

SERIES OF ACTIVITIES



CONTACTO

Asociación SOL

Av. Julian Gaiarre Nº56 4ºA

48004 Bilbao

944119702 - 618722488

e-mail: solelkartea@gmail.com

www.asociacionsol.com

CONTENIDO

- 1. PRESENTACIÓN**
- 2. RESUMEN DE ACTIVIDADES**
 - Cursos y Talleres
 - Referencias
 - Otras Actividades
- 3. INTEGRANTES**
 - Dirección del proyecto
- 4. CURSOS Y TALLERES**
 - Aromaterapia
 - Autoestima para Mujeres
 - Biodanza
 - Bioenergética
 - Danza del Vientre
 - Consciencia Corporal
 - Meditación
 - Pilates
 - Relajación
 - Risoterapia
 - Tai-Chi Chi-Kung
 - Taller de Sueños
 - Yoga
- 5. CONCEPTO DE SALUD**
 - Objetivos Generales



1. PRESENTACIÓN

La asociación SOL está constituida por un grupo de profesionales dedicados a la salud que desarrollan diversas actividades en este ámbito y se divide en dos sectores. Una rama de la asociación está destinada a ofrecer cursos, talleres y demás servicios orientados a educar en la prevención de la enfermedad y ayudar de forma integral a las personas en este sentido. Nuestra actividad se desarrolla en las siguientes áreas: física, psicológica y social. Entendemos que el ser humano tiene la necesidad de educarse en cada una de ellas para disfrutar del "bienestar" en el amplio sentido de la palabra.

La otra sección tiene la función de desarrollar un proyecto de investigación y divulgación sobre el desarrollo personal y psicológico del individuo. En él se contemplan la integración y ampliación de diferentes corrientes psicológicas y de pensamiento, con el propósito de crear una guía de autoconocimiento de fácil acceso para ofrecer a todo aquel que quiera ahondar en su conocimiento interior. Nuestra intención es la de ofrecer a las personas mayor comprensión de sí mismas y un estado óptimo desde el cual dirijan sus vidas.

2. RESUMEN DE ACTIVIDADES

Cursos y Talleres

En este dossier se repretan solo una muestra de las actividades que realizamos entre ellas contamos con: Aromaterapia, Autoestima Para Mujeres, Bioenergética, Conciencia Corporal, Meditación, Relajación, Sueños, Tai-Chi Chi-Kung, Yoga.

Referencias

Nuestras actividades en el área de prevención y educación para la salud, se llevan realizando desde el año 2003 en diversas entidades que engloban una larga lista. Entre ellas podemos citar ayuntamientos de Vizcaya, asociaciones de mujeres, BBK, Caja Navarra (CAM) y empresas particulares; etc.

Otras Actividades

También organizamos, charlas, conferencias, presentación de libros, congresos, etc. Consultar para más detalles.

3. INTEGRANTES

La asociación S.O.L. la integran un grupo de profesionales con años de experiencia en sus respectivos campos. Nuestra política de calidad asegura en este sentido una formación continuada a través de nuevos cursos. La satisfacción comprobada de los usuarios en los servicios es supervisada por un seguimiento de nuestras actividades y la constante actualización

Dirección del proyecto

Laura Sirotych, psicóloga humanista comprometida con los procesos internos que llevan al ser humano a su profunda realización. En este proyecto desempeña el puesto de directora de realización y análisis.

Julio Carrizo, psicoterapeuta corporal, formador de terapeutas en bioenergética, facilitador en grupos de crecimiento personal, se encarga de dirigir y supervisar el proyecto SOL.

Jon Ander Pérez, dinamizador corporal especializado en diversas técnicas y productor manager, es el encargado de realizar todas las tareas relacionadas con la filosofía del proyecto SOL y dirección de marketing.

4. CURSOS Y TALLERES

Todos nuestros eventos van dirigidos a personas de edades que van desde los 16 años hasta tercera edad. Las actividades se pueden ajustar dependiendo de la demanda y las necesidades del cliente. Para ello se creará un diálogo, para ver las posibilidades de intervención, en el que ofreceremos toda nuestra experiencia sin compromiso alguno. Los cursos y talleres expuestos a continuación son solamente un ejemplo de las posibilidades de la oferta. Se pueden desarrollar actividades según la demanda.

AROMATERAPIA

La utilización de plantas en beneficio de la salud física, emocional y mental del ser humano es muy antigua. El hombre primitivo ya se daba cuenta de que los vegetales además de usarlos para alimentarse los podía usar para sanarse. El uso de aceites esenciales extraídos de los vegetales data de por lo menos 3500 años antes de Cristo.

