

EmocionArte



Presente Continuo 

EmocionArte

Con: Antonio Mulero Carrasco



Actor y Director de Teatro.
Terapeuta Teatral y Transpersonal.
Consultor en Mindfulness Transpersonal e
Instructor de Meditación por la Universidad
Europea Miguel de Cervantes.
Especialista Sistémico.
Experto en Terapia Gestalt formado en EMGT.
Facilitador en Videoterapia Gestalt.

Descubre El Proceso “EmociónArte”

“Sin Emoción no hay Transformación” - Carl Jung

La emoción es la principal fuente de donde beber en cualquier proceso consciente de crecimiento y autodescubrimiento. **La emoción** por más que nos incomode o duela, nunca es una enemiga, al contrario, es una aliada, un mensajero leal que nos trae información muy valiosa y útil para ese preciso instante que experimentamos. Una vez que la escuchamos y atendemos, siempre nos invita a hacer algo con ella, a realizar algún tipo de acción consciente y necesaria para nosotros en ese momento de nuestra vida.

Por su parte **el Arte** es la expresión (sacar la presión afuera) de lo profundo, el camino más corto para poder experimentar con libertad lo esencial de la existencia. No hay mayor **obra de arte que la propia vida**, ni mayor artista que aquel que a corazón abierto, se entrega humilde y vulnerable, lleno de miedo y alegría, de confianza y creatividad a la aventura y descubrimiento del mágico y misterioso “**Arte de vivir**”.

Estamos inmersos en un modelo que parece condenado a funcionar en nuestro día a día a un ritmo muy elevado. Hacer frente con eficacia a multitud de tareas y compromisos dentro de nuestro mundo laboral está a la orden del día, y además, en muchos casos, ocuparnos del cultivo de nuestras relaciones personales, de la educación de nuestros hijos, y de muchos más aspectos de nuestras vidas que solicitan de nuestra atención y gestión.

¿Es posible desenvolvernos con serenidad, eficacia y fluidez dentro este modelo vital? ¿Podemos gestionar todos los aspectos de nuestras vidas sin que necesariamente nos vivamos estresados, ansiosos y desconectados? ¿Estamos presentes y conscientes cuando nos relacionamos con los demás y con nosotros/as.?

EmocionArte es un Taller puramente **vivencial** donde poder conectar con tu propósito vital, con tu fuerza y paz interior, donde enfocarte desde el corazón hacia la calma y el bienestar personal. Un espacio consciente para aprender, de manera creativa, a situarte en lugares vulnerables donde el grupo nos sostendrá, guiará y cuidará.

A través de este proceso, nos adentraremos en la metodología desarrollada por **PresenteContinuo**, metodología basada en la **Terapia del Arte**, la **VideoTerapia**, el **TeatroTerapéuticoTranspersonal**, el **Mindfulness** y la **Meditación**, la **Inteligencia Emocional**, la **Mirada Sistémica**, la **Consciencia Corporal**. Recibirás herramientas prácticas para **mejorar tu salud física, mental y emocional**. Desarrollarás **hábitos útiles y aplicables para tu vida personal, familiar y profesional**, desactivando automatismos y caminando hacia una gestión serena y consciente de los diferentes aspectos de nuestra vida.

Con “**EmocionArte**”, a través del **Mindfulness** y las **Dinámicas Atencionales**, generadoras de silencio, presencia, escucha consciente y mirada amplia, nos adentraremos en el apasionante universo de los sentidos. También habrá espacios para el trabajo con las emociones a través del **Proceso Integral de las**

3T TeatroTerapeuticoTranspersonal, en combinación con prácticas **en Terapia del Arte**. Conoceremos herramientas propias de la **Terapia Gestalt y Transpersonal**. Habrá espacios de **Silencio y Meditación**. En cada una de las propuestas desplegaremos siempre el trabajo con **el cuerpo**, lugar donde, aquí y ahora, todo lo que somos y no somos, nos habita.

Herramientas y Prácticas

EmocionArte trabaja a través de **prácticas con el Arte** y de **TeatroTerapéuticoTranspersonal**, técnicas en **Video Terapia**, en combinación con herramientas propias de la **terapia Transpersonal y Gestáltica**, junto con espacios de **meditación y mindfulness**. Algunos ejemplos son:

Herramientas de Terapia del Arte

- ✓ Juego Creativo del Niño Interior – Desinhibición.
- ✓ Trabajo con teléfonos móviles - Video Terapia.
- ✓ Expresión de la Emoción a través del Dibujo y el Color.
- ✓ Ritmos corporales- Memoria Corporal.
- ✓ Máscara Neutra.
- ✓ Espacios y Atmósferas.
- ✓ Clown (como mascara consciente del niño interior).
- ✓ Improvisaciones con nuestras diferentes voces y personajes.
- ✓ Auto-monólogos.
- ✓ Teatro de los Sueños.
- ✓ Psicodrama.

