



# CORAZÓN CORAZA

El proceso

9<sup>a</sup> PROMOCIÓN DEL PROCESO  
PRESENCIAL  
TAMBIÉN ONLINE  
2021-2023



Un proceso grupal de indagación interior en el que ablandar la “Coraza” para acceder al “Corazón” y, desde ese estar en contacto íntimo con el Ser, poder vivir el instante con plenitud.



Dirigido a toda persona que, con independencia de su historia personal, quiera ir más allá de su “sí misma” y de sus “representaciones”, haciendo un proceso de conocimiento interior y nutrición psico-emocional para ponerse en resonancia con la vida que late en el presente.

**PROPUESTA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO INTEGRAL  
“CORAZÓN CORAZA”  
LA.LIGERA@YAHOO.ES  
WWW.LALIGERA.WORDPRESS.COM**



El principal “pensamiento coraza” que podríamos denominar “herida infantil” es estar sometidxs al esfuerzo personal para conseguir ser miradxs, valoradxs y entonces quizá sentirnos merecedorxs de amor. Inundadxs por el miedo a no conseguirlo, creemos que no basta con existir, con Ser, hay que ganarse el afecto con el Hacer. “Portarse bien” y hacer “lo que sea”, para que nuestros padres internos nos den su aprobación frente a la pregunta incesante:

**¿LO HE HECHO BIEN, HE SIDO BUENO, MEREZCO AMOR?**





# EL ENFOQUE

---

Creamos esta propuesta porque, en esto quince años de experiencia con el proyecto “Ligero de Equipaje”, hemos experimentado el poder terapéutico del grupo.

Porque en el proceso de acompañar estamos encontrándonos mucho dolor y mucha necesidad de aprender a sentirlo, a expresarlo, a liberarlo.

Porque sabemos que el encuentro interior que puede conseguirse en un “viaje” de dos años, compartiendo con un grupo y a través del manejo de ciertos códigos de consciencia y amor, es inestimable.

Porque creemos que, con este proceso, es posible hacer conscientes los “pensamientos-herida”, entender los patrones relacionales, respirar, nutrir, cuidar y empoderarnos; permitiendo que el ser esencial se exprese libremente, más allá de la locura que nuestra alma infantil necesitó crear para sobrevivir.

El proceso se desarrolla durante dos años y tiene varias direcciones:

- Centrarnos en el descubrimiento de “la Coraza” a través del autoconocimiento biográfico psico-emocional, el cuestionamiento de las creencias y actitudes limitantes y la conexión de grupo como refuerzo vital. Nos daremos apoyo para poder sostener los procesos vitales cotidianos; aprender a sentir las emociones sin anestesiarlas; poder llorar, reír, gritar, acariciar, danzar, abrazar, mirar, crear, sentir el dolor, el absurdo, el placer; sin juicios, con comprensión, respeto y amor.
- Desde la necesidad de crear vínculos humanos sanos y a través de la indagación en las profundidades de la propia sombra y el desarrollo de la arquitectura psico-emocional, cultivaremos los talentos que nos sirvan para hacernos cargo de nosotrxs mismxs y así poder acompañarnos y acompañar a lxs otrxs a vivir y generar entornos donde las criaturas puedan crecer libres preservando la conexión con su ser esencial.
- Abrir “el Corazón” a la experiencia consciente de la única realidad que se da en el presente, asumiéndolo plenamente desde la honesta ignorancia de algo que se crea en el instante, “despejando” de la mente recuerdos y preocupaciones como creaciones cognitivas que son. Afrontar el miedo a vivir, sentir sin rechazar cada cosa que se siente, entrar en contacto con el amor, enfocar la atención desde la libertad, desde la rendición interna de no aferrarse a nada.
- Llevar los aprendizajes terapéuticos y replanteamientos comportamentales a nuestro día a día a través del “trabajo-juego de campo”; Entrenamientos, dinámicas y prácticas individuales o grupales para realizar a corto, medio y largo plazo en los encuentros y también en los ambientes familiares y sociales que frecuentamos.