Actualmente, la Aromaterapia, como método de tratamiento y prevención nos da una versión contemporánea

del antiguo arte de curar, enriquecida por los estudios científicos modernos de las sustancias naturales.

Adentrarse en el mundo de los aromas y sus bondades nos ayuda a estar un poco más cerca de nuestra propia naturaleza y acceder a un método sencillo de autoayuda para problemas frecuentes como el estrés, la ansiedad, dolores físicos, etc., así como a fórmulas cosméticas naturales y más respetuosas con nuestro cuerpo que las convencionales.

Objetivos

- Toma de contacto con el mundo de los aromas.
- Tener un conocimiento general de la Aromaterapia.
- Refinar el olfato y aprender a reconocer y distinguir aromas.

Metodología

- Contenidos teóricos de información general acerca de esta técnica.

Parte practica

- Experimentación directa con aromas.
- Aprender a elaborar productos de cosmética.
- Tratamientos naturales para dolencias.
- Aprender a refinar la percepción olfativa.



AUTOESTIMA PARA MUJERES

Tradicionalmente las mujeres no hemos sido criadas para conocernos a nosotras mismas, ni para disfrutar plenamente de nuestro cuerpo, ni para expresar nuestras emociones cuando lo necesitamos. Parece que tenemos que cumplir con un modelo, con una forma de comportamiento que se espera de nosotras. Hoy en día se habla mucho y se escribe sobre nuestro papel en la sociedad, hemos conquistado sitios prohibidos; aún así parece que hay un camino que todavía no se ha andado.

Seguimos tratando de dar la talla de supermujer; la autoexigencia nos hace sentir alejadas de nuestro Ser, el esfuerzo nos consume energía y nos sobrecarga.

Es necesario crear espacios donde las mujeres podamos ser más nosotras mismas, donde podamos reconocernos, re-aprender a nutrirnos, cuidarnos y querernos más, donde se dé la posibilidad de reflexionar, compartir, revisar nuestro actuar y averiguar quienes somos debajo de la imagen que mostramos.

Objetivos

1. Aumentar la autoestima.
2. Reflexionar sobre el papel de las mujeres en la sociedad actual.
3. Identificar patrones de conducta repetitivos y herramientas para modificarlos.
4. Conectar con la sabiduría interna de cada una para dirigir el propio camino.
5. Integrar cuerpo-mente-emociones.

Metodología

- Área teórica: de análisis, integración-comprensión mental y reflexión.
- Área práctica: corporal, de sensaciones y emocional

Las técnicas a utilizar serán: ejercicios bioenergéticos, expresión corporal, voz y movimiento, dinámicas de grupo, etc.



BIODANZA

Biodanza es un sistema de integración, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por el movimiento, la danza, la voz, la relajación y el grupo

Evidentemente el concepto de danza es muy amplio y se extien-

de a gestos, expresiones y movimientos plenos de sentido vital. Nuestra idea se aproxima a "danzar la vida". Ha sido necesario restablecer el concepto original de danza en su más vasta acepción, como movimiento natural pleno de significado y con un poder inusitado de inducir transformaciones en la existencia.



Contenido

Los siete poderes de la Biodanza son sus mecanismos de acción, es decir, los recursos que utiliza para inducir los cambios, y son:
La música, la danza, la vivencia, la caricia, el trance, la expansión de conciencia, el grupo.

Objetivos

- a. Descubrir una danza orgánica, que responda a los patrones de movimiento que origina la vida.
- b. Reemplazar el esquema de estrés por el esquema de armonía.
- c. Desarrollar la integración del esquema corporal, mejorar la postura y el movimiento.
- d. Estimular la libertad creativa

Metodología

- a. Parte teórica sobre cada tema a tratar y un espacio para la puesta en común de las experiencias personales anteriores y el feedback entre compañeros.
- b. Parte vivencial para trabajar con el propio cuerpo, mediante ejercicios progresivos (según el modelo teórico de la Biodanza) para experimentar la unidad cuerpo-mente-emoción. Los diferentes ejercicios son a nivel individual, en parejas, en pequeños grupos o bien, todo el grupo en conjunto.

