

TETRALOGÍA: "AUTOTRANSFORMACIÓN" 2025



TALLER 1: DESCUBRIRSE (8 de febrero). Descubrir la estructura del carácter. Reconocer la esencia.

Fue un descubrir y dejar fluir. Un ejercicio de observación para diferenciar lo que es la esencia del ego. Una primera inmersión en la profundidad oceánica del ser para reconocer y revelar aspectos del carácter. Se trabajó el elemento agua.

TALLER 2: DECONSTRUCCIÓN (22 de marzo). Reprogramar el mapa de hábitos, patrones, creencias.

El trabajo corporal como vía de reprogramación de “la cartografía neuronal” que subyace a las creencias, hábitos y patrones de comportamiento. Se trabajó el elemento agua y tierra en una acción simbólica.

TALLER 3: TRANSMUTACIÓN (17 de mayo). El proceso de abrir la mente y la consciencia.

TALLER 4: SUBVERSIÓN (28 de junio). La conquista del libre albedrío. El poder de autogobernarse.

TALLER 3: TRANSMUTACIÓN

Qué se trabaja

La alquimia del cambio y la transformación: “transmutar el plomo en oro”. Se profundizará en el cuerpo como vía no solo de liberación de lo que frena o impide alinearse con lo genuino, sino también como un proceso para abrir la mente y expandir la consciencia.

Se trabaja en la memoria procedimental, en la conciencia corporal y la inteligencia somática con el objetivo de llegar a la memoria celular, donde se almacenan experiencias, hábitos y creencias que moldean el carácter y formatean la identidad. El trabajo corporal facilita esa información, dando acceso a las memorias inconscientes, lo que permite transformar estructuras mentales limitantes, abriendo la mente se ilumina la consciencia.

El trabajo corporal permite acceder a esa información da acceso a las memorias inconsciente y podemos transformar estructuras mentales grises y abrirlas e iluminar la consciencia.

A través de **diferentes categorías de movimiento** se interviene en los distintos centros energéticos (instinto, emoción, cognición) con el fin de movilizar la energía y elevar el espíritu.

Cada movimiento consciente permite liberarse de lo que ata y/o genera sufrimiento; se interviene en las redes que configuran la identidad, y se genera una profunda integración corporomental y bienestar integral. Es un proceso de cambio, progresivo y duradero, que facilita no solo alinearse con los objetivos de vida, sino vivir con mayor sentido y plenitud.



los movimientos de poder

Son movimientos fuertes y enérgicos, de impacto cardiovascular, en los que se emplea la voz. Integran la respiración y el sonido, promoviendo un estado de mayor vitalidad y presencia. Despiertan una sensación de acopio de fuerza interna y expansión de la energía, lo que conecta con el propio poder y la capacidad de vencer el miedo, reforzando así la seguridad en uno mismo.

Los movimientos de poder potencian la energía primaria del instinto, elevan la testosterona y reducen el cortisol. Su práctica desbloquea tensiones y resistencias que inhiben la determinación e impiden la acción, consolidando un estado de mayor vitalidad y presencia.

Objetivos

- Potenciar la vitalidad
- Desarrollar valentía
- Incrementar la autoestima
- Regular el sistema nervioso
- Fortalecer la voluntad
- Bajar el nivel de estrés

El movimiento metafórico

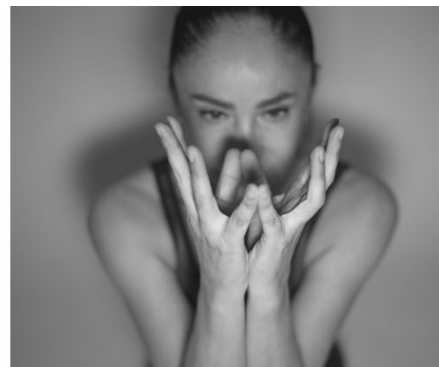
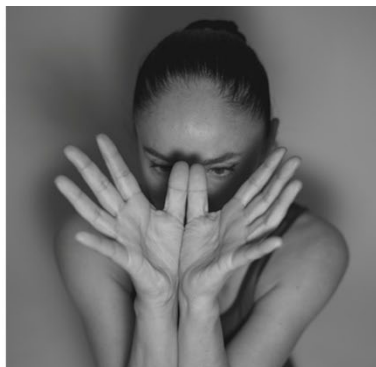
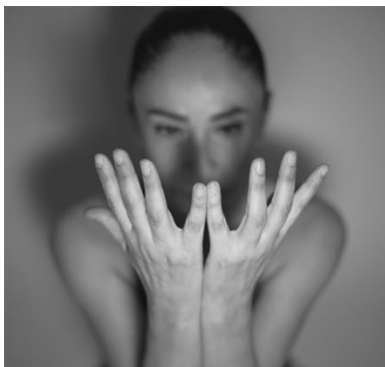


Son movimientos sutiles y delicados, se relacionan con la flexoelasticidad y el equilibrio. El movimiento se inicia a través de una instrucción metafórica que facilita la conexión con el inconsciente. Apuntan al centro emocional. A través de ellos, se revela una especie de granularidad en un vasto abanico de tonalidades emocionales, generalmente desconocidas, que están almacenadas en el cuerpo. Se accede a un proceso de profunda conexión consigo mismo, dando lugar a insights (comprensiones) que abren paso a una transformación interna.

