



Formación Básica Método Hakomi

Programa 2025

Información general

Descripción

Para algunas personas Hakomi puede ser una **Psicoterapia Corporal** basada en la Atención Plena, para otras un **Método de Autodescubrimiento Asistido**.

Esta es una formación básica (45 jornadas), orientada al aprendizaje del Método Hakomi, tal y como lo enseñaba Ron Kurtz en sus últimos años de vida y cómo lo ha transmitido a las personas “portadoras del legado” que forman la Hakomi Education Network (HEN)

Metodología

Experiencial, basada en las experiencias reales de las personas que están participando en los encuentros. Por lo que es una gran oportunidad de crecimiento personal **para cualquiera** que quiera participar, independientemente de que su interés sea profesional o no.

Nuestro foco principal no está en proporcionar grandes y complejos marcos teóricos, sino generar nuevas experiencias y cómo estas experiencias pueden ser de utilidad para las personas que acompañamos.

En Hakomi el foco está en el trabajo que realizamos cuando trabajamos con personas y por lo tanto cada uno somos nuestra principal fuente de material de estudio.



Teniendo en cuenta la profundidad de los principios y los elementos centrales del Método, los trabajaremos en cada uno de los módulos de 5 días, esto hace posible y conveniente que los encuentros sean Multinivel y que haya alumnas que puedan **incorporarse en cualquier momento** de la formación.

Características clave de la Formación

Presencia Amorosa y su estado mental

Facilitando la Co-regulación emocional y fisiológica del Sistema Nervioso a través de la resonancia límbica, generando un vínculo saludable facilitador del bienestar.



Experiencia Presente y su expresión en El Cuerpo

Tanto en qué como en el cómo, prestando atención a la expresión no verbal, posturas, tono de la voz, sensaciones y malestares corporales, gestos, hábitos corporales, como fuentes de información sobre la experiencia presente y material inconsciente relevante.

Experimentos en Atención Plena

Experimentos para el autoestudio asistido, con los que accedemos al material nuclear de la experiencia o la persona. Acceso a los hábitos y creencias que organizan nuestra experiencia de vida

Nutrición Emocional y Experiencia Faltante

Con el objetivo de generar una nueva experiencia sentida y vívida para la persona. Ofreciendo de esta manera nuevas posibilidades y la libertad de poder elegir

Programación del curso

Temas

I	EL CUERPO, PRINCIPIOS DEL MÉTODO Y PRESENCIA AMOROSA
II	INDICADORES, CREENCIAS Y EXPERIENCIA FALTANTE
III	INTEGRACIÓN: SISTEMAS Y ÉTICA PROFESIONAL



Otras informaciones

Inscripción

Enviando un email solicitando la inscripción a: info@hakomi.es o por teléfono en el 665702282 - 666454898

La inscripción se realizará por orden según la fecha de pago. Tendrán prioridad las personas con acuerdo anual o con experiencia previa en Hakomi.

Precio

El precio anual es de **1700 euros** (IVA incluido)

También es posible el pago de cada módulo por separado, en este caso el precio por módulo es de **650 euros** (IVA incluido).

Fechas y horarios

La formación se estructura en 3 módulos anuales (**Febrero, Junio y Noviembre**) de **5 días** de duración (de jueves a lunes, ambos incluidos), **no residenciales**.

Curso	Fechas	Horarios	
		Mañana	Tarde
2025	<ul style="list-style-type: none">• 20-24 Febrero 2025- Profundizando: Practica de Contacto y Creando Experimentos en Hakomi• 12 -16 Junio 2025- Creencias y La Experiencia Faltante en Hakomi• 6- 10 Noviembre 2025 - Indicadores y Creencias en Hakomi	10:00 a 14:00	16:00 a 18:30
	Febrero, Junio, Noviembre		
	Febrero, Junio, Noviembre		

En caso de cancelación, estará disponible hasta 15 días antes del comienzo de la formación la devolución completa de la matrícula menos una cuota de 100 euros. Es posible también recibir un bono (no-renovable), para el próximo curso o módulo.



Becas

Existen **becas disponibles** para personas de países con monedas devaluadas con respecto al Euro o personas en situación de vulnerabilidad económica.



