

# Formación en

## Terapia Energética Psico-Corporal (TEP)

La Terapia Energética Psico-corporal (TEP) es una terapia holística, una integración transpersonal, que simultáneamente considera el cuerpo, las emociones, el alma y el espíritu, es decir los diferentes niveles inherentes a todo ser humano. Es una técnica terapéutica, pero también un camino personal para llegar a nuestra esencia, nuestra guía, nuestra alma.

La TEP busca ayudarnos a entender nuestros síntomas, sueños y problemas de la vida y reencontrar el sendero interior que nuestra alma nos señala, apoyándonos de manera integral en su recorrido. Ella junta el trabajo energético con la psicología y la espiritualidad occidental. Para llegar a “sanar” las dolencias corporales y psíquicas, debemos descubrir nuestra labor de vida o la misión de nuestra alma, porque esta constituye la base de nuestra salud.

La TEP es una técnica energética de visualización y respiración, desarrollada por mi misma, que puede ser aplicada muy fácil y eficazmente

**como auto-ayuda o auto-terapia.** Compárense mis dos libros: “Mi cuerpo me llama: Respiración y Visualización Curativa” y “El Reiki y la Visualización”, ambos sirven de guía para la terapia personal, cada uno con dos CDs que incluyen 18 visualizaciones, ideadas para ayudarnos a:

- resolver nuestros problemas pendientes, y
- comprender y disipar nuestros síntomas y dolores corporales.

El curso de formación de la TEP es idóneo para aquellos **psicólogos interesados en aprender el trabajo energético** (respiración paralela, trabajo con los chakras, acupresión y/o reiki) para acceder con mayor celeridad a los traumas reprimidos de sus pacientes, a fin de anclar nuevas decisiones en el cuerpo, luego de que éstos hayan sido procesados y asimilados. Una vez logrado aquello, los pacientes estarán en capacidad de integrar nuevas actitudes y comportamientos en su vida cotidiana.

La TEP es también un curso de formación

**para terapeutas corporales interesados en aprender a acompañar verbalmente a sus pacientes** y a apoyarlos en la confrontación de sus emociones y recuerdos avivados por la terapia corporal. La TEP puede ser combinada con todas las demás terapias corporales: con la acupresión, la terapia craneosacral, la regresión, el reiki, etc. Los temas de esta formación son los siguientes:

- la conducción de entrevistas, según Rogers
- la visualización
- el trabajo con los sueños
- el trabajo con los síntomas corporales, con los problemas personales o de pareja
- los recuerdos de la infancia, mensajes básicos y libretos

- la sanación del niño interior a través del trabajo con los chakras o los cinco elementos chinos
- la terapia gestáltica aplicada a la ira o a los problemas de pareja
- la disposición de la familia en terapias individuales
- el trabajo con el alma
- el trabajo con los ancestros

## **1. La Terapia Energética Psico-corporal aplicada a un síntoma corporal o problema de vida**

En este curso introductorio a la Terapia Energética Psico-corporal de 20 horas, además de la teoría, se aprenderá:

1. Un sencillo **ejercicio energético (la respiración paralela)** que uno puede practicarlo solo **para crear un campo energético mas fuerte, mas claro y mas organizado, lo cual de por sí ya conduce a una mejor salud y armonía.**
2. En combinación con éste, una **técnica de visualización innovativa para aproximarnos a los mensajes de nuestros propios síntomas corporales y problemas de vida**, también practicable en forma personal e independiente.
1. Un sencillo **tratamiento de acupresión (release de A. Raheem)** para realizar entre dos personas (la paciente no necesita quitarse la ropa), que reestablece y equilibra el flujo energético.
2. Una **técnica de visualización**, que también se practica entre dos, para poder trabajar con un **síntoma o problema** de la pareja o del paciente.

## **2. Conducción de entrevistas y visualización (20 h)**

Se explorará y practicará la actitud básica de comprensión sin juzgar que debe mantener el terapeuta durante una entrevista, a fin de aprender a entender la actitud terapéutica - descrita por Rogers - de empatía, apreciación y sinceridad en la relación.

Entre dos personas, practicaremos la sencilla pero muy profunda técnica de la visualización. Las entrevistas serán grabadas para poder supervisarlos a nosotros mismos. Le pedimos al paciente visualizar, por ejemplo, un prado y lo acompañamos en su fantasía. Estas imágenes de „sueños despiertos“ simbolizan – al igual que en los sueños nocturnos – la situación que en el presente vivimos y nuestros problemas, los que podremos observar y resolver bajo formas codificadas, moderando así nuestra tendencia a la censura.

Con una técnica sencilla de acupresión o Reiki armonizaremos también el cuerpo, enfocándonos en las partes tensas o dolorosas que vamos descubriendo, es decir que pedimos al paciente de sentirlo, permitiendo que surjan imágenes, a través de las cuales el problema registrado en el cuerpo se transparentará simbólicamente y, eventualmente, nos pondrá en alerta sobre el siguiente paso que nos conviene dar en nuestro proceso.

