

# CURSO EL HILO ROJO

---

2021



**kaula**  
Centro de Yoga

---

[www.kaulayoga.es](http://www.kaulayoga.es)

# ÍNDICE

1	2	3	4	5	6
Qué es El Hilo Rojo	Descripción curso	Programa	Herramientas complementarias	Docentes	Horarios y tarifas

# CURSO EL HILO ROJO

## Leyenda de El Hilo Rojo:

El hilo rojo es el hilo invisible que une las almas predestinadas a encontrarse. Cuenta una leyenda japonesa que hay un anciano que vive en la luna y se dedica a salir cada noche y buscar las almas que están predestinadas a unirse en la tierra. Cuando las encuentra las ata un hilo rojo al dedo meñique para que siempre estén conectados y puedan llegar a encontrarse.

El hilo existe independientemente del momento de sus vidas en el que las personas vayan a encontrarse. Dicho hilo puede estirarse, contraerse o enredarse, pero nunca se romperá.

Se dice que la leyenda comenzó al conocerse que la arteria ulnar conecta el corazón con el dedo meñique.

Según la leyenda el dedo más pequeño de tu mano no es donde termina esta conexión con tu corazón. Del meñique se desprende un invisible hilo rojo que lleva la impronta de tu alma y te conecta con los hilos de otras personas; es decir, con sus corazones.

Este hilo lleva con nosotros desde que nacimos haciendo que nos encontremos con las personas que nos acompañarán en el camino de nuestras vidas y nos ayudarán a crecer como personas. Las almas unidas por el hilo rojo están destinadas a vivir una historia de mutuo aprendizaje y ayuda sin importar el tiempo, la distancia o las circunstancias en las que se produzca dicho encuentro.

El hilo rojo es una forma de comprender al ser humano como parte de un todo, es una pieza más de este engranaje que es el universo. Para poder desarrollarse como persona necesita relacionarse con otros seres humanos, dar y recibir. Esto cobra sentido cuando comprendemos por qué estamos en la vida de alguien o ese alguien forma parte de la nuestra, nuestros caminos se han unido gracias a este hilo rojo invisible y nuestras almas se ayudarán y se acompañarán.

# DESCRIPCIÓN

La necesidad de encontrar la CONEXIÓN con nosotros mismos y el otro extremo de El Hilo Rojo.

Somos un Todo indivisible.

Vivir conectados sería lo natural de nuestra existencia y lo hemos convertido en algo extraordinario.

El mundo es maravilloso si encaja en nuestras creencias innatas aprendidas.

- ¿Qué sucede cuando esto deja de ser así?
- ¿Cuál es nuestra respuesta inmediata?
- ¿Cómo llegar al origen de nuestras certezas?
- ¿Son realistas nuestras certezas?
- ¿Estamos preparados para asomarnos a nuestro mundo interior con actitud de principiante desde el asombro y la curiosidad?

---

A veces pensamos que nuestro propósito vital aparece por azar y que somos figuras pasivas en este entramado que llamamos vida.

Ser coherente conmigo, alcanzar mis propósitos sólo se logrará conociendo el funcionamiento de mi mente y cómo actúo en las distintas situaciones de mi día a día.

Cuando somos niños somos seres muy vulnerables que necesitamos de nuestro entorno, de nuestra familia, cultura y sociedad para poder sobrevivir y es ahí cuando creamos nuestras creencias. Esto tiene mucho impacto sobre nosotros mismos y a estas creencias están supeditados nuestros valores.

Nuestras creencias, conceptos mentales, ideas, pensamientos adquiridos a lo largo de la vida condicionan cómo nos percibimos y nos relacionamos con el mundo. Pero pueden ser incoherentes con nosotros mismos, nuestra esencia y con nuestro sentido de vida.

# DESCRIPCIÓN

Si seguimos actuando de la misma manera conseguiremos los mismos resultados.