Programa

	INTRODUCCIÓN AL MÉTODO
	<p>Hakomi como Método de Autodescubrimiento Asistido y Psicoterapia Corporal, en el que utilizamos la Atención Plena para realizar pequeños experimentos que nos revelen los hábitos y creencias que organizan nuestra experiencia en la vida.</p> <p>En un estado de mayor atención y un ritmo más lento de lo habitual; la realización de estos “experimentos” nos proporciona mucha información y descubrimientos sobre nuestro funcionamiento automático e inconsciente.</p> <p>Entrenamos la capacidad aumentar la conciencia y de describir de manera precisa lo que esté ocurriendo en el momento presente.</p> <p>Estos descubrimientos, a menudo, nos abren la posibilidad a que aparezcan nuevos registros de experiencias. Experiencias nutritivas de conexión, pertenencia, descanso, cuidado, confianza, aprecio por una misma y los demás, entre otras.</p> <p>Ampliar nuestra “ventana de bienvenida” en relación a nuestras experiencias y las de las demás. Cuando trabajamos con material profundo, estas experiencias no siempre son fáciles de transitar. En Hakomi entrenamos a sostener estas incomodidades para poder ofrecer un contenedor seguro y amable.</p>
	PRINCIPIOS Y PRESENCIA
	Los principios del Método son No-violencia, Atención Plena (Mindfulness), Organicidad, Conexión Cuerpo-Mente y Unidad.



	<p>A esto le podríamos añadir el entrenamiento en ofrecer espaciosidad, el uso del silencio. Y como parte central de nuestra formación: La Práctica de la PRESENCIA AMOROSA.</p> <p>Una manera de estar presente, disponible, apreciativa y, siempre que sea posible, deleitada de la presencia del otro. Esta forma de presencia favorece la autorregulación del Sistema Nervioso protegiéndonos del burn-out.</p> <p>Deliberadamente buscamos ofrecer un espacio cálido de bienvenida, aprecio, sin juicio, sin imponer ningún criterio sobre lo que la persona pudiera necesitar. Poniendo nuestro foco de atención principalmente en lo que nos resulta inspirador de la persona a la que acompañamos.</p> <p>Ésta es nuestra mayor prioridad así que nuestro entrenamiento incluye descubrir y rastrear los hábitos que nos hacen perder esta Presencia Amorosa. Identificar cuándo estamos ahí, y cuando no. Esto es lo que hace de Hakomi sea “Teoría Polivagal en acción”.</p>
	<p>EL CUERPO</p> <p>En Hakomi nunca dejamos de prestar atención a lo que está pasando en el cuerpo. Utilizamos el cuerpo como una vía de acceso al material nuclear de la persona, la memoria, al inconsciente. También como "iniciador" de nuevas formas de percibirse a una misma y de estar en el mundo.</p> <p>El cuerpo además de expresar lo que nos está ocurriendo en el momento presente, contiene un registro de nuestra memoria implícita, de nuestras experiencias pasadas y de cómo se están expresando ahora mismo.</p> <p>Esta expresión, a través de nuestra postura, forma facial, tono de voz, gestos, movimientos que repetimos, tensiones corporales hacen que el cuerpo no solo sea una “expresión” de este momento, también “nos coloca” en un lugar emocional y mental determinado.</p> <p>Pequeños cambios en estas formas corporales y expresiones pueden traer grandes cambios emocionales y mentales, lo que hace del cuerpo una herramienta terapéutica, de autodescubrimiento y de cambio, sencilla y muy poderosa.</p>



