

**Del 17 al 19 de SEPTIEMBRE 2010**

*La Perezosa* (Torices, Cantabria)

## **MUSICOTERAPIA y QIGONG**

Crecimiento, Escucha, Armonía y Conciencia para la Integridad



*Combinación armónica de contenidos especiales dirigidos al autoconocimiento y crecimiento personal. Una extraordinaria experiencia a través del movimiento, la respiración, el sonido curativo y la música en un entorno tranquilo en la Naturaleza.*

### **QiGong:**

Es una forma de entender el trabajo corporal desde un **enfoque energético**. El sentido de lo energético, en este contexto, hace referencia a un trabajo de **interiorización y sensibilización** que busca un equilibrio entre los niveles básicos del ser humano: físico, emocional y mental. Un equilibrio que nos permita *desarrollar una percepción global y unificada de nuestra experiencia vital*.

Desde este enfoque se concibe el ejercicio en función de variables integradoras y de relación, como **ritmo y polaridad**, prestando atención a los contrastes (rápido/lento, arriba/abajo, conciencia/inconsciente, interno/externo, etc.), teniendo en cuenta el sentido cualitativo del trabajo.

Este trabajo se encamina hacia la vivencia de un yo integrado en una unidad funcional, capaz de mantener *la conexión con su propia naturaleza y de vivir en armonía con el entorno*.

Al tratarse de un trabajo corporal, los ejercicios de Chi Kung inciden en la calidad de la postura y de la respiración, y en la capacidad de relajarse, tanto en un sentido físico, para rebajar y soltar tensiones, como en lo psicológico, buscando un estado de calma mental.

Las modalidades fundamentales de trabajo en Chi Kung se realizan: en movimiento, parados de pie, sentados o echados. Habrá también momentos para el estudio y la comprensión de los principios de la Filosofía y Medicina Tradicional China, como son las teorías del **Yin-Yang** y **Los Cinco Movimientos**.

En el desarrollo práctico de este trabajo habrá un tiempo para la Meditación en quietud, la tonificación corporal, los estiramientos, el desarrollo de "Formas" de movimiento y coordinación, el trabajo respiratorio, formas de contacto por parejas y técnicas de interacción grupal.

El Chi Kung en su conjunto va encaminado hacia **la integración armónica de lo físico y lo psicológico como una forma saludable de vivir y relacionarse**, partiendo de la dinámica corporal, y de la conciencia interna y de relación externa.

### **Musicoterapia**

Utiliza la música como medio de movilización emocional, de expresión corporal y de profundización en el Ser. El sonido es una parte integral de nuestras vidas. Los seres humanos hemos hecho uso del sonido desde sus tiempo más remotos para obtener información sobre el mundo que nos rodea, para comunicarnos y para curarnos. El sonido es movimiento, o más bien es movimiento vibratorio, es energía que se desplaza e impregna nuestra existencia, desde la más pequeña partícula hasta la más grande, todo vibra. También vibran nuestro pensamientos, nuestras emociones, nuestros cuerpos, nuestros órganos internos, nuestras interacciones con los demás. La Música es la manera de estructurar los sonidos, es la proporción en la que los combinamos, y de este modo sentimos como agradable o desagradable y que conocemos en forma de melodías, canciones u obras musicales más complejas.

Tanto el sonido como la música vienen a ser esa hada que con su varita mágica nos toca haciéndonos conscientes de la energía, de la vibración que somos intrínsecamente tanto en nuestro cuerpo, como en nuestra mente como en nuestras emociones y también nos toca despertándonos a las vibraciones que nos rodean, armonizándonos.

La Terapia del Sonido se fundamenta en el principio de "resonancia" (índice vibratorio de un objeto). Cada uno tenemos una resonancia específica y resonamos de una manera u otra con las personas, con los espacios, con los objetos, con las ideas, con las emociones, con todo. El ser humano está compuesto de átomos que están en todo el Universo. Los elementos están formados por átomos y se diferencian unos de otros por la diferente vibración de éstos y por la fuerza que ejercen sobre otros átomos. Por lo tanto se puede considerar al organismo humano como una manifestación de estados vibratorios, como una cohesión de materia, sonido y luz.



Qué vamos hacer?

En este curso vamos a experimentar **la vibración** a través de la voz (mantras y canto de armónicos), a través del cuerpo (movimiento y expresión rítmica), a través de la escucha (meditación sónica y escucha activa) y a través de instrumentos poderosos como los diapasones, el monocorde, los cuencos tibetanos y el gong.



Aprenderemos sonidos para tranquilizar y relajar, sonidos para limpiar y soltar, sonidos para interiorizar y profundizar en nosotros.

El sonido y la música nos van ayudar a mejorar la concentración, la creatividad, a restablecer el equilibrio del organismo, y a mejorar la Visión (física, mental y espiritual)

Con la participación y dirección de:

**F. Javier de Castro:** Diplomado como profesor de Tai Chi Chuan y Qi Gong (Chi Kung) por "Taichichuaneskola". Licenciado en Psicología (UNED). Ha realizado estudios de Medicina Tradicional China en la Escuela Neijing. Vinculado desde hace años al estudio y a la práctica del Qi Gong, y de la Meditación, con influencias específicas de la línea Zen y Vipassana, habiendo realizado en este sentido diversos cursos e intensivas. Mantiene la formación continuada en

Psicoterapia de orientación Cognitiva y Humanista, especialmente interesado en el enfoque psico-corporal y en los trabajos de grupo. Mantiene una actividad regular de enseñanza de Tai Chi y Qi Gong en diversos colectivos y asociaciones; desarrolla la práctica privada de la Psicoterapia en Oviedo, y colabora con una ONG impartiendo talleres de Terapia de Grupo y de Crecimiento Personal.



**Carmen de Fez Camino:** Diplomada en Musicoterapia (Universidad País Vasco). Titulada Superior en Piano y Flauta Barroca (Real Conservatorio de Madrid), Diplomada en "Training Vox Mundi Internacional" -música terapéutica y canto abierto-. Terapeuta de sonido por la I.A Sound Therapy. Licenciada en Psicología (UNED).

Dirige en Oviedo desde 1996 el Centro de Musicoterapia Crescendo. Trabaja habitualmente con grupos de Crecimiento Personal a través de técnicas de Musicoterapia como el sonido curativo y "la escucha activa" en la línea de la psicología Transpersonal de Antonio Blay. Practicante de Asthanga yoga desde 1990 entiende su trabajo dentro de una globalidad donde el ser humano es comprendido como un Todo: en lo físico, lo psíquico y lo emocional



\*\*\*\*\*

*Asuntos prácticos.*

*Comenzaremos el curso el día 17 de Septiembre a las 18h y terminaremos el 19 de Septiembre después de comer.*

*Se enviará un programa detallado de las Actividades a los inscritos en el curso.*

*Traer ropa cómoda y un chal o pañuelo grande para las relajaciones.*

**Más información e inscripciones 985 204856 [www.centrocrescendo.net](http://www.centrocrescendo.net)  
/620029548(Carmen)/620561557 (Javier)**