

## Taller **Arte Cuerpo y Mente**



C.G.JUNG " lo que nos hace falta no es saber la verdad sino vivirla,  
experimentarla.

No valoramos la belleza ni la técnica sino el valor intrínseco de la  
representación plasmada.

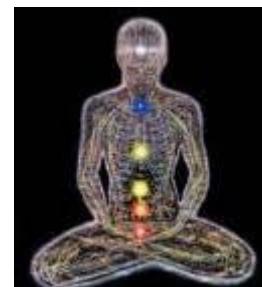
Para cambiar nuestro centro de equilibrio se requiere del valor para  
experimentar conscientemente una actitud espiritual abierta, ya que se  
liberaran diferentes sentimientos a través de la mente y el cuerpo.

## Introducción



Este taller propone la integración del arte, cuerpo, conciencia para funcionar desde allí como un solo ser integrado y a su vez aprender a aceptar, a entender y canalizar la energía que se encuentra en nuestros cuerpos para ser utilizada en nuestro propio beneficio. Utilizando ejercicios bioenergéticos, , TRE, PNL, y medios como la pintura, danza, happening, performance, action painting, fotografía , video, Sonido, nos permite una aplicación práctica para reconocer y desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales, Pero sobre todo, nos permite conocer de manera objetiva lo que somos.

Podemos decir que este taller se define como una aplicación científica del arte como trabajo transdisciplinario, con personas que en, su capacidad individual, y potenciando su proceso creativo, van aprender a conocer, sus habilidades, facultades, sus problemas y recursos no solo desde la mente sino desde el cuerpo y así lograr unificar, mente, cuerpo por medio de un trabajo artístico, físico y psicológico.



## Objetivos

-Conocer las herramientas que nos brinda el arte para aplicarlas por medio de nuestro cuerpo a una sanación integral.

-Escuchar nuestra alma y nuestro cuerpo mediante medios no verbales, permitiendo que emociones y sensaciones que intervienen en el proceso tomen colores, líneas, formas, movimientos y espacios.

- Reconocer nuestras debilidades para convertirlas en nuestros potenciales
- Aprender a unificar nuestra visión artística con nuestra mente y nuestro cuerpo
- Integración y sanación de nuestro ser por medio del arte

### **Metodología:**



A través de métodos interactivos y haciendo énfasis en la pintura, la música, movimientos corporales, Sonidos, meditación, Action Painting ,happening performance ,entre otros, acompañados de ejercicios bioenergéticos y Visualizaciones guiadas se estimula el cuerpo logrando alterar los diferentes estados para liberar por medio del movimiento las diferentes tensiones físicas o emocionales que puedan ir apareciendo.

Estas Técnicas se utilizan para despertar la atención, mejorar la concentración y estimular la memoria, así como para estimular las facultades de asociación e imaginación. También son excelentes para producir escapes socialmente aceptables, y estimular en cualquier persona la confianza en sí misma.

Las estrategias para su aprendizaje se basan en la imitación, la experimentación, la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, el juego, la danza,y la comunicación. Por otro lado, Estos procesos son los que nos permiten un desarrollo de la creatividad expresiva aplicada a cualquiera de los lenguajes anteriores.

## BENEFICIOS



Algunas de las soluciones que plantea el arte como aproximación a una realidad personal son:

Creatividad

Cambio de hábitos

Recursividad

Reconocimiento de habilidades , capacidades y límites

Expansión de la mente y el pensamiento

Nuevas elecciones

Aumento de confianza

Unión y separación Mente cuerpo

Liberación de nuestra imaginación

Creación de nuestro propio universo

Conocimiento del poder de la mente

Energía vital

Mitos, Ansiedad, Miedos, Apegos, Ira, Agotamiento, Tristeza,

Generación de nuevas experiencias a través del arte y los sentidos



Algunos de Los autores mencionados a continuación revelaron, a través de sus investigaciones y hallazgos sobre la conducta humana, la importancia de incorporar el cuerpo, la mente y el arte en la psicoterapia o en cualquier terapia encaminada a promover el desarrollo de la conciencia.

“Cambiar a un ser humano, decían, es cambiar su postura ante la vida, y esa postura no es sólo un concepto.”

## **Realizado Por:**

**Alicia de la Torre** artista Colombiana quien desde hace algún tiempo se ha dedicado a organizar eventos y talleres de carácter social , cultural , político, ha trabajado con Naciones Unidas ,ONG, La UNESCO entre otras organizaciones culturales independientes tanto nacionales como internacionales y a su vez se desempeña como artista plástica de trayectoria internacional ,su obra esta en algunas galerías en Francia , España, Beirut y en New York.estudios en bioenergética, dinámica mental, estudios holísticos, Acciones Corporales. Ganadora de una beca Unesco en España ,Festival de performance interjake en Alemania,Curso Psicología Transpersonal en Sasana, ha realizado talleres de crecimiento personal con diferentes personalidades ,Talleres de Bioenergética con Pedro Rojas, Y Jonh Jonh Seguidora y alumna de Cristobal Jodorowsky ,Actualmente trabaja con terapias de sanación alternativas como la canalización energética por medio de cristales.Trabaja actualmente como docente en la facultad de Artes Asab, Academia de Artes Guerrero, además dirige La fundación Nexos Urbanos, donde realiza trabajos de museografía ,curaduría y gestión cultural..

### **Biografia**

Michael h .Brown	Fritz Lange	Brian L.Weiss
Josheph Bener	Maxwell Maltz	Epsten
Josheph Murphy	Robert Fisher	Richard Cambell
Freud	Jung	Krisnamurti
Sartre	Carlson Shield	John Pierrakos
Mihaly csickstentmihalyi	Julia Cameron	Shakty Gawain
Brenda Veland	Louise Nevelson	Albert izentgyorgy
Ovidio	William Bridges	Alexander Lowen
Henry david Thoureau	Eckhard Newman	Ruben Alves