



CURSOS talleres



4
2
3
2

la sandalia
Caminar Creciendo

C. Clavijo, 10, local, 41002 Sevilla
infocentrolasandalia@gmail.com
www.centrolasandalia.es

TALLER DIAFREO

MILAGROS MORENO

En Diafreo buscamos la armonización integral de la persona. Tomando como base un trabajo corporal, buscamos recuperar, mediante la liberación de las tensiones y la conciencia corporal, cada parte de nuestro cuerpo. Liberando las experiencias y expresiones guardadas en las memorias corporales, pretendemos recuperar, además de la salud, los fragmentos de nuestro verdadero Ser. Nos hemos adaptado bloqueando algunas zonas de nuestro cuerpo, hemos aprendido a inhibir ciertas respuestas y a aislar informaciones conflictivas que nuestros sentidos, nos envían para sobrevivir en el medio social y familiar.

El trabajo corporal en Diafreo, está principalmente basado en los principios de fisiología muscular establecidos por Françoise Mézières. Según estos principios, la musculatura actúa siempre en cadena, destacándose principalmente la cadena posterior que va desde el cráneo a los pies, con una prolongación en la cadena interna.

La forma del cuerpo, las posturas y la actitud corporal que se adquieren al transcurrir los años, permiten modular o bloquear el flujo de la información sensorial y nerviosa, inhibiendo o disminuyendo así su impacto emocional. Para nuestra expresión emocional utilizamos la musculatura. Y los músculos son regularmente contraídos e inhibidos para limitar esta expresión.

El proceso de acortamiento de las cadenas musculares está en relación directa con el proceso defensivo. Para mantener estos bloqueos, utilizamos los músculos y el bloqueo de la respiración en mayor o menor grado.

Las tensiones crónicas afectan a todos los sistemas: visceral, hormonal, circulatorio, nervioso, músculo-esquelético y también al sistema energético. Al reequilibrar la forma del cuerpo eliminando tensiones musculares crónicas, órganos y sistemas: circulatorio, linfático y nervioso, que estaban comprimidos o desplazados, recuperan o mejoran sus funciones.



TALLER DIAFREO

MILAGROS MORENO

En Diafreo utilizamos diferentes posturas, adaptadas a cada persona. Estas posturas buscan poner en estiramiento lo más globalmente posible estas cadenas musculares, observando las diferentes compensaciones, que van apareciendo en diferentes puntos del cuerpo, para ello es fundamental también observar la respiración, pieza clave para ayudar a la musculatura a soltar su tensión, para recuperar de nuevo la flexibilidad muscular y la liberación de los movimientos inhibidos. Al acercarse de nuevo el cuerpo a su eje, al impedir las vías alternativas, pueden aparecer las causas ocultas que iniciaron el proceso de desequilibrio o de la tensión profunda.

Mediante el trabajo corporal el cuerpo va recuperando su equilibrio físico. Éste abre las vías; sin embargo, estas vías deberán ser transitadas de nuevo. Habitar de nuevo cada parte del cuerpo implicará aceptar la información, la sensación y su expresión con todas las connotaciones psicológicas que ello pueda tener..

A partir de este trabajo podrá observar y explorar su vida cotidiana. Observar cuáles son las situaciones en las que su musculatura se vuelve a contraer y su respiración se bloquea de nuevo; cuáles son las percepciones o expresiones dolorosas y conflictivas que necesita bloquear. Se dará cuenta de lo que está expresando su cuerpo con su actitud y estructura y de qué manera ello condiciona su forma de relacionarse.

Es muy importante también, afinar y liberar uno de nuestros sentidos más sutiles, el cinestésico, que abre la conexión con nuestras sensaciones internas.

DE 19:45 A 21:15

FECHAS

3 octubre

7 noviembre

12 diciembre

9 enero

6 febrero

5 marzo

2 abril

7 mayo

4 junio

la sandalra
Caminar Creciendo

C. Clavijo, 10, local, 41002 Sevilla
infocentrolasandalia@gmail.com
www.centrolasandalia.es