

Terp Terapia Expresiva de la Risa Profunda



*“Cuando te ríes de verdad,
durante un instante
no estás en la Tierra,
durante un instante
no pesas nada,
durante un instante
se abre una ventana,
eres divino...”*

*De hecho, la risa,
es una de las mayores cualidades espirituales.*

Tu ego desaparece con una carcajada.

Al igual que el ego desaparece cuando bailas con totalidad.

*Cuando te ríes de verdad
tú desapareces, sólo la risa permanece”.*

OSHO

¿Qué es la TERP?

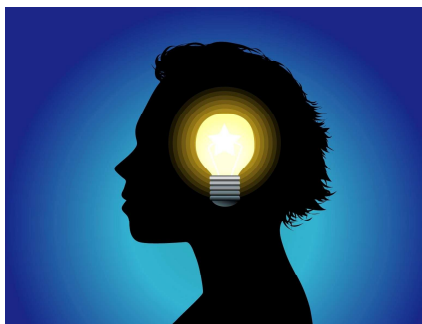
Es una práctica de integración de las potencialidades del ser humano. Es una ejercitación para “acompañarnos” mediante el movimiento y la risa.

Para nosotros reaccionar íntegro en las diversas situaciones de la vida suele ser difícil y sin embargo es imprescindible.

¿Qué significa reaccionar íntegro?

Abordar la vida, las acciones, las decisiones con claridad, con todas nuestras partes asociadas y trabajando al unísono, dando prioridad, en cada situación, a aquella que corresponda.

Esas partes son:



El Saber



El Sentir



El Actuar

“Vivir desintegrado” es, sin embargo: *Pensar, sentir y actuar desacompasado.*

Por ejemplo:

- ❖ *Mundo del SABER, del pensar, de la razón:*
 - *“tengo que hacer esto, quiero hacer aquello o voy a decir lo que pienso...”*
- ❖ *Mundo del SENTIR, de los sentimientos:*
 - *“tengo miedo o estoy triste...”*
- ❖ *Mundo del ACTUAR, de la acción, del hacer:*
 - *“el cuerpo me duele o estoy cansado o tengo hambre...”*

Con estas tres áreas, cada una ocupada en temas diferentes, apuntando cada una a distintas direcciones que el resto del “equipo”, reaccionar al **Presente** es muy complejo.

De hecho, suele ser difícil saber que cada una de ellas nos habla y nos dejamos llevar inconscientemente por la faceta más fuerte en ese momento o más evidente, que podría ser el cansancio del cuerpo e ir a la pereza, por elegir una.

Incluso, aunque las escuchemos, puede ser enloquecedor reconocer a cuál de estas informaciones hacer caso. Por lo que actuar en oportunidad de lugar y tiempo, en el aquí y en el ahora, se torna casi una misión imposible.

Sería adecuado:

1. Ejercitarnos en la observación de nosotros mismos.
2. Aprender a escucharlas a las tres.
3. Ser capaz de priorizar aquella que corresponda en cada instante.
4. Ganar así comprensión y discernimiento, respeto y cariño hacia uno mismo y capacidad reactiva.
5. En definitiva, **PRESENCIA**.

La **TERP**, como práctica de integración, nos ofrece una forma sencilla y asequible de ejercitarnos en el arte de vivir acompasados.

En una sesión de **TERP** transitamos por diferentes fases muy definidas: soltar, conectar, expandir y ser. Será un “viaje” en el que, paulatinamente, mediante el baile y el movimiento instintivo, ganamos en comprensión, en consciencia de nosotros mismos, capacidad de autoescucha y autoobservación. Terminando el proceso con la denominada “*Meditación de la Risa Profunda*”, una práctica que puede ayudarnos a acallar nuestra mente y llevarnos a percibir desde un lugar quieto, silencioso y pleno. Un lugar que merece la pena ser atendido.

Charla y Sesión GRATUITA de TERP para probar la experiencia

DOMINGO, 26 de octubre de 2014

De 10:00 a 13:30

Es necesario inscribirse previamente.



La **TERP** (Terapia Expresiva de la Risa Profunda) ha sido ideada y desarrollada por **Enrique Aguilar**, director de La Escuela de Desarrollo Humano de Barcelona.

“Somos la capacidad de obrar, la capacidad de sentir y la capacidad de ser conscientes, cuando las tres cosas están en sintonía nos centramos. Vivir centrados nos ayuda a gestionar de la mejor manera los asuntos que la vida nos va trayendo, nos ayuda a establecer relaciones sanas y satisfactorias, nos ayuda a orientar nuestra vida hacia lo que nos gusta. Vivir centrados nos convierte en artistas creadores de nuestra propia vida”