# EL ENFOQUE FILOSÓFICO

---

“EL NIVEL DE VIOLENCIA QUE CADA UNO DE NOSOTROS EJERCE HACIA UNO MISMO O HACIA EL OTRO ES DIRECTAMENTE PROPORCIONAL AL DESCONOCIMIENTO DE SÍ MISMO”. LAURA GUTMAN

Nacemos como seres esenciales felices, conectados con la Vida. Lo hacemos a través de nuestros impulsos vitales, como el amor que nos une y nos vincula a lxs demás, la libertad de Ser lo que somos, libres de cualquier yugo, el conocimiento como necesidad continua de aprender y la creatividad como necesidad de creación y expresión.

Nuestros impulsos vitales se ven condicionados, frustrados por una crianza y una educación basadas en el miedo y el control; con lo que nuestra energía va siendo reprimida, obstruyendo el flujo natural vital.

Limitan la expresión de nuestra autenticidad, el flujo de nuestros deseos e impulsos creativos y tomamos como herencia los miedos y represiones de nuestros padres y la cultura. Nos escriben un guión con el que debemos cumplir si queremos recibir su afecto, tan necesario para nosotros como el aire.

Cuando nuestra conducta ha sido censurada y juzgada nos encontramos con el miedo a Ser. Aprendemos a negar nuestros sentimientos, a rechazar la propia experiencia y el deseo de vivirla. Aprendemos que, para que nos quieran, no podemos rebelarnos ni expresarnos tal y como somos, con lo que practicamos hasta la perfección el arte de aparentar. De este modo, aprendemos a representar personajes con los que conseguir la aprobación, porque el miedo básico es el de no tener afecto, no tener la nutrición necesaria. Por eso nos sometemos continuamente a examen para conseguir ser incluidxs, aceptadxs y queridxs.

El personaje que, como mecanismo de adaptación, nos salvó dándonos amparo en la niñez, en la adultez nos aleja de nuestro ser esencial. Consecuentemente llegamos a estar lejos de saber cuáles son nuestras necesidades genuinas. El personaje, con sus comportamientos automáticos, compulsivos y con sus mecanismos de defensa siempre en alerta nos mantiene separados, asustados y auto-engañosos. Llegamos hasta el punto de identificarnos con él y perpetuar conductas tóxicas y comportamientos autodestructivos. Para sobrevivir, vivimos proyectando porque eso nos alivia el dolor, porque podemos culpar a lxs demás de cómo nos sentimos en lugar de aceptar que nuestra psique contiene tanto la propia luz como la sombra y que nosotrxs creamos nuestra realidad.

Trabajando con los personajes, dándonos cuenta de sus automatismos, haciendo consciente nuestra conducta, permitiéndonos sentir el dolor del abandono y el vacío, nutriendo al niño interior..., podemos dejar de culparnos y de culpar a lxs demás por nuestra desgracia y elegir el camino honesto de asumir la responsabilidad de las propias emociones, donde tenemos la última palabra. Escoger un sendero que nos lleve de regreso a nuestro centro, a la conexión con el Ser esencial que, incluso en la adversidad, nos haga sentir en casa. Reconocer que ya no somos niñxs desamparadxs, que somos adultxs con los recursos necesarios para vivir el amor estando presentes en el infinito poder del Ahora.



# CONTENIDOS

---

## **UN VIAJE, UN PROCESO**

¿Quién soy, qué creo, a dónde voy?

Corazón Coraza

Un camino con Corazón

## **LA PROGRAMACIÓN Y ADAPTACIÓN DE LA CRIATURA**

El origen del miedo psicológico

El programa

El condicionamiento

El niño adaptado

El chantaje emocional o comercio del afecto

Juicios y etiquetas

Miedo a la vida

## **EL SISTEMA DE CREENCIAS**

El libro de la ley

Si lo crees lo creas

El cuarto mandamiento

La imagen de la perfección

La seguridad

Hacer lo que se debe

La justicia

La fe

## **EL SUFRIMIENTO**

La ignorancia

El apego

La aversión

La dinámica de evitación

## **REACCIONES DE SOBREVIVENCIA**

Mecanismos de defensa

La culpabilidad

La preocupación

La necesidad de búsqueda de aprobación.