Herramientas Terapéuticas en Combinación:

- ✓ Constelaciones Familiares.
- ✓ Diálogo de Voces.
- ✓ Presencia en la Emoción.
- ✓ Bioenergética.
- ✓ Biodanza y Movimiento Auténtico.
- ✓ Prácticas de Auto indagación.
- ✓ Dinámicas Atencionales. Trabajo con la presencia, la escucha consciente, la mirada que ve y se da cuenta. Trabajo con el espacio interno y externo.

“Cada una de estas herramientas serán utilizadas según las necesidades del grupo en cada momento”

Meditación y Mindfulness

La **Meditación** y el **Mindfulness** estarán presentes como telón de fondo en cada encuentro, dorando al teatro de su carácter profundo, en sintonía con la **autenticidad** que surge del **corazón** cuando a través de lo **meditativo**, nos conectamos con él.

¿A quién va dirigido?

A todo tipo de profesionales del acompañamiento, psicólogos, psicoterapeutas, sanitarios, educadores y trabajadores sociales. También es muy adecuado como complemento de procesos personales, gestión emocional, baja autoestima, miedo a la exposición. En definitiva, profundizar en el trabajo de autoconciencia y crecimiento, que suponga una mayor lucidez, equilibrio y bienestar en nuestra vida.

Podremos:

- ✓ Experimentar libremente diferentes facetas y emociones de sí mismo a fin de liberarlas e integrarlas, posibilitando así el despertar de potenciales ocultos.
- ✓ Poner “en escena” conflictos personales y familiares no resueltos para caminar hacia su resolución.
- ✓ Desinhibirse a través del contacto íntimo y compasivo con la propia voz y con el cuerpo.
- ✓ Encontrar lo auténtico, espontáneo y genuino de sí mismo. En definitiva, poder experimentar con libertad el gozo de ser: “Uno mismo”.
- ✓ Cultivar la atención plena como vía hacia el silencio, la quietud y la observación profunda, que te permita relativizar la propia experiencia aliviando el dolor y disminuyendo el sufrimiento. Desarrollando así mirada transpersonal, consciencia testigo, esa que nos acerca a una identidad profunda, cardíaca, plena, donde todo toma sentido y dimensión.

Descubre al Autor...

Terapeuta Teatral y Sistémico, Terapeuta Transpersonal formado en la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal EDTe de la que formó parte del equipo docente durante siete años, Consultor de **Mindfulness** e Instructor de **Meditación** por la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Experto en **Terapia Gestalt** formado en EMTG. Formado en **Video Terapia** de la mano de su creadora Olga Rueda. Ha trabajado **Constelaciones Familiares** con Joan Garriga. Alumno del maestro de actores Juan C Corrazza.

Actor y director teatral de larga trayectoria.

Creador de la metodología "**El Poder de las 3T**". **TeatroTerapéuticoTranspersonal y PresenteContinuo**. Actualmente combina la **terapia individual** y el **trabajo con equipos** y empresas, a través de **retiros, talleres**, y conferencias enfocadas al **desarrollo personal** y el **despertar de la Conciencia**, tanto en España como en América Latina.

Desde su amplia experiencia acompañando a cientos de personas y grupos, ha sentido la necesidad de poner la **herramienta teatral** al servicio de lo terapéutico, creando toda una **metodología** llena de técnicas y dinámicas atencionales. Organizando así eventos no solo para actores o profesionales del acompañamiento y la docencia, sino también para personas de a pie con diferentes **dificultades de pertenencia, de identidad**, de adicciones, **de autoestima**, de **timidez**, de **consciencia corporal**, de dificultad para poder **identificar y gestionar sus emociones**, todo con el único fin de ayudar a ver el nudo, **la raíz del problema**.

Gracias a su propio proceso, Antonio Mulero Carrasco ha comprendido que la vida es completa en sí misma, teniendo la posibilidad de, una vez fortalecidas nuestras raíces, poder desplegar las alas y volar en sintonía con ella, con lo inevitable, con lo imprevisible, sin tener que excluir nada, **experimentando con coraje** absolutamente todo, tal vez esto nos acercará a la inexistencia, allí donde habita el espíritu, la gracia, el misterio. Allí donde todo brilla.