

**Ampliación
de contenidos
de los trabajos
de la formación en
Trabajo Corporal Integrativo
T C I**

Primer encuentro: Centros de energía, Gestalt y trabajo corporal

En este primer fin de semana trabajamos utilizando técnicas corporales y herramientas gestálticas de elaboración con el objetivo de crear la cohesión de grupo y de iniciar el proceso que se llevará a cabo a lo largo de todo el curso.

La gestalt es la base terapéutica que utilizamos para elaborar y recoger los contenidos que van surgiendo y nos provee de técnicas de comunicación, interrelación, y contacto.

Como herramientas corporales utilizaremos técnicas de:

- **Método grinberg:** Son técnicas por parejas próximas al masaje que buscan enseñar a la persona a recuperar su potencial a través del cuerpo.

- **Movimiento armónico y movimiento a partir de los chakras:** Ambas corrientes son maneras de acceder a la conciencia, el desbloqueo y la expresión a través de movimientos específicos en cada chakra o centro energético. La música, la danza, la expresión corporal son las bases de este trabajo.

- Otros de los elementos que utilizaremos serán **juegos grupales y dinámicas** que permitan la comunicación tanto verbal como corporal.

Este fin de semana se realiza fuera de Barcelona en régimen residencial para favorecer la toma de contacto entre los participantes del grupo y los tutores que acompañarán el proceso durante todo el curso, para conocernos y tener un espacio adecuado que nos permita otros contextos de relación más allá de los habituales.

Segundo encuentro: Contacto y masaje

Los objetivos del fin de semana son varios: sensibilizar el sentido del tacto, explorar la comunicación no verbal a través del contacto y dotar a los participantes de una secuencia básica de masaje relajante. Así mismo aprovechar la movilización interna que supone el trabajo para ir avanzando en el proceso de autoconocimiento personal.

Concretamente se explora la toma de consciencia corporal y del sentido de tacto, mediante diversos ejercicios de atención y ayudados de la fantasía. Se explora la comunicación interpersonal con el resto de miembros del grupo siempre en un ámbito no verbal. En esta parte del trabajo se incluye la exploración del contacto y la comunicación, del dar y recibir..., así como de los aspectos emocionales que puedan ir emergiendo. Las distintas propuestas tienen también la intención de abrir la creatividad y la intuición

También hay un espacio para el aprendizaje de la técnica, mediante una secuencia de masajes relajante que es el resultado de la mezcla del Quiromasaje y del Masaje Sensitivo. El Quiromasaje es una técnica cuyo principal fin es relajar, tonificar y estirar la musculatura, para ello se sirve de una serie de manipulaciones con las que se van trabajando específicamente los distintos grupos musculares. El Masaje Sensitivo es una técnica básicamente relajante, se aplica lentamente y con pases largos que evocan una sensación de confianza y cuidado a través de la cual uno puede irse soltando y produce un profundo relajamiento. Es un masaje muy placentero, los toques son, en general suaves. Se podría definir como un masaje maternal por lo que tiene de cuidadoso. La secuencia que se propone busca la simplicidad, de forma que se puede practicar y aplicar sin tener experiencia previa de masaje.

Por último se trabajará a partir de la combinación de los dos aspectos antes mencionados, es decir, de la calidad de contacto –actitud, atención, creatividad...- y la técnica, con la finalidad de integrar ambos aspectos, que anteriormente se trabajaron de forma independiente.

El trabajo es básicamente práctico y vivencial. Se dará especial importancia al aspecto de atención de proceso personal: el trabajo corporal con el masaje y el contacto facilita el acceso a diversos aspectos, que tanto pueden ser potencialidades que están en un segundo plano o se ignoran, bloqueos, dificultades en el contacto, etc. Durante el fin de semana habrá momentos para compartir lo que cada participante vaya experimentando. Para la integración de los asuntos que tienen que ver con lo personal se utiliza la terapia gestalt

Tercer encuentro: Aportaciones de las artes marciales

Los guerreros tienen una sola idea en la mente: su libertad.
Carlos Castaneda

La propuesta de artes marciales dentro del contexto del TCI pretende ofrecer una experiencia en determinados aspectos de estas prácticas, pero también integrando planteamientos de otras prácticas, especialmente la expresión corporal. Se trata de un arte marcial expresivo.

Aclaremos, en primer lugar el término artes marciales: aunque el término no goza de buena fama, y con razón, debemos aclarar que se trata de una práctica enfocada a desarrollar la conciencia y la presencia, entre otras cosas. La tradición de la que partimos, para seguir evolucionando, es la de las artes marciales internas como el Ki Aikido i el Tai-chi-chuan.