La conducta autodestructiva

El comportamiento compulsivo “pan y amor”

Adicciones

El vacío y la angustia



---

## **LA CONSTRUCCIÓN DEL EGO O YO PSICOLÓGICO**

Radiografía del personaje

Patrones, mecanismos y automatismos del carácter

La identidad

La Biografía Humana y el Discurso Materno

Las voces internas

El encuentro con la propia sombra

## **LA DIRECCIÓN VALIOSA**

Identificación, validación y expresión de las propias necesidades

Necesidades y deseos

Motivación y obstáculo

La Zona de Confort.

Recursos y posibilidades

Me siento mal pero estoy bien

## **COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA FELIZ**

Entender el proceso de pensamiento

Validar, sentir y expresar las emociones

¿Qué hay debajo de la rabia?

Mirando al miedo

El poder de la atención consciente

Expresiones que facilitan o bloquean la conexión amorosa

Comunicación consciente, asertiva y sin violencia

## **LA RELACIÓN AFECTIVA**

Enfrentarnos a nuestros engaños sobre el amor

El sueño romántico

La idea de pareja

Diferencia entre querer y amar

Construir cimientos sanos en las relaciones de pareja

Miedo, respeto y límites

El equilibrio en las relaciones

## **INTIMIDAD**

Heridas infantiles

Trauma, dolor y conciencia

Ser fuerte donde se está rota

Las oportunidades del dolor

Recursos frente al comportamiento compulsivo y para la intimidad

Cuando el amor es el amor

¿Qué haría el amor?



---

## **SEXUALIDADES**

Sexo como riqueza, diferencia, diversidad y afinidad por el encuentro

Sexuación: cómo nos construimos como seres sexuados

Sexualidad: cómo nos vivimos, sentimos, experimentamos

Erótica: cómo nos atraemos, deseamos

Amatoria: cómo nos encontramos, amamos y gestionamos con lxs otrxs

Nombrar lo no nombrado, deshacer líos, desmontar mitos

Orden social sexual

La normatividad sexual antigua y la normatividad sexual moderna

Asomarnos a nuestra biografía sexual

Peculiaridades, legítimas rarezas

Deberización del deseo y orgasmocracia

Descubrirse, conocerse, aceptarse, gestionarse, quererse, gozarse...

## **BIOLOGÍA HUMANA Y CONSCIENCIA CORPORAL**

La relación mente-cerebro: neuroplasticidad autotransformadora

Respuesta corporal al pensamiento

Las hormonas y su mensaje: cortisol, testosterona, oxitocina, serotonina, adrenalina, dopamina, melatonina, endorfinas...

La enfermedad

Estrés, ansiedad, depresión...

Reeducar el cerebro

La biología del presente

Atención y Honestidad

Ablandar la coraza de cuerpo y carácter

Aflojar la necesidad de control

Coraza muscular: represión, expresión, movimiento

Conectar con nuestro movimiento auténtico

Permitir la experiencia creativa

Respirar y practicar el silencio interior

Hábitos saludables: nutrirse por dentro y por fuera

Propiedades nutritivas de los alimentos

Cuando la comida es más que comida

Un mapa de salud integral



---

## **CRIANZA**

Educación

La represión de los impulsos vitales

La dinámica de la violencia

Premio y castigo

Límites y referencias

Maternidad y paternidad conscientes

## **VIVIENDO EL CONFLICTO**

Estrategias de control

La crisis y el cambio

La pérdida y el duelo

## **CARICIAS**

Contacto y relación con mi cuerpo

Autoconocimiento, placer, comunicación y ternura

Amarse a una misma

Practicar el cuidar y el dejarse cuidar

Acoger al niño interior y su sentir

El contacto reparador

## **LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE**

Usar el personaje conscientemente

Acompañarnos

“Sacar la basura”

El Instante Presencia y la inspiración que surge al conectar con tu centro

Dejarse en Paz

Acción Rendida

Abrir el corazón a la experiencia

La honestidad

Estado meditativo de conciencia

El enfoque de la atención

Ser conscientes de la felicidad

La libertad de no aferrarse a nada

La confianza

Principio de realidad

Tu propia muerte



# DINÁMICA

---

El proceso es principalmente vivencial. Usaremos multitud de técnicas y dinámicas durante los encuentros y una sucesión de prácticas experienciales entre un encuentro y otro.

