

Anatomía del autocuidado: “Vivir en modo vago”.

Una propuesta de trabajo para las Jornadas AEC-UB 2022.

¿Quién sostiene al que sostiene? O, ¿Qué sostiene al que acompaña?, ¿Estamos expuestos a riesgos en nuestra profesión como psicomotricistas? Si los hay, ¿cuáles son? ¿Qué herramientas personales tienes para cuidarte, prevenir y protegerte?

Este taller ofrece la posibilidad de conocer una práctica corporal de auto-aplicación para todos aquellos (psicomotricistas) que profesionalmente acompañamos a personas con dificultades o bajo situaciones de estrés o trauma; pero también para las que sostenemos grupos, formaciones, instituciones o centros educativos y terapéuticos.

Se propone un taller plurisensorial, donde teoría y práctica anudan una herramienta para el autocuidado, la autorregulación y el enraizamiento basada en ayudar al cuerpo a liberar tensión, estrés o trauma a través del temblor neurogénico.

Contenidos: para 3 horas (1 teoría y 2 práctica).

- ❖ El efecto del estrés, la tensión y el trauma en el cuerpo.
- ❖ Las reacciones de defensa: congelamiento, inundación y disociación.
- ❖ El regalo de la naturaleza en tu organismo.
- ❖ Vivir en modo vago.

- ❖ Práctica: Temblando voy... Vibrando vengo...

Materiales:

- Proyector.
- Esterillas (una por persona).

Facilita:

Luis Sigüero Contreras.

A lo largo de sus 25 años de experiencia ha trabajado en una gran diversidad de aulas: Maestro de Educación Física, Psicomotricista o Profesor Asociado de la Universitat de València.

Como terapeuta en psicomotricidad, trabaja en el *Centro de Ayuda Psicomotriz M. Alfonso* en Valencia. Crea el *Observatorio del Movimiento: proyecto de investigación sobre la génesis del movimiento de los bebés* y colabora como docente en la formación de terapeutas en Psicomotricidad en Cefopp Madrid. Autor del libro *“Anatomía de la identidad”*; (Loisele, 2020). Como Facilitador, desde 1999 acompaña grupos de Estiramientos de Cadenas Musculares® y Trabajo con el Potencial Corporal®. También ofrece sesiones grupales e individuales de TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) ayudando en la liberación de patrones de tensión creados bajo estrés o trauma, con niños, adolescentes y adultos.

Este año 2022, pone en marcha *“Mariposas en los pies”*: una experiencia en movimiento donde la anatomía es una vivencia.

www.luissiguero.com

desplegandose@gmail.com