

FACILITA

Subodhi
Schweizer



Terapeuta alemana nacida en Sudáfrica. Subodhi Schweizer se formó en diferentes técnicas terapéuticas como: Counseling, Terapia Dinámica corporal, Tantra, diferentes técnicas de masaje. Empezó a dar sesiones individuales en 1987. Entre 1987-1991 se formó como terapeuta en grupos y formaciones terapéuticas. Desde 1990 facilita grupos e imparte formación en diferentes partes del mundo desde 1999.

En su trabajo, ha impartido grupos y formaciones sobre Dinámicas de pareja, Terapia corporal, Masaje y Meditación, así como talleres sobre Inteligencia Emocional en el Área Laboral y de Empresa, en Europa, Asia, y África.



FECHA

29 de junio
al 8 de julio
del 2012
RESIDENCIAL

Para más información:
Matí 659 561 161
matisubodhi@yahoo.es

LUGAR



AMALURRA
(hotel - albergue rural)

Traslaviña (Artzentales)
Bizkaia

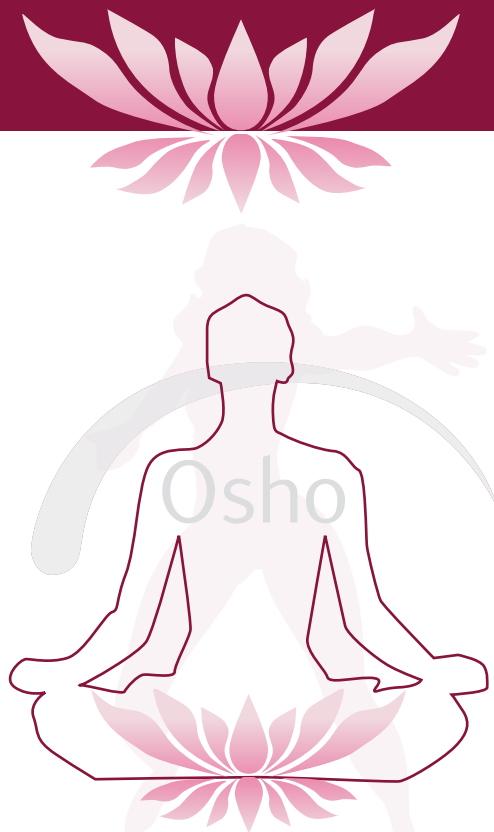
www.amalurra.com



FORMACIÓN PROFESORES-FACILITADORES EN MEDITACIÓN

“La verdadera terapia es meditación y amor
porque sin amor y meditación no
hay sanación posible.”

Osho



Esta formación de profesores-facilitadores en meditación te ayudará a desarrollar una comprensión fundamental y práctica de la meditación. **Los facilitadores se basan en décadas de experiencia** para mostrar y explicar la meditación y sus técnicas a los participantes y también obtener un enfoque más amplio sobre las cuestiones y problemas que pueden surgir después de la experiencia y práctica de la meditación.

Por lo tanto, **el objetivo de ésta formación** no es sólo que el facilitador sea capaz de dirigir y enseñar las meditaciones para obtener mayor comprensión sino también, si los meditadores lo desean, poder ofrecerles apoyo y asesoramiento cuando sea necesario.

Esto es particularmente relevante hoy en día porque la vida de muchas personas se ven afectadas por el estrés, sobrecarga sensorial, ansiedad, tensión corporal y profundas inseguridades cuyo significado es un anhelo de relajación, tranquilidad y ser más justo. Sin embargo, cuanto más se utiliza la palabra meditación más se malinterpreta. La meditación no puede ser forzada, ocurre.

Las meditaciones activas de Osho, uno de los místicos de la India más importantes de los tiempos modernos, se han desarrollado especialmente para el hombre y la mujer actuales.

Tienen una primera fase de movimiento y de expresión en la que el meditador puede liberarse a sí mismo de las energías que carga en el cuerpo, como consecuencia se hace el silencio, la relajación y la atención es más fácil.