Desde un código de comunicación consciente, crearemos una atmósfera de confianza, sin juicios ni obligaciones. Buscaremos distancia del drama de nuestra vida. Nos daremos espacio existencial que reemplace la presión y el juicio que nos hemos infligido a nosotrxs mismxs. También lo haremos eligiendo el camino de la caricia, la atención, el cuidado, el juego..., que nos conecte con el deseo de estar vivxs.

Pondremos la comunicación consciente, la escucha empática, el enfoque gestáltico, la bioenergética, el psicodrama, la danza creativa, la gestión emocional, la práctica meditativa, la vivencia de los sentidos, el uso del sonido, la palabra, el movimiento, el contacto y mucho más, pero sobre todo el corazón al servicio de la indagación personal y el descubrimiento de la propia sombra, el desbloqueo corporal, la expresión creativa, la toma de conciencia del momento presente, la focalización de la dirección valiosa y la conexión con el otro Ser.





## APORTACIÓN ECONÓMICA

La aportación es de 1600€ al año (9 encuentros + retiro de verano de 4 días). Este precio incluye curso más material y, según el espacio dónde se realice pudiera incluir alojamiento. El primer encuentro son 150€. Es abierto y sin compromiso de continuidad. Los restantes 1450€ se pagan a partir del primer encuentro. Si se aporta de una vez se aplica un descuento del 10%. También existe la posibilidad de pagar semestral, trimestral, y mensualmente. Reserva de plaza: La inscripción se formaliza con un ingreso de 150€ que cubre el primer encuentro. La aportación para la participación on-line será de 80€ por encuentro.

## CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

El compromiso con el proceso y el grupo es de dos años en cuanto a asistencia y aportación económica. Es responsabilidad de cada quien asistir a todos los encuentros.

Existe la posibilidad de recuperar los encuentros pendientes con una nueva promoción si se da el caso, pero no es un compromiso por parte de la organización.

El grupo estará abierto hasta completar los 12 participantes, y también a recibir a alguna de las personas de promociones anteriores que quiera recuperar o repetir algún encuentro, o participar en alguno de los encuentros con temática nueva.

: La participación on-line se hará a través de la plataforma Zoom.

## TRABAJO - JUEGO DE CAMPO

Habrà una sucesión de propuestas que facilitaràn un buen desarrollo y complemento al proceso teórico-vivencial grupal. Son la investigación y la terapia en casa. Nuestra experiencia nos dice que nos ayudan a mantener “la Dirección Valiosa” y facilitan información para un mejor apoyo terapéutico.

Las prácticas de campo iràn desde la investigación biográfica, la reflexión profunda, pasando por la incorporación práctica de nuevos hábitos y actitudes, la contemplación, el juego consciente, la comunicación asertiva, la dinamización del cuerpo, la representación y encarnación de diferentes personajes hasta los movimientos pragmático-existenciales que puedan devenir.

Se recomienda presentar una memoria breve de cada encuentro que pueda incluir también la revisión de dichas prácticas.



## LUGAR

Los encuentros presenciales se realizarán CANTABRIA.

Según el interés que haya en personas de otras provincias diferentes es posible realizar el proceso en otros lugares como ya ha ocurrido en promociones anteriores.

## HORARIO

En los encuentros presenciales el horario es flexible y se adapta a las necesidades del momento.

Horario habitual: Sábado de 10h a 14h y de 16h a 21h - Domingo de 10h a 15h.