Es más fácil para nuestro "ego" mantenerse en su zona de "falso bienestar", puesto que el cambio le supone mucha energía. Nuestra mente necesita "golpes de confianza y de fe" para la transformación.

Mantenernos en nuestra zona aprendida nos genera en muchas ocasiones sufrimiento, pero lo "normalizamos", nos acostumbramos a nuestra manera de vivir, creemos que es lo que tenemos que vivir. En realidad es nuestra propia creencia la que nos está limitando, no nos deja entrenar otros recursos mentales, corporales, emocionales y conductuales para vivir de manera diferente, construyendo bienestar que alinee nuestros valores y sentido de vida.

La tarea más importante, que supone un gran reto personal, es identificar esas creencias limitantes a las que nos aferramos y que bloquean nuestro pensar, nuestro sentir, nuestro cuerpo y nuestra conducta.

Aprender de nosotros mismos para amar nuestro caos y desde ahí tener la posibilidad de expandir nuestra mente conscientemente.

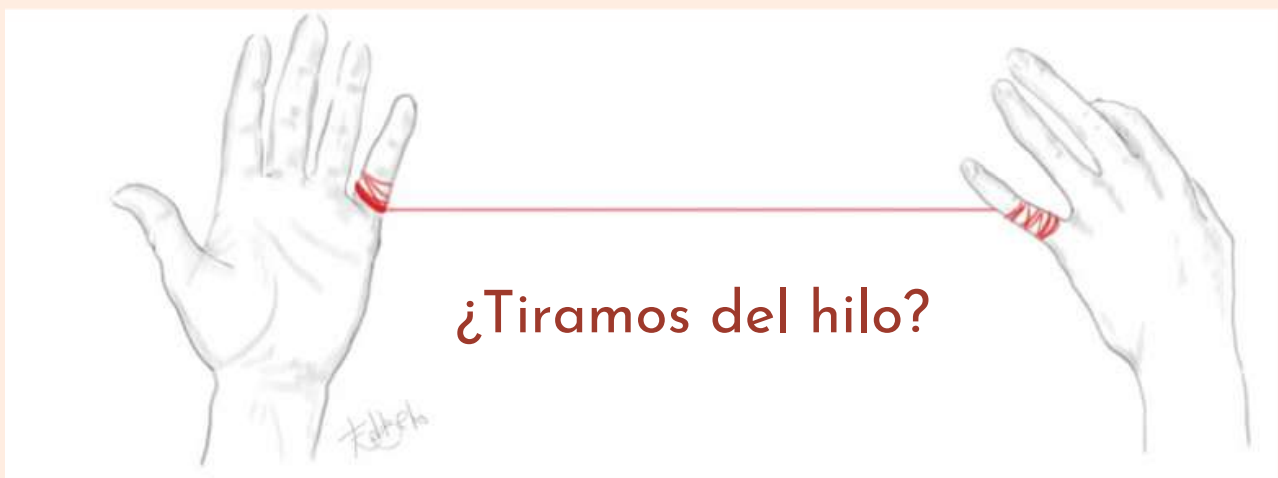
Utilizar estrategias de cambio mentales, corporales y emocionales que nos permitan alinear nuestra personalidad con nuestros valores y sentido de vida nos puede liberar y conectarnos con la esencia que llevamos dentro.

Este viaje de autoconocimiento nos ayuda a entender cómo funciona nuestra mente, cómo es nuestra personalidad, qué nos hace perturbarnos con facilidad, cuáles son nuestros patrones mentales, emocionales y corporales que nos facilitan y / o nos limitan y dificultan nuestra manera de percibirnos, de percibir a los demás y de percibir el mundo.

Cuanto más capaces nos sintamos y más habilidades adquiramos para gestionar nuestro mundo más se disipará nuestro miedo.

# DESCRIPCIÓN

El objetivo de esta formación es aprender competencias para el autocuidado mental, corporal y emocional para relacionarnos en equilibrio con nosotros mismos y las personas que tenemos próximas.



