

Taller de Malabares (Cuerpo, mente y emociones)

Los Malabares fueron utilizados en la historia por infinidad de personas, hoy estudios demuestran que hacer malabares nos hace mas inteligentes.

Son uno de los mayores aliados de la psicomotricidad.

Un aprendizaje conductual y cognitivo, nos permite tener una relación mas estrecha con el cuerpo, la mente, los objetos y el entorno, que son los protagonistas de este aprendizaje.

Somos seres únicos y por lo tanto aprendemos de formas diferentes.

Emocionales y por lo general no tenemos en cuenta esto a la hora de aprender.

Las emociones rigen nuestro proceso, tenerlas en cuenta forma parte de este viaje.

Con este taller aprenderemos a gestionar los objetos, el entorno, el cuerpo, la mente y las emociones.

Investigaremos

- Los objetos y el entorno dentro de nuestro cerebro.
- El Cuerpo físico. Dónde estamos, en que momento y como estamos.
- El cuerpo mental. Hábitos y lenguaje.
- El funcionamiento del cuerpo físico, mental y entre estos dos el diálogo.
- El objeto. Tacto, peso, forma y sus infinitas posibilidades.
- Frases y palabras limitantes. Como transformarlas en positivas.
- Pensamientos positivos y negativos.
- Emociones.
- El diálogo entre el cuerpo, mente y las emociones.
- Feedback y respuestas en el objeto.

Objetivos

- Comprender como funciona nuestro cerebro cuando hacemos malabares.
- Darnos cuenta de cuales son las formas mas equilibradas de tener nuestro cuerpo cuando hacemos malabares.
- Entender como funcionaba nuestro cuerpo.
- Ser consciente de nuestros actos voluntarios e involuntarios.
- Saber como establecer un diálogo cuerpo mente.
- Tener la sensibilidad para cada objeto y darnos cuenta que a cada objeto le corresponde un dialogo diferente.
- Transformar la forma de comunicarnos negativamente con nuestro cuerpo.
- Cambiar la manera de pedir a nuestro cerebro acciones que no entiende.
- Entender que los pensamientos dirigen nuestras acciones.
- Poder gestionar las emociones para una mayor disposición.
- Comprender que existe un dialogo entre nuestro cuerpo, nuestra mente y el objeto.
- Disponer de herramientas para estar en presente.



Metodología

Las clases son dinámicas e interactivas en donde el protagonista es el alumno. Después del primer contacto decidiremos la forma de estudiar.

Cuando aprendemos por gusto, somos mas eficientes y eficaces. Somos individuos únicos y por lo tanto aprendemos de formas diferentes.

Está en mi tener esta sensibilidad para dar con la frecuencia de aprendizaje de cada alumno.

Haremos y hablaremos de malabares, pero también de sentimientos y emociones.

Experiencia

Soy Fernando Pose, llevo 20 años haciendo y estudiando malabarismo y soy educador. Los malabares fueron el vehículo para empezar a conocer como funcionaba mi cuerpo y mi mente a través de los objetos.

Fui autodidacta toda mi vida hasta hace 3 años que llamé a un maestro que me ayudo porque yo solo no podía con lo que estaba probando, intentando, repitiendo y volviendo a intentar. Me hizo una pregunta el primer día que nos juntamos para ver como empezaríamos: ¿Quieres el camino corto o el largo? Me preguntó.

El corto implicaba la solución inmediata a mi problema y el largo implicaba que quizás no llegaría a la solución (que pensaba que necesitaba) y me dijo: te puedo decir como resolverlo o te puedo dar las herramientas que necesitas para que lo resuelvas solo. Recuerdo que no dude ni un instante y elegí el largo, el viaje estuvo lleno de aventuras.

Después de adquirir estos conocimientos mágicos me puse a estudiar neurociencia aplicada al cuerpo y la mente y como interactúan. Mi interés en la enseñanza es transmitir el placer que he sentido aprendiendo.

Fernando Pose
937635420
647618030
malabartebcn@gmail.com