Por interno vamos a entender que el acento se pone en el desarrollo de la conciencia, antes que en la eficacia en determinadas situaciones más o menos regladas. Que el enfoque no es competitivo y, por tanto, reduccionista, si no que se sitúa en un marco general de ayuda y colaboración. Esto no quiere decir que no se acepte el impulso a competir, tan natural como necesario, pero que éste no lo ocupa todo reduciendo todas las situaciones a ganar o perder.

¿Qué lo diferencia pues de otros trabajos que comparten, de forma general, ese planteamiento? En que facilita que emociones como el miedo y la agresividad puedan expresarse y evolucionar. Y esto es lo que aporta de forma específica este planteamiento. Es un abordaje directo al conflicto, a nuestra forma de situarnos y reaccionar ante el y a explorar formas mas eficaces de gestionarlo.

En general, las artes marciales están “abarrotaadas” de técnicas. La técnica lo ocupa todo y lo esencial parece perderse entre un sinfín de movimientos, posturas, series, etc. En este curso se ha eludido al máximo la técnica y se ha puesto el acento en la vivencia. La profundización en la técnica corresponde a un trabajo continuado. La técnica que se pueda aprender en 12 horas de curso es de escaso valor o nulo, si no va acompañada de sus complementarios: la conciencia y la creatividad.

Podemos enunciar como objetivos esenciales de este planteamiento:

- Expresar y elaborar la agresividad.
- Descubrir los patrones que surgen en situaciones de tensión y experimentar otras respuestas: relajación, fluidez, etc.
- Introducirse a las bases y principios de este tipo de práctica: equilibrar el tono corporal; cultivar la energía (ki) a través del chi-kung, ampliar la percepción.
- Introducirse a la meditación, la relación entre el estado de la mente i del cuerpo.
- Conectar con el “animal” en el juego de lucha para integrar diferentes niveles personales.

Aunque se trata de un trabajo que se centra especialmente en los principios y en la vivencia, huyendo de formas y técnicas, tan abundantes en artes marciales, se practica una pequeña serie de chi-kung: el wai-chi chi-kung, que por sus características favorece una experiencia bastante intensa del movimiento del ki.

Como referentes debo citar a Tew Bunag, maestro de tai-chi-chuan i a Kenjiro Yosigasaki, maestro de Ki Aikido (alumno de Tohei). También debo, al menos reconocer aportaciones de diversos maestros y maestras del ámbito de la expresión corporal y la psicomotricidad cuyo trabajo me ha permitido enriquecer este planteamiento.

Como contenidos que, de forma ocasional, sirven de marco conceptual para la práctica contamos con: los contrarios complementarios (yin i yang), los cinco elementos (tierra, metal, agua, madera i fuego) i los cuatro animales (oso, caballo, gato y pájaro) inspirados en el enfoque de Tew Bunag. No se trata de los 5 animales (wu qing xi), ni de ninguna otra forma antigua, si no más bien de una forma de descubrir la estrategia que espontáneamente surge en la lucha.

El proceso que se sigue atiende tanto al contexto en el que nos situamos en el TCI, al trabajo previo realizado en otros seminarios –el grupo tiene ya un bagaje y una dinámica- como al momento del año en que se realiza –principio de primavera-.

En relación al bagaje, se tiene en cuenta, por ejemplo, que la zona del pecho-corazón ha sido atendida y considerada desde diferentes perspectivas. Si el corazón está abierto, la experiencia de lucha es muy intensa y positiva.

También se ha incidido en el eje corporal, en la postura, en el “enraizamiento” desde diferentes perspectivas, cuando no directamente desde el chi-kung y el tai-chi. El movimiento libre también es algo familiar, por lo que no partimos de cero. El miedo y la confianza también aparecen en diferentes seminarios.

También hay que considerar que en el proceso de curso, nos encontramos cerca del final, por lo que, de algún modo, se trata de “ir cerrando” el proceso y, por tanto dar también importancia al centro (hara), al equilibrio y enraizamiento, cosa que, por otra parte, también es básico en artes marciales.

La primavera es el momento del ciclo anual en el que el ser se expande, después del letargo invernal. Es un momento de explosión de energía, de expansión. Tenemos así por un lado la contención dada por el centro, la postura, etc., y, por el otro, la posibilidad de expresar esa necesidad de expansión. Esa expansión es básicamente energética, no se pretende una expresión emocional ni personal.

