

CONSCIENCIA CORPORAL

En la gestación



Marcela Vargas _ actriz teatro
fisico, investigadora de la
consciencia corporal

CONSCIENCIA

Apoyar tu mente en el objeto de tu observación o meditación.

Observar sin juzgar, reconociendo los dialogos de la mente racional en tercera persona.

Hacer contacto con el objeto o

con partes del cuerpo, otra persona o idea.

Con tu mente imaginativa utilizar el hilo de consciencia.

Contemplación

Respiración: atención continua y rítmica, observar los cambios o amneas.

Desarrollo de la cualidad de estar presente.

La mirada interna, el neutro y la mirada externa.

Activación del campo radiante.

Campana protectora.

Proyeccion del campo radiante

Elevación de la temperatura corporal

Ampliación de la persepción de los espacios corporales, emocionales, mentales.

Bitacora para ejercicios de autoobservación, el lenguaje crea realidades

Cuatro cuerpos

Los reinos de la naturaleza estan escritos en nuestro cuerpo: mineral, vegetal, animal y humano consciente. Nuestro cuerpo guarda los los registros de lo antiguo, nuestra información genética y también todo nuestro potencial como semilla y germen a desarrollar.

Cuerpos, territorios, envolturas, aspectos integrales y holísticos que conforman al ser humano, en su habitat, la tierra con sus elementos en nosotros

Cuerpo fisico material mineral

Cuerpo etérico energético vegetal

Cuerpo astral emocional animal

Cuerpo mental superior

consciencia del yo individual

Alma consciente

A travez del cultivo de la consciencia, se produce un desarrollo de persepción del darse cuenta, si bien el trabajo es corporal, la ampliación de la consciencia se produce en todos los cuerpos sutiles, la consciencia como elemento humano, se autoreconoce repara, ilumina, regenera, sana. El desarrollo de la consciencia es autoeducación de la mente.



ARTE Y SALUD

ANTROPOLOGÍA TEATRAL
EJERCICIOS SICOFISICOS
TONOS CORPORALES
PRESENCIA

7 DIRECCIONES, CRUZ DIMENSIONAL DE LABAN
6 EMOCIONES BÁSICAS, ALBA EMOTING
AUTOBSERVACIÓN A TRAVEZ DE BITÁCORA
EDUCACIÓN CIRCULAR



VISUALIZACIÓN Y APERTURA DEL CANAL LARINGEO

La laringue como zona refleja del cuello uterino, es un canal energético que exploramos, sentimos y resonamos durante las clases de consciencia corporal. La expansión de ella tiene que ver con la aceptación y expresión creativa de mi ser, lo que me digo a mi misma, me impulsa a conocerme y crear mi realidad.

Yo me amo y me acepto
y siento en todo mi ser
El amor incondicional e infinito de
la creación



7 tensiones
6 emociones
Estado neutro

Tonos corporales

Los trabajos de consciencia corporal tienen el objetivo de lograr que uno pueda estar activo con el grado necesario de tensión, eliminando el exceso de tensión que dificulta la fluidez del comportamiento vital.
Anatomía del actor - Eugenio Barba

PRESENCIA

El objetivo es estar presente en el preciso momento de la acción. El cultivo de esta consciencia en la acción también es llamada presencia plena, podemos utilizarla llevando esta práctica a nuestra vida cotidiana y a nuestras relaciones.

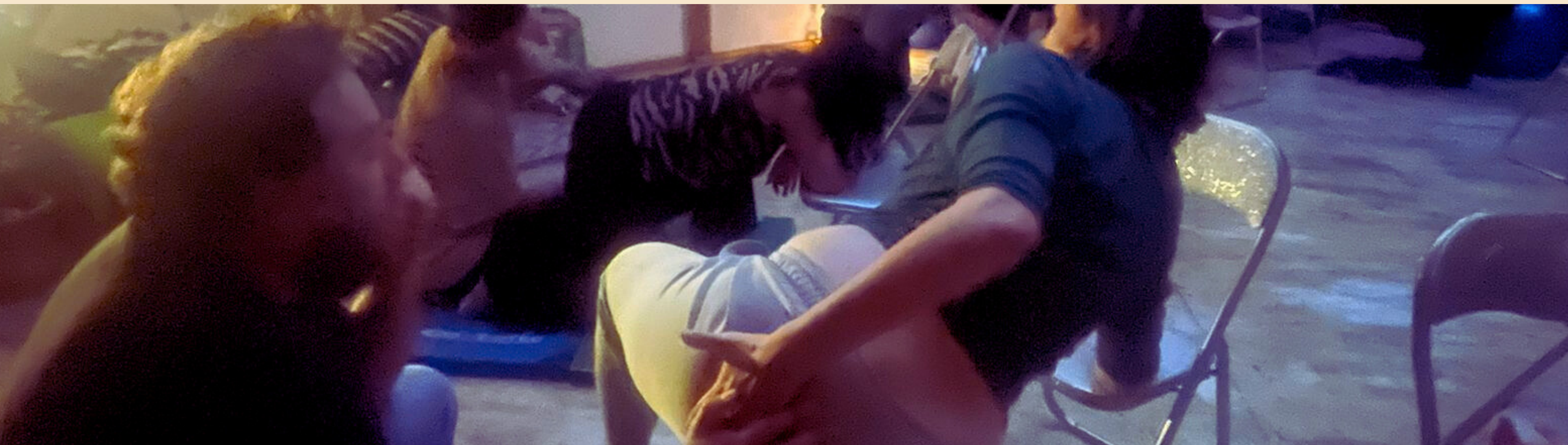
Poner en práctica técnicas de consciencia corporal y gestualidad, permitirán profundizar en el autoconocimiento del cuerpo como eje comunicador y expresivo, desarrollando la capacidad de darse cuenta, generar energía y autoreconocimiento para armonizar cuerpo y territorio.

