Sé tú mismo
Programa de Acompañamiento de Adultos

Cuerpo máquina → **H U M A N I Z A C I Ó N** — Individual (3 meses/sesión semanal) → **Cuerpo Vibrante** → **P R O F U N D I Z A C I Ó N** — Individual (acompañamiento puntual) → **Cuerpo respirado**

Acompañamiento individual (Adultos)

RUAHVIVA

Grupal (2 años, 70 sesiones, 35/año, de 2h semanales)

RUAHVIVA

Acompañamiento grupal (Adultos)

DESCONEXIÓN
Actividad mental
Rigidez muscular
Ansiedad
No sentir emociones
Vida productiva
Vínculos poco profundos
Enganche al pasado
Preocupación por el futuro
Infelicidad
Pendiente de lo externo
Juicio inconsciente
Víctima/Agresor
Esfuerzo para intentar controlar la realidad
Deseo recibir para mi

HUMANIZACIÓN
Conectar con el cuerpo, enraizamiento, respiración, vínculo, revelar partes más visibles del personaje

Conectar con el CUERPO
Menos actividad mental, rigidez muscular y ansiedad.
Sentir emociones
Replantear la vida productiva
Vínculos más profundos
Más conexión con el presente
Vuelta a la vida
Menos pendiente de lo externo
Más consciencia incluso al juzgar
Cuestionar víctima/agresor, el esfuerzo para controlar la realidad y el deseo de recibir para ,

PROFUNDIZACIÓN
Más cuerpo, enraizamiento, respiración consciente, vínculo, profundizar, conocer partes más en la sombra, espiritualidad

QUINTOESENCIA

Espacio Semilla	Espacio Árbol	Espacio Fruto	Espacio Rito
1	2	3	4

Conectar con el ALMA
Control de la actividad mental
Relajación muscular
No hay ansiedad
Entrega a las emociones
Vida creativa
Vínculos profundos
Presencia a voluntad
Ser vida
De dentro a fuera
Más consciencia
Mente que no juzga, reconoce
Responsabilizarse y poner límites
Aceptación de la realidad
Deseo de recibir para dar

Acompañamiento individual (Adultos)

Sé tú mismo
Programa de Acompañamiento de Adultos

Cuerpo máquina → **H U M A N I Z A C I Ó N** — Individual (3 meses/sesión semanal) → **Cuerpo Vibrante** → **P R O F U N D I Z A C I Ó N** — Individual (acompañamiento puntual) → **Cuerpo respirado**

Recibimiento, explicación **método** y MB y **se pide línea de vida** — Sesión 1 → **Revisión de la línea de vida**, generación de memorias y MB — Sesión 2 → **Explicación y test de carácteres Eneagrama** y MB — Sesión 3

Revisión del Eneatipo y MB — Sesión 4 → **Pautas segun Eneatipo** y MB — Sesión 5 → **Sesión genérica: entrevista** (para acompañar con lo que vienen) y **MBP** — Sesión 6

Posibilidad de acelerar el proceso con sesiones grupales de bioenergética → **Sesiones genéricas hasta llegar a cuerpo vibrante** — Sesión "n"

Sesiones genéricas puntuales a demanda hasta llegar a cuerpo respirado — Sesión "n"

Posibilidad de acelerar el proceso con sesiones grupales de profundización

MB - Masaje Bioenergético (masaje activo para hacer mover la energía donde esté muy bloqueada)
MBP - Masaje Bioenergético Profundo (masaje menos activo y más de dialogo cuerpo con cuerpo, más sutil y efectivo cuando el cuerpo del paciente ya no está tan rígido)

Acompañamiento grupal (Adultos)

Sé tú mismo
Programa de Acompañamiento de Adultos

Cuerpo máquina → **H U M A N I Z A C I Ó N** — Grupal 2 años (70 sesiones de 2h semanales) → **Cuerpo Vibrante** → **P R O F U N D I Z A C I Ó N** — Grupal (En preparación) → **Cuerpo respirado**

El curso grupal correspondiente al **proceso de humanización dura 2 cursos a razón de 2h/semana** (total de 70 sesiones). A lo largo de las 70 sesiones **se trabajan todos los aspectos propios del cuerpo máquina para llegar al cuerpo vibrante** y completar así el proceso de "Humanización". Al ser un **proceso cíclico y circular**, las **personas pueden incorporarse en cualquier inicio de mes del ciclo** (preferiblemente a principio de un curso) y luego completar los dos cursos a partir del momento en donde haya empezado. Esto permite entradas al curso una vez al mes. La primera sesión de cada mes es abierta para que gente nueva pueda probarlo gratuitamente. El resto de sesiones del mes son cerradas al grupo para preservar su unidad e intimidad.