	<h3>CONTACTO Y CREANDO “EXPERIMENTOS”</h3>
	<p>Cuando nos estamos acompañando a nosotras mismas y a otras personas al “estilo Hakomi” buscamos mantenernos en contacto con nuestra experiencia y su experiencia.</p> <p>Esto lo hacemos a través de los “Enunciados de Contacto” y los “Reconocimientos”, así mostramos que estamos escuchando, que estamos siguiendo lo que le está ocurriendo. Y también, que estás interesada, sin juzgar para que la persona pueda sentirse vista, aceptada, apreciada y su inconsciente coopere en este trabajo de Autodescubrimiento.</p> <p>Esto requiere del entrenamiento en el “Rastreo” de nuestra experiencia y la del otro, una observación fina a cualquier cambio que aparezca en el cuerpo, en las expresiones faciales, en el tono de voz y, por supuesto, también en la narrativa de lo que va apareciendo.</p> <p>EXPERIMENTOS EN ATENCIÓN PLENA: Una vez establecemos un suficiente grado de atención como para darnos cuenta qué cambia en nuestra experiencia (cuerpo, estado de ánimo, vitalidad, emociones, pensamientos, recuerdos, elaboraciones...) realizamos un experimento para obtener información.</p> <p>Los experimentos pueden ser verbales (unas palabras), experimentos corporales (realizar algún movimiento o gesto), experimentos relacionales (acercarse/alejarse, contacto físico, mirarse), experimentos en la imaginación (evocar mentalmente alguna situación o recuerdo).</p> <p>Pueden ser experimentos “tipo”, diseñados para explorar cómo nos relacionamos con algún aspecto de la experiencia humana. También son propuestos a partir de una Hipótesis formada a través de la escucha de la historia de la persona y, sobre todo, de nuestra observación sobre cómo percibimos a quién cuenta esa historia.</p>
	<h3>CREENCIAS Y LA EXPERIENCIA FALTANTE EN HAKOMI</h3>
	<p>Con este trabajo de Autodescubrimiento más tarde o más temprano vamos a acceder a las Creencias Nucleares.</p> <p>Las Creencias Nucleares son como “axiomas” que se cumplen siempre en nuestro mundo interno, ideas sobre cómo es el mundo, como son las personas, como es la vida... Algunas de ellas operan al margen de la conciencia y dirigen, sin que nos demos cuenta, nuestras conductas, emociones, relaciones y nuestra forma de estar en el mundo.</p>



	<p>Estas creencias es muy probable que se hayan formado en los primeros años de vida, a través de las experiencias vividas y de las conclusiones que hemos sacado de ellas, son muy antiguas, están encofradas en nuestro cerebro. Son nuestra “verdad”, la “realidad” desde la que vemos el mundo.</p> <p>Debido a estas creencias, a los hábitos que de ellas emergen, hay experiencias (emocionalmente nutritivas) que no han ocurrido o no podemos reconocer como disponibles. A esto en Hakomi le llamamos la Experiencia Faltante</p> <p>La experiencia faltante, es una experiencia emocionalmente nutritiva que no ocurrió en nuestro desarrollo y dio lugar a creencias nucleares limitantes. También llamamos Experiencia Faltante a algún tipo de nutrición emocional que está disponible en este momento, pero nuestro sistema no es capaz de acceder, ni asimilar, debido a esas creencias o los hábitos que hemos desarrollado.</p> <p>En Hakomi nos movemos hacia proporcionar esas Experiencias Faltantes y cuándo no pueden ocurrir, exploramos y descubrimos “que se interpone” en el camino de recibir esa Nutrición Emocional.</p>
	<p>INDICADORES Y CREENCIAS</p> <p>Estas creencias se expresan en cada persona a través de lo que nosotros llamamos:</p> <p>Indicadores: Pueden ser hábitos posturales, gestos que repetimos, expresión permanente en la cara, patrones de lenguaje, el tono de voz y su musicalidad... cualquier cosa que parezca ser parte del estilo único de cada persona.</p> <p>En estado de Atención Plena nos damos el tiempo necesario para explorar estos Indicadores a base de observarlos, aumentarlos, mostrarlos, hacerlos/deshacerlos, que nos hagan de espejo... (y otras formas). De esta forma obtenemos información sobre la memoria implícita en estos hábitos y sus Creencias Nucleares, descubrimos qué es lo que están expresando estos indicadores.</p> <p>Una vez explorados, surge la posibilidad de explorar nuevas expresiones que nos ayuden a tener experiencias diferentes a las habituales. (Experiencia Faltante)</p>