Como secuencias en el proceso, podemos diferenciar tres bloques:

- En un primer bloque, el trabajo se centra sobre la estructura: tono corporal, centro, estabilidad, cultivo del ki, para progresar desde esa conciencia hacia la comunicación, en el trabajo en parejas, y acabar en situaciones de empuje de manos. El empuje de manos es un tipo de lucha que pertenece al tai-chi-chuan y que consiste, a grosso modo, en desequilibrar al otro y evitar que el otro nos desequilibre. Se puede explotar esta situación de muy diversas formas y tiene la gran ventaja que permite trabajar los principios sin peligro alguno.

- En el segundo bloque partimos de los elementos, que tratamos a partir de cualidades de movimiento (lento, fluido, rápido) y en la comunicación con el otro para poder experimentar y expresar diferentes energías. Se puede incluir otro apartado que consiste en proponer situaciones de colaborar y oponerse alternativamente para profundizar en los principios (escuchar, mantener la estabilidad, llevar la fuerza al suelo, etc.). Y para incidir directamente en el tema del conflicto uno imposibilita el movimiento al otro mientras que el otro busca alternativas de movimiento. Este trabajo nos lleva directamente a los principios que es necesario respetar en situación de conflicto: la relajación, la fluidez, la atención ampliada, etc. También podemos pasar a otra situación, la de empuje de manos, para integrar el trabajo de los principios, del primer y segundo bloque, con el de las energías, del segundo.

- En el tercer bloque haremos un trabajo sobre el suelo que remite inmediatamente a emociones de miedo: la caída. Después pasaremos a la actividad de derribar. Esto es importante haberlo experimentado para poder progresar en este tercer bloque. Después seguiremos en el suelo pero con un trabajo paralelo al del segundo bloque de imposibilitar el movimiento. En este caso inmovilizar y seguir explorando los principios aludidos para situaciones de conflicto.

El trabajo del segundo bloque culmina con los animales, es decir con un planteamiento de identificación espontánea con alguna de las cuatro estrategias animales planteadas. Se finaliza con una rueda en la que, por parejas, se sale a combatir. Se trata de una interacción intensa y al mismo tiempo cuidadosa. Al no haber reglas explícitas, pero sí control y cuidado hacia uno mismo y hacia el otro, resulta una interacción donde se integra la expresividad y la eficacia.

Aunque este es el esquema por bloques, que se suele seguir, cabe incluir otras propuestas en función del grupo como por ejemplo la Capoeira o las patadas terapéuticas.

Se suele acabar el bloque con chi-kung para relajar, masaje o meditación y después del trabajo corporal siempre hay una verbalización para compartir y significar la vivencia.

Cuarto encuentro: Bioenergética y Gestalt

Este encuentro está pensado como ampliación del espacio de tutoría además de explorar más a fondo contenidos de la bioenergética como son la vivencia de los impulsos agresivos e impulsos tiernos, y la navegación por las diferentes tipologías caracteriales.

En cuanto a herramientas, básicamente se utilizarán ejercicios de bioenergética, pudiéndose utilizar el movimiento armónico, como elemento facilitador del contacto y de la conciencia corporal. También se utilizarán técnicas psicodramáticas para la exploración de los caracteres, y herramientas gestálticas de elaboración.

También se utilizará este espacio para poder integrar todos los aspectos emocionales que se van produciendo a lo largo del curso.

Quinto encuentro: Voz y cuerpo

A partir de técnicas como el Tai Txi y el Txi Kung, y mediante la sinceridad de la escucha y la respiración, se busca conectar con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente.

A través de la vibración se puede conectar y reconocer los centros energéticos, el espacio interior, las aperturas y las resonancias.

Durante el encuentro observaremos los parámetros de la voz hablada y su relación con las emociones. También nos cantaremos canciones, haremos improvisaciones, experimentaremos diversos momentos sonoros expresados de una manera creativa y presente.

Sexto encuentro: Laboratorio de danza teatro

Ante todo se plantea este espacio como un lugar para experimentar y experimentarse a sí mismo, teniendo como herramientas fundamentales la danza y el teatro, o dicho de manera más simple, el movimiento y la dramatización.

El cuerpo de cada uno será su propio “tubo de ensayo” contenedor, en el cual podrá combinar diferentes elementos (emociones, movimientos, sentimientos, sensaciones, formas, ideas, actitudes, gestos, palabras, imágenes, energías, silencios....) de su experiencia personal, y según los temas que surjan entre los participantes, cada uno desarrollará su propia coreografía o escena.

