**ORIENTACIÓN EN BIOENERGÉTICA (CPC I)**

**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.
* Debe tener aprobado Coordinación de Prácticas Corporales I

**EVALUACIÓN FINAL:**

Teórico - Práctico. Objetivo: verificación del alcance de asimilación de los contenidos.

Cumplimentar con el 80% de asistencia.