Hay **dos tipos de sesion**, de **nutrición** (60%) con la finalidad de nutrir i preparar el cuerpo o sesión **terapéutica** (40%) en la que se profundiza en algun aspecto más concreto del proceso de "humanización". En todas ellas se utilizan elementos como la música, el baile, el juego, las dinámicas, los masajes, los rituales,...poniendo intención de generar vínculo y confianza

SESIONES DE NUTRICIÓN

Objectivos generales de las sesiones de nutrición

Todas las sesiones de nutrición ayudan a solucionar todos estos problemas:
1.- Agotamiento
2.- Dolor de cabeza de tanto pensar
3.- Tensión muscular
4.- Respiración superficial por la tensión muscular
5.- Hombros subidos y pegados al cuello
6.- A veces me cuesta sentir emociones
7.- A veces imagino la vida que quisiera para no sentir el dolor
8.- ¡No puedo parar de pensar, la cabeza me va a mil! Estoy harto de mis guerras internas, de controlar y de culpabilizar. Tengo que ir al cuerpo y a la emoción porque la cabeza no da más de sí.
9.- Los demás son más importantes que yo
10.- No puedo seguir viviendo así
11.- Dudo por todo, me siento inseguro y dejo que otros decidan por mí
12.- Vínculos poco profundos
13.- Dependencia de la valoración y aprobación de losdemás que hace que sea demasiado exigente conmigo.
14.- Me cuesta vincularme sanamente, especialmente con las parejas.
15.- Al conocer alguien nuevo espero que me llene mi vacío.
16.- Me cuesta el contacto físico y mostrarme vulnerable.
17.- Me siento solo
18.- Poca energía
19.-Energía bloqueada por las tensiones musculares.
20.-Energía concentrada en la zona de la cabeza
21.- Poco o nulo enraizamiento

Acompañamiento grupal (Adultos)

Sé tú mismo
Programa de Acompañamiento de Adultos

Cuerpo máquina → **H U M A N I Z A C I Ó N** — Grupal 2 años (70 sesiones de 2h semanales) → **Cuerpo Vibrante** → **P R O F U N D I Z A C I Ó N** — Grupal (En preparación) → **Cuerpo respirado**

En la tabla de al lado se listan las sesiones terapéuticas del curso 1 que se reparten en las 35 sesiones y que se van alternando con las sesiones de nutrición.
Las **sesiones terapéuticas** son aquellas en las que a parte de trabajar sobre los aspectos básicos propios de las sesiones de nutrición, además **se profundiza en uno o varios aspectos concretos** más y **se acostumbra a acompañar de un ritual** para facilitar integrar el cuerpo del aspecto trabajadado y que no quede solamente en el plano mental. Nunca una sesión terapéutica va estar abierta a que entren nuevas personas a probar.

Sesiones terapéuticas Curso 1

Nº	Título de la sesión	Breve explicación de la sesión
1	Luces y sombras	Todos tenemos una cara en la luz y una en la oscuridad, usar el juego de los espejos para conocernos y vincularnos mejor
2	El poder curativo del sonido	Sesión de nutrición con el añadido del uso del sonido. Desbloqueo del 5o chakra.
3	Los pensamientos negativos	Iluminamos los pensamientos negativos a través del ritual: "Pensamientos negativos a la luz"
4	El alma sobre el personaje	Ritual de reconocimiento del orden sistémico interno entre el alma y el personaje
5	Reconocemos nuestros personajes	Ritual de reconocimiento de algunos de nuestros personajes
6	Abrirnos a la sensibilidad	Dinámica del uso de los papeles ciegos y rueda de Masaje Bioenergético Profundo (MBP)
7	Estatuas empáticas	Dinámica para facilitar la empatía, la vulnerabilidad y salir del ensimismamiento.
8	Encuentro con el niño/a interior	Presentación, reconocimiento, conexión y restauración del vínculo con el niño/a interior
9	Recogemos lo que sembramos	Reconocer que nosotros somos los creadores de nuestra realidad y ritual para desplantar las semillas "negativas".
10	¿Cómo usamos la mente?	¿Usamos la mente para juzgar o reconocer? Ritual de constelación entre mente, ego y ser para ver quien dirige nuestra vida
11	Dejemos nacer a las emociones	¿Siento las emociones?¿Y si las siento, las dejo salir? Ritual para tomar consciencia del efecto de cerrar las emociones y facilitar su liberación.
12	Los límites	¿Sabemos poner límites?¿Nos adueñamos de nuestra autoridad?¿Cómo vivimos la autoridad ajena? Diferencia entre el límite sano y el autoritarismo.
13	Poner consciencia de la inconsciencia	La percepción de la realidad cambia mucho segun nuestras vivencias y condicionamientos y de la consciencia que tengamos de ellos. Vamos a poner consciencia en nuestra inconsciencia.
14	Reconocimiento de aprendizajes del pasado	Ritual de reconocimiento de aprendizajes integrados y de soltar las situaciones que los generaron
15	Acercamiento del alma y del personaje	Ritual de respeto del orden sistémico interno entre el alma y el personaje, pero desde el reconocimiento mútuo
16	Equilibrio entre el límite y la misericordia	Ritual para responder a: ¿En que punto estoy entre el límite y la misericordia? ¿Soy demasiado rígido y autoritario o tiendo a no poner límites y a perderme en el otro?