# PROGRAMA

El Hilo Rojo, aprendiendo de mi y de los otros.

## **Actitud de principiante. El asombro y la Curiosidad.**

Apertura a la experiencia con curiosidad y asombro a lo que emerge del momento presente sin los condicionamientos aprendidos.

## **El cerebro adicto.**

Los pensamientos, patrones corporales y estados emocionales van a generar una adicción. Esto significa que los estados conocidos para nuestro cerebro los repetirá y los intentará perpetuar puesto que le han ayudado a sobrevivir.

## **La mente.**

Conjunto de actividades y procesos tanto conscientes como inconscientes (memoria, razonamiento, aprendizaje, creatividad, imaginación, percepción) que nos permiten tener conciencia subjetiva.

- a) Diálogo interior
- b) Pensamientos distorsionados
- c) Creencias limitantes y creencias potenciadoras
- d) Las emociones y sus funciones (miedo, tristeza, ira, alegría, asco y sorpresa)
- e) Inteligencia emocional
- f) Neurociencia de las emociones



# PROGRAMA

El Hilo Rojo, aprendiendo de mi y de los otros.

## **Estrés y ansiedad.**

Reacciones de nuestro cuerpo a desafíos o demandas y a la percepción que tenemos de nosotros mismos para manejarlos.

- a) Estrés agudo
- b) Estrés crónico

## **La culpa.**

Culpa como emoción versus culpa como herramienta de control.

## **La sana autoestima.**

El mundo en el que vivimos requiere de nosotros un saludable concepto de identidad, valía y competencia.

¿Cómo nutrimos nuestro sistema inmunológico mental?

## **Eneagrama de la personalidad.**

El eneagrama de la personalidad es un mapa del comportamiento humano a través del cual podemos observarnos objetivamente descubriendo la dualidad que vive en nuestro interior: ESENCIA y EGO.

## **El niño interior**

Metáfora para definir aquella parte nuestra más pura con la que nacemos llena de frescura, de ternura, curiosidad y de asombro a la que llamamos esencia.

Niño interior sano / Niño interior herido.



# PROGRAMA

El Hilo Rojo, aprendiendo de mi y de los otros.

## **El valor de los valores y mi coherencia con ellos.**

Los valores son aquellas ideas que hemos creído que son lo más importante para nosotros. La importancia de reconocerlos y adaptarlos al momento presente de cada uno nos ayudará a ponerlos en coherencia con nuestro bienestar.

## **Asertividad**

Habilidad que tenemos las personas para expresar de manera adecuada sin hostilidad ni agresividad nuestros pensamientos, ideas y emociones. Afirmarse a uno mismo sin agredir al otro.

## **Viaje del héroe**

Es un viaje en el que uno está en su forma ordinaria de confort y, de repente, la vida le plantea retos u obstáculos que puede decidir afrontar o quedarse en la cueva.

¿Sabeis lo que decide el héroe?

## **Compasión y Autocompasión.**

La autocompasión implica tratarnos con ternura, amor, autocuidado y respeto cuando estamos pasando momentos difíciles de la vida. Tratarnos como trataríamos a los demás. Ámate a tí mismo como amas a los demás.

# PROGRAMA

El Hilo Rojo, aprendiendo de mi y de los otros.

## La Conexión con el SER.

Ser consciente de nuestro cuerpo, de nuestro mundo psicológico interior (pensamientos, emociones, mundo inconsciente, creencias) que nos guían a la hora de actuar es necesario para activamente poder elaborar y cambiar lo que está en incoherencia con nosotros en este momento de nuestra vida. El siguiente nivel de conciencia es aquel donde tenemos que dar nuestro salto de fe a lo desconocido donde estaría nuestro SER más profundo, nuestra dimensión espiritual; "la conexión con el todo".

# HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS

El conocimiento de la neurociencia, el eneagrama, competencias socioemocionales para el bienestar, meditación, Chi Kung y Autoshiatsu (masaje autoaplicado) serían algunas de las herramientas que utilizaremos en este curso de "El hilo Rojo".

