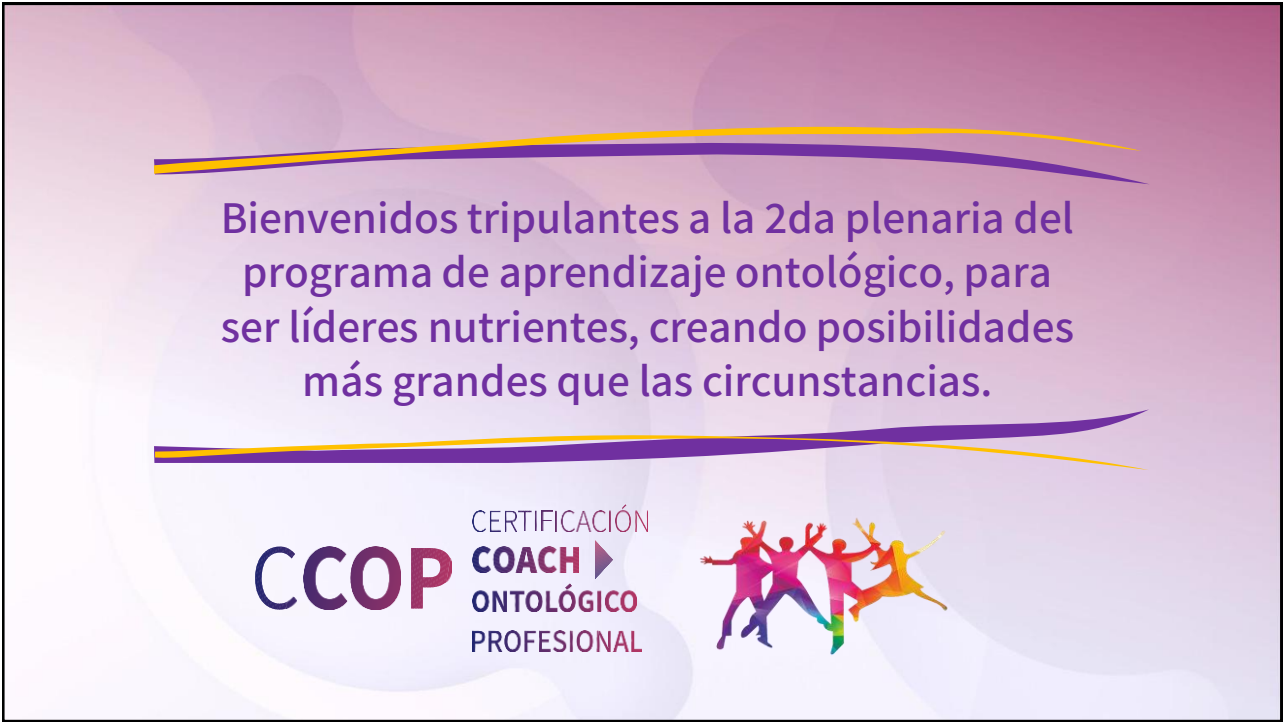
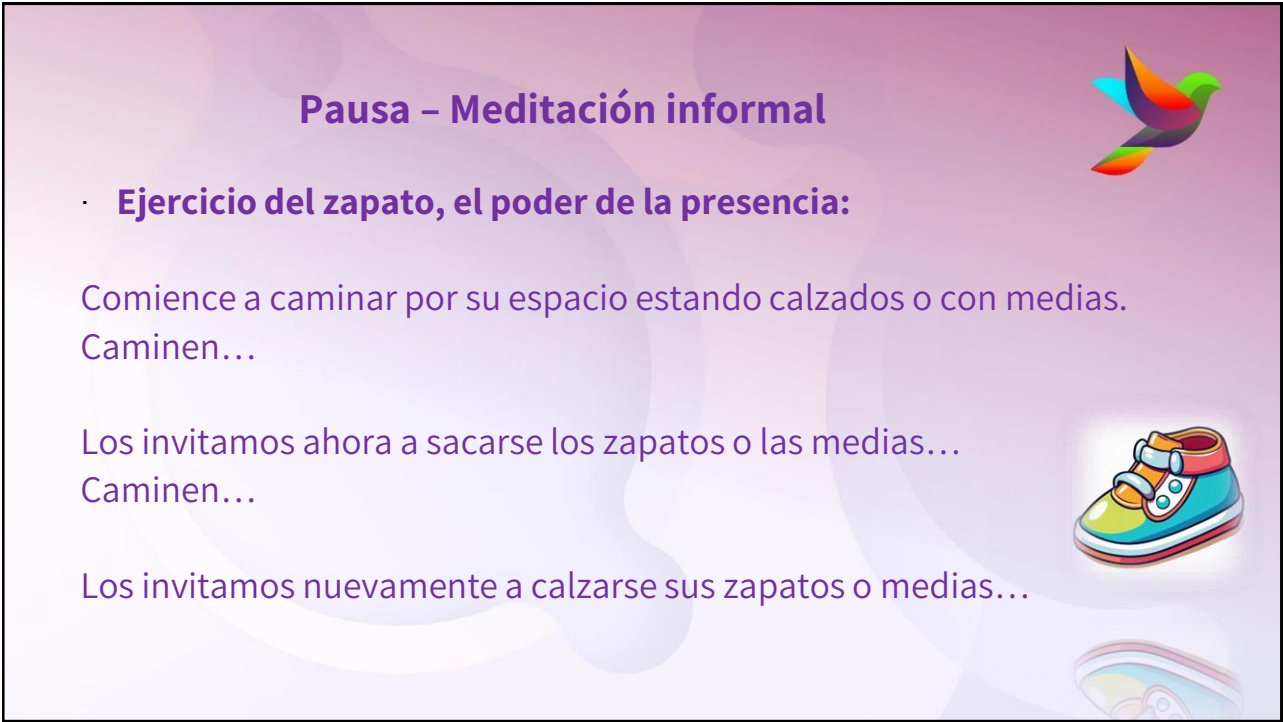