Acompañamiento grupal (Adultos)

Sé tú mismo
Programa de Acompañamiento de Adultos

Cuerpo máquina → **H U M A N I Z A C I Ó N** — Grupal 2 años (70 sesiones de 2h semanales) → **Cuerpo Vibrante** → **P R O F U N D I Z A C I Ó N** — Grupal (En preparación) → **Cuerpo respirado**

En la tabla de al lado se listan las sesiones terapéuticas del curso 2 que se reparten en las 35 sesiones y que se van alternando con las sesiones de nutrición.
Las **sesiones terapéuticas** son aquellas en las que a parte de trabajar sobre los aspectos básicos propios de las sesiones de nutrición, además **se profundiza en uno o varios aspectos concretos** más y **se acostumbra a acompañar de un ritual** para facilitar integrar al cuerpo el aspecto trabajadado y que no quede solamente en el plano mental. Nunca una sesión terapéutica va estar abierta a que entren nuevas personas a probar.

Sesiones terapéuticas Curso 2

Nº	Título de la sesión	Breve explicación de la sesión
1	Equilibrio esfuerzo - valorar lo que ya tengo	Ritual de los ciclos vitales que responde a preguntas como: ¿Interferimos en exceso en lo que se da en nuetro entorno para controlarlo? ¿Nos agotamos por ello? ¿Valoramos lo que ya tenemos?¿Respetamos los ciclos?
2	Soltar lo que ya no nos sirve	Ritual de luz, limpieza con la presènca de una Rosa Crística
3	¡Soy suficiente!	Ritual para reforzar la autoestima y disminuir la dependencia excesiva de lo exterior.
4	Toquemos la vulnerabilidad	Ritual en el que nos hacemos conscientes de las capas de memorias en forma de coraza bioenergética y nos las sacamos simbólicamente abriéndonos a la vulnerabilidad
5	Depuración de meridianos y órganos	Dinámica para limpiar los principales meridianos y órganos corporales.
6	Equilibrio entre la mente y la emoción	Ritual para tomar conciencia si somos más emocionales o mentales y tratar de buscar un equilibrio entre ellas.
7	Reencuentro de la mente con el cuerpo	Ritual que fomenta el diálogo entre la mente y el cuerpo con el objetivo de hacer las paces y buscar medidas consensuadas para evitar de mantener la separación entre la mente y el cuerpo
8	Somos creadores infinitos	Ritual en el que se crean formas antiguas que ya no nos sirven, las deshacemos y creamos formas nuevas que si nos sirvan para sentirnos mejor. Tomar conciencia de que nosotros creamos la realidad que percibimos.
9	Presencia en el presente	Ritual para tomar conciencia si pongo más energía en el pasado, presente o futuro. Soltar el pasado y las emociones reteridas en él y soltar las preocupaciones vinculadas al futuro. Conectar con el presente.
10	Responsabilizémonos de nuestras emociones	Cómo vivir y conectar con nuestras emociones, entender que si alguien nos las despierta es porque ya las teníamos, comprometernos a dejar de culpar a lo externo por alguna/s de mis emociones (la/s que podamos).
11	Soltar adicciones	Ritual para identificar adicciones y lo que hay detrás de ellas. Comprometernos a solatar alguna addicción por pequeña que sea
12	Limpieza de los líquidos corporales	Ritual enfocado a la limpieza de nuestra sangre y nuestros líquidos corporales, uso de agua sagrada.
13	Nacer a un nuevo cuerpo	Ritual de embarazo y parto pensado para integrar ¡ybajar al cuerpo todos los aprendizajes realizados a lo largo del curso.