Sin buscar resultados artísticos específicos, los participantes trabajan sobre sí mismos y en relación a su proceso personal de manera creativa, expresando lo que para cada uno es necesario expresar en ese momento de su presente. Es un trabajo útil para la expresión de dificultades o conflictos, que se aclaran con su escenificación, para expresar emociones reprimidas o ignoradas, así como también para vivenciar nuevas cualidades que estemos necesitando integrar a nuestra vida.

Así es como luego de un calentamiento dirigido con ejercicios simples de danza, a lo

largo de todo el fin de semana se van perfilando y presentando pequeñas creaciones, o simplemente van ocurriendo momentos escénicos, que pueden ser individuales o grupales.

Al final del taller se dará un espacio para elaborar e integrar lo que se ha trabajado en el fin de semana.

Séptimo encuentro: Antigimnasia

La Antigimnasia es una técnica de trabajo corporal creado por Thérèse Bertherat en base a los descubrimientos sobre la organización muscular de Françoise Mezieres. Así nuestro elemento de trabajo es el cuerpo y el objetivo descubrir esos aspectos desconocidos por olvidados o no explorados. Conocer, re-conocer, descubrir, investigar, recordar. Nuestra biografía está escrita en el cuerpo y éste es nuestra realidad más inmediata. Este fin de semana del TCI pretende ser una aproximación desde el respeto de ser y desde la voluntad de estar, a lo más presente a lo más tangible y a veces lo más desconocido ¿sabes que es? Si alguien quiere saber más antes del taller puede leer "El cuerpo tiene sus razones" Thérèse bertherat. ed. Paidós. Es un taller eminentemente basado en la experiencia de cada uno de los alumnos y los temas y aspectos teóricos y anatómicos a tratar se elaborarán a través de sus intereses.

Octavo encuentro: Entrenamiento rítmico-emocional

Consiste en un taller totalmente vivencial donde el eje central del trabajo está en la utilización del ritmo como fuente y como medio para llegar a un fin que es el de mejorar nuestra calidad expresiva. Se trata de un entrenamiento con ritmos y percusión corporal, para hacer conscientes la influencia que tienen sobre nuestros actos tanto en lo interno individual como en el trabajo en grupo.

"El ritmo no es un don especial... Todo el mundo lo tiene hasta que queda bloqueado... Rígido... Hay que comprenderlo y entrenarse para recuperar la sensibilidad que hemos perdido en algún lugar del recorrido" (Peter Brook)

En el taller se desarrollará una gran cantidad de ejercicios que intentarán ser muy placenteros y estimular nuestras capacidades de concentración, coordinación, de escucha, de improvisación, de percepción y creatividad.

"hay que tener mucho cuidado de asegurarse de que el temor, cualquiera sea su forma, no debe entrar en el taller a dominar la mente de los que lo dirigen o estudian en él, y que los corazones de todos deben estar inspirados y unidos sólo por la belleza"... (Stanislavski)

La gran mayoría de ejercicios están pensados para ser vivenciados grupalmente ya que consideramos que eso potencia todos los efectos del trabajo a realizar, es decir privilegiamos en muchos casos la energía grupal, sobre la individual.

Trabajaremos con todo tipo de base rítmica, con el espacio y el tiempo, la percusión con el cuerpo como instrumento básico, con distintos elementos, formales e informales,

con el movimiento y diseño coreográfico, con la improvisación. También con la toma de conciencia corporal, utilizando nuestro cuerpo como un laboratorio de información y creación.

“el teatro era el pueblo cantando al aire libre... El pueblo era el creador y destinatario del espectáculo teatral... Era una fiesta en la que todos podían participar libremente... Vino la aristocracia y estableció la división... Algunos irán a un escenario y otros serán los que se quedarán abajo, sentados, pasivos....hay que desarrollar formulas para que cada persona pueda de nuevo ser actor de su propia creación, de su propia vida...”
(Augusto Boal).

Trabajaremos también con los silencios, con la respiración, con la voz y los sonidos, y sobre todo con la entrega ya que no se puede ejercitar ni vivenciar el ritmo sin poner al máximo todos los sentidos y descubrir así nuevas emociones que nos permitan estar mejor con nuestro potencial expresivo, y poder transmitirlo desde los distintos espacios o escenarios donde desarrollamos nuestras tareas...