## FECHAS

Cada uno de los dos años se compone de 10 encuentros: 9 fines de semana + 1 retiro de verano de 4 días. La relación de temas de la 9ª promoción está incluida al final de este dossier. Los temas son bastante definitivos, aunque puede haber algunas modificaciones según las necesidades del momento. El orden de los temas no se especifica ya que está sujeto a la propia evolución del grupo. No obstante, antes de cada encuentro se facilitará la información del tema que se vaya a tratar.

### 2021

25-26 septiembre  
23-24 octubre  
27-28 noviembre

### 2022

22-23 enero  
12-13 febrero  
19-20 marzo  
23-24 abril  
21-22 mayo  
18-19 junio  
21-22-23-24 julio  
17-18 septiembre  
22-23 octubre  
19-20 noviembre  
17-18 diciembre

### 2022

14-15 enero  
11-12 febrero  
11-12 marzo  
15-16 abril  
20-21 mayo  
20-21-22-23 julio



# FUENTES E INFLUENCIAS TEÓRICAS

---

Quienes principalmente han sido o están siendo referencia directa para el desarrollo de este trabajo a nivel teórico y, en algunos casos, presencial son: Sergi Torres, Laura Gutman, Antonio Pacheco, Axier Ariznabarreta, Ricardo Álvarez, David Del Rosario, Eckhart Tolle, Krishnananda, Marshall B. Rosenberg, Geneen Roth, Anthony de Mello, Facundo Cabral, Wayne W. Dyer, Miguel Ruiz, Paulo Andrade, Ezra Bayda, Carlos Castaneda, Casilda Rodríguez, Alice Miller.

Algunas influencias y líneas formativas que han sido fuente de inspiración y aplicación de los contenidos y prácticas son:

- La Terapia Corporal Integrativa que entre otras corrientes contempla: la Terapia Gestalt, el Análisis Transaccional, el Eneagrama o Psicología de los Eneatipos, la Bioenergética, la consciencia corporal, la danza creativa.
- La Terapia en Biografía Humana.
- La Terapia de Aceptación y Compromiso.
- La Comunicación No Violenta.
- La Educación Para la Paz.
- La Inteligencia Emocional.
- El Reiki Usui Tibetano.
- La Coescucha.
- El Estado Meditativo de Conciencia.
- La Sexología Sustantiva y la Sexología Clínica.
- La Biosíntesis.
- La Biología del Presente
- La teoría polivagal en terapia

# EQUIPO DE FORMACIÓN

---

Profesionales con formación multidisciplinar y extensa experiencia grupal. Partimos de la propia vivencia para encarnar coherentemente aquello que transmitimos y poner el corazón y la auto-observación en los procesos que acompañamos. Tenemos un enfoque terapéutico integral y respetuoso con la autonomía, la libertad y la responsabilidad que cada persona tiene de su propio proceso personal.

Reflejamos aquí el “Ridiculum” (curriculum), como dice Fidel Delgado, que nuestro personaje ha ido acumulando en busca de la realización de su patrimonio existencial. Itinerario vital que tiene algún sentido si parte de la propia experiencia de indagación personal y sigue un recorrido vivencial que ningún diploma puede acreditar.



### Chema Irusta San Emeterio



**Dedicación:** Dinamiza grupos en procesos de indagación interior desde 1989. Acompaña procesos psicoterapéuticos grupales, de pareja e individuales. Acompaña el desarrollo vital de su hijo. Impulsa la conciencia del momento presente.

#### Otros datos de posible interés:

Las relaciones humanas siempre despertaron su mayor interés, a lo que más atención y espacio dedica en su vida. Una pulsión que le conduce por los senderos del trabajo interior y la consciencia. Autocultivador de su jardín de conocimiento, con vocación de explorador emocional que le lleva a hacerse profesional en el campo de los vínculos humanos. Los últimos 14 años ha dedicado su trabajo a desarrollar la propuesta de autoindagación y crecimiento interior “Ligero de Equipaje”. Fundador del proyecto de acompañamiento integral “La Ligerera”.

