

RETRATOS DEL ALMA

MICROTALLER I_ EL VÍNCULO EMOCIONAL CON LA IMAGEN Trazando puentes entre el consciente y el inconsciente

(Autoconocimiento y Creatividad)

En este encuentro exploraremos algunas posibilidades de utilizar la imagen y el proceso creativo como expresión del interior, buscando que la fotografía sea desde un apoyo más para la comunicación e indagación del “yo” hasta una extensión de nosotros mismos.

El objetivo es ofrecer un espacio para la introspección y para la distensión, incentivando la creatividad a través de dinámicas y propuestas activas (esto es, el taller es esencialmente práctico).

Requisitos:

- Traer un dispositivo que permita sacar fotos (móvil, cámara, Tablet) y cable para conexión a ordenador (intentaremos poder verlas en pantalla)
- Traer una foto nuestra, que esté nítida, en papel, lo más reciente posible (tomada hace un máximo de 6 meses)
- Traer de casa 5 objetos que representen algo para nosotros
- Acudir con ropa cómoda (chándal, mallas) y calcetines
- Es necesario traer papel y bolígrafo

Lugar, fecha y horario: a definir

Duración del microtaller: 3 horas

Precio: 30 euros/ participante

Número de participantes: mínimo 4/ máximo 10

Imparte: Terapeuta Gestalt-Corporal, formada en Arte Terapia. Psicoterapia corporal en Biosíntesis (actualmente en formación). Fotógrafa aficionada.

NECESARIA PREVIA INSCRIPCIÓN E INGRESO DEL 50% DEL IMPORTE DEL TALLER PARA RESERVAR PLAZA. En caso de que el taller no se realice se devolverá el importe total del dinero. En caso no justificado de no asistencia por parte de algún participante no será reembolsado.

Más información:

El objetivo de este taller es facilitar un acercamiento al mundo en el que la expresión artística (en este caso a través de la fotografía) y el autoconocimiento (saber más de mí de lo que a primera vista conozco, con la intención de que este saber se integre y me ayude a estar mejor en la vida) se muestran claramente entrelazados.

Es decir, la expresión a través de las imágenes habla de mí, tanto desde aspectos que conozco (lo que busco conscientemente transmitir y que soy capaz de describir y transmitir verbalmente, por ejemplo: “fotografío siempre en colores vivos porque soy una persona alegre”) como de otros que afloran desde el inconsciente (esa parte oculta que desconocemos y que opera en nosotros “por debajo” de lo que sabemos y somos capaces de analizar, percibir, darnos cuenta). En cada imagen y todo lo que la envuelve (desde lo que decidimos fotografiar, el cómo lo hacemos, cómo nos sentimos, qué le ocurre a nuestro cuerpo, qué pensamientos acompañan....) hay información encubierta a la espera de ser traducida y atendida. Para ello, utilizaremos técnicas específicas tomadas de la Terapia Gestalt, el Arte Terapia y la Terapia Corporal, que favorecerán la distensión y permitirán que aflore la creatividad, así como facilitarán la toma de conciencia de los procesos emocionales involucrados.

Al ser un formato micro, será, como comentaba anteriormente, un ACERCAMIENTO experiencial a la maravillosa posibilidad de vincularnos con nuestras imágenes de forma que podamos reconocer en ellas una extensión de nosotros mismos, incluso pudiendo llegar a utilizarlas como vehículo para explorar lugares de dificultad, de recursos, de conflicto, de deseos...