

Barcelona

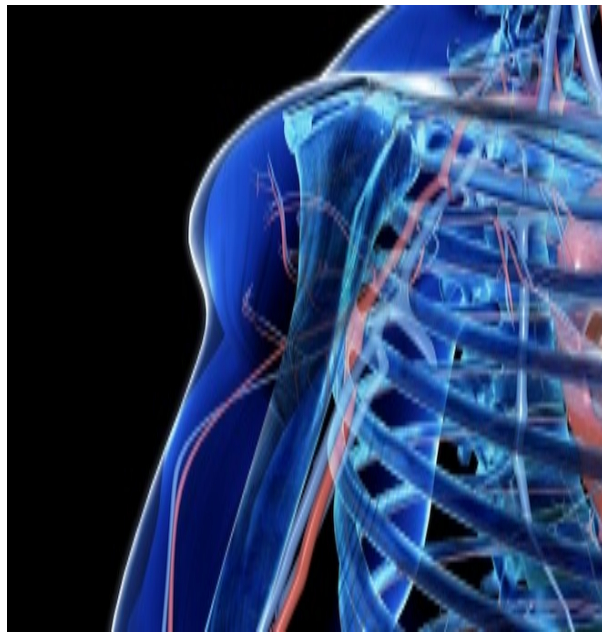
de noviembre 2011 a diciembre 2012

*"No crean nada de lo que les digo,  
experimentenlo"*

*Krishnamurti*

# el cuerpo íntegro

con Jader Tolja



Formación en Anatomía Experiencial  
para profesionales y practicantes de Yoga (\*)

Organiza Asociación Yoga para Nacer y Crecer  
con la colaboración de Alma de Yoga, Happy Yoga, Sanamente.net, Yoga Bindu,  
Yoga Mamás y Bebés y Yoga para Ti.

El autor de [Bodythinking](#), Pensar con el cuerpo, llega a Barcelona para ofrecernos esta formación diseñada específicamente para las personas dedicadas al yoga. Conocer el cuerpo, como tal y en movimiento, es de gran importancia para [disfrutar al máximo de los beneficios de cualquier técnica corporal](#), y [hacerlo desde la experiencia](#) ofrece una clave de lectura que permite comprender no solo los procesos físicos, también los mentales y anímicos.

¿Cuáles son los [objetivos](#) concretos de esta formación?

'Esta es una propuesta de trabajo orgánica que permite a los profesores y practicantes de yoga tener una experiencia sistemática de los principios más importantes que regulan la integridad corporal y que tienen una aplicación directa en la práctica y la enseñanza del yoga. He pensado en la integridad del cuerpo para contener y dar forma a este programa, por ser el elemento clave que permite distinguir una práctica de yoga beneficiosa de otra únicamente estética.' - *J. Tolja*.

¿Cómo se [trabaja](#) en los seminarios de anatomía experiencial?

El trabajo consiste en una combinación de la experiencia - que es lo que lleva a despertar la sensibilidad y a comprender la importancia del foco de atención - y el análisis de lo experimentado - que es lo que lleva a la comprensión e integración de los conceptos que la experiencia transmite.

¿Cómo se [estructura](#) la formación y cuál es el [contenido](#)?

La formación se desarrolla en un periodo de un año y **un total de 74h**.

**50h teórico-prácticas**, divididas en un seminario introductorio al bodythinking y 4 fines de semana donde en cada uno de ellos se explorará un tema concreto:

- **La continuidad del tejido conectivo** - Cómo el movimiento de cada parte del cuerpo se propaga involucrando al resto del cuerpo. 19-20 noviembre 2011.
- **Las líneas de fuerza** - Cómo la gravedad y las otras fuerzas atraviesan el interior del cuerpo recorriendo el interior de los huesos. 25-26 febrero 2012.
- **La musculatura profunda** - A diferencia de la musculatura superficial 'esculpida' por el body building, la profunda funciona como un único músculo perfectamente integrado con la dimensión visceral, dando una cualidad de integración, ligereza y naturalidad al cuerpo impensable a través la musculatura superficial. 19-20 mayo 2012.
- **Respirar con todo el cuerpo** - La función de la respiración es completamente diferente a lo que pensamos: es una función de todo el cuerpo que llega incluso al interior de los huesos. 20-21 octubre 2012.