## **3. El trabajo con los sueños (20 h)**

Aquí trataremos de aproximarnos a los mensajes de nuestros sueños nocturnos, por medio de diferentes métodos:

- la asociación
- la “continuación de los sueños” y dibujando
- el trabajo gestáltico
- el psicodrama
- la respiración paralela en relación con la visualización

#### ***4. Los recuerdos de la infancia, mensajes básicos y el plan de la vida (script)***

La sanación del niño interior con el trabajo de los chakras y la regresión  
(40 h)

Revisaremos la disposición o constelación de nuestra familia en la infancia (conforme con las teorías de A. Adler), los mensajes básicos receptados tras malas experiencias durante la niñez y nuestro plan de vida secreto (es decir nuestro libreto (script), como se lo denomina en el análisis transaccional), a fin de reconocer lo que queremos cambiar en ellos.

Así mismo veremos que también se **pueden correlacionar** los diferentes **chakras** de la antigua tradición hindú **con cada una de las fases de desarrollo de nuestra psicología occidental.**

El trabajo energético con los chakras respectivos puede, por tanto, acelerar notoriamente la asimilación de nuestra historia infantil. Aprenderemos diversos ejercicios para estimular y armonizar los chakras, también entre dos personas y también en relación con el trabajo de regresión.

Retornaremos a las diferentes fases de desarrollo de nuestra infancia para descubrir si en esa etapa pudimos cumplir los pasos de desarrollo respectivos. Así mismo, trataremos de rescatar y reintegrar aquellos pasos que no pudimos completar en esa etapa, a decir:

- la confianza primigenia o el sentirse protegido, amado y parte de un grupo, lo cual es característico de la fase simbiótica durante el primer año de vida ( 1. chakra)
- el aproximarse con curiosidad hacia lo nuevo, propio de la fase del interés por investigar y descubrir, a la edad de los dos años, y el jugar, ser creativo, poder disfrutar ( 2. chakra)
- la autonomía y la capacidad de decidir por sí mismo, el decir “no” de la fase de desprendimiento, a los dos y tres años, ( 3. chakra)
- el sentimiento de autoestima como mujer o como hombre, la capacidad para permitir la intimidad de la fase edipal, a los tres hasta seis años(2. chakra)

Retornaremos hasta el niño pequeño, escucharemos lo que en esa época le causaba temor y lo que lo ponía triste o iracundo y le daremos el apoyo que en ese entonces necesitaba

recibir para poder pasar a la siguiente experiencia, romper con los viejos sistemas de creencias y practicar nuevas y mejores formas de comportamiento. De esta manera se crea en el subconsciente aquello que entonces hizo falta para que este niño pueda desarrollar una personalidad responsable y con autoestima, capaz de disfrutar de la vida.

## **5. Personalidades parciales (20h)**

Durante nuestra infancia desarrollamos diferentes **personalidades parciales** para responder a las exigencias de nuestra familia y de nuestro entorno, a fin de obtener mucho amor o, por lo menos, cierta atención; así por ejemplo, „la niña adaptada“ o „el niño educado“, „protector“, „valiente“, „rebelde“. „critico“, „salvaje“, etc. Tales personalidades parciales rigen nuestras vidas, pero a menudo ya son obsoletas.

Las podemos encontrar en las partes tensas de nuestro cuerpo. Al resolverlas energéticamente y visualizarlas, podemos entrar en contacto con las personalidades parciales respectivas y transformarlas en nuestros aliados que nos pueden ser más útiles en el presente.

## **6. Terapia de pareja y disposición de la familia en terapias individuales (20h)**

**La terapia de pareja** también se puede realizar - cuando el/la compañero/a no quiere participar – en una terapia individual, integrando a la pareja como si estuviera presente, orientándonos en los principios de la Gestalt. Pero también aprenderemos a tratar energéticamente los problemas de las relaciones, sirviéndonos de la respiración paralela y de la visualización.

En la terapia individual se puede incluso trabajar con la **disposición de la familia, adaptando el trabajo del terapeuta alemán Hellinger que él practica en grupos**. Aquí trabajaremos energéticamente tanto con la **familia originaria**, como con la **familia actual**, buscando introducir cambios con la ayuda de la respiración paralela y de la visualización.

## **7. La sanación del niño interior, aplicando la teoría china de los 5 elementos**

Trabajo de regresión y trabajo con la luz sobre los órganos respectivos.

Trabajo gestáltico con la ira (40 h)

A partir de nuestras experiencias durante la infancia, nos creamos una imagen del mundo y de nosotros mismos y desarrollamos determinado comportamiento para conseguir la mayor cantidad de amor y aceptación. Nuestra meta es reconocer y adaptar a las circunstancias presentes el plan de vida secreto y subconsciente, así como nuestra imagen personal, que a menudo contiene creencias anticuadas, como por ejemplo: „soy demasiado pequeño/a y tonto/a para...“

Veremos que podremos concordar no sólo el sistema de los chakras de la antigua filosofía hindú, sino también la de los **5 elementos chinos (fases) con cada una de las fases de desarrollo de nuestra psicología occidental**. Es por esta razón, que también el trabajo energético con los elementos respectivos puede

acelerar notoriamente la curación del niño herido interior.

