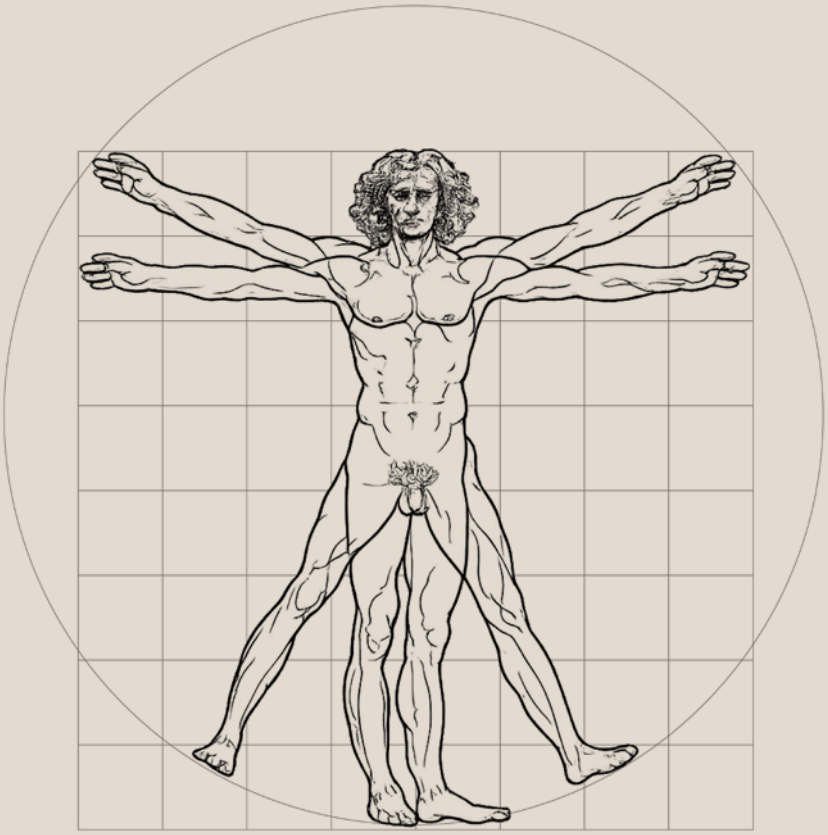
ESCUELA DE CRECIMIENTO



LIBERAR LAS MEMORIAS DEL CUERPO

Herramientas corporales para acompañar allí donde la palabra no alcanza.

INICIO / LUNES 26 DE OCTUBRE

El cuerpo recuerda.

Recuerda lo que pasó antes de que tuvieras palabras para nombrarlo. Recuerda lo que no pudo sentirse porque era abrumador, lo que no pudo expresarse porque no había quién lo recibiera, lo que tuvo que contenerse para que la vida siguiera siendo posible.

Cada gesto contenido, cada llanto tragado, cada enfado sofocado, sigue vivo en algún lugar de los músculos, del aliento, de la postura. Una arquitectura silenciosa de tensiones aprendidas que el cuerpo construyó para sobrevivir a lo que en su momento fue insoportable. Una solución brillante en un contexto de crisis, que hoy ha cristalizado hasta impedir vivir la vida de manera más plena.

Como acompañantes sabemos que la palabra, la reflexión y la comprensión son aspectos fundamentales en los procesos . Pero, por momentos la palabra por sí sola, no llega: lo inscrito antes del lenguaje no se libera con lenguaje. Vive en la postura, en la respiración, en la tensión muscular que ya no podemos relajar por más que lo intentemos.

Por eso las personas se mantienen ancladas en los nudos del conflicto, no porque falte voluntad, ni porque falte conciencia. Es porque la conciencia aún no ha llegado allí donde el patrón habita.

La terapia corporal lleva un siglo trabajando exactamente con esto. Desde el aporte fundacional de Wilhelm Reich hasta los desarrollos contemporáneos en Core Energetics y el trabajo con el campo energético, existe una tradición sólida y rigurosa que permite acompañar al cuerpo para acceder y transformar allí-donde la palabra no alcanza.

> "El cuerpo es la mente inconsciente. Las experiencias reprimidas, no resueltas, vivenen él como tensión, como aliento contenido, como forma." — Alexander Lowen

Esta formación recoge ese legado y lo organiza en una **progresión práctica de tres bloques** que el acompañante puede integrar en su labor de forma gradual, compasiva y eficaz.

1.- Perfil del alumno

Liberar la Memoria del Cuerpo es una formación inicial en terapia corporal y bioenergética, diseñada específicamente para profesionales de la relación de ayuda (psicólogos, psicoterapeutas, coaches, acompañantes y facilitadores) que deseen integrar la dimensión corporal en su práctica de forma fundamentada efectiva y responsable.

2.- Objetivos

Facilitar a profesionales de la relación de ayuda los fundamentos teóricos, vivenciales y prácticos del trabajo bioenergético, para que puedan integrar la dimensión corporal en su práctica de acompañamiento con coherencia y rigor.

