

Movimiento Corporal Consciente

Se dice del cuerpo:

.....que tiene memoria

.....que es el último que olvida

.....que grita lo que tu boca calla

.....que si aprendió a andar en bici, nunca lo olvida

.....que es más fácil enseñarle un movimiento nuevo que corregirle uno mal aprendido

La modalidad del trabajo apunta a tomar contacto con determinados patrones de posturas corporales, de comportamientos, de gestos y de movimientos, que uno adopta regularmente.

Estos generalmente, traen asociado determinadas emociones, sensaciones y/o situaciones vividas.

Este contacto, habilita una mirada concreta y efectiva del aquí y del ahora.

El cuerpo en este preciso momento ES, ni más ni menos, tal como ES.

Mañana será más flaco, o más viejo, o más sano o....pero hoy el cuerpo es PRESENTE, hoy el cuerpo es, siente, late, huele, percibe, se ve, pesa, duele y se disfruta tal como está en su estado actual.

Desde esta mirada y con movimientos sencillos y sutiles, buscaremos una primera aproximación a patrones corporales que podrían estar acompañando los síntomas de una dolencia.

Experimentaremos distintas posturas de estar y de andar y sus repercusiones corporales y emocionales.

Brindaremos sencillas y sutiles posibles correcciones posturales que podrían ayudar a aliviar dolores corporales.