

# Movimiento Integrador: Escuela para el Florecimiento Humano

## PROGRAMA URUGUAY

### TALLER INTENSIVO DE MOVIMIENTO INTEGRADOR

El Movimiento Integrador propone el cuerpo como una vía directa de autotransformación. Es una metodología creada por Marisol Hume Eriksson, diseñada para abordar los aspectos limitantes del carácter que frenan el desarrollo y generan sufrimiento.

Hemos investigado y acuñado diversas categorías de movimiento que impactan en distintos centros energéticos (instinto, emoción, cognición), con el fin de movilizar la energía, despertar la inteligencia somática y la consciencia corporal y generar insights (comprensiones) impulsores del cambio y la transformación.

Cada tipo de movimiento busca liberarnos de la "cárcel" construida por creencias, hábitos y patrones de comportamiento. Esta práctica interviene en las redes que configuran nuestra identidad. Se fomenta así una integración "corporomental" que abre la mente, expande la conciencia y eleva el espíritu, con lo que no solo se incrementa la salud integral sino además la autorrealización y la plenitud del ser.

## TEMARIO

### **Movimientos de Poder: cambian la química cerebral**

Los movimientos de poder son dinámicas intensas que emplean la voz y tienen un impacto significativo en nuestra percepción y funciones fisiológicas. Afectan tanto el sistema hormonal como los niveles de ciertos neurotransmisores, generando efectos positivos inmediatos y a largo plazo en la salud integral. Esto se debe a que somos un continuum cuerpo-cerebro-mente.

Estos movimientos influyen en dos hormonas clave: la testosterona y el cortisol. Los movimientos de poder aumentan los niveles de testosterona, una hormona asociada con la autoestima, la confianza, la sensación de control y la capacidad para influir en el entorno, lo que potencia la valentía y la determinación. Al mismo tiempo, disminuyen los niveles de cortisol, una hormona vinculada al estrés. La reducción del cortisol facilita la relajación y contribuye a una menor reactividad ante situaciones de presión.

La práctica sostenida de estos movimientos fomenta la confianza y genera una sensación de bienestar general, lo que puede influir en el sistema serotoninérgico, aunque los efectos suelen manifestarse de manera progresiva y no inmediata.



## **Movimientos Metafóricos: el trabajo con las emociones**



Los movimientos metafóricos apuntan directamente al centro emocional, utiliza el lenguaje metafórico como una herramienta poderosa para la exploración interna. Este lenguaje simbólico se convierte en un puente hacia el inconsciente, una "vía regia" que facilita el acceso a capas profundas de la psique.

A través de estos movimientos, se liberan bloqueos energéticos. Se expresan memorias enquistadas en el cuerpo, permitiendo que la energía fluya libremente lo que facilita la expresión emocional, ofreciendo una salida a las emociones reprimidas o inaccesibles. Este proceso revela lo que podría llamarse una "granularidad emocional", un vasto abanico de tonalidades emocionales que, en muchos casos, permanecen desconocidas o silenciadas.

El acceso a estas capas emocionales abre un proceso autocomprensión y autoconocimiento que conduce a una profunda conexión consigo mismo. A medida que se exploran y liberan estas emociones, surgen insights o comprensiones que permiten una verdadera transformación interna.

Este viaje de autodescubrimiento es, en primera instancia, un alivio emocional; pero también, puede ser el principio de cambios duraderos en la forma en que una persona se relaciona con sus emociones y su cuerpo.

## **Movimientos Psicoenergéticos: el trabajo con la energía mental**

Los movimientos psicoenergéticos contribuyen a regular el estado emocional, son una fuente de aprendizaje que inicia al practicante en el manejo de la energía, con el fin de tomar consciencia de ella, trabajarla y acumularla. El poder de la mente es clave a la hora de alcanzar metas y objetivos. La fuerza mental no solo es la capacidad de influir en las distintas dimensiones de la experiencia humana, sino también la destreza de transmitir una determinada información a cada célula del cuerpo, lo que genera tal coherencia que permite superar los obstáculos, sin importar el grado de exigencia o dificultad.

Estos movimientos, generalmente, se realizan unidos a acciones simbólicas que aumentan el poder de autoinfluciarse positivamente y equilibran la energía psicobiológica, con lo que se desarrollan altas capacidades al concentrarla y dirigirla hacia un propósito o dirección deseada.



### **Acciones Simbólicas**

Las acciones simbólicas contribuyen a reforzar procesos de deconstrucción (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. Ejercer estas acciones potencia la voluntad al encarnar metáforas que refuerzan la acción y promueven la mente integrada al obtener el permiso del inconsciente a través de ellas se puede resignificar experiencias pasadas, que fortalezcan la resiliencia y se favorece acceder a insights.



### **El taller abarca**

- Ocho horas de proceso. 10:00-19:00 horas
- Inicio: 10:00 h.
- Pausa 1: (11:30-12:00)
- Continuación 12:00 h.
- Almuerzo 14:00-15:15 (traer alimentos para compartir).
- Pausa 2 (19:00)

**VALOR: 50USD - 2000 PESOS**

Se puede cancelar en cuotas.

Descuento para educadores.

No excluyente.

### **DÓNDE SE REALIZA**

El taller se llevará a cabo en la sala Serena en La paloma, Rocha, Uruguay.

### **ESTADÍA OPCIONAL: viernes 11 y domingo 13 de abril**

Para quienes vienen desde fuera de la Región de la Rocha pueden llegar a partir del día **viernes 11 de abril** y alojarse en **ECO CHOCLO HOSTEL** en habitaciones compartidas económicas o posibilidad de acampar.

Hay opciones de Hospedaje. El que desee comunicarse y consultar.

### **Invitación a clase gratuita de ECEM: Entrenamiento Cognitivo en Movimiento**

Se invita a prolongar tu estadía hasta el domingo 13 de abril, para que tengas la oportunidad de participar en una clase gratuita de **ECEM (Entrenamiento Cognitivo en Movimiento)**. Este es un

método pionero que utiliza figuras geométricas y desplazamientos en el espacio para entrenar las funciones cognitivas, como:

- **Atención** (escala de Solhberg y Mateer)
- **Concentración**
- **Memoria declarativa** (semántica y episódica)
- **Memoria procedimental**
- **Lenguaje** (áreas de Broca y de Wernicke)

Este enfoque no solo ayuda a preservar y potenciar la salud cerebral, sino también a mantener la funcionalidad del sistema músculo-esquelético.

### **CONFIRMAR ASISTENCIA**

Para reservar tu cupo es necesario señalar el valor de 50%

Temas señas y hospedaje: Manuela Di Nardo – 092248904

### **Imparte**

**Marisol Hume Eriksson**

[www.movinhume.com](http://www.movinhume.com)

[www.movinhume.com/libros](http://www.movinhume.com/libros)

@movimiento integrador

[humeerikssonm@gmail.com](mailto:humeerikssonm@gmail.com)

+56990789637