Rescate



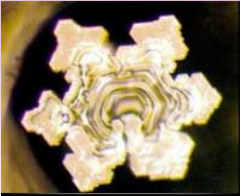
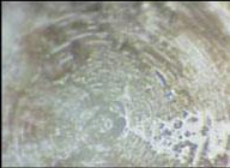
CUENTO

El maestro le preguntó al discípulo que zapato se había sacado primero, el discípulo no supo contestarle, entonces el maestro le dijo...

“No has habitado el presente,
la mente está presente cuando me doy cuenta qué zapato me
puse o me quité primero”.



Recordamos a Masaru Emoto

		
Sinfonia de Mozart	Imagine John Lenon	Estorbas, das asco
		
Paz	Gracias	Heavy Metal

Recordamos a Masaru Emoto

Recordamos a Masaru Emoto

<https://www.iagua.es/blogs/humilde-martin-lucas/memoria-y-consciencia-agua-nuestro-organismo#:~:text=Masaru%20Emoto,-Naci%C3%B3%20en%20Yokohama&text=Emoto%20tom%C3%B3%20entonces%20agua%20de,al%20entorno%20donde%20se%20halla>

Nació en Yokohama en 1943, dedicándose a la investigación de distintos tipos de agua. En 1994 tomó unas muestras de una fuente de agua pura en Japón, congeló unas gotas y las examinó bajo un microscopio electrónico. Las fotografías mostraron hermosos hexágonos cristalinos parecidos a copos de nieve.

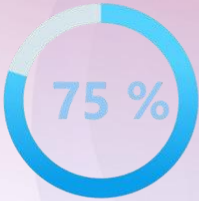


Emoto tomó agua de un río contaminado, la congeló, fotografió unas gotas y comprobó que la imagen que aparecía en ellas no era un hexágono sino una forma desestructurada, como si el agua fuera sensible al entorno donde se halla. Su investigación continuó hasta mostrar cómo los pensamientos, las emociones, las palabras, la música, una fotografía, un escrito influyen sobre la estructura molecular geométrica del agua de nuestro organismo.

REFLEXIONEMOS...

Y es en este momento que nos gustaría reflexionar a modo de pregunta: si nosotros somos un 75% de agua...

- ¿Imaginan lo que podríamos conseguir si nos habláramos “bien”, apreciativamente desde el amor y compasión?
- ¿Si deseáramos, sintiéramos y actuáramos con buena intención, desde la tranquilidad y la paz?



REFLEXIONEMOS...