BIOENERGETICA

La bioenergética es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos, la producción de energía a través de la respiración y la descarga de energía en el movimiento. Vincula el trabajo del cuerpo con la mente para ayudar a las personas a resolver sus problemas emocionales. Para la bioenergética mente y cuerpo son funcionalmente idénticos. Lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo y viceversa. El modo en que uno piensa puede afectar al modo en

que uno siente y lo contrario es igualmente cierto. Es casi imposible para una persona deprimida elevarse por encima de la depresión a base de tener pensamientos positivos. Cuando su nivel de energía es elevado a través de una respiración profunda y la descarga de sentimientos se puede salir de su estado de depresión. La bioenergética trabaja con masajes¹ y ejercicios destinados a ayudar a entrar en contacto con tus tensiones, y liberarlas a través de un movimiento apropiado.

Objetivos

- Tomar contacto con el cuerpo.
- Un acercamiento al mundo liberador de las emociones.
- Adquirir destreza en la liberación de sentimientos.
- Recuperar el bienestar físico y mental.
- Conseguir el cambio de vida que anhelabas.

Metodología

El fin de la terapia está en potenciar al máximo las funciones vitales que constituyen la expresión y el motor de nuestro desarrollo. Se trata de una recuperación total del individuo a través del cuerpo.

El modo de intervención podra ser:

1. Ejercicios bioenergéticos.
2. Parte teórica sobre las emociones.
3. Trabajo personal con las emociones.
4. Puesta en comun sobre lo trabajado.



DANZA del VIENTRE

Transmitida de madres a hijas de generación en generación, esta danza de origen oriental y norteafricano en su evolución se ha visto influenciada y enriquecida por multitud de pueblos que han pasado por sus tierras.

Sus movimientos sinérgicos, on-

dulantes y hechizantes conectan a una con sentimientos profundos, ya sea alegría, sensualidad o nostalgia, ayudándonos a conocernos de una forma distinta, además de fomentar las relaciones entre compañeras por ser una danza que se practica habitualmente en grupo.

Objetivos

- a. Conseguir a nivel físico: mayor flexibilidad, conciencia corporal, equilibrio, mejora postural y tono muscular.
- b. Mejorar el nivel psíquico-emocional: despertar el amor propio y la feminidad.

Contenido

La danza se divide en tres estilos:

- **Sha'abi (folclore),**
- **Baladi (folclore urbano)**
- **Sharqi (clásico)**

Los estilos se distinguen por los ámbitos sociales donde se desarrollan, los instrumentos, la manera de interpretarlos y la vestimenta, siendo la base clave la improvisación.



CONSCIENCIA CORPORAL

Aprender a sentir el cuerpo desde dentro, tener plena conciencia de sus posturas, movimientos y sensaciones, nos ayuda a comprender e integrar procesos mentales y emocionales. Conociéndonos desde el cuerpo podemos modificar actitudes y emociones negativas a la vez que obtenemos una forma de expresión natural, espontánea y liberadora.

Objetivos

1. Tomar conciencia del cuerpo.
2. Integración de cuerpo-mente.
3. Despertar y/o potenciar la sabiduría del cuerpo.
4. Alcanzar más espontaneidad y libertad de movimiento.
5. Aprender a usar el cuerpo para expresar y liberar emociones

Metodología

- Aprender sentir el cuerpo
- Abrir y ampliar la Percepción desde el cuerpo
- Conectar cuerpo-mente-emociones

Cuando las vibraciones pasan plenamente a través del cuerpo sin trabas, la persona se siente conectada e integrada y consigue un sentimiento de unidad.

El ritmo de vida que llevamos actualmente es muy "desvitalizador", por ello se crea la necesidad de una reconexión, un re-aprendizaje para poner en marcha o acrecentar la sabiduría de nuestro cuerpo.



Las técnicas a utilizar serán:

Ejercicios bioenergéticos, ejercicios de respiración, masajes y toques suaves, visualizaciones, danza, movimiento, sonido, relajación y juegos.

MEDITACION

El proceso meditativo lleva a la persona a la comprensión del absoluto. Pero antes de llegar a estados profundos en la práctica, el estudiante debe afianzarse en su sistema nervioso y madurarlo, para lo cual la meditación es un medio adecuado. Es la herramienta para ordenarse de manera fun-

cional en una práctica donde el presente acontece y poder llegar a observarlo sin ningún esfuerzo. El objetivo principal de la creación de este área es el de conducir el alma por el laberinto de su mente y llegar a una salida donde el individuo comprenda su libertad.



Objetivos

- Maduración del sistema nervioso. •Un acercamiento al mundo espiritual.
- Comprensión en los procesos de transformación.

