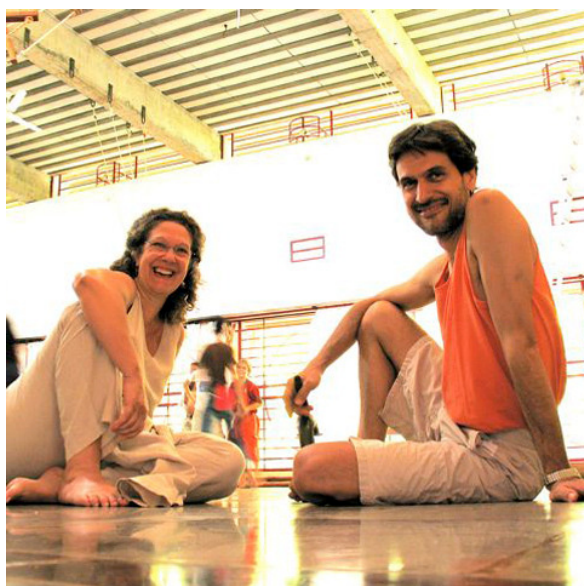


Awareness through the body (ATB)

Un camino para fomentar la atención , la concentración y el autoconocimiento.



En Julio de 1992 Awareness Through the Body (ATB) empezó en las escuelas de Auroville(*) como un programa para ayudar a los niños a aumentar su capacidad de atención, concentración y relajación, y fomentar la auto-conciencia y la responsabilidad. Hoy en día el programa se ofrece tanto a niños como a adultos.

Aloka Martí y Joan Sala llevan veinte años experimentando dentro de escuelas **internacionales este programa de ejercicios que ayuda desde los más pequeños hasta los jóvenes y adultos a hacerse conscientes de ellos mismos** a través de actividades corporales creativas, a menudo divertidas que se desarrollan gradualmente y fomentan de manera simple la atención, la concentración y la relajación aumentando una sensación interna de bienestar. Han publicado el libro ***Despertar la conciencia a través del cuerpo*** de la editorial Milenio, con más de 600 fotografías de actividades y ahora están ofreciendo una formación intensiva en nuestro país.

A través de una amplia variedad de ejercicios y juegos, este programa ofrece a las personas oportunidades para conocerse mejor, para poder explorar la complejidad de su ser, y encontrar maneras de integrar y armonizar dicha complejidad alrededor del centro más profundo del ser.

“El nostre desig és que ATB contribueixi, a més d'una educació més creativa i efectiva, també a una vida més conscient i harmoniosa” (Aloka Martí i Joan Sala, creadors i mestres facilitadors de la formació d'ATB)



¿Qué nos ofrece diferente ATB respecto a otros trabajos de cuerpo y / o emociones?

Fomenta actitudes en niños y niñas para convertirse en individuos independientes y conscientes de sí mismos a través de la utilización del cuerpo y el testigo interior como herramienta de autoconocimiento.

La novedad es que a través de la inteligencia corporal y otras prácticas se facilita un camino sencillo para indagar en sus potenciales, ampliando y expandiendo la propia conciencia. Es un programa muy adecuado también para hacer en educación emocional y darse cuenta de las propias percepciones y habilidades.

¿Hay un programa para Educación Infantil?

Algunas de las actividades de esta edad se parecen a las que se hacen por ejemplo en psicomotricidad. Si bien Awareness through the Body tiene varias cosas en común con otras disciplinas, aporta una nueva dimensión. En ATB existe la clara intención de ofrecer al niño y adulto la posibilidad de entrar en contacto con su ser interior más profundo. Con lo que se convierte en un complemento de las actividades infantiles.

Con la ejecución de este programa nos volvemos más conscientes del espacio interior y exterior y del **testigo interior**; mejoramos la atención, la concentración y la **capacidad de vivir el presente**; aprendemos a **reconocer, comprender y gestionar las emociones**, aceptamos nuestros propios límites y los de los demás; nos damos cuenta de que hay diferentes **niveles de conciencia**; nos volvemos conscientes de nuestros patrones de respiración, de los efectos que causan en las diferentes partes del ser y de cómo la expiración puede ser usada para efectuar cambios en un mismo.

Más información: <https://despertardelaconcienciamedianteelcuerpo.wordpress.com/>

*Auroville, ciudad experimental, avalada por la UNESCO y situada en el Sur de la India es un proyecto para la creación de una ciudad internacional dedicada a la investigación tanto interior como exterior del ser humano con el objetivo final de alcanzar la unidad humana y la creación de una sociedad más consciente.

ZOË
Comunicación

SILVIA VELANDO

Tel. 93 465 27 09 · 696 11 23 38

Silvia@zoecomunicacion.com

www.zoecomunicacion.com

