



EL TAO DEL CAMBIO

Un camino de entendimiento y transformación personal a través de los Cinco Elementos y el Yin-Yang

PRESENTACIÓN:

En el viaje de la vida a menudo nos sentimos como viajeros sin guía ni recursos para movernos por ella con la tranquilidad y seguridad que deseáramos. Este curso es un sistema sencillo que funciona como un mapa, en donde puedes ubicarte y ubicar el resto de personas y elementos que afectan tu vida, y verlo todo como el tablero de un juego de estrategias.

La base del mapa sigue la filosofía taoísta del Yin-Yang, y de las Cinco Fases (madera, fuego, tierra, metal y agua), también conocida como de los Cinco Elementos o los Cinco Movimientos. Las reglas del juego siguen simplemente las combinaciones que se dan entre Yin-Yang y entre las Cinco Fases. El sistema es sencillo, creativo, y adecuado a la manera de ser de cada persona y cada situación.

Este programa te ayudará a entender la vida y las personas, y, por supuesto, a entenderte. Si quieres, también te ayudará a cambiar tu vida. Y si vives y trabajas con otras personas, te ayudará a que otros también la cambien. Cuando entiendas quién eres y qué papel juegas en tu vida, entenderás a los demás, entenderás como funcionan los juegos de energías que trazamos con las otras personas, con las situaciones y con las cosas de la vida, y te podrás mover a voluntad, entendiendo cómo es la vida y escogiendo cómo quieres que cambie.

PROGRAMA

Este es un programa vivencial donde el conocimiento no sólo es teórico, si no también práctico y real, ya que trabajaremos el entendimiento de las informaciones tanto desde el intelecto y las emociones, como desde los sentidos básicos de la vista, la audición y el tacto. A lo largo del curso también vamos a desarrollar los conceptos de espiritualidad entendidos desde el Yin-Yang y las Cinco Fases.

Este programa está enfocado principalmente a los comportamientos, las emociones, los valores, las actitudes, las aversiones, las tendencias... del ámbito emocional, mental y espiritual. Al tratarse de un modelo completo, en ocasiones haremos

referencia a las correspondencias con el cuerpo físico, los órganos, sus funciones principales, y las patologías más comunes del ser humano.

El curso se lleva a cabo en dos partes: la primera en cinco meses, y la segunda en cuatro meses. Para hacer la segunda es imprescindible haber asistido a la primera:

La primera parte se centra en la identificación de todas las fases y en cómo se expresan a través de la naturaleza y a través del ser humano en sus actividades y relaciones con personas y situaciones. Incluye también una introducción a las relaciones de las fases entre sí y los mecanismos posibles de cambio e intervención, también tanto desde la naturaleza como desde los seres humanos.

La segunda parte del curso profundiza en las relaciones de las fases entre sí, aprendiendo cómo manejar todos los recursos aprendidos en la primera parte para generar cambios en las diferentes situaciones. En esta segunda parte también aprendemos varios recursos personales para poder ejercer la energía de cada fase y cambiarla a voluntad según las circunstancias. También aprendemos y ejercitamos cómo entrevistar a otras personas ajenas al conocimiento del Yin-Yang y las Cinco Fases para practicar con ellas las herramientas del cambio con el objetivo de clarificar su vida, o situaciones conflictivas, y que así puedan gestionar los recursos que les permitan cambiar esa situación de una manera particularmente apropiada para ellas en el momento y circunstancias de la vida en que se encuentran.

PROGRAMA

Primera parte

El entendimiento de uno mismo como principio del cambio: identificación de las fases e introducción a los principios de la relación entre fases para gestionar el cambio.

1. Introducción y presentación al programa.
2. El Tao: el cambio como la dinámica de la vida.
3. Yin-Yang:
 - a. Sus caracteres y comportamientos;
 - b. Cómo identificarlos fácilmente conociendo la esencia de sus diferencias;
 - c. Prácticas de reconocimiento de los comportamientos y conductas de Yin-Yang;
 - d. Aplicaciones prácticas de comportamientos Yin-Yang.
4. Las Cinco Fases:
 - a. La esencia del movimiento de cada Fase;
 - i. La esencia de la energía de cada fase;
 - ii. Las emociones asociadas a cada fase (según la teoría clásica y los estudios más contemporáneos);
 - iii. El "alma" de cada fase;
 - b. Otras correspondencias importantes de las Cinco Fases;
 - c. Cuatro movimientos como desdoblamientos del Yin-Yang;
 - d. La quinta Fase (o el quinto Elemento): proceso de transformación, integración y de equilibrio.
 - e. Prácticas de reconocimiento de los comportamientos y conductas de las Cinco Fases;
 - f. Aplicaciones prácticas de comportamientos de las Cinco Fases.