	SISTEMAS Y ÉTICA PROFESIONAL
	<p>En Hakomi llamamos Sistemas a los patrones de percepción, sentimientos, comportamientos e interacciones que, entre 2 o más personas, se refuerzan unos a otros de forma circular. Éstos ocurren en familias, en relaciones íntimas y en los procesos terapéuticos. Los “estilos de relación” de 2 o más personas se retroalimentan.</p> <p>La mayor parte del tiempo estos sistemas están fuera del alcance de la conciencia, a menudo cristalizan las posibilidades en la relación, pueden hacer que la terapia no avance demasiado... Están relacionados con los conceptos de Transferencia y Contratransferencia tan utilizados en psicoterapia.</p> <p>Ser capaces de descubrir estos sistemas, nombrarlos y salirnos de ellos nos proporcionará la posibilidad de generar nuevos tipos de interacción entre las personas.</p> <p>Cuando estamos acompañando a personas es muy importante tener en cuenta el Diferencial de Poder que se genera y las implicaciones éticas y Deontológicas que conlleva. En el impacto de nuestras acciones y palabras (a menudo diferente de nuestra intención), en las diferentes vulnerabilidades presentes. Para esto el Modelo Right Use of Power TM, nos proporciona un marco muy interesante de Autoestudio.</p> <p>En Hakomi siempre exploramos y queremos descubrir ¿cómo nos relacionamos con ...? En este caso con el Diferencial de Poder, la vergüenza, los límites, dar y recibir Feedback, relaciones duales, dificultades y conflictos, y, por último, pero no menos importante el Autocuidado.</p> <p>De nuevo la Curiosidad y el Rastreo, la honestidad, la capacidad de sostener y dar espacio a lo incómodo serán clave en esta parte del entrenamiento.</p> <p>“El Método Hakomi es la esencia del Poder con Corazón. Utiliza de forma integrada el Mindfulness, el Cuerpo y la No-violencia en Psicoterapia” (Cedar Barstow - The Right Use of Power)</p>
	INTEGRACIÓN PERSONAL
	El trabajo de Autodescubrimiento y la asimilación de estas Experiencias Faltantes necesita de una integración.



	<p>Trabajaremos en cómo utilizar la información obtenida en los experimentos, los descubrimientos sobre nuestras Creencias Nucleares, y también a identificar cuándo podemos estar impidiendo que se dé la Experiencia Faltante.</p> <p>Veremos cómo se “encarnan” las nuevas formas de estar en el mundo. Dar espacio para que estas nuevas experiencias se asimilen, se asienten, para que den lugar a una nueva forma de vivir</p> <p>Este “nuevo” material y estados de la mente pueden pasar a formar parte de nuestra naturaleza y del rango de posibilidades disponibles en nuestro día a día. Esto dará lugar a una relación más amable con nosotras mismas y una vida con mayor libertad.</p>
	<p>INTEGRACIÓN EN EL TRABAJO CON PERSONAS</p>
	<p>La Presencia Amorosa necesita de una repetición y rastreo permanente para identificar cuándo estamos en este estado y cuando no. ¿Cuáles son los hábitos que se interponen en la expresión de esta Presencia Amorosa?</p> <p>Tanto en un trabajo terapéutico, en profesiones de ayuda y en nuestras propias familias deberemos estar atentas a las situaciones de mayor dificultad. ¿Cuáles son las actitudes que me hacen estar más reactiva?</p> <p>¿Cómo me relaciono con el sufrimiento de otras personas? ¿Con sus resistencias al cambio? ¿Con el ritmo de desarrollo del otro?</p> <p>Veremos como Hakomi es fácilmente combinable con casi cualquier otro tipo de trabajo con personas. Identificar cuando estoy en “modo Hakomi” y cuando no. Tener la libertad de elegir conscientemente entre las opciones de las que dispongo.</p> <p>El trabajo con las Resistencias, con el lema “Tus Resistencias son bienvenidas aquí” nos llevará, a través de la Curiosidad a explorar, descubrir cuál es la utilidad de esas resistencias. Reconociendo y apreciando podemos “abrazar esas resistencias” y favorecer la Cooperación del Inconsciente.</p> <p>Esto nos llevará al descubrimiento de si esas resistencias son apropiadas o no en este momento. Y, en el mejor de los casos, a que se generen las Experiencias Faltantes que esas resistencias están impidiendo.</p>



Hakomi Spain
Education Network



Información y contacto

Página web.

www.hakomi.es <https://www.hakomieducation.net>

email

teléfonos/wasapp

info@hakomi.es

665702282

666454898 -