La atención al cuerpo humano trae curación y regeneración. A través de la conciencia del cuerpo recordamos quiénes somos realmente".

Jack Kornfield

Existen diversos estudios de la Universidad de Harvard, California, San Diego, que han llevado a descubrir que la práctica de Taichi y Chi Kung influye en el sistema endocrino, por tanto, también en el sistema inmune. Se ha demostrado que las ventajas del Chi Kung frente a otras técnicas de gestión de estrés radica en el movimiento lento y en la observación de este movimiento porque parte de nuestro cerebro se calla y observa las sensaciones corporales.

Al hacer Chi Kung aumenta la actividad de la ínsula(1) esto aumenta la propiocepción(2) y la propia ínsula. Al aumentar la ínsula aumenta todo el abanico de funciones(3) a las que se dedica. La propiocepción aumenta con el movimiento lento porque el cerebro, al hacerlo despacio, necesita dedicar muchos más recursos neuronales para controlarlo. Además, se genera un automasaje mecánico por dentro del movimiento lento y orientado a diferentes posiciones.

En la práctica lenta y consciente se siente calor en la zona que estamos moviendo y a la que prestamos atención, producido por la cantidad de oxígeno que se está consumiendo y eso repercute directamente en la representación cerebral(4).

# HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS

Otro estudio demostró que la práctica de Tai Chi aumenta las ondas Alfa en nuestro cerebro, que aumentan si entrenamos la atención. No solo aumentan en el momento de la práctica, sino que persisten durante horas. Estas ondas frenan todas las interferencias internas y externas que nos van llegando automáticamente.

Si la práctica es continuada, el cerebro se acostumbra a tener más Alfa y se ha demostrado que la meditación en movimiento como meditación Tai Chi o Chi Kung supone un cambio en la postura, en la respiración, regula el estrés, la depresión y en general, aumenta la calidad de vida. Produce una reorganización en el cerebro y la práctica continuada produce cambios duraderos. \*

“Si tu compasión no te incluye a ti mismo, está incompleta”.

Jack Kornfield

La autocompasión, entendida como dedicación, atención y muestra de cariño y amor hacia nosotros mismos, también se ha demostrado como una forma de alcanzar un equilibrio emocional y físico. El autoshiatsu es una buena manera de transmitirnos esa atención. Descrita como “El tacto de una madre a su hijo” nos puede ayudar a hacernos una idea de la intención con la que se aplica esta técnica manual terapéutica.

# HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS

## Notas al pie.

1 La ínsula es una importante región del cerebro alojada en la zona temporal que se encuentra implicada en múltiples funciones.

2 La propiocepción es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de este con el espacio, sustentando la acción motora planificada. Otras funciones en las que actúa con más autonomía son el control del equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso, la influencia en el desarrollo emocional y del comportamiento, atención, memoria, estado de ánimo y en los mecanismos de estrategia.

3 Al parecer tiene una gran relación con las emociones básicas como el amor, la tristeza, el odio o la felicidad. Además, tiene un papel muy importante en cuanto a la regulación del cuerpo para conseguir la homeostasis, propiocepción, percepción de conciencia de nosotros mismos y de las experiencias emocionales subjetivas, son algunas funciones de la ínsula.

4 Nuestro cerebro tiene en las zonas temporales una representación de cómo es el cuerpo, pero no tiene el cuerpo tal y como lo vemos, sino que hay zonas a las que les da más importancia. Estas son la cara y a las manos, por lo tanto, la imagen tiene considerablemente aumentado el tamaño de la zona de la boca y mandíbula inferior y las manos y se llama el homúnculo. Esta imagen la podemos cambiar, podemos favorecerla, aprendiendo a percibir nuestro cuerpo. Esta percepción del cuerpo es también muy cultural. La representación cerebral del cuerpo cambia de una cultura a otra dependiendo de cómo utilizan el cuerpo para expresarse.