El programa busca entregar una base sólida sobre la que el acompañante pueda construir una mirada corporal aplicable desde la primera semana del curso.

Al finalizar las nueve semanas, el alumno será capaz de:

+ Leer el cuerpo de sus consultantes con una mirada entrenada: postura, respiración, segmentos reichianos y estructura caracterial.

+ Movilizar con seguridad mediante prácticas de bioenergética dentro de la ventana de tolerancia.

+ Integrar lo movilizado a través de un protocolo de cierre en cinco capas que asegure cambio sostenido, no solo descarga.

+ Aplicar herramientas somáticas desde la primera semana del curso.

3.- Principios fundamentales

La formación se sostiene en cinco principios pedagógicos que atraviesan cada sesión:

1. Solo se acompaña desde donde uno mismo ha llegado

Cada práctica propuesta es una invitación a sentirla en el propio cuerpo. Esta es una cuestión metodológica del programa: quien no ha sentido en sí mismo la apertura del diafragma no puede proponer esa apertura a otro desde un lugar de seguridad.

2. La seguridad es la condición del trabajo, no su límite

Las prácticas bioenergéticas que se facilitan en esta formación son eficaces, a la vez que suaves y progresivas, con el objetivo de mantener la experiencia dentro de la tolerancia. Esto permite que sea posible una integración real, sostenida y transferible a la vida cotidiana.

3. La integración importa más que la apertura

El verdadero objetivo terapéutico del trabajo corporal no es liberar tensión sino que el cuerpo aprenda a organizarse de otra manera. Por eso dedicaremos una sesión completa al arte del cierre y la integración. Este principio está presente en el programa de forma transversal.

4. Se aprende aplicando

Cada sesión entrega herramientas concretas que el alumno puede aplicar con sus acompañados entre semana y semana. Las preguntas y dudas que surjan se trabajan en los espacios grupales semanales.

5. La presencia del terapeuta es su recurso más valioso

Antes que cualquier técnica, lo que sostiene un proceso es la calidad del vínculo y de la presencia de quien acompaña. Esa presencia no se improvisa: se cultiva. Y cuando está, sostiene de manera profunda y segura lo que las palabras aún no alcanzan a nombrar.

4. Estructura del curso

Tres movimientos del aprendizaje

La progresión pedagógica replica el movimiento natural de cualquier acompañamiento corporal:

BLOQUE	MOVIMIENTO	COMPETENCIA QUE DESARROLLA
01	**LEER**	El acompañante aprende a observar el cuerpo: postura, respiración, segmentos tensos, estructura caracterial dominante. Lectura silenciosa que precede a toda intervención.
02	**MOVILIZAR**	El acompañante aprende a invitar al cuerpo a moverse con respiración, sonido y movimiento suave. Abre las puertas de contención sin invadir.
03	**INTEGRAR**	El acompañante aprende a sostener la apertura, acompañar la expresión y cerrar e integrar de modo que lo movilizado se transforme en cambio sostenido

"La naturaleza primaria de todo ser humano es estar abierto a la vida y al amor. Estar protegido, acorazado, desconfiado y cerrado es nuestra segunda naturaleza en esta cultura."

Alexander Lowen, Bioenergetics (1975)

4.1. BLOQUE 1 — El cuerpo que recuerda

Tres semanas dedicadas a desarrollar la mirada bioenergética del acompañante. Aprender a leer el cuerpo es la competencia fundacional sobre la que se construye todo lo demás.

Objetivo del bloque
Entrenar la mirada para observar postura, respiración, segmentos tensos y patrones caracteriales. Disponer de herramientas somáticas concretas aplicables desde la primera semana.

4.2. BLOQUE 2 — El cuerpo que contiene

Tres semanas dedicadas a la movilización: cómo invitar al cuerpo a moverse desde la respiración, el sonido y el gesto suave. Es la fase más delicada del curso: aprendemos a facilitar el acceso y la apertura sin invadir.

Objetivo del bloque
Disponer de criterios claros sobre cómo iniciar, guiar y completar movimientos y prácticas, comprendiendo los signos que marcan cuándo profundizar y cuándo contener.

4.3. BLOQUE 3 — El cuerpo que libera

Tres semanas dedicadas a la integración: lo que ocurre tras la apertura, cómo se acompaña la expresión, cómo se cierra una sesión y cómo se sostiene el cuidado posterior.

Objetivo del bloque
Desarrollar la capacidad de acompañar la integración de lo movilizado, de cuidar el cierre como fase activa del proceso, así como proponer orientaciones para sostener y transferir los cambios a la vida cotidiana.

