

# CONVIVENCIA: EDUCAR CON CO-RAZÓN.

*El recurso por excelencia eres tú.*

..... JOSÉ MARÍA TORO .....

## ITINERARIO DE CONTENIDOS – EXPERIENCIAS.

- **El enfoque o perspectiva del trabajo.** Una nueva consideración del cuerpo: *La corporalidad* o integración armónica de los múltiples y diversos cuerpos (físico, mental, emocional, energético, espiritual...). La reconstrucción del “edificio personal”. Un nuevo abordaje del trabajo de las actitudes internas, las emociones y los valores desde la dinámica de *la incorporación*: “o está en el cuerpo, o no está”. El aprendizaje atmosférico. De la pedagogía como “transmisión” a la pedagogía como “contagio de un estado”. Educar con el hacer o educar desde el ser. La “presencia” adulta como “acción pedagógica”. Hacia una escuela con “co-razón”. La “eropedagogía” como paradigma educativo: una propuesta pedagógica desde el amor y la energía. Una pedagogía del “Acontecimiento” y del “Encuentro”. Una orientación desde y para la “crea-ti-vida-d”.
- **El fundamento:** *el circuito básico de la energía* (núcleo del cerebro – lengua – médula). *La “suspensión”* como base corporal para la serenidad y el “*tono justo*” en los gestos y acciones.
- **Estar centrados.** El centramiento. La médula-columna. La “medularidad” del cuerpo.
- **El equilibrio.** La armonización de las polaridades.
- **La atención** y la liberación de las tensiones.
- **La insalivación y la respiración** como recursos frente al estrés, la ansiedad y el agobio.
- **La presencia y el movimiento.** La conciencia de cómo estoy y como actúo. El cuerpo como lugar de presencia y de encuentro. La cara como “espejo del alma”. La cara de la presencia. La energía y la belleza de la sonrisa.
- **La postura.** De la postura como mera “*posición*” del cuerpo a la postura como “*soporte y encarnación de actitudes positivas y saludables*”. La postura como “*expresión del estado interno*”. Sentido, alcance, toma de conciencia y colocación energética de las 4 posturas, estaciones o dignidades básicas: *estar de pie, sentarse, caminar y acostarse*.
- **Descargar y “hacerse cargo”.** **El soplo de la descarga.** La liberación de las sobrecargas cotidianas en los diferentes espacios “dorsales” del cuerpo. Recolocación de las vértebras.
- **El descanso creativo y consciente.** *Descansar* como posibilidad de “*descansar para ser*”.
- **La lentificación y la paciencia.** Trabajar “sin prisas...y con pausas”. La paciencia como “energía” y como “*ciencia de la paz*”. Incorporar la “paz” : del día de la paz a la paz de todos los días. La energía de la lentitud.
- **El Silencio Maestro.** El silencio como modo supremo de descanso y renovación de las energías. El Silencio, maestro de los maestros/as.
- **La mirada “blanda” del “corazón”.** **El arte de escuchar.**
- **La responsabilidad en el trabajo.** La respuesta consciente versus la reacción mecánica.

El programa anterior es una constelación bastante amplia de itinerarios vivenciales que se podrán ir recorriendo en función de las características específicas del grupo así como de la singularidad del momento en el que se desarrollen las sesiones. Los contenidos teóricos o conceptuales siempre estarán remitidos, surgirán o abocarán a la propia experiencia corporal.

## **OBJETIVOS. (Latidos que impulsan y sostienen el curso)**

1. Replantear, resituar la problemática y necesidad de la educación en /de / desde las emociones, las actitudes positivas y los valores constructivos así como el papel del cuerpo en el proceso de su interiorización e incorporación.
2. Tomar conciencia del papel de las emociones y los valores en la cotidianidad escolar y sugerir diversas estrategias metodológicas globales así como pistas de actuación específicas en orden a configurar una convivencia pacífica y gozosa en las escuelas, en las familias y en la vida.
3. Iniciar y propiciar un proceso de "transformación" de los maestros y maestras a través del cual incorporen y vivencien, de manera espontánea y natural, algunas de las actitudes y valores fundamentales a vivir y desarrollar en una "escuela con co-razón".

## **Metodología.**

La metodología va a ser básicamente EXPERIENCIAL por cuanto:

1. Las ponencias o presentaciones teóricas serán, fundamentalmente, a partir de lo vivido y experimentado en los distintos ejercicios - experiencias. A lo largo de las sesiones se irán realizando "ejercicios / experiencias" prácticas y vivenciales (a través de la relajación, ejercicios del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, visualización creadora, dinámicas grupales, ...) Se analizarán videos de sesiones de trabajo en clase.
2. El ponente irá adaptando, modificando el programa del curso en función del desarrollo del mismo.
3. Los participantes necesitan para el trabajo ropa cómoda y un saco de dormir, colchoneta o mantita. Los ejercicios se realizan sin calzado.

## **Temporalización y lugar del curso.**

En formato intensivo, a modo de curso-convivencia, en régimen de estancia o alojamiento durante el fin de semana.

Fechas: Del **Viernes 2** (5 tarde) al **domingo 4** (antes almuerzo) de **OCTUBRE de 2009**

## **Ponente.**

**José María Toro. Maestro de educación primaria. Escritor y profesor del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento. Autor del libro "Educar con Co-razón" (2005. Desclée. 6ª ed.) ("As duas faces inseparáveis da educação: coração e razão" 2007 Paulinas. Brasil)**

Con la colaboración de **María Peña. Maestra de Educación Primaria.**

## EL CUERPO COMO RECURSO.

Todo lo que sucede nos sucede en el cuerpo y desde el cuerpo. El cuerpo traza los límites en los que se mueven todas las posibilidades posibles de crecer, de ser, de realizarse. No podemos ser y vivir al margen del cuerpo, sin atender al cuerpo. No podemos rehacer nuestra vida, modificar nuestras actitudes profundas ni nuestros comportamientos superficiales sin considerar y reconstruir la base corporal en la que se asientan y desde la que se expresan y manifiestan.

El cuerpo es mucho más que la piel, mucho más que un mero organismo; es corporalidad, es decir, integración de multitud de cuerpos que nos habitan (físico, mental, emocional, energético...) y que en su peculiar modo de interrelacionarse, equilibrarse y armonizarse configuran la particular, singular, única y sagrada presencia de cada persona.

La mayor parte de la formación inicial y continua de cualquier ámbito profesional suele dirigirse a formar el "hacer" técnico, metodológico o procedimental propio y específico del mismo. Pero ¿quién, cómo, cuándo se forma el "ser" de dicho profesional?

Las dificultades hoy no están tanto en la cualificación del hacer cuanto en la calidad de nuestro ser, en el nivel de conciencia, en el grado de realización de la esencia que cada ser humano contiene dentro de sí.

A pesar de tener más información y conocimientos que nunca, los educadores (padres y madres, profesores/as, agentes sociales en general) muestran un alto nivel de estrés, insatisfacción, ansiedad y pesimismo.

Este curso presenta, a modo introductorio, la visión global de un proceso concreto de modificación de las actitudes y gestos cotidianos a partir de la reconstrucción del propio cuerpo.

Un curso básicamente vivencial donde cada participante, a través de experiencias corporales, se convierte en su propio maestro, su propio laboratorio y proyecto.

Un curso en el que más que ofrecer recursos de aplicación inmediata en el aula tiende a hacer del maestro, de la maestra *el recurso por excelencia*.