



# Formación Básica Método Hakomi

## Programa

### Información general

#### Descripción

Para algunas personas, Hakomi es una **Psicoterapia corporal basada en la Atención Plena**, mientras que para otras es un **Método de Autodescubrimiento Asistido**. Esta formación básica, que consta de 45 jornadas, está orientada al aprendizaje del Método Hakomi. Se imparte tal y como lo enseñaba Ron Kurtz en sus últimos años de vida y como lo han transmitido 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. Esto la convierte en 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 o complejos marcos teóricos, sino en generar nuevas experiencias y que estas puedan ser de utilidad para las personas que acompañamos.

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

Los principios y los elementos centrales del Método están presentes a lo largo de toda la formación y los trabajaremos en cada uno de los módulos de 5 días, lo que hace posible e incluso conveniente que los encuentros sean Multinivel y que haya alumnas que puedan **incorporarse en cualquier momento** de la formación.

La formación es **experiencial**, basada en las vivencias reales de las personas participantes en los encuentros. Esto la convierte en una gran oportunidad de crecimiento personal para cualquiera que desee participar, ya sea por interés profesional o personal.

Nuestro enfoque principal no está en proporcionar marcos teóricos complejos, sino en generar nuevas experiencias útiles para las personas que acompañamos.

En Hakomi, el foco está en el trabajo que realizamos con las personas, por lo que cada una es su principal fuente de material de estudio.

Los principios y elementos centrales del Método están presentes a lo largo de toda la formación y se trabajan en cada uno de los módulos de 5 días. Esto permite que los encuentros sean multinivel y que cualquier persona **pueda incorporarse en cualquier momento de la formación.**

## Características clave de la Formación

### Presencia Amorosa y estado mental

Esta particular forma de estar en relación, facilita la co-regulación emocional y fisiológica del Sistema Nervioso a través de la resonancia límbica, lo que genera un vínculo saludable facilitador del bienestar.

### Experiencia Presente y su expresión en El Cuerpo

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

### Experimentos en Atención Plena

Realizamos experimentos para el autoestudio asistido con los que accedemos al material nuclear de la experiencia o la persona. Buscamos el acceso a los hábitos y creencias que organizan nuestra experiencia de vida.

### Nutrición Emocional y Experiencia Faltante

Para generar una nueva experiencia sentida y vívida para la persona, que genere nuevas posibilidades y la libertad de poder elegir.

## Programación del curso

### Temas

	<b>EL CUERPO, PRINCIPIOS DEL MÉTODO Y PRESENCIA AMOROSA</b>
	<b>INDICADORES, CREENCIAS Y EXPERIENCIA FALTANTE</b>
	<b>INTEGRACIÓN: SISTEMAS Y ÉTICA PROFESIONAL</b>

## Otras informaciones

### Inscripción

Enviando un email solicitando la inscripción a: [info@hakomi.es](mailto: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 **1650** euros por los tres módulos, incluyendo el IVA.

Cada módulo también puede ser realizado de forma individual:

- Precio Pronto Pago: **620** Euros (hasta un mes antes del comienzo del módulo)
- Coste de **660** euros (pasado el pronto pago)

El precio para las personas que hayan realizado la formación básica de 45 días en Hakomi será de: **330** euros (IVA Incluido).

### Fechas y horarios

La formación se estructura en 3 módulos anuales ( **junio y noviembre**) de **5 días** de duración (de jueves a lunes, ambos incluidos), en formato **no residencial**.

Curso	Fechas	Horarios	
		Mañana	Tarde
1	Febrero, Junio, Noviembre	10:00 a 14:00	16:00 a 18:30
2	Febrero, Junio, Noviembre	10:00 a 14:00	16:00 a 18:30
3	Febrero, Junio, Noviembre	10:00 a 14:00	16:00 a 18:30

En caso de cancelación, se realizará la devolución completa de la matrícula (menos una cuota de 100€) hasta 15 días antes del comienzo de la formación. También existe la posibilidad de recibir un bono (no-renovable) para el siguiente curso o módulo.