**24h de trabajo personal supervisado**, divididas en 8 encuentros de 3h donde se tendrá la oportunidad de experimentar la integración de lo aprendido con la práctica personal de yoga y la forma de enseñarlo.

Jader Tolja nos explica el por qué del orden y la estructura que nos propone:

'Seguir la secuencia natural del desarrollo del cuerpo, y por tanto de la mente, no produce solo efectos temporales, te aporta una comprensión clara de cómo las funciones corporales, por tanto psíquicas, se van construyendo en el individuo de forma natural apoyándose la una sobre la otra. Seguir el orden propuesto dará la posibilidad de encontrar los temas personales que han impedido el desarrollo orgánico y así reintegrarlo.'

De querer únicamente un efecto espectacular que quede descontextualizado del resto del cuerpo trabajaríamos en un orden cualquiera, pero si el objetivo es ofrecer un conocimiento estructurado del cuerpo y su evolución, tener un sistema de orientación sólido respecto a cualquier técnica corporal y la propia práctica, lo mejor es trabajar siguiendo la secuencia natural del cuerpo.'

## ¿A quién va dirigido?

A profesionales y practicantes de yoga independientemente de su nivel de conocimiento y experiencia con el mismo. Si practicas otra técnica corporal y la formación te interesa escríbenos y cuéntanos tu motivación, la dirección pedagógica evaluará tu caso.

## Las personas que enseñan y coordinan

### Jader Tolja

Médico, psicoterapeuta y formador de anatomía experiencial. El foco de su investigación ha sido comprender cuál es la relación que existe entre los aspectos físicos, mentales y culturales. Inició en el 79 el estudio de estas relaciones en uno de los primeros departamentos europeos de medicina psicosomática y desde el 82 su interés se centró en el rol que juega el tejido conectivo en la interrelación de estos aspectos. Por este motivo estudió y se formó en diversas técnicas avanzadas de trabajo corporal y movimiento, y llevó a cabo el programa Master en Anatomía Experiencial del Tejido Conectivo en el Centro Studi Pensarecolcorpo, que ha dirigido durante algunos años. En el 84 empezó a enseñar cómo un estado físico y perceptivo es al mismo tiempo mental y emocional (y viceversa) en el Pratt Institute de New York, y desde entonces ha trabajado con diferentes universidades e institutos públicos y privados, en Europa y Estados Unidos principalmente.

Entre los libros que ha publicado como autor o co-autor sobre este tema, Pensar con el cuerpo es el más conocido y traducido, y en la web [www.bodythinking.com](http://www.bodythinking.com) se refleja el trabajo que ha realizado a lo largo de estos años.

El trabajo personal práctico será coordinado por **Tere Puig**, ingeniera, escritora y formadora de yoga para el embarazo y la crianza. Practica yoga desde hace 20 años y estudia la integración del yoga y el bodythinking y se forma en anatomía experiencial con Jader Tolja desde el año 2008.

Conoce un poco más a Jader Tolja

<http://www.youtube.com/watch?v=L1gYQgSxawo>

Síguenos en facebook <https://www.facebook.com/pages/pensar-con-el-cuerpo/138223199536108>

La web en español <http://www.bodythinking.com/es/>

## Fechas y horarios

**Introducción**, 21 de octubre de 18h a 20h (2h)

**Fines de semana**, sábados de 10h a 13h30 y de 15h30 a 19h30 y domingos de 9h30 a 14h (48h)

19-20 noviembre 2011, 25-26 febrero 2012, 19-20 mayo 2012, 20-21 octubre 2012

**Encuentros mensuales**, Viernes de 18h a 21h (24h)

16 Diciembre 2011, 20 Enero 2012, 16 Marzo 2012, 20 Abril 2012, 15 Junio 2012, 21 Septiembre 2012, 16 Noviembre 2012, 14 Diciembre 2012

En caso de no poder asistir a alguno de los fines de semana, es posible recuperarlo en Roma, las fechas correspondientes son: 8-9 de octubre, 28-29 de enero, 22-22 de abril, 13-14 de octubre.