Ha acompañado a grupos e impartido cursos y formaciones sobre: Comunicación e Inteligencia Emocional, Relacionarnos más allá del Miedo, El Arte del Encuentro, Comunicación Consciente, Pareja y Sexualidad, Vínculos Socio-afectivos y Caricias, Los sustitutos del amor y el encuentro con la propia sombra, Comunicación Energética Consciente (Reiki Usui), Cuerpo-Corazón-Coraza, Felicidad Flexible, Voces internas y Gestión Emocional, El Instante Presencia; Todos ellos en lugares como Cantabria, Madrid, Zaragoza, Valladolid, Catalunya, País Vasco, Valencia, Universidad de Salamanca, Academia de Ciencias Médicas de Catalunya, Buenos Aires (Argentina), Secretaría de Educación Pública y Comunidad Educativa Mahatma Gandhi de San Cristóbal de las Casas (Chiapas, México).

Paralelamente, ha escrito y autoeditado el libro “No quiero ser feliz”, que seis años después en su tercera edición revisado y ampliado cambia este título por el de Corazón Coraza; El Proceso.

Formación en Terapia Corporal Integrativa (TCI), con el equipo de formación de Antonio Pacheco, en Terapia de Biografía Humana, con Laura Gutman, en Reiki Usui Tibetano con Paulo Andrade, sigue su formación autodidacta en travesía por la terapia de Aceptación y Compromiso, la Gestalt, el Análisis Transaccional, el Eneagrama, la Comunicación No Violenta, la Educación para la Paz, la Bioenergética, la Inteligencia Emocional, la Coescucha, charlas y talleres con Sergi Torres, etc.



### Daniela Arias Lázaro



**Dedicación:** Acompaña el desarrollo vital de sus tres hijos. Colabora en la escuela Waldorf Cantabria. Participa en el proceso Corazón Coraza. Investiga sobre la psicobiología, es decir la repercusión de los pensamientos y emociones en el funcionamiento del organismo.

#### Otros datos de posible interés:

Licenciada en Biología humana (Barcelona), Master en salud internacional (Berlín), profesora de idiomas y master en pedagogía secundaria Waldorf en Stuttgart es parte de su recorrido profesional.

Trabaja medio año como profesora de química y biología y vuelve a España después de 10 años en Alemania. De la vuelta a “casa” y la maternidad surge una pregunta vital: “qué estoy buscando?”

Comienza el proceso de indagación interior Corazón Coraza y, entre las respuestas que se van sucediendo, aparecen alteraciones de la piel. En ese momento inicia sus investigaciones sobre el impacto de la mente en el funcionamiento del organismo, la pregunta ¿qué estoy buscando? pierde su significado; buscar es una proyección a futuro...inalcanzable, todo está aquí y ahora, en el instante presente.

Entre otras herramientas creativas, usa la pintura para atravesar lo limitante de nuestro sistema de creencias y explorar el potencial de nuestras infinitas posibilidades.



### Enkarni Irusta San Emeterio

**Dedicación:** Acompaña procesos psico-emocionales como terapeuta sexual de parejas e individual. Imparte cursos de educación sexual y auto-conocimiento.



#### Otros datos de posible interés:

Sexóloga por el Instituto de Sexología (In.ci.sex.). Universidad de Alcalá.

Training en Sexología clínica con especialización en terapia de pareja por el Centro de atención a la pareja Biko Arloak. Máster en Psicoterapia corporal y Transpersonal en biosíntesis por el Centro de psicoterapia somática en biosíntesis.

Formación (de carácter anual, 150h) en psicología aplicada al crecimiento personal y psicología transpersonal impartido por la psicóloga clínica y formadora Vicki Méndez de Vigo. Licenciatura en Filología hispánica. Universidad Autónoma de Madrid.

Curso de Adaptación Pedagógica (C.A.P.) de la Universidad Complutense de Madrid. Seminario de sexualidad y auto-conocimiento por la Fundación Sexpol. Curso de formación de carácter anual sobre teoría feminista a cargo del colectivo feminista Centro Social La Traba.