Meditación también significa decir sí a disfrutar, sí a la vida y no retirarse del mundo, evitándolo.

Este maravilloso concepto ha abierto la puerta a la meditación a cientos de miles de personas en los últimos 40 años. En Alemania, las meditaciones Osho han sido ofrecidas en las escuelas de educación para adultos, gimnasios y clínicas psicosomáticas, son apoyados por las compañías de seguros de salud y se practican en muchas empresas, como parte de sus programas de desarrollo personal.

Un enfoque particular de la formación de facilitadores en meditación es la profundización en la experiencia de los propios participantes durante la meditación que permite una mayor conciencia de los problemas y las dificultades que se van a encontrar los meditadores, así unos aprenden de los otros y todos crecen. Desarrollada ésta comprensión durante el proceso de meditación, les ayudará en el apoyo y asesoramiento de los demás.

LA PSICOLOGÍA DEL BUDA

1. El nivel físico: La meditación muestra claramente algunos de los beneficios, ayuda a mantener, apoyar y recuperar la salud física. Especialmente las "activas", meditaciones diseñadas por Osho, místico Indio, son de un valor increíble para el hombre y la mujer de hoy. Al principio te llevan a una fase de movimiento y expresión, lo que ayuda a liberar el estrés y las tensiones que se llevan en el cuerpo. Esto facilita el camino hacia la relajación y por consiguiente el silencio. Conectando con nosotros mismos y nuestro cuerpo, nos damos cuenta de nuestras necesidades, sabemos lo que es correcto, cuales son nuestras fronteras, límites y aprender a respetarlas. La meditación nos apoya a mantenernos alejados de la tensión constante, la agitación y la heteronomía.

2. El nivel psicológico: La meditación enseña a no quedarse atorado y orientado a los problemas. Nos ayuda a no engancharse en querer responder, resolver y eliminar los problemas, lo que nos lleva a simplemente a mirar sin juzgar y, aceptar todo tal como es. La meditación nos enseña el poder transformador del ser, sin nosotros hacer nada todo se coloca en su lugar, sin perderse en el miedo, la codicia o la identificación.

3. El nivel espiritual: Así como el río encuentra su camino hacia el océano, la meditación es una devoción hacia la vida y ésta será una guía interior para nosotros. Estar más allá de las estructuras y el espacio dado nos abre a más ideas y posibilidades, no hay necesidad de retirarse de la vida, al contrario es una participación real en la vida. La Meditación es una celebración de la vida, que es como el torbellino del ciclón que gira alrededor del centro.



Esta Formación permitirá que los participantes profundicen en su experiencia en meditación. Se les enseñará las técnicas para facilitar, se les ayudará a desarrollar más consciencia ante los problemas y dificultades que tiene la meditación.

La comprensión en la meditación de los propios participantes será el recurso a la hora de apoyar, asesorar y entender a las personas.



CONTENIDO DE LA CAPACITACIÓN:

- 1. Los factores de apoyo** de cada meditación individual. Para el bienestar físico y psicológico.
- 2. Facilitar las técnicas de meditación activas, en silencio y centrado**, como: Kundalini, Dinámica, Nataraj, Nadabrama, Devavani, la oración, la meditación y la introducción, sentarse en silencio...
- 3. Los tres elementos básicos de la meditación:** la Relajación, Observar, No Juicio.
- 4. Movimiento activo y el silencio:** un esfuerzo consciente, disciplina y dejar-ir.
- 5. Presencia, el acompañamiento y la motivación:** qué meditación y para qué cliente.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

Cómo diseñar y llevar a cabo un taller de meditación.

La Formación de líderes en Meditaciones de Osho está diseñado para todos aquellos que deseen:

- * Transmitir su experiencia con las meditaciones de Osho.
- * Aplicar estas meditaciones en el campo profesional.