Programa

1<sup>er</sup> AÑO

Febrero	<b>INTRODUCCIÓN AL MÉTODO</b> <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 consciencia 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.</p> <p>En Hakomi entrenamos a sostener estas incomodidades para poder ofrecer un contenedor seguro y amable.</p>
Junio	<b>PRINCIPIOS Y PRESENCIA</b> <p>Los principios del Método son No-violencia, Atención Plena (Mindfulness), Organicidad, Conexión Cuerpo-Mente y Unidad.</p> <p>A esto le podríamos añadir el entrenamiento en ofrecer espaciosidad, entre otros a través del uso del silencio. Y como parte central de nuestra formación, permeándola, se encuentra la Práctica de la <b>PRESENCIA AMOROSA</b>.</p> <p>Se trata de una manera de estar presente, disponible, con una mirada apreciativa y, siempre que sea posible, deleitada ante la presencia del otro. Esta forma de presencia favorece la autorregulación del Sistema Nervioso, <b>protegiéndonos del burn-out</b>.</p> <p>Buscamos deliberadamente ofrecer un espacio cálido de bienvenida, aprecio y no juicio, sin imponer ningún criterio sobre lo que la persona pudiera necesitar.</p>



1<sup>er</sup> AÑO

	<p>Ponemos nuestro foco de atención principalmente en lo que nos resulta inspirador de la persona a la que acompañamos. Esta es nuestra mayor prioridad, así que nuestro entrenamiento incluye descubrir y rastrear los hábitos que nos hacen perder esta Presencia Amorosa.</p> <p>Se trata de identificar cuándo estamos ahí, y cuándo no. Esto es lo que hace que Hakomi sea <b>“Teoría Polivagal en acción”</b>.</p> <p>Tendremos como Profesora Invitada a <b>Trudy Jonshton del Reino Unido</b></p>
Octubre	<b>EL CUERPO</b>
	<p>En Hakomi nunca dejamos de prestar atención a lo que está pasando en el cuerpo. Utilizamos el <b>cuerpo como una vía de acceso al material nuclear</b> de la persona, a la memoria, al inconsciente. También como un "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 estas se están expresando ahora mismo.</p> <p>Esta expresión, que puede darse 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, sino que además “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 <b>cuerpo una herramienta terapéutica</b>, de autodescubrimiento y de cambio, sencilla y muy poderosa.</p>

Programa



**2º AÑO**

<b>Febrero</b>	<b>CONTACTO Y CREANDO “EXPERIMENTOS”</b>
	<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 “<b>Enunciados de Contacto</b>” y los “Reconocimientos”, que nos permiten mostrar que estamos escuchando y siguiendo lo que le está ocurriendo. También permiten expresar que estás interesada y sin juzgar, para que la persona pueda sentirse vista, aceptada, apreciada y que así su inconsciente coopere en este trabajo de Autodescubrimiento.</p> <p>Esto requiere de un entrenamiento en el “<b>Rastreo</b>”, tanto de nuestra propia experiencia como la del otro, afinando la observación de 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 de 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), y también 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. Y también son propuestos a partir de una Hipótesis formulada desde la escucha de la historia de la persona y, sobre todo, de nuestra observación sobre cómo percibimos a quien cuenta esa historia.</p>
<b>Junio</b>	<b>CREENCIAS Y LA EXPERIENCIA FALTANTE EN HAKOMI</b>



2º AÑO

	<p>Con este trabajo de Autodescubrimiento más tarde o más temprano vamos a acceder a las Creencias Nucleares.</p> <p>Las <b>Creencias Nucleares son como “axiomas”</b> 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 <b>al margen de la consciencia</b> 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 por las experiencias vividas y las conclusiones que sacamos a partir de ellas. Son muy antiguas y 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 lo llamamos la <b>Experiencia Faltante</b></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 al que nuestro sistema no es capaz de acceder, ni asimilar, debido a esas creencias instaladas o a los hábitos que hemos desarrollado.</p> <p>En Hakomi nos movemos en la dirección de proporcionar esas Experiencias Faltantes. Y cuando no pueden ocurrir, exploramos y descubrimos “qué se interpone” en el camino de recibir esa Nutrición Emocional.</p>
Octubre	INDICADORES Y CREENCIAS



