

EXPRESIÓN ARTÍSTICA Y TRAUMA

CON NATALIA MARTÍN

EL ARTE Y LA BELLEZA COMO BÁLSAMO PARA EL
RESTABLECIMIENTO DE LA SALUD

2 y 30 Noviembre 2018, de 10:30 a 14:00 hrs



DESCRIPCIÓN

Este curso intensivo de Expresión Artística y Trauma, es un curso vivencial en el que poder explorar el poder curativo y transformador de la belleza y el arte.

Vamos a tratar el cómo rescatar y hacer resurgir todo el potencial de Vida en nuestra Mente, Emoción y Cuerpo valiéndonos de la belleza, la expresión creativa y la danza.

A lo largo de nuestra Vida, podemos encontrarnos en situaciones desafiantes, abrumadoras, desbordantes, que pueden desestabilizarnos y retar nuestro equilibrio interno y externo.

Podemos intentar darlas de lado, intentar ignorarlas, y tratar de escurrir sus efectos, pero también podemos recogerlas con cariño, darlas espacio, digerirlas, entenderlas, procesarlas, estabilizarnos y fortalecernos, accediendo a rescatar su potencia transformadora, procesando el propio material traumático a través de la Belleza, transformando nuestras vidas y nuestros recuerdos, creando nuevos recursos y nuevas maneras de Ser, tomando Conciencia para comprender el inmenso Poder de la fortaleza que reside en la Vulnerabilidad y la Aceptación Incondicional.

¿Qué recursos hemos tenido disponibles cuando nos hemos sentido... Rechazados, Oprimidos, Invadidos, Impotentes, Expuestos, en riesgo o en peligro, amenazados, Incapaces, Traicionados, ó que hemos podido hacer para no quedarnos en un estado de colapso o activación?

Procesando e integrando a través de la expresión artística esas experiencias, tenemos más acceso a disfrutar del goce de relacionarnos en salud, al estar serena y plenamente vivos.

OBJETIVOS

- Explicar la función del Arte y la Expresión Artística en Procesos de Trauma.
- Aportar ejercicios y recursos que facilitan la autoexploración y el autodescubrimiento.
- Aportar herramientas de cómo poder sostener procesos o situaciones de crisis, situaciones de duelo o pérdida.
- Trabajar con el propio material traumático.
- Convivir y experimentar con nuestras emociones y los diferentes estados del Ser
- Aprender a manejar y dirigir la energía atrapada o contenida durante la vivencia de experiencias abrumadoras.
- Hacernos responsables de nuestros disparadores o rutas de acceso a las Activaciones
- Aprender a manejar dichas activaciones con los diferentes recursos.
- Descubrir cuáles son nuestros propios patrones corporales
- Aprender a manejar los Estados de Conciencia;
Conciencia Ordinaria, Conciencia Plena
- Tener más empatía hacia nosotros mismos, así como más tolerancia hacia los procesos de los demás.
- Conocernos más como personas y amarnos/ amar en profundidad.
- Auto investigación que facilita el entendimiento de cómo podemos situarnos en el Testigo, una vez sean procesadas, atendidas, e integradas todas las heridas con las que carga nuestro "personaje".
- Disfrutar relajándonos en un Entorno cálido, de Seguridad y Apertura

Este intensivo se desarrollará teniendo los 8 principios de Relación o Principios Básicos de la Terapia Perinatal como principal soporte.

PROGRAMA Y CONTENIDOS

- **Breve explicación** sobre los diferentes Referentes Artísticos, su legado, géneros de Arte.
- **Definición de Trauma** y diferentes modelos de trabajo terapéutico actuales.
- **Principios Básicos** o de Relación en el modelo de trabajo de Ray Castellino, la importancia de crear un contenedor seguro.
- **Corporeizar los sentimientos** y darles voz y expresión, utilizando a elección el medio de expresión artística.
- **Exploración de los propios Patrones Corporales;**
¿Tensión corporal hacia arriba?, ¿Colapso? ¿Bloqueos respiratorios?
¿Patrón de no integrar?
- **Recursos creativos;** Terapia de Juego, Improvisación, Ejercicios que contienen movimiento y expresión verbal simultánea. Ejercicios de establecer límites saludables.
- **Sobre los Actos de Triunfo**, completar y realizar lo interrumpido.
- **Recursos somáticos;**
Locomoción - Arraigo - Alineación - Respiración - Verbalización - Oposición - Contención - Centramiento ó Centrarse, - Poner Límites - Relajación.
Ejercicios con cada uno de ellos, ejemplos de ejercicios de límites;
Con objetos, sin ellos, físicos, verbales, energéticos.
- **Momento sagrado de permitirse "incumplir"**, sosteniendo un espacio seguro. Incumplir con los estándares culturales o sociales de mostrarse; "bueno", "amable", "correcto", "formal", "bello", "social"...etc.
- **Integrar** - Amplificar la sensación transformadora permitiendo nuevos circuitos neuronales.
- **Utilización de mitos y arquetipos;**
Ejemplo: Mito de Inanna - Cómo viaje/proceso de transformación
El mito de Inanna nos permite profundizar navegando en una analogía de cómo puede ser recorrer y transitar por las diferentes etapas de un proceso de Trauma, puede hablarnos, de un camino de Vida, Muerte, Vida, de restauración y reparación de las heridas, puede estar

reflejando y hacernos referencia a un camino de autorrealización espiritual y maduración del Alma, a través de la actitud de auto superación al afrontar lo desgarrador en confianza por LO QUE ES, ayudándonos de vaciarnos por completo para después encontrar sentido al llenarnos de belleza. Las personas que han vivido experiencias de Trauma, las pruebas a las que han estado expuestos, y las que aparecen posteriormente, pueden sentirse identificados en este mito, resurgir sintiendo genuinamente la soberanía de una nueva Vida regenerada en esperanza y en su Ser.

“La vida de algunas personas parece fluir como en una narración; la mía ha tenido varias paradas y arranques. Esto es lo que hace el trauma. Interrumpe la trama... Simplemente sucede y la vida sigue. Nadie te prepara para ello”. – Jessica Stern.

En **Academia Groetsch Dance**, Murcia

Los viernes; **2** de Noviembre y **30** de Noviembre 2018

De **10:30h a 14:00 h** (con pequeño descanso para un Snack).

Precio; **40 €**, (**70 € si asistes a las dos sesiones programadas**).

Dirigido a; Artistas, Bailarinas, Bailarines, Yoguis y Yoguias, Profesionales de la Salud (no es necesario tener conocimientos sobre danza o artísticos), y a toda persona interesada en Conocerse mejor a sí misma y en conocer este modelo de trabajo.

(Si estas atravesando actualmente un proceso de duelo, ó alguna dificultad física, por favor antes de inscribirte, contacta con Natalia).

Imparte; Natalia Martín,

*Natalia trabajó como bailarina durante 29 años, recorriendo el mundo con grandes compañías como la de Antonio Gades, Mario Maya, Manolete, Manuela Vargas... Actualmente trabaja como profesora de **danza y Terapeuta**. Se ha formado como Terapeuta de Resolución del Trauma por el Instituto de estudios Somáticos James Feil, es Terapeuta Diplomada de Terapia Prenatal y de Nacimiento por la formación Castellino, ha cursado el primer año de “Somatic Experiencing”, modelo de trabajo sobre el trauma de Peter Levine, y el primer año de formación en Psicoterapia Sensoriomotriz, Instituto Carl Rogers, Barcelona.*

Es también Doula y profesora de Hatha Yoga.

www.nataliamartincalvo.com