“el ritmo es una “llave” para producir todo tipo de intercambio entre las personas y grupos de trabajo, incluso de diferentes culturas... Todas las facetas de las relaciones humanas están implicadas en un proceso rítmico, ya que los individuos son dominados en su interior por complejas jerarquías de ritmos que interactúan entre sí y los influyen... Todo en la naturaleza está regido por la ley del ritmo...”
(Eduard Hall, “the dance of life”)...

Noveno encuentro: Desarrollo de la actitud meditativa

Las personas que vivimos en el mundo occidental, por educación y estructuras sociales, estamos orientadas a leer e interpretar el mundo a través de lo que pensamos acerca de él, tenemos tendencia a conceptualizar y confiamos excesivamente en los recursos de la mente para transitar y resolver nuestros problemas.

Cuando comenzamos a experimentar el trabajo corporal nos damos cuenta que hay otro camino y se abren nuevas posibilidades ante nosotros, mayor expansión y apertura, diferente disponibilidad ante la vida, tomamos conciencia desde diversos espacios internos (no solo mentales), realizamos cambios más sentidos y menos pensados, conectamos con nuestra intuición y un tipo de sabiduría desconocida hasta entonces.

El camino definitivo para apartarnos de los esquemas mentales y la confusión que suelen provocar es la Meditación.

¿Qué es la Meditación, qué significa meditar? Me gusta definirla como un espacio en el cual podamos acceder a simplemente ser testigos de nuestros movimientos internos sin necesidad de interferir. Un espacio donde podamos conectar con el gozo de simplemente Ser y Estar Aquí y Ahora con lo que haya (un concepto muy gestáltico). La Meditación no es algo que “se hace”, sino algo que se aprende a desarrollar para incluir en la vida cotidiana. No tiene por qué ser algo “serio y aburrido”, la podemos practicar desde un espacio de alegría interior, una oportunidad única para conocernos, darnos espacio y sobre todo, aceptarnos.

En la combinación del Movimiento Corporal y la Meditación se abre un mundo de posibilidades de exploraciones infinitas y profundas.

Este fin de semana está orientado a experimentar estas herramientas y a encontrar maneras de incluirlas en nuestra vida de cada día.

Utilizaremos el Movimiento Conciente y expresivo y Técnicas de Meditación Activas, así como espacios de silencio y técnicas gestálticas de comunicación para la integración de las experiencias.

Décimo encuentro: Plástica y cuerpo

Para este encuentro se ha considerado prioritario abrir las posibilidades necesarias para experimentar la vivencia libre y espontánea de la creación plástica, encontrando con esto una manera sencilla de aproximarse a la propia creatividad.

Las dinámicas que se proponen están dirigidas a desbloquear los obstáculos que frecuentemente nos impiden encontrar el verdadero placer de la acción creativa en sí misma, sin grandes expectativas, realizada con libertad dentro de una experiencia plena y desinhibida, surgida de nuestra totalidad físico-sensorial.

Se Utilizaran diversos puntos de partida para estimular la sensibilidad, la imaginación, la originalidad y la efectividad, favoreciendo de esta manera la actividad plástica libre y sincera. Podemos considerar estos puntos de partida como verdaderas "chispas" que desencadenan las acciones espontáneas que facilitan la expresión a través de la plástica. Existen infinidad de "chispas" capaces de estimular este proceso, todas ellas están directamente relacionadas con la percepción corporal, ya que es a través del cuerpo que recibimos todos los estímulos y les damos respuesta.

Por esta razón, para este encuentro de plástica y creatividad, el cuerpo será el camino y los puntos de partida serán los siguientes:

- El grafismo personal
- La percepción de la música
- El movimiento corporal
- Las formas encontradas
- El juego de las sombras
- La mirada al espejo
- Los colores internos

Estas serán las "chispas" que darán el estímulo al ser interior para expresar a través de líneas, trazos, manchas, colores, etc., las emociones y sentimientos que surgen sin premeditación, acompañados de una sensación de liberación y expansión.

Dentro de este proceso creativo se manifiestan dos estados; uno espontáneo-dinámico y otro reflexivo-tranquilo. Por lo cual, en las diversas dinámicas se conjugan las acciones para crear, con períodos de observación y reflexión ante la creación, proponiendo que los pensamientos o reflexiones surgidas de ese encuentro se lleven a la escritura personal permitiendo dar un significado a la experiencia.

También habrá un espacio para la reflexión en grupo que facilite la comunicación y escucha de las diferentes experiencias individuales que necesiten ser compartidas y que enriquezcan al grupo como tal.