5. Los dos ejes básicos del comportamiento de las Cinco Fases: el pragmático (madera – metal) y el personal (agua – fuego).
- 6.Cuál es mi fase preponderante:
 - a. Los modelos estáticos del reconocimiento de una fase preponderante;
 - b. Los modelos dinámicos que explican la fase preponderante y su evolución según el ciclo biológico, y según la conjugación de fases:
 - i. La formación compleja del carácter (o carácter fundamental) a partir de la conjugación de, al menos, tres fases.
 - ii. La evolución del carácter a partir de la conjugación de la Fase predominante con las dos Fases restantes menos experimentadas.
7. El ser humano como reflejo de integración de Yin-Yang y las Cinco Fases: la Fase Tierra.
8. Las dinámicas de grupo a partir de la interrelación de las Cinco Fases: cómo cambiar una situación cambiando la energía de una de las Fases.
9. Paradojas de los comportamientos Yin-Yang.
10. Emociones, conductas y actitudes a caballo entre dos Fases: la sorpresa de la transformación energética.
11. De cada fase vamos a conocer su manera de vestir, peinarse, hablar, moverse, relacionarse con los demás, de atender, sentarse, intervenir... una experiencia individual. Ejercicios y prácticas.
12. Cómo cambiar una situación a partir del conocimiento del “mapa de situación” de las Cinco Fases y las energías disponibles que favorecen, y las energías disponibles que dificultan una relación.
13. Cambio consciente de energía: evolución humana consciente. La trascendencia de las Cinco Fases.
14. Estudios de casos concretos y propuestas de trabajo para cambiar en la manera deseada y más fácil.
15. Estudio de la situación individual de cada alumno en su “mapa” de Yin-Yang y las Cinco Fases: propuestas de trabajo para cambiar en la manera deseada.

Segunda parte

Entendiendo la naturaleza de las situaciones a partir de entender la naturaleza de los diferentes elementos que intervienen en una situación y de cómo se relacionan.
Aprendiendo a intervenir para transformar.

1. Más sobre la trascendencia de las Cinco Fases y las maneras positivas de entenderlas y de expresarlas.
2. De la vía del miedo a la vía del Amor; de la limitación a la creatividad y las posibilidades.
3. Recursos humanos disponibles para identificar la vía más favorable de vivir en función de la tríada o el eje de cada uno, y en función del cambio que esté dispuesto a realizar.
4. Aprendiendo a preguntar para saber cómo preguntarnos. No hay respuestas incorrectas sino preguntas mal formuladas.
5. Ejercicios físicos (estáticos y en movimiento), de voz, de intención, gestos faciales... para aprender a cómo dominar la energía de cada fase y como usarla en cualquier momento o circunstancia.
6. Cambio de paradigma: generando la energía de la fase deseada desde el propio cuerpo en vez de hacerlo desde la mente. Reconociendo la conciencia del cuerpo.
7. Estudio de las relaciones de las fases:
 - A) Por ejes:
 - a) Ejes principales:

- i. Metal – Madera
 - ii. Agua – Fuego
 - b) Ejes secundarios:
 - i. Tierra – Agua
 - ii. Madera - Tierra
- B) Por tríadas:
 - a) En estado de “generación”: Madera con Agua y Fuego; Fuego con Madera y Tierra; Tierra con Fuego y Metal; Metal con Tierra y Agua; Agua con Metal y Madera.
 - b) En estado de “control”: Madera con Tierra y Metal; Fuego con Metal y Agua; Tierra con Agua y Madera; Metal con Madera y Fuego; Agua con Fuego y Tierra.
- 8. Control y evaluación de los cambios personales realizados durante el curso (en caso de que hubiera la necesidad y la voluntad de cambiar).
- 9. Intervenciones concretas con diferentes personas y situaciones ajenas al curso. “Prácticas” con gente que desconoce los principios de funcionamiento del Yin-Yang y de las Cinco Fases.
- 10. Estudio y seguimiento de los casos aportados por los alumnos.
- 11. Resumen, conclusión y final de curso.

La primera clase de la primera parte será una clase especial de introducción a la teoría básica del Taoísmo, Yin-Yang y la teoría de las Cinco Fases, aunque estos conceptos se amplían constantemente a lo largo de la evolución del curso, en cada uno de los apartados que iremos trabajando.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todo aquél que le interese el conocimiento de lo mental, emocional y lo espiritual desde una perspectiva sencilla y práctica, basada en el taoísmo.

A todo aquél que quiere entenderse para mejorar su propia vida y sus relaciones de una manera coherente con su esencia.

A todo aquél que quiere trabajar con otros para ayudarlos a mejorar su vida.

En general, va dirigido a todos aquellos que quieren entender a las personas de una manera global, conociendo las interrelaciones entre el cuerpo físico, el mental y el emocional, y, por supuesto, con el alma de cada uno.

OBJETIVOS

Desarrollar una técnica rápida y sencilla para identificar y describir las tensiones que se establecen entre las personas, las cosas y las situaciones, y crear un marco de actuación para poder intervenir en ellas de forma favorable y satisfactoria.

Cambiar la manera de percibir y pensar la vida, y la manera de percibir y pensar a las otras personas y situaciones. Cambiar de manera acorde a la naturaleza de cada uno y de sus recursos disponibles. Encontrar una manera de vivir mejor.

PRERREQUISITOS

Ninguno. Es un curso dirigido a cualquier persona interesada en cambiar y mejorar su vida y ayudar que así mejore y cambie también todo lo demás que nos rodea.

PROFESOR

Francesc Mariages, autor del libro "El Tao del cambio", es especialista en la psicología y la filosofía de la MTC; profesor de MTC; Máster en PNL; Facilitador en Mythoself Process. Profesor de kinesiología holística y aplicada. Graduado en Psicología Evolutiva.

DURACIÓN:

Cinco meses la primera parte.

Cuatro meses la segunda parte.

GRUPOS Y HORARIOS

Hay grupos de mañana y de tarde. Se hace una clase de 4 horas a la semana, normalmente en un horario que va de 9:30h a 13:30h por la mañana, y de 17h a 21h por la tarde.

Los grupos inician en fechas diferentes a lo largo del año. Consulta en nuestra web la disponibilidad de los cursos y lugares de ejecución.

16/ El Entusiasmo