2007- 2011 Facilitación y dinamización de talleres de creatividad y desbloqueo del proceso narrativo con el proyecto Desenseñando a desaprender en el ámbito social y educativo. 2009- 2015 Integrante y facilitadora de grupos de diferente índole en diversos espacios sociales de Madrid con temáticas como la alfabetización emocional, la investigación feminista, la comunicación no violenta, la agro-ecología y el consumo responsable o la autogestión de la salud. Desde 2012 imparte cursos de educación sexual, sexualidad e indagación personal, sexualidad infantil en el ámbito familiar, autoestima, auto-conocimiento y psicoterapia corporal. Desde 2012 atiende como sexóloga, terapeuta de pareja y terapeuta corporal en consulta privada procesos terapéuticos individuales y de pareja. Desde 2017 es terapeuta asistente de la Clínica Social de Biosíntesis en Donosti.

Desde 2017 colabora con la Euskal Herrico Sexu Heziketa Eskola (EHSHE), como sexóloga, terapeuta de pareja y terapeuta corporal en biosíntesis siendo responsable del área corporal de la escuela.



# Laura Castellano Vidal

### Dedicación:

Profesora de Yoga integral, meditación y música.

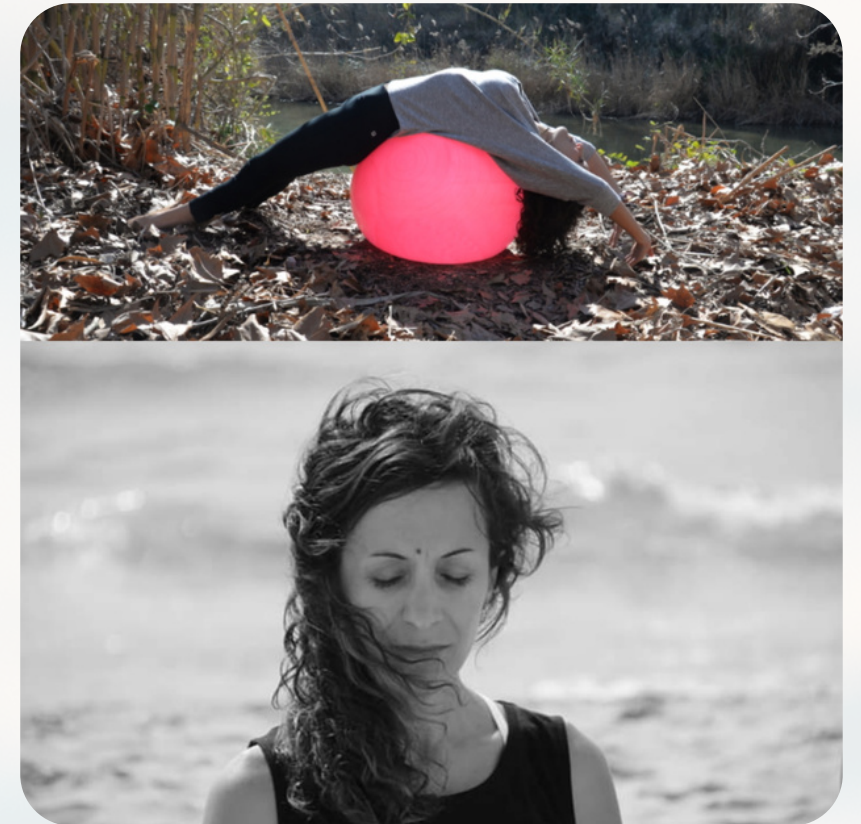
Desde la mirada del yoga acompaña el desarrollo integral del ser dinamizando diferentes grupos en los últimos 17 años. Imparte retiros donde respirar, observar y sentir.

### Otros datos de posible interés:

Practica meditación y atención consciente.

Formada como profesora de música por la “Universitat de València” y ITG (Terapia Gestalt aplicadas a la familia).

