluación de pasantías
- Reflexión sobre el texto “El círculo de la vida”

UNIDAD 11:

Condiciones esenciales para la tarea.

El espacio físico, los elementos a utilizar. Otros recursos: música.

UNIDAD 12:

El desarrollo de la capacidad de observación. El registro de las observaciones. Importancia y utilidad. Guía para una observación. Trabajos prácticos, comparación y revisión grupal.

BIOENERGÉTICA

Continuación de las actividades de la Unidad X.

UNIDAD 13:

Organizaciones de las sesiones. Composición de los grupos. Los objetivos de la práctica. Los medios técnicos. El desarrollo de las actividades. El registro y la evaluación de la labor para efectuar los ajustes necesarios.

BIOENERGÉTICA

Cómo dar clases de Bioenergética para niños.

UNIDAD 14:

La planificación de las sesiones:

El inicio: la toma de conciencia. El aquí y ahora. Concepto de entrada en calor (preparación psíquica y física)

El desarrollo de las actividades: adecuación de principios. La necesidad psicológica y fisiológica de las compensaciones.

La vuelta a la cama. Relajación final. Cierre del encuentro.

UNIDAD 15:

Clasificación de las posturas. Las diversas series según el trabajo localizado parcial o total del cuerpo.

Series básicas para mejorar la postura corporal, la respiración, la depresión, el sentimiento de placer, la relajación, el estrés y los beneficios fisiológicos de la práctica de las mismas.

BIOENERGÉTICA

¿Por qué nos deprimimos?

- Depresión e irrealidad
- La búsqueda de la ilusión
- La persona autodirigida
- Euforia y depresión

La psicología del placer

- La moral de la diversión
- El sueño de la felicidad
- La naturaleza del placer
- El proceso creativo

REQUISITOS GENERALES

- Mayor de 18 años.
- Primario Completo.

EVALUACIÓN FINAL

- Teórico - Práctico. Objetivo: verificación del alcance de asimilación de los contenidos.
- Cumplimentar con el 80% de asistencia.