Metodología

La tradición oriental ha estudiado y desarrollado el instrumento para conducirnos a observar a quien observa. La práctica meditativa se sustentará desde el método del sistema Vedānta, a través de este sistema filosófico nos apoyaremos para explicar la meditación.

Para ello las sesiones se plantearán de la siguiente forma:

- 1.Ejercicios de estiramientos.
- 2.Parte teórica sobre la meditación.
- 3.Se resolverán dudas sobre la práctica.

PILATES

El método Pilates es un procedimiento de actividad física y mental creado a principios del siglo pasado por el alemán J. Pilates. Es una mezcla de distintas especialidades como la gimnasia, la traumatología, el ballet y el yoga, uniendo el dinamismo y fuerza

muscular con el control mental, la respiración y la relajación. Sus ejercicios se basan en la facultad del cuerpo a deformarse (movilidad) y a resistir esa deformación (estabilidad). En definitiva, con Pilates conseguimos hacernos más fuertes de cuerpo y de mente.

Objetivos

- a. Perfeccionar el equilibrio y la coordinación
- b. Prevenir y rehabilitar lesiones
- c. Fortalecer el tono muscular
- d. Estabilizar la espina dorsal
- e. Mejorar la postura
- f. Reducir el stress

Metodología

La clase comienza con ejercicios y movimientos de piernas de baja intensidad. Posteriormente la sesión incluye abdominales, trabajos de brazos y ejercicios posturales donde se hace especial hincapié en la alineación y reposturación corporal. El trabajo se puede combinar con pequeños materiales (bandas elásticas, picas, balones, aros). Finalmente se realiza una serie de ejercicios de piernas seguido de una relajación general o vuelta a la calma.

Contenido

Este método está basado en un programa muy seguro de ejercicios controlados con movimientos lentos y suaves. En ellos se busca la precisión gimnástica en pocas repeticiones. La respiración, la concentración, el control, la alineación, la centralización y la fluidez son también conceptos claves del método



RELAJACION

La relajación es un estado de reposo, tanto del cuerpo como de la mente. Proporciona un gran descanso y alivio del estrés físico y mental permitiendo desconectar de la rutina y tensiones diarias.

En este estado se estimula el sistema nervioso parasimpático, que al activarse genera una sensación de bienestar general; mantiene los sentidos tranquilos y sosegados, disminuye el ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria, y adicionalmente se experimenta una calma o dicha interior progresivamente a medida que se profundiza en el estado.

Que las personas puedan darse un tiempo para relajarse es necesario cuando se viven constantes situaciones de estrés y tensión diarias. La tensión excesiva y

continuada en el tiempo puede traer repercusiones a nivel físico y psíquico.

Objetivos

- Proporcionar herramientas y técnicas físicas y mentales para superar pautas negativas del comportamiento.
- Aprender a relajar profundamente cuerpo y mente.
- Mejorar la salud y el bienestar.
- Incrementar la capacidad de concentración.
- Procurar una mayor comprensión de nuestras vidas.

Metodología

- Ejercicios físicos para aflojar las tensiones musculares
- Técnicas de respiración
- Visualizaciones
- Meditación



RISOTERAPIA



Reírse contribuye a que el organismo funcione mejor y protege contra la angustia. La risa no sólo es un ejercicio saludable por el bienestar inmediato que produce. Cada vez es más habitual su uso como terapia.

Sus ventajas son múltiples: personas expertas aseguran que la risa inmuniza contra la depresión y contra la angustia.

Se ha probado que cinco o seis minutos de risa continua actúan como analgésico. Pone en funcionamiento 400 músculos, ayuda a liberar la tensión acumulada en la columna vertebral y rebaja el dolor.

En este taller se pretende enseñar a las personas participantes a conocer las propiedades individuales de la risa y su utilización..

Objetivos

- a. Llevar a la práctica la risa, sin miedos ni contención.
- b. Aprender a relacionarnos, a compartir y a sentir a través del juego.
- c. Desarrollar nuestra capacidad de disfrute en situaciones de la vida diaria.
- d. Trabajar la persona desde una perspectiva integral. física, mental, emocional y social.

THAI-CHI/CHI-KUNG

Es un arte marcial no combativo que utiliza las técnicas de respiración y secuencias de movimientos lentos y delicados para mejorar el flujo de la energía vital (chi), tranquilizar la mente y favorecer la auto curación. Son ejercicios basados en la Medicina Tradicional China que poseen un elevado componente preventivo ante las enfermedades, avalado por su práctica milenaria en su país de origen.