Ha participado en el taller Neuroconsciencia y Neuromisión y en seminarios: la educación del siglo XXI, el juego como recurso didáctico, el cuerpo como vehículo de movimiento, comunicación y Asertividad. Experiencia como profesora de yoga y otras disciplinas en los últimos 17 años, sintiendo como hilo conductor el desarrollo integral del ser. No ha dejado de indagar y formarse tanto a nivel personal como profesional para poner serenidad y luz a su propio ser y atravesar con amor el viaje hacia sí misma. Aceptando que la vida en un acto de amor, se está redirigiendo hacia su camino, hacia el contacto con su ser y, hacia lo real en sí misma.





## **¿QUIÉN SOY, QUÉ CREO, A DÓNDE VOY?**

Un camino con corazón

Chema Irusta, Daniela Arias

## **COMUNICACIÓN CONSCIENTE Y GESTIÓN EMOCIONAL**

La puesta en común

Chema Irusta, Daniela Arias

## **EL NIÑO ADAPTADO**

Mente, cuerpo y estrés

Chema Irusta, Daniela Arias

## **BIOGRAFÍA HUMANA**

Chema Irusta

## **CRIANZA Y EDUCACIÓN**

Una mirada trascendente

Chema Irusta

## **EL COMPORTAMIENTO AUTODESTRUCTIVO**

Los juicios y el miedo a vivir

Chema Irusta

## **SEXUALIDADES I**

Pensarse, Sentirse, Re-Crearse en la sexualidad

Encarni Irusta

## **ATENCIÓN y HONESTIDAD**

Vi-viendo el conflicto

Chema Irusta

## **SALUD INTEGRAL**

La relación con la comida

Daniela Arias, Chema Irusta

Retiro de Verano

## **A LA LUZ Y LA SOMBRA DEL EGO**

Voces internas

Chema Irusta, Daniela Arias

## **EL CAMBIO**

Crisis y sufrimiento

Chema Irusta

## **SEXUALIDADES II**

El corazón en la piel

Encarni Irusta

## **VÍNCULOS SOCIOAFECTIVOS**

La relación de pareja

Chema Irusta

## **HERIDAS INFANTILES**

Trauma, dolor y conciencia

Chema Irusta

## **SALUD INTEGRAL II**

Nutrirse por dentro y por fuera

Daniela Arias

## **SEXUALIDADES III**

Encarni Irusta

## **LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE**

Chema Irusta

## **DEJA DE SER TÚ**

Hábitos y adicciones

Chema Irusta

## **AFRONTAR EL MIEDO A VIVIR**

Vi-viendo el conflicto

Chema Irusta

## **LA DIRECCIÓN VALIOSA**

Una propuesta de muerte Chema Irusta,

Daniela Arias, Laura Castellano



El guerrero espiritual es aquel que es capaz de ponerse en pie en su propia experiencia y abrirse a atravesarla tal cual es sin tenerle miedo a sus propias emociones ni a sus propios pensamientos ni a sus propias interpretaciones de lo que ahí está ocurriendo. No huye de su propia experiencia sino que se caracteriza por su honestidad, su humildad y su profunda conexión con su propio ser al que reconoce en todo aquel con quien se encuentra. El Guerrero es aquel que da la bienvenida a todo aquello que se pone enfrente. Su fortaleza está en la no necesidad de defenderse de nada. Por lo tanto, sabe que no necesita armas sino sólo la presencia en la que se sabe a sí mismo presente en el único instante en el que es consciente de sí mismo. Un Guerrero no ve nada inaceptable en este mundo.

**Sergi Torres**

Sumergirse en el momento: respirarlo, soltar la ilusión del control y del tiempo, soltar el esfuerzo, el resultado, “lo que debería ser”, “lo que deseo”, “lo que me falta”, “lo que se espera de mí”, para conectar con lo que me entusiasma. Permitirme sentir todo lo que ocurre con la confianza puesta en la vida que “me existe” aquí y ahora.

**Chema Irusta**





CHEMA  IRUSTA  
CORAZON CORAZA

Email: [la.ligera@yahoo.es](mailto:la.ligera@yahoo.es)

Teléfono: 652828020, Chema.

[www.laligera.wordpress.com](http://www.laligera.wordpress.com)