\*Contenido extraído y resumido de conferencia de Nazareth Castellanos (Neurocientífica) "Postura y Cerebro, Chi Kung".

# PROGRAMA DE HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS

## **Meditación con atención plena como herramienta de gestión emocional.**

Prestar atención de modo consciente a la experiencia del momento presente con interés, asombro, curiosidad y aceptación. "Vivir viviendo".

## **Conocimientos básicos de medicina china.**

Importancia de teoría de yin y yang en la práctica del Chi Kung, TaiChi y Shiatsu.

Teoría de los 5 elementos y su relación con los órganos y las emociones. Clasificación de las emociones en MTC. Relación entre las emociones en MTC.

Meridianos de MTC.

## **Conocimientos básicos de anatomía.**

Posición anatómica. Ejes planos direcciones. Términos de relación, comparación y movimiento.

Aparato locomotor. El hueso, la articulación, ligamentos y músculos.

Anatomía de la columna vertebral.

Tanto en medicina china como en anatomía se darán los conocimientos básicos necesarios para poder entender la práctica del Chi Kung y Autoshiatsu.

# PROGRAMA DE HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS

## Chi Kung (práctica).

- Forma Ba duan jin (las ocho joyas).
- Tipos de respiración en Chi Kung.
- Se practicarán otras secuencias estáticas y dinámicas dependiendo del nivel que se vaya adquiriendo en el grupo. (Sonrisa interior, sonidos, meditación sedente, etc.)
- Otro tipo de meditaciones.

## Autoshiatsu (práctica).

- Qué es Shiatsu y características.
- Cómo aplicar Shiatsu y Autoshiatsu. Tipos y formas de presión con dedos y palmas.
- Precauciones y cuándo se debe evitar.
- Se verá también cómo aplicar Shiatsu a un familiar de forma sencilla.
- Puntos de MTC para ayudar a sobrellevar y paliar afecciones comunes y cómo utilizarlos.

Al igual que en Chi Kung, la práctica será progresiva y continuada.

## Tai Chi (práctica).

- Se enseñarán las bases, desplazamientos y técnicas del estilo Yang.
- Forma corta.

El poder llevar a cabo este punto estará condicionado por el progreso del grupo.

---

Al comienzo las sesiones intercalarán teoría y práctica, una vez explicada la teoría necesaria las sesiones serán predominantemente prácticas y comprenderán: calentamiento, Chi Kung y Autoshiatsu.

*Los conocimientos adquiridos durante la formación están dirigidos exclusivamente al autocuidado y prevención de afecciones. En ningún caso serán suficientes para tratar, divulgar o instruir a terceros*



# DOCENTES

¿Quién imparte esta formación?

## Carmen Camacho

- Psicóloga Clínica
- Intervención en Trauma E.M.D.R.
- Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo.
- Máster en Intervención y Diagnóstico en Terapia Cognitiva Conductual.
- P.N.L.
- 20 años de experiencia Clínica.

## Marcos Ortega

- Técnico Especialista en Shiatsu y Sotai.
- Formación en diversas terapias: Hianishin y auriculoterapia entre otras.
- Monitor de Chi Kung Renovado.
- Practicante de AA.MM. con más de 30 años de experiencia.
- Instructor de karate.



# HORARIOS Y TARIFAS

**HORARIOS:** 2 Sábados alternos al mes de 9 a 14:30 horas.

**DURACIÓN:** 100 horas en aproximadamente 9 meses.

**LUGAR:** KAULA CENTRO DE YOGA.

**PAGO MENSUAL:** 160 €

**PAGO TRIMESTRAL:** 5% de descuento sobre el precio total del trimestre.

**PAGO ÍNTEGRO DEL CURSO:** 10% de descuento sobre el precio total del curso.

Cualquier duda puede ser resuelta a través de Kaula, [info@kaulayoga.es](mailto:info@kaulayoga.es)