Objetivos

- Sanar la emoción
- Incrementar la resiliencia
- Comprender las emociones
- Aprender a manejarlas
- Adquirir seguridad interna
- Conectar con el inconsciente

los movimientos psicoenergéticos



Los movimientos psicoenergéticos liberan bloqueos y facilitan la expresión de información inconsciente. Son movimientos “mágicos” relacionados con el poder mental de autosugestión; esa capacidad que tiene la mente para influenciarse positivamente y reforzar, de esta manera, procesos de cambio y transformación (desconstrucción-consolidación). Estos movimientos conjuntamente con la realización de acciones simbólicas actúan en la esfera cognitivo-emocional, convirtiéndose en una fuente de fortalecimiento y una vía de exploración del poder de la mente.

Objetivos

- Reciclar emociones bloqueadoras.
- Obtener mayor fluidez interna.
- Comprender la influencia recíproca entre el cuerpo y la mente
- Reducir el nivel de ansiedad.
- Acceder a memorias y patrones inconscientes.
- Trabajar condicionamientos profundos que limitan y generan sufrimiento.

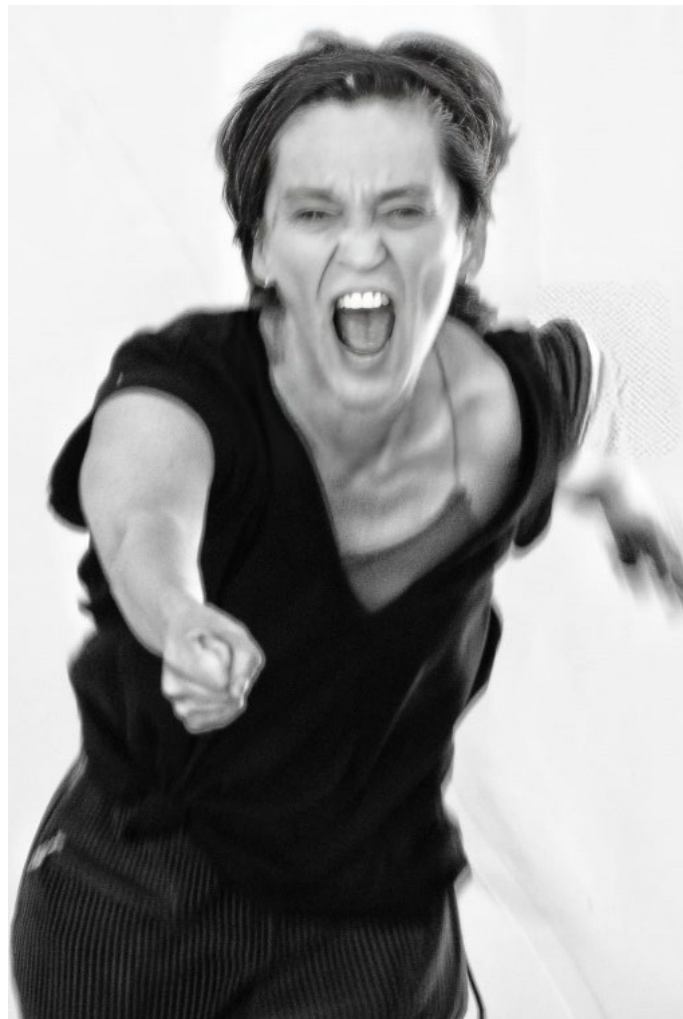
las acciones simbólicas



Las acciones simbólicas contribuyen a reforzar procesos de desconstrucción (podas neuronales) y/o de consolidación de nuevos caminos neurales. A través de estas acciones se promueve la neuroplasticidad, lo que permite modificar redes y caminos neuronales. Al reconfigurar la mente, se abre la posibilidad real de cambiar. Las acciones simbólicas entablan vínculos secretos con el inconsciente, ya que hablan su lenguaje. Tienen la capacidad de transmitir mensajes y revelar anhelos, para que sean escuchados y atendidos.

Objetivos

- Flexibilizar estructuras mentales tanto cognitivas como emocionales.
- Potenciar la voluntad (encarnar metáforas que refuerzan la acción).
- Obtener el permiso del inconsciente.
- Reforzar la consolidación de hábitos impulsores y/o maestros.
- Contribuir a la deconstrucción de hábitos bloqueadores y/o pesados (adicciones).
- Resignificar experiencias pasadas, que fortalezcan la resiliencia.



Marisol Hume Eriksson
25-03-2025

www.movinhume.com
@movimientointegrador
humeeriksson@gmail.com