Objetivos

- Ayudar a mantener el cuerpo en forma, trabajando músculos, tendones, ligamentos y articulaciones.
- Desarrollar la relajación, el equilibrio, la coordinación.
- Reequilibrar la postura y la dinámica corporal.
- Mejorar el sistema nervioso y las funciones respiratorias

Metodología

- Ejercicios físicos basados en un programa gradual y metódico que involucra movimientos lentos y conscientes. Los más básicos en un estado muy relajado y cómodo, y, al ir avanzando, se trabajarán en un estado de tensión- relajación. Se buscará la relajación muscular en aquellas zonas del cuerpo involucradas en los ejercicios físicos, privilegiando el flujo de la energía a través de la respiración abdominal.
- Una breve relajación al final de la clase para asentar el sistema nervioso.

TALLER DE SUEÑOS

Llamamos sueños a esa serie de imágenes o escenas asociadas a distintas sensaciones y sentimientos que recordamos al despertar. Se ha investigado mucho sobre los sueños y se han hecho muchas hipótesis acerca de ellos. Por lo que no existe una única versión de lo que son ni de por qué el ser humano sueña cada noche cuando se pone a descansar. De entre los diversos autores que los han estudiado hay algunos

que han abordado el fenómeno de forma muy lúcida.

Adentrarnos en el mundo de los sueños nos da la posibilidad de conocernos mejor y aprender sobre nosotros mismos. Por medio de su análisis podemos llegar a obtener información muy valiosa acerca del soñante y además acceder a un conocimiento más amplio acerca de la existencia.

Objetivos

- Acercamiento al lenguaje de los sueños y su simbología
- Aprender a interpretar la simbología de carácter universal y personal que se manifiesta en los sueños.
- Identificar distintos tipos de sueños.
- Perder el miedo a su significado profundo.

Metodología

Área Teórica:

- Diversos contenidos teóricos para un acercamiento general al fenómeno de los sueños.

Área Práctica:

- Trabajo de análisis de distintos tipos de sueños.
- Ejercicios físicos preparatorios para la ensoñación.
- Trabajo con imágenes.



YOGA

Es toda una disciplina de formación mental y física pensada originalmente para el desarrollo personal y espiritual. Encaminada a resolver la tensión existencial que padece el ser humano, equilibra distintos niveles de la persona (emoción, mente y espíritu) y consigue la armonía de todos ellos.

Se utilizaran diferentes variantes del Yoga:

- Hatha Yoga, con una serie de ejercicios (asanas-estiramientos físicos, y pranayama-respiración)
- Bakti Yoga, con el que trabajaremos las emociones
- Gnaña Yoga, para transformar las estructuras y mecanismos mentales



5. CONCEPTO DE SALUD

El concepto de salud según la OMS hace referencia a: "...un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad." Desde nuestro punto de vista queremos ayudar a mejorar la situación que la mayoría de las personas tienen hoy en día en referencia al nivel de calidad de vida. Para ello ampliamos la definición teniendo en cuenta que sin una salud emocional y espiritual adecuada el ser humano no disfrutaría de un estado de plenitud.

Proponemos la práctica de una salud preventiva, para ayudar a las personas a acceder con una visión de sí mismas más global y autoconsciente de la vida. La educación en una salud integral, teniendo en cuenta el

desarrollo del ser humano en todos sus ámbitos, nos ayuda a hacernos más responsables de nosotros mismos, más conscientes de nuestras capacidades y de nuestro compromiso con el resto de la sociedad para poder funcionar como una entidad completa y de forma armónica en el entorno. Se puede construir una sociedad más sana desde la individualidad, es decir desde el conocimiento, el desarrollo y la potenciación de aquellas características que nos hacen únicos. Una vez que estamos plenamente afianzados en nosotros mismos y en pleno conocimiento de nuestras capacidades, podemos acceder de forma natural a nuestras destrezas llevándolas hasta el extremo.

Objetivos generales

Educar a las personas con un enfoque adecuado a sus necesidades de salud para luego involucrarles en las necesidades colectivas.

- Impartir una psicología del Ser y humanista -es decir, centrada en las personas- que reagrupe las tendencias hasta hoy impuestas por la salud convencional y no convencional, que atienda al origen y no sólo a los síntomas.
- Enseñar a las personas el respeto hacia sí mismas y a sus principios.
- Mejorar la salud del individuo con un enfoque humanista e integral.
- Facilitar información educativa para que las personas adquieran una mejor calidad de vida, brindando herramientas efectivas para que puedan aprender a prevenir, tratar y sanar con su entorno.