## Inversión y forma de pago

150€ de matrícula y 85 € mensuales durante 12 meses, de noviembre 2011 a noviembre 2012.

### (\*) A tener en cuenta

Se entregará un diploma acreditativo.

Las personas que ya han cursado los seminarios sobre la respiración y las líneas de fuerzas impartidos en Barcelona y Madrid tienen convalidadas 25h de las 50h teórico prácticas.

Si practicas otra técnica corporal y la formación te interesa escríbenos ([yoganyc@yahoo.es](mailto:yoganyc@yahoo.es)) y cuéntanos tu motivación, la dirección pedagógica evaluará tu caso.

## Para inscribirte

Realiza la reserva del curso (150€) por ingreso bancario en el número de cuenta 3025 0005 85 1433239413 (Caixa d'Enginyers), titular: **Asociación Yoga para Nacer y Crecer**, indicando tu nombre y apellidos y la palabra *íntegro* en el concepto.

Notifica tu inscripción escribiendo a [yoganyc@yahoo.es](mailto:yoganyc@yahoo.es) indicándonos tu nombre y apellidos y un teléfono de contacto.

Las inscripciones se cerrarán en el momento en que queden las plazas cubiertas, respetaremos rigurosamente el orden de inscripción y se cubren las plazas abriremos una lista de espera respetando igualmente el orden de reserva.

Si alguien se inscribe y queda en lista de espera se le notificará inmediatamente y recuperará el importe de la reserva hecha en el caso de que finalmente no fuera posible incluirla en el grupo, en el resto de casos el importe de la reserva es irre recuperable.

O acude a uno de los **centros colaboradores** que encuentras a continuación:

**Alma de Yoga** [www.almadeyoga.com](http://www.almadeyoga.com)  
Tel. 93 435 66 68, mail [info@almadeyoga.com](mailto:info@almadeyoga.com)  
Freser, 57 · Barcelona.

**Happy Yoga** [www.happyyoga.com](http://www.happyyoga.com)  
Tel. 93 318 11 07, mail [universitat@happyyoga.com](mailto:universitat@happyyoga.com)  
Torres i Amat 5 · Barcelona.

**Sanamente.net** [www.sanamente.net](http://www.sanamente.net)  
Tel. 671 07 01 01, mail [marta@sanamente.net](mailto:marta@sanamente.net)

**Yoga Bindu** [www.yogabindu.info](http://www.yogabindu.info)  
Tel. 93 304 20 62, mail [inscripciones.bindu@gmail.com](mailto:inscripciones.bindu@gmail.com)  
Ramblas 40-42 · Barcelona. De lunes a viernes de 18,30 a 20,30 h

**Yoga para Mamás y Bebés** [www.yogamamasybebes.com](http://www.yogamamasybebes.com)  
Tel. 616 59 62 89, mail [formacion@yogamamasybebes.com](mailto:formacion@yogamamasybebes.com)

**Yoga para Ti** [www.yogaparati.com](http://www.yogaparati.com)  
Mail [hola@yogaparati.com](mailto:hola@yogaparati.com)



Esta formación se imparte también en Roma y está organizada por SpazioCorpo en colaboración con Lo studiolo, Centro Yoga B.K.S. Iyengar, Orsini, Dharma Yoga y Yoga Life.



Si quieres empezar a saborear este curso escribe a [secretaria@bodythinking.com](mailto:secretaria@bodythinking.com) para solicitar el extracto de la publicación **Hablando de Bodythinking** de Jader Tolja

**Asociación Yoga para Nacer y Crecer** [yoganyc@yahoo.es](mailto:yoganyc@yahoo.es) Tel. 616 59 62 89