2º AÑO

	<p>Las creencias se expresan en cada persona a través de lo que nosotros llamamos:</p> <p><b>Indicadores:</b> 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, etc. De esta forma obtenemos información sobre la memoria implícita en estos hábitos y sobre las Creencias Nucleares, es decir, 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 (la Experiencia Faltante).</p>
--	---

3º AÑO

Febrero	<p><b>SISTEMAS Y ÉTICA PROFESIONAL</b></p>
	<p>En Hakomi llamamos <b>Sistemas</b> a los patrones de percepción, sentimientos, comportamientos, interacciones y “estilos de relación” que se dan entre dos o más personas y se refuerzan unos a otros de forma circular, retroalimentándose. Los sistemas ocurren en familias, en relaciones íntimas y en los procesos terapéuticos.</p> <p>La mayor parte del tiempo estos sistemas están fuera del alcance de la consciencia; a menudo cristalizan las posibilidades en la relación, y 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 <b>éticas y deontológicas</b> que conlleva. Necesitamos tener presente el impacto de nuestras acciones y palabras (a menudo diferente de nuestra intención), así como las diferentes vulnerabilidades presentes. Para esto el Modelo Right Use of Power™, nos proporciona un marco muy interesante de Autoestudio.</p>



3<sup>er</sup> AÑO

	<p>En Hakomi siempre exploramos y queremos descubrir “¿cómo nos relacionamos con ...?”. En este caso, exploramos el Diferencial de Poder, la vergüenza, los límites, el dar y recibir Feedback, las relaciones duales, las dificultades y conflictos, y, por último, pero no menos importante el Autocuidado.</p> <p>Para ello serán clave de nuevo, en esta parte del entrenamiento, la <b>Curiosidad y el Rastreo</b>, la honestidad, la capacidad de sostener y el dar espacio a lo incómodo.</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>
Junio	<b>INTEGRACIÓN PERSONAL</b>
	<p>El trabajo de Autodescubrimiento y la asimilación de estas Experiencias Faltantes necesita de una integración.</p> <p>Trabajaremos en cómo utilizar la información obtenida en los experimentos, los descubrimientos sobre nuestras Creencias Nucleares, y también en identificar cuándo podemos estar impidiendo que se dé la Experiencia Faltante.</p> <p>Veremos <b>cómo se “encarnan” las nuevas formas de estar en el mundo</b>. Dar espacio para que estas nuevas experiencias se asimilen, se asienten y 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 a una vida con mayor libertad.</p>
Octubre	<b>INTEGRACIÓN EN EL TRABAJO CON PERSONAS</b>



3<sup>er</sup> AÑO

La Presencia Amorosa necesita de una repetición y rastreo permanente para identificar cuándo estamos en este estado y cuándo no. ¿Cuáles son los hábitos que se interponen en la expresión de esta Presencia Amorosa?

Tanto en un trabajo terapéutico, en profesiones de ayuda como en nuestras propias familias deberemos estar atentas a las situaciones de mayor dificultad. ¿Cuáles son las actitudes que me hacen estar más reactiva?

¿Cómo me relaciono con el sufrimiento de otras personas? ¿Cómo con sus resistencias al cambio? ¿Con el ritmo de desarrollo del otro?

Veremos cómo Hakomi es fácilmente combinable con casi cualquier otro tipo de trabajo con personas. Identificaremos cuándo estoy en “modo Hakomi” y cuándo no. Y tendremos la libertad de elegir conscientemente entre las opciones de las que disponemos.

El trabajo con las **Resistencias**, con el lema “Tus Resistencias son bienvenidas aquí” nos llevará, a través de la **Curiosidad** a explorar, a descubrir cuál es la utilidad de esas resistencias. Reconociendo y apreciando podemos “abrazar esas resistencias” y favorecer la Cooperación del Inconsciente.

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.

## Información y contacto

### Página web.

[www.hakomi.es](http://www.hakomi.es) <https://www.hakomieducation.net>

### email

[info@hakomi.es](mailto:info@hakomi.es)

### teléfonos/WhatsApp

665702282