

# MINDFULNESS & LA RESOLUCIÓN DEL TRAUMA

---

## La experiencia somática

Mindfulness se ha probado como un gran método de meditación y de observación tanto de los pensamientos como de las sensaciones.

La experiencia somática amplía esta experiencia de observación y presencia a la resolución de conflictos que tienen su origen en el desarrollo de nuestra personalidad y en experiencias traumáticas que nos impiden avanzar más profundo y que se reflejan en nuestro sistema de creencias, nuestro comportamiento, emociones e imágenes ligadas a las mismas.

Este seminario es una oportunidad para explorar sus beneficios. Un profundo conocimiento y una experiencia directa del cambiante ritmo de nuestro sistema nervioso, el cual nos regula, protege y acompaña en nuestra relación con el medio, con los demás y con nosotros mismos.

Aprender a regularnos, reconocer nuestra naturaleza búdica enraizados y presentes en nuestro ser. Reconocer nuestra humanidad y las energías que le son propias; con que riqueza y sabiduría se expresa nuestra energía vital, son varios de los beneficios que nos aporta la experiencia somática.

Así pues, la experiencia somática se enraíza profundamente en el cuerpo, restaurando nuestra movilidad, regulando nuestras emociones e iluminando nuestros pensamientos en el aquí y ahora.

En este seminario aprenderás:

- Principios básicos de la activación y descanso del sistema nervioso autónomo.
- Una comprensión de los tres cerebros y sus diferentes funciones y dinámicas.
- Generación de recursos.
- Restauración de los impulsos básicos de lucha, huida y congelamiento.
- Rastrear e identificar sensaciones y estados disociativos y restauración de los mismos en el presente.
- Ejercicios prácticos de meditación en movimiento, y técnicas de diversas tradiciones.

Impartido por **Guillermo Pushan**