Con una sola palabra podemos sembrar una duda, hacer una herida que no se olvide nunca, o podemos por el contrario, sembrar **confianza, seguridad, satisfacción y amor.**

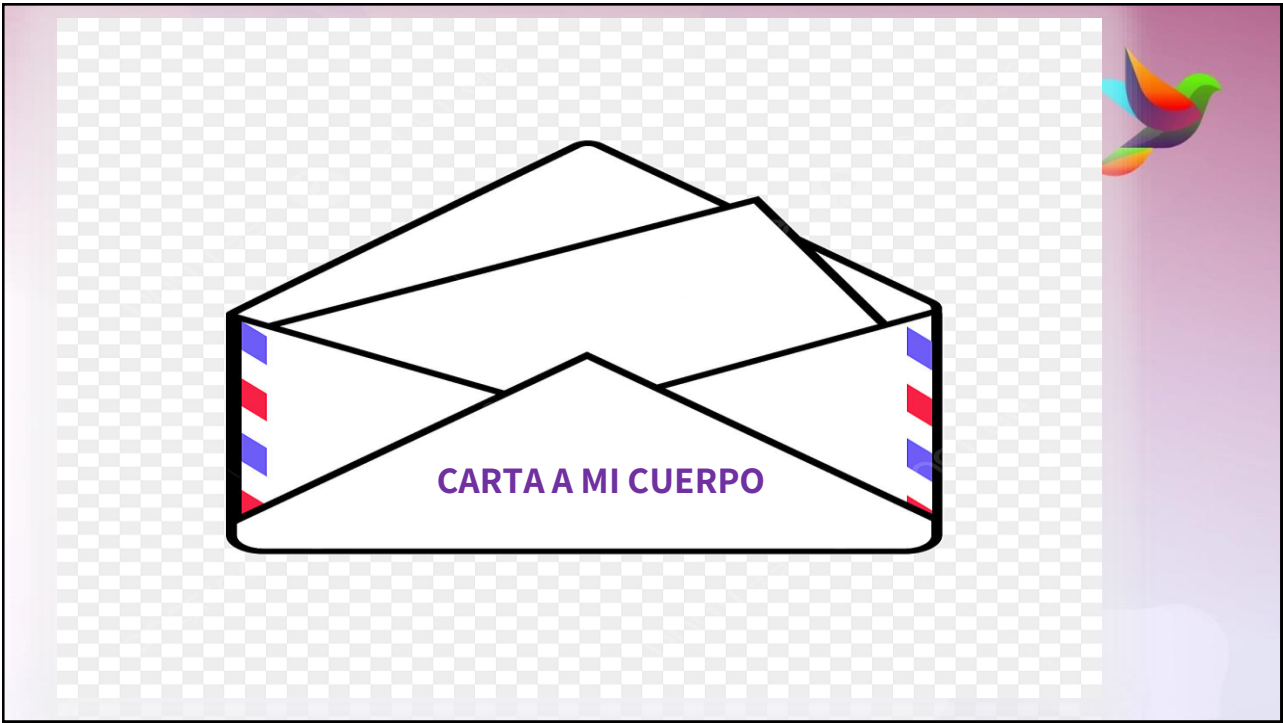


EXPLORACIÓN

Conciencia del cuerpo



Dinámica: "Exploración Corporal "
Carta a mi cuerpo, La estatua.



Estar conscientes del cuerpo que SOMOS, en vez de creer que TENEMOS un cuerpo, es la diferencia para lograr la transformación del SER. No es posible ser humano sin el cuerpo.

Desde ese observador que se manifiesta desde y con el cuerpo, actuamos, pensamos, hablamos, sentimos, nos movemos. Manifestamos las emociones, nos relacionamos, adoptamos ciertas posturas y ciertos gestos.