Nos internamos en la consciencia de observar desde dónde nacen mis movimientos dejando una huella en el espacio interno y externo.

Aprender a enraizarnos, centrarnos, cultivar en nosotros la neutralidad emocional y mental, autoobservación, contemplación, oración, estados de gratitud y autoeducación para la vida de madre padre.



CONSCIENCIA DE LAS ARTICULACIONES
CAJAS DE RESONANCIA
MOTORES DEL MOVIMIENTO
VOLUNTAD SENTIMIENTO PENSAMIENTO
EJERCICIOS DE LIBERACION DE TENSIONES
Y CAUSAS DE ESTRÉS.
ACTIVACIÓN DE RECEPTORES DE OXITOCINA



SOL NACIENTE

Visualizo hacia donde nace el sol, contemplo el amanecer como si viviera un nacimiento. Ahora contemplo mí nacimiento, imprimiendo mis virtudes y cualidades en la imagen

FLOR QUE SE ABRE

Visualizo mi capullo, desde mi utero, mi cantar hacia la tierra, visualizo la flor que se abre, mis labios son mi vulva relajándose en el calor y luz del medio día. La flor que se va abriendo con cada exalación, abre mi mandíbula, garganta, corazón. La flor que se abre muestra sus colores y perfumes maravillosos



LA FLAUTA Y SU MELODÍA

Respiración cielo tierra
una flor en la corolilla, una
flor en el sacro
Mi canal central es una flauta y
con ella toco una hermosa
melodía

EL COBIJO

Desde la luz en mi corazón
pongo mi mente firme en la luz,
hago contacto con un
sentimiento de gratitud,
ternura, amor incondicional
Proyecto a travez de mi campo
radiante un manto de luz a mi
guagua



El contacto interior nos permite activar nuestra mirada interna, regular nuestra respiración para que se vuelva rítmica y fluida. En sus cuatro fases acompañamos, sus movimientos de dar y recibir, haciendo pequeñas pausas de incorporación y vacío

Útero nuestro segundo corazón

Traigo un sentimiento de gratitud al centro del pecho
Agradezco a todas las personas que me acompañan y ayudan.

Visualizo una luz en mi corazón, envolviendo a mi guaguita en un manto de luz, calor, cobijo. Me visualizo envuelta en un círculo de luz emanado por la madre naturaleza.

Me siento sostenida.

Soy parte de la abundancia de la naturaleza, Expando mi luz, expando mi capacidad de amar.

CONTACTO



Me undó en tu piel, como miel dorada, el calor de las caricias, recibiendo oxitocina, me baña, no hay amenaza en tu regazo, en tu cuidado. Tu placer y tu servicio, es mi placer y mi servicio, así como creamos a nuestra guagua, así mismo nacerá, cobijada por el calor del encuentro. Tus virtudes las honro, mis virtudes las ofrendo a la nueva vida



TRABAJO GRUPAL



El trabajo grupal nos ayuda a amplificar la claridad de nuestro propósito, nos da confianza y fortaleza, reconocemos lo femenino y masculino al servicio de la vida.

Nos vemos reflejadas/os en la palabra, en la mirada de la otra/o Sentimos la reunión fraterna como un acto de bienvenida y preparación para la llegada de nuestra guagua.

Nos llevamos la experiencia del calor anímico, en el corazón como experiencia viva, el contacto, el poder hablar nuestros miedos y crear antídotos, aprender a diseñar nuestro nacimiento a partir de la certeza.



Lecturas recomendadas



Todos los reinos palpitan en mí *Patricia May
De la tierra al alma *Patricia May
Cuerpo de mujer sabiduría de mujer
* Cristiane Northrup
Vinculo afectivo con el niño que va a nacer
*Thomas Verni
La educación del niño a la luz de la
antroposofía *Rudolf Steiner
Amelia * Alejandra Becerra



¡GRACIAS!



Búscanos como:
@espacio_consciencia_corporal
@escuela_de_arte_salud

www.cuatropuertas.cl



Correo:
tallerespartoconsciente
@gmail.com



INSTITUTO HOLÍSTICO
MATERNO PERINATAL