5. Calendario completo de las 9 semanas

SEMANA	SESIÓN	TÍTULO	CONTENIDO
1	1.1	La memoria del cuerpo	Marco fundacional. Wilhelm Reich y la coraza muscular
2	1.2	Los 7 segmentos reichianos	Lecturas corporales segmento a segmento
3	1.3	Las 5 estructuras de carácter	Las grandes estrategias caracteriales (Alexander Lowen)
4	2.1	Respiración, enraizamiento y contacto	Las 3 bases de la movilización segura: aire, suelo y presencia compartida
5	2.2	Emociones, energía y expresión corporal	Circulación emocional y energética. Apertura de la zona superior: garganta, mandíbula y pecho
6	2.3	El temblor neurogénico	La descarga autónoma del cuerpo. Diafragma, pelvis, Núcleo y campo energético
7	3.1	De la sensación sentida a la integración de lo nuevo.	Escucha interna del cuerpo. Voz, movimiento y gesto. Lectura en tiempo real
8	3.2	El cierre como fase activa del proceso.	Cierre en cinco capas. Transferencia a la vida cotidiana
9	3.3	Protocolo de Sesión Bioenergética Básica.	Seis fases del protocolo: recepción, lectura, apertura, profundización, cierre, despedida

6. Materiales y herramientas

La formación incluye un cuerpo de materiales diseñado para sostener el aprendizaje durante las 9 semanas del curso y servir después como referencia permanente.

Manuales por sesión

Cada una de las 9 sesiones formativas viene acompañada de un manual del alumno, conteniendo:

+ Marco teórico de la sesión con referencias bibliográficas.
+ Descripción paso a paso de las prácticas guiadas.
+ Herramienta específica de la sesión (ficha imprimible).
+ Glosario de términos específicos.
+ Enfoques de atención para próximos días.
+ Espacio de bitácora personal.

Las 9 herramientas

En cada sesión se hace entrega de una herramienta para aplicará en las semanas siguientes. Estas nueve herramientas conforman, en su conjunto, un kit aplicable y reproducible en consulta:

SESIÓN	HERRAMIENTA
1.1	Mapa de Lectura Global
1.2	Ficha de Lectura por Segmentos
1.3	Mapa de Estructuras Caracteriales
2.1	Protocolo de ejercicios: respiración, suelo y contacto
2.2	Recopilación de ejercicios expresivos
2.3	Trabajo con la sensación sentida: *Focusing*
3.1	Guía de trabajo con el temblor bioenergético
3.2	Cierre de sesión en Cinco Capas
3.3	Protocolo de Sesión Bioenergética Básica

7. Metodología del curso

Aula Virtual: a través de nuestra web accederás al contenido semanal formado por temario propio, contenido audiovisual descargable y bibliografía complementaria. También dispondrás de propuestas prácticas y foros para compartir con el equipo docente y el resto de los compañeros.

Clases semanales: dedicaremos una hora y media semanal, los l**unes de 20:00 a 21:30h** (horario de Madrid) para aclarar dudas y profundizar en la temática de la semana. Estas clases serán grabadas para poder ser visualizadas también posteriormente.

Prácticas entre compañeros: consideramos que la maestría se despliega a través de la práctica y sabemos que el vínculo del grupo aporta el sostén y la seguridad necesarios para lanzarnos a ella. Por ello, a lo largo de toda la formación dispondrás de diversos espacios diseñados para experimentar la facilitación de las técnicas y recursos que conforman el temario, tomando el lugar del acompañante y también el de acompañado.

Meditación: el silencio y el desarrollo de la presencia son claves para el despliegue de la mirada transpersonal. A lo largo del programa dispondrás de recursos tanto para la iniciación y profundización en tu práctica meditativa como herramientas para facilitar e iniciar a otros en la vía del silencio.

Ámbitos de aplicación: Todos los ejercicios y prácticas serán orientados para utilizar tanto en grupos como de forma individual, así también como su aplicación de manera presencial u online.

Facilita

Laureano Jiménez Arenas:

+ Cofundador de Escuela de Crecimiento S.L.
+ Terapeuta Transpersonal
+ Máster en Psicoterapia Corporal Energética
+ Máster en Coaching Integral
+ Especialista en Terapia de Pareja

Duración y Fechas

Duración	Inicio	Final de la formación
9 SEMANAS	26 de octubre de 2026	21 de diciembre de 2026

Fechas de encuentros online:

20.00 a 21.30 h (hora España Peninsular)

+ Lunes 26 de octubre
+ Lunes 02 de noviembre
+ Lunes 09 de noviembre
+ Lunes 16 de noviembre
+ Lunes 23 de noviembre
+ Lunes 30 de noviembre
+ Lunes 07 de diciembre
+ Lunes 14 de diciembre
+ Lunes 21 de diciembre

INVERSIÓN

Importe total: 333€

Contacto para información e inscripciones

info@escueladecrecimiento.com

+34 680998344

ESCUELA DE
CRECIMIENTO

DE LO PERSONAL A LO TRANSPERSONAL

Sigamos conectados

@escueladecrecimiento

/escueladecrecimiento

www.escueladecrecimiento.com

clases gratuitas