



PRIMER CURSO

1. HISTORIA Y PERSPECTIVAS DEL CONOCIMIENTO DE LA PSIQUE HUMANA

Nos adentraremos en la historia y las diferentes corrientes desde las que se hizo una aproximación a la psique y su estudio.

- * *Psico-análisis.*
- * *Conductismo.*
- * *Cognitivismo.*
- * *Aprendizaje social*
- * *Humanismo.*
- * *Transpersonal*



2. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y PRANAYAMA I

“Aprender a respirar, es aprender a Ser”

Relación de la respiración y el estado mental. Desarrollo y técnicas de respiración .

**Observación de la respiración natural*

** Respiración terapéutica: el poder de la intención.*

** Respiración abdominal, torácica y clavicular: desarrollando los tres niveles del Ser.*

** Respiración dinámica: Kapalabhati, Bhastrika, Fuego.*

** Respiración y equilibrio del sistema nervioso.*

** Respiración concentración*



3. PSICONEUROINMUNOBIOLOGÍA I

**Qué es la salud?*

**Sistema inmune.*

**Sistema nervioso*

**Los pensamientos y sus efectos en el organismo. Mente-cuerpo-espíritu*

4. INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN I

Accediendo al Ser, buceando más allá del oleaje superficial.

**Relación con la mente. La dispersión y sus consecuencias. *Entrenar la mente para desarrollar la atención.*

**Samatha: pacificación mental.*

5. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

**Corporal. *Mental. *Emocional.*



6. TÉCNICAS DE LIBERACIÓN DE TENSION EMOCIONAL

- * *Somato-emocional*
- * *EMA (Entrenamiento y Manejo de la Ansiedad)*
- * *Focusing (técnica psicoperceptiva de manejo de la información del inconsciente)*
- * *Liberación del pericardio.*
- * *Liberación emocional de memorias subconscientes.*

7. REFLEXOTERAPIA HOLÍSTICA

Terapia basada en la aplicación de estímulos manuales en las áreas reflejas de los pies, para promover el equilibrio integral del cuerpo y de la mente.



8. AUTO-OBSERVACIÓN Y AUTO-REGISTRO

Conocer todos los aspectos que nos limitan en la relación con nosotros mismos, con el otro y en la manera de movernos y manejarnos en el mundo.

9. DINÁMICAS GRUPALES I

Re-conocer, verbalizar y compartir. Ley del espejo.

10. ESTRÉS Y ANSIEDAD

- * *Diferencias entre ambas*
- * *Desencadenante de la mayoría de patologías*
- * *Gestión*
- * *Aceptación y rechazo*