

DOCE UNIDADES DIDÁCTICAS



Programa TREVA[©]
www.programatreva.com

	DEFINICIÓN	IDEAS CLAVE	TIPOS DE EJERCICIO
1. AUTO-OBSERVACIÓN	Capacidad de prestar atención a uno mismo tres niveles: <i>mental, emocional y corporal</i> sin identificar-se con aquello observado (disociación) y al entorno (observación).	<i>Auto-observación:</i> 1) Respiración profunda; 2) Inventario; 3) Recorrido de autopresencia. <i>Observación:</i> 1) Sentir la gravedad; 2) Vincularse con objetos; 3) Expandir el cuerpo al infinito.	Auto-observación. Observación del entorno. Percepción, propiocepción e interocepción. Inventarios tridimensionales (metal corporal y emocional).
2. RESPIRACIÓN	Función orgánica y recurso psicofísico principal al que hay prestar mucha atención. Refleja nuestro estado interior en cada momento.	Órganos y partes del cuerpo que intervienen. Fases. Ritmo respiratorio. Relación con el movimiento. Relación respiración-tensión. Relación respiración-pensamiento y respiración-emoción.	Respiración profunda. Respiración consciente Fases. Zonas respiratorias. Masaje respiratorio. Combinación con otras técnicas.
3. VISUALIZACIÓN	Habilidad voluntaria de representarse mentalmente cualquier objeto o escena con diversidad de objetivos destacando al máximo todos los detalles desde una perspectiva multisensorial.	1.-Introducción relajadora. 2.-Tener objetivo claro. 3.-Representación mental. 4.-Aumentar calidad de representación con todos los sentidos. 5.- Cerrar ejercicio	Orgánica. Creativa. Situacional. Cinestésica. Objetos. Personal. Rendimiento. Fantasía.
4. VOZ Y HABLA	Recurso psicofísico auto-sugestivo, expresivo, relajador y terapéutico muy diverso: <i>voz interna y externa</i> .	La lengua como centro vivencial. Relación lengua-cerebro y lengua-cuerpo. Relación habla-personalidad-vivencia. Relación entre voz e identidad. Relación entre voz y respiración	(Interna/Externa). Acompañamiento verbal de la ejecución musical. Mantras. Voz-guía. Espontaneidad. Afirmaciones. Armónicos. Onomatopeyas. Sonidos de vientre, guturales, Voz e identidad. Canto. Verbalizar emociones. Poner nombre a sensaciones.
5. RELAJACIÓN	Capacidad de descontraer los músculos. Habilidad de soltar toda aprensión, no oponerse a la gravedad y reposar.	1. Soltar. 2.- Dejarse caer. 3.-Reposar. Se puede hacer con tensión antes de soltar.	Tensión-distensión. Con y sin objetos. Ejercicios. de soltar. Favorecer la gravedad. De reposo. Posturales. Inventarios.
6. CONCIENCIA SENSORIAL	Conjunto de percepciones a través de los sentidos. Desarrollo de la "alta fidelidad" perceptual".	Los cinco sentidos. La cinestèsia y sus relaciones intersensoriales. Los sentidos como ventanas abiertas al mundo. Apego y desapego sensorial.	Mezcla sensorial. Hervidero de sensaciones. El cuerpo como una "nariz", oreja, lengua,...Gongs, campanas. Agudos-graves. Cinestesis. Poner olores y tacto a los sonidos. Tacto consciente.

DOCE UNIDADES DIDÁCTICAS



Programa TREVA[©]
www.programatreva.com

	DEFINICIÓN	IDEAS CLAVE	TIPOS DE EJERCICIO
7. LA POSTURA	Forma de estar en el mundo, de enfrentar una situación o realizar cualquier tarea humana.	1.-Elementos de una postura sana: centro de gravedad, disposición palancas, músculos, tensión. 2.-Uso corporal. 3.- La postura como expresión global de la persona (autenticidad y expresividad)	Centro gravedad. Eutonía. Musculatura agonista-antagonista, gravitatoria-antigravitatoria. Postura correcta. Uso corporal. Posturas expresivas. Cada momento, una postura. De postura a postura.
8. LA ENERGIA CORPORAL	Nivel extra-fisiológico de flujo del “ki” del cual se puede tener conciencia y en el que se fundamenta la medicina china y algunas disciplinas orientales.	La lengua. El flujo energético. Centros y canales de energía. Bloqueos. Dinamismo energético.	Sentir la lengua. Percibir el flujo energético (ki). Puntos energéticos. El <i>hara</i> . Los <i>chacras</i> . Expresión luminosa, calorífica y pacificadora de la energía. Energía “versus” relajación. Energetización.
9. MOVIMIENTO CONSCIENTE	Ralentización del movimiento Traslado de una postura a otra con autopercepción absoluta.	Cabeza “como colgando”. Pecho, hombros y vientres relajados. Piernas con ligera flexión. Enraizamiento de pies al suelo. Conciencia de la respiración. Globalidad., lentitud, fluidez y armonía	Movimiento-respirado. “Colgar de un hilo”. Fluir. Caminar. Flotabilidad. Lentitud Movimientos cotidianos. Interpretación musical. Expresividad. Autenticidad del movimiento. Gozar del movimiento. <i>Tai-chí</i> .
10. CENTRAMIENTO	Recurso que consiste en alinear las tres dimensiones: corporal, emocional i mental	Trabajar los tres niveles en este orden: 1.-Relajación corporal. 2.- Empaquetamiento mental-3.-Enfoque emocional	Centramiento pre-interpretativo. Concentración. Dejarse centrar. Meditación. Predominio de un centro-canal
11. SILENCIO MENTAL	Habilidad de reducir el pensamiento obsesivo o disperso, silenciar la mente y “aparcar” las preocupaciones.	1.- Relación pensamiento-respiración. 2.- Relación pensamiento-tensión. 3 Auto-observación del pensamiento.-.4 Aplicar ejercicio sin forzar. 5.- Conseguir ondas cerebrales más lentas y armónicas.	Cuenta atrás. Vaciar la mente. Encajonar el pensamiento. Fondo blanco/negro. Silencio mental. “Abrir” el cerebro. Sentir y relajar la lengua.
12. FOCUSING	Método vivencial de autoconocimiento que consta de seis sencillos pasos y se basa en la escucha profunda y amable del propio cuerpo para localizar y focalizar la sensación-sentida abriéndonos a espacios de transformación y liberación.	El <i>felt-sense</i> . Los seis pasos: 1.- Prepararse. 2.-Sentir. 3.- Expresar. 4.- Comprobar. 5.-Profundizar. 6.- Cerrar y autoagradecimiento.	Se aplica con éxito a la comunicación, el dolor, la creatividad, la inteligencia emocional, resolución de conflictos, relaciones interpersonals. Diseñar ejercicios de cada fase.

DOCE UNIDADES DIDÁCTICAS



luislopez@programatreva.com