Experimentaremos en nuestro propio cuerpo la teoría de la antigua medicina china y de la acupresión por medio de meditaciones con los elementos, lo cual nos facilitará también su estudio. Trabajando con la luz sobre los órganos respectivos aceleraremos la sanación del niño interior y con regresiones hacia las diversas etapas de desarrollo, estableceremos e integraremos aquellos pasos de desarrollo que entonces no fueron cumplidos, a decir:

- la **confianza primigenia** (en vez de temor, elemento **agua**), el sentirse protegido, parte de un grupo, **sentirse amado** (en vez de solo y abandonado, elemento **tierra**) de la fase simbiótica en el primer año de vida.
- la **independencia y la autonomía** (en vez de una adaptación exagerada) y la capacidad de decidir por sí mismo, de decir "no", de la fase de desprendimiento y de la fase anal a los dos y tres años de edad (elemento **madera**)
- la capacidad de aproximarse con curiosidad a lo nuevo, jugar, ser creativo y **poder disfrutar**, aspectos del periodo del interés por descubrir, a los dos años de edad; y,
- el autoestima como mujer o como hombre y la capacidad para vivir una **sexualidad e intimidad** plena, de la fase edipal (elemento **fuego**).

Sustentaremos este trabajo con la acupresión.

Con el elemento madera también trabajaremos la ira y aprenderemos a expresarla sirviéndonos de la Gestalt, para luego mirar "tras la ira" y más importante aun pedir lo que de veras queremos (que, por lo general, suelen ser el amor, reconocimiento, apoyo, etc.). Al vivenciar lo pedido en la visualización, estamos introduciendo en nuestro subconsciente una nueva realidad, con lo cual la ira habrá cumplido ya su función pudiendo entonces desvanecerse.

## ***8. Transformaciones más allá de los procesos: trabajo con los chakras superiores (20 h)***

Este seminario fue concebido para tocar, fortalecer y apoyar al alma en nuestro cuerpo, a través de un trabajo con los chakras superiores y con el aura. La meta de este curso es:

- después de limpiar los tres chakras inferiores y los cuerpos energéticos emocional y mental, volver a percibir momentáneamente **la historia personal** y así sanar: los sentimientos negativos que siempre vuelven, como por ejemplo: el sentirse solo y no querido con los mensajes correlacionados, como por ejemplo: „nadie me ama ni quiere estar conmigo“, grabados en los cuerpos energéticos emocional y mental, para finalmente

- sobrepasar nuestros obstáculos y salir de la historia personal, trabajando con los **chakras superiores** y los **cuerpos energéticos espirituales**,
- desarrollar la conciencia de nuestra alma, en vez de la personalidad, enfatizando la importancia del alma en el trabajo como en la vida cotidiana, y
- aproximarnos a las cualidades de los chakras superiores: el amor incondicional, el sentirse parte de y uno con el todo, clariaudiencia y clarividencia.

Este curso también es recomendable para terapeutas que buscan recargarse y nutrirse.

## ***9. El trabajo con los ancestros (Ancestral Healing según Aminah Raheem) (20h)***

Aminah Raheem, la fundadora de la Acupresión con proceso, desarrolló un método muy profundo y eficiente, una alternativa a la Disposición de la familia o Constelación familiar de Bert Hellinger, para poder liberarnos de nuestros patrones limitantes que se originan más allá de nuestras experiencias personales durante la infancia.

En este curso aplicaremos el trabajo energético y las técnicas de los procesos para conectarnos con nuestros principales ancestros. Orientaremos nuestra atención, especialmente en lo siguiente:

- limpiar y sanar los „patrones ancestrales“, los mensajes de base ancestrales que obstaculizan y dificultan nuestra vida.
- recuperar la sabiduría, dones y poder de algunos de nuestros ancestros para sustentar nuestra vida presente.

# **1. Evaluación**

después de un mínimo de **80 horas de clases** y un mínimo de **10** entrevistas supervisadas, grabadas y tipeadas a máquina y de 10 trabajos como supervisor/a que toma notas de dichas entrevistas,

- el/la paciente cuenta durante 10 min. sobre su „hilo rojo“ en el proceso de crecimiento y hacia donde

crea que va su próximo paso de desarrollo, eventualmente presenta dibujos de procesos importantes.

- El/la terapeuta trata al paciente.

El/la supervisor/a anota lo que le gustó y propone posibles mejoras

Después de esta primera evaluación, uno pasa a ser segundo/a supervisor/a de entrevistas tipeadas.

## **Examen final**

Después de **200 horas de clases** y un mínimo de **20** grabaciones tipeadas **supervisadas** y 20 supervisiones,

como en la 1. evaluación.

Después del examen final, los participantes serán Terapeutas en Trabajo Energético Psico-corporal.