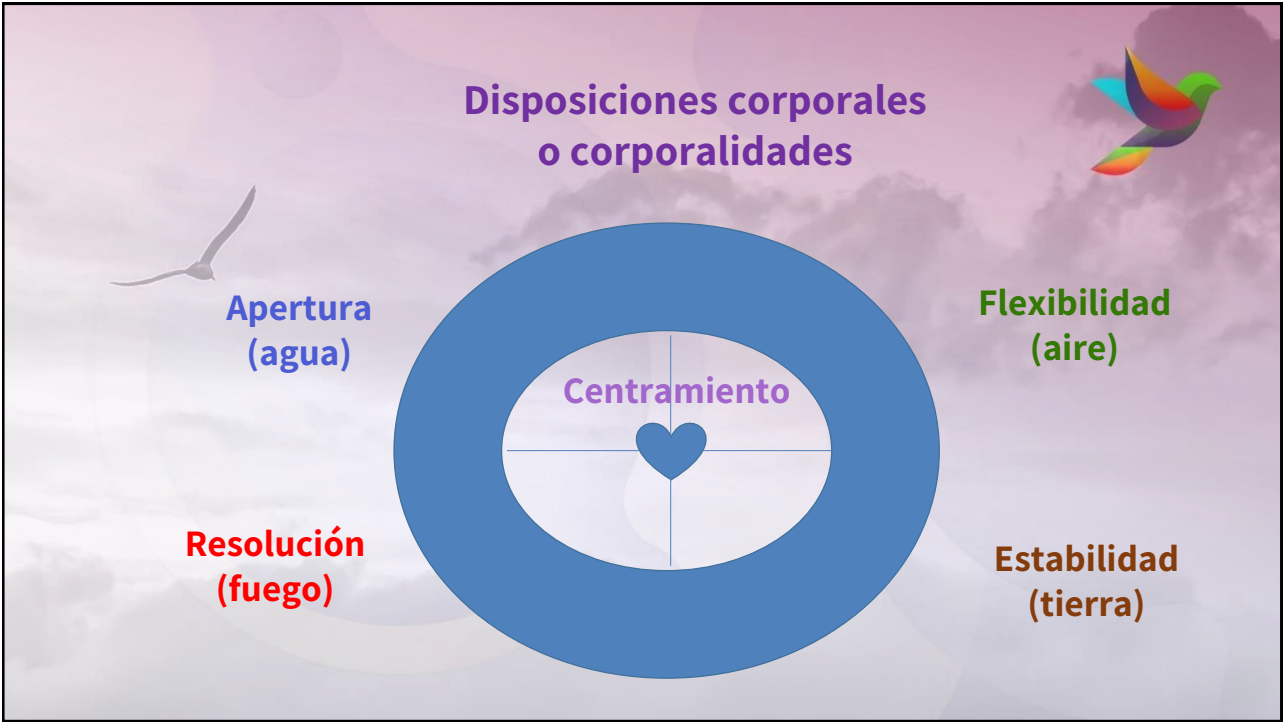


En este momento, en el lugar preciso en que usted se encuentra, hay una casa que lleva su nombre. Usted es su único propietario, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada, no vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más enterrados, más rechazados y más hermosos, es su cuerpo.

Therese De Bertherat



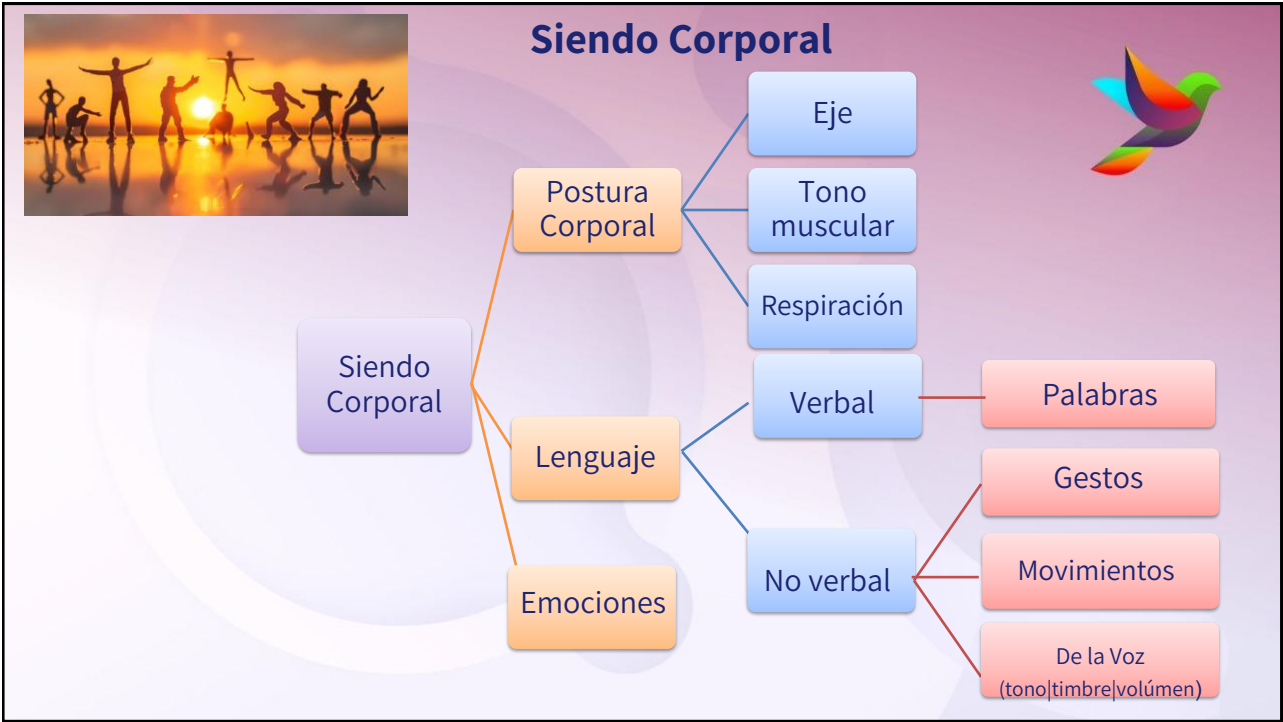
Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND



Corporalidad o disposición corporal



- Es la coherencia del observador que soy , con qué cuerpo voy por la vida y está acompañado con un determinado siendo corporal o características corporales.
- El poder distinguir mi corporalidad y sus características o estereotipos corporales, me permiten observarme desde los 3 dominios del ser (C-E-L) y elegir cual necesito en determinada situación o momento de mi vida.



CCOP

CERTIFICACIÓN
COACH ▶
ONTOLÓGICO
PROFESIONAL

SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Siendo o Estereotipo corporal en las
4 disposiciones corporales



Resolución



Estabilidad



Apertura



Flexibilidad

21





RESOLUCION

Vivenciando la disposición corporal
El Haka



Haka es una palabra maorí para referirse a uno de los tipos especiales de kapa haka o artes escénicas folclóricas grupales características de la cultura maorí de Nueva Zelanda, en la que se combinan cantos, movimientos, voces y gestos vigorosos sincronizados.

La característica distintiva del haka es la de ser una danza, canción de desafío, que suele usarse en las guerras o confrontaciones deportivas, aunque también sirve para honrar a los invitados y mostrar la importancia de un encuentro puntual, como sucede con los cumpleaños, casamientos y funerales.

Veamos este video como contexto.

Armen en minigrupos una coreografía del Haka de los Navegantes del programa de COP de N1

PUESTA EN COMÚN



Como estaba su cuerpo...

Mirada
Eje
Respiración
Voz
Tono muscular
Movimiento

Este es un siendo corporal

CCOP

CERTIFICACIÓN
COACH ►
ONTOLÓGICO
PROFESIONAL

SERLÍDER
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

¿Qué pasa si en un equipo hay exceso de resolución...?

¿ Si hay déficit de resolución...?

CCOP

CERTIFICACIÓN
COACH ►
ONTOLÓGICO
PROFESIONAL

SERLÍDER
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Resolución

Estereotipo corporal:

- ✓ Ojos apretados y focalizados en un punto.
- ✓ Respiración corta por la nariz hasta el pecho.
- ✓ Tensión muscular, tono alto.
- ✓ Disposición de ir hacia delante.
- ✓ Movimientos explosivos.
- ✓ Sonido energético y corto.

**Nos dispone a la acción,
más que al pensar o reflexionar**



Resolución



RESOLUCIÓN	Equilibrio	Exceso	Déficit
EMOCIONES	Pasión	Enojo	Desgano
	Ganas	Autoritarismo	Cansancio
	Asertividad	Soberbia	Aburrimiento
	Enfoque	Manipulación	Angustia
	Voluntad	Distrés	Impotencia
	Determinación	Exigencia	Enojo
	Entusiasmo	Miedo	Resentimiento
RESOLUCIÓN			
PARA QUE ACCIONES	Concretar una llamada, una venta. Declarar y declararme “Si, No, Te amo, Perdón, Gracias, No sé, Basta”. Pedir, ofrecer, prometer, sostener un punto de vista, ofrecerse, mostrarse vulnerable....		

Estabilidad

Estereotipo corporal:

- ✓ Mirada hacia el entorno y hacia mí mismo.
- ✓ Respiración profunda por la nariz hasta la pelvis.
- ✓ Tono muscular de medio a alto.
- ✓ Disposición del cuerpo de ir hacia abajo.
- ✓ Dinámica de movimiento conducida.
- ✓ Sonido grave y bajo.