Décimo primer encuentro: Shiatsu

El taller de Shiatsu incluido dentro del TCI incorpora una herramienta más para el autoconocimiento que es una breve introducción teórica iniciando a los alumnos sobre los tres puntos básicos de la medicina tradicional china

-Tao (Yin-Yang)

-Ki

-5 elementos

Posteriormente en la práctica se van estudiando estos conceptos en el trabajo sobre Meridianos, hablando de la importancia de la respiración, de la presión desde nuestro centro vital o Hara. Ayudados por los estiramientos y balanceos (movimientos básicos dentro de la técnica del Shiatsu) iremos conectando con todo el cuerpo energético, y sobre todo con más profundidad en los Meridianos que correspondan con la estación en la que se hace el taller (primavera, verano, otoño o invierno).

A medida que se va entrando en la práctica del Shiatsu, iremos dando nociones sobre los 5 elementos dentro de los cuales nos movemos nosotros y nuestro entorno, o, mejor dicho, nosotros como microcosmos, y la importancia del elemento que predomina en nosotros (calculado a partir de la numerología japonesa).

El trabajo es básicamente práctico pero se va haciendo un recordatorio teórico para ir tomando más consciencia y para aprender a sentir nuestra energía y la de los demás, armonizando así nuestro cuerpo a todos los niveles (físico, energético y emocional).

Todo irá acompañado de meditaciones activas y pasivas, silencios, juegos, bailes, que nos retornarán a nuestra vibración energética.

Decimosegundo encuentro: Expresión primitiva y música

Taller vivencial dirigido a despertar una conciencia Cenestesica y Kinestesica en relación al movimiento, al sonido, la audición, al tacto y al contacto como formas básicas de exploración de la poética corporal y musical. A partir de esta conciencia, se quiere estimular una singularidad individual y cultural que lleve a un conocimiento corporal y musical que favorezca la expresión espontanea de la afectividad y la emoción.

El cuerpo y la música se unen a través de la voz y del movimiento expresivo fusionándose en la esencia y fuente fundamental que permite su existencia: el ser humano y su potencial afectivo y emocional de expresión, creación, movimiento y comunicación.

Los contenidos que se trabajarán son:

- El sentido Cenestésico y kinestésico
- El sentido del tacto Contacto y separación
- El sentido de la audición
- La relación intra e interpersonal
- Movimiento, cuerpo y afectividad
- Sonido, cuerpo, música y afectividad

- Voz, emoción y comunicación

En cuanto a la metodología utilizada estamos ante un taller vivencial de exploración y descubrimiento de la relación entre la kinestesia y la escucha auditiva, corporal y emocional de si mismos y del entorno a partir del cuerpo y la música

Último encuentro: Recogida del curso

En este último encuentro utilizaremos las mismas herramientas que en el primero, incluyendo técnicas de Programación Neurolingüística (PNL), en la dirección de la recogida del proceso, lo que implica trabajos y espacios de integración, elaboración, evaluación, asuntos pendientes y proyección hacia el futuro a partir de lo aprendido durante el curso.

También se realizará en régimen residencial.

ESPACIOS DE TUTORIAS

Este espacio se realizará principalmente de forma individual durante todo el curso. También habrá encuentros donde se dé especial importancia a este aspecto (bioenergética y cuerpo, y desarrollo de la actitud meditativa).

En principio se realizarán obligatoriamente dos tutorías individuales. La primera a lo largo del primer trimestre y la segunda hacia mediados de curso. Su objetivo es poder hacer un seguimiento de cómo se va viviendo el curso, pudiendo explorar aspectos particulares del proceso del alumno.

Fechas 2006-2007

- **Octubre:** 6, 7 y 8. Inicio de grupo. Cristina D. y Luís C.
- **Noviembre:** 4 y 5. Pep Devesa
- **Noviembre:** 25 y 26. Pere Joan
- **Diciembre:** 15, 16 y 17. Luís Carbajal
- **Enero:** 13 y 14. Anna Subirana
- **Febrero:** 2, 3 y 4. Andrés Waksman
- **Marzo:** 3 y 4. Ana Prats
- **Marzo:** 23, 24 y 25. Rubén Ségal
- **Abril:** 20, 21 y 22. Cristina Dicuzzo
- **Mayo:** 19 y 20. M^a Eugenia Manrique
- **Junio:** 16 y 17. Victoria Lucke
- **Julio:** 7 y 8. Victor F. y Fanny L.
- **Septiembre:** 15. Cierre.