Nos permite la posibilidad de concretar y conservar en el tiempo.



Estabilidad



ESTABILIDAD	Equilibrio	Exceso	Déficit
EMOCIONES	Serenidad	Comodidad	Inseguridad
	Paciencia	Resignación	Añoranza
	Permanencia	Limitador	E. de ánimo de escasez
	Constancia	Querer asegurar	Impermanencia
	Disciplina	Posesividad	Inconstancia
	Firmeza	Estancamiento	Impaciencia
	Persistencia	Tozudez	Aburrimiento
PARA QUE ACCIONES	Establecer vínculos duraderos con personas, proyectos, ideas, persistir aún el obstáculo hasta el logro del resultado, permanecer sereno en la adversidad, poner límites, crear confianza, sentar las bases de nuestra vida dando solidez a nuestro accionar, lograr estar centrado.		

Apertura

Aquí aparece la emoción,
sensibilidad, acercamiento
y sintonía con el otro.

Estereotipo corporal:

- ✓ Mirada suave, sin tensión.
- ✓ Respiración profunda, por la boca hasta el abdomen.
- ✓ Tensión muscular, tono bajo.
- ✓ Disposición de ir hacia atrás.
- ✓ Movimiento conducido.
- ✓ Sonido suave y largo.

31

Flexibilidad

FLEXIBILIDAD	Equilibrio	Exceso	Déficit
EMOCIONES	Diversión	Dispersión	Arrogancia
	Alegría	Falta de foco	Miedo
	Optimismo	Flojera	Terquedad
	Creatividad	Desaliento	Agotamiento
	Liviandad	Trivialidad	Manipulación
	Cambio	Inconstancia	Culpa
	Desapego	Atolondrado	Autoexigencia
FLEXIBILIDAD			
PARA QUE ACCIONES	Adaptarse a los cambios, jugar, divertirse, soltar apegos, cambiar de opinión, aceptarse torpe, gratificarse, socializar, conocerse a sí mismo y a los demás, enriquecerse de nuevos puntos de vista		

33



La PAUSA, las TEP y el CENTRADO recurrente, nos permiten SER, la meta disposición corporal CENTRAMIENTO.

“CENTRAMIENTO”
Estado de Presencia – Continuum de Conciencia



Centramiento



CENTRAMIENTO	META DISPOSICIÓN CORPORAL
EMOCIONES	Estar presente aquí y ahora.
	Ser consciente de ese estar presente.
	Conectarse con la habilidad de responder, “Responsabilidad”.
	Tener estado de presencia.
	Confianza plena, implícita y existencial.
	Amar la incertidumbre como posibilidad y trampolín.
	Amor y libertad
PARA QUE ACCIONES	Ser en el otro, Coachear. Declarar quiebre y ser coacheado. Generar completud. Vivir la vida en aceptación, armonía y bienestar.



MÍRATE ¿Qué es lo que ves ahí? ...

Un milagro que ni siquiera hemos empezado a calibrar; estos 2 brillantes ojos capaces de contemplar la luna y las estrellas; 2 piernas todavía lo bastante fuertes como para ascender una montaña.

¿Cuántas de estas maravillas no has visto aún de verdad?

Sabes que tienes un cuerpo, y cuando pasas horas ocupado en miles de cosas, olvidas completamente que lo tienes.

Cuando te acuerdas de inhalar y exhalar con consciencia, la mente regresa al cuerpo y al momento presente, al ahora. En el momento presente, la primera cosa que te encuentras es el cuerpo.



Al entrar en contacto con tu cuerpo ves la historia de tu vida, ves en tí a tus padres, a tus ancestros humanos y espirituales, la madre tierra y el padre sol, y la historia del reino vegetal, animal y mineral. Todos viven y están presentes en cada una de las células de tu cuerpo.

Al contemplar tu cuerpo, descubrirás que no eres un ser separado, desconectado de todo lo demás; eres un río que fluye sin cesar, el río de la vida misma.

Thich Nhat Hanh



Actividades de aprendizaje

- Busca situaciones en dónde te identificas en las distintas disposiciones corporales (Resolución, Estabilidad, Apertura, Flexibilidad) observando las características de tu siendo corporal en ese momento:
 - Mirada
 - Eje
 - Respiración
 - Voz
 - Tono muscular
 - Movimiento







¿Qué te llevas del encuentro de hoy?



¿Cómo me voy en una palabra?