



## Relajación Dinámica de Caycedo.

### Primer grado

Actividad presencial para mejorar la calidad de vida a través de técnicas de relajación y de activación del cuerpo y de la mente.

---

La Relajación Dinámica de Caycedo (RDC) es un método desarrollado desde 1966 por el Dr. Alfonso Caycedo. **Consiste** en la práctica de una serie de técnicas y ejercicios (físicos, respiratorio, de relajación física y mental) con movimientos corporales y estrategias de activación mental que tienen como fin el conocimiento de sí mismo y el desarrollo de la consciencia.

La relajación dinámica consta de **doce grados** en los que de forma progresiva y metódica la persona va desarrollando la percepción y conocimiento de su propia corporalidad, sus emociones, sus pensamientos, su conducta y sus propios valores.

El entrenamiento en la Relajación Dinámica lleva a la persona a descubrir y conquistar su mundo interior, a desarrollar mayor seguridad en sí mismo y a adquirir una actitud hacia la vida más serena, más consciente y equilibrada. Basada en la fenomenología como vía de conocimiento para llegar al ser. Su práctica regular fomenta en la persona una actitud positiva, serena y llena de vitalidad. Haciéndose más consciente y responsable de su propia vida. Con su práctica la persona aprende a integrar lo aprendido en su propia vida cotidiana.

La práctica de la Relajación Dinámica de Caycedo aporta una disposición mental que vuelve al individuo menos receptivo al estrés y a las agresiones cotidianas físicas y psíquicas. La persona va volviéndose más resistente a determinadas enfermedades psicosomáticas.

La Relajación Dinámica de Caycedo aporta una disposición mental que vuelve al individuo menos receptivo al estrés y a las agresiones cotidianas físicas y psíquicas y por lo tanto más resistente a determinadas enfermedades psicosomáticas

En Suiza, en los últimos veinte años, más de 120.000 personas han practicado las técnicas sofrológicas. Según las estadísticas de los Organismos de Salud de Suiza, las personas que practican las técnicas sofrológicas con regularidad consumen un 30% menos en salud que la población general (menos cuidados médicos, tranquilizantes y somníferos entre otros). De ahí la importancia de la Relajación Dinámica de Caycedo en la Sofrología preventiva.

Dentro de la **RDC**, están las Técnicas Específicas se caracterizan por su corta duración y por su especificidad. Pueden durar diez o quince minutos en promedio. Se trata en general de técnicas de imaginación, dedicándose a los parámetros del pasado, del presente o del futuro de la persona, haciendo siempre énfasis en sus vivencias positivas, dejando así una experiencia agradable durante y después de la práctica. Sirven para conseguir objetivos concretos a **nivel terapéutico, pedagógico, deportivo o preventivo**.



## METODOLOGÍA

La Relajación Dinámica se practica en grupo. Se establece como un entrenamiento ordenado que forma parte de una metodología coherente y estructurada cuyo objetivo principal es, que la persona conozca y conquiste de forma progresiva su propia corporalidad, sus emociones, sus pensamientos, su conducta y sus propios valores. Con su práctica la persona aprende a conocerse mejor, a confiar más en sus propias posibilidades, a desarrollar sus capacidades y a presentarse de manera serena y equilibrada ante la vida. La metodología que se sigue en los grupos de practicantes está pensada y desarrollada para facilitar a aquellas personas que la realicen el aprendizaje del entrenamiento de manera que lo puedan utilizar en su vida diaria.

La metodología es adaptable a cada individuo, por lo que su práctica la puede realizar toda persona sana. Las técnicas de la sofrología Caycediana no requieren de ninguna indumentaria concreta y se realiza en silla. Facilitando su práctica a todas las edades, cumpliendo **el principio de adaptabilidad** de la Sofrología Caycediana

**La duración de las sesiones** es de 90 minutos, estructurada en diferentes partes:

- La primera parte (**Introducción**), al tema correspondiente con la práctica, abordando los aspectos del mismo. Se entrega material de este.
- La segunda parte, (**Vivencia**), **entrenamiento** de la técnica correspondiente, la cual oscila entre 20 a 45 minutos, dependiendo del curso o técnica que corresponda.
- La tercera parte, (**Fenodescripción**), es la parte fenomenológica del método, la cual ofrece un lenguaje verbal o escrito en el cual se refleja la vivencia de la práctica o entrenamiento. Fundamental en la metodología sofrológica. Esta permite profundizar sobre uno mismo y es la integración del mismo lo que evidencia lo vivenciado y la realidad.

## OBJETIVOS

- Practicar en grupo la Relajación Dinámica de Caycedo (RDC).  
Facilitar el aprendizaje del entrenamiento para que el participante pueda utilizarlo en su vida diaria
- Conocimiento del propio cuerpo y de su esquema corporal.
- Reconocer los propios pensamientos y emociones, desarrollando y aumentando la capacidad de introspección personal. Refuerzo de los valores existenciales del ser humano.
- Aumento de la capacidad de atención, concentración.
- Refuerzo de los valores y capacidades personales
- Mejora de la autoestima y una actitud serena y positiva ante los acontecimientos de la vida.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

La RDC está dirigida a toda persona sana que quiera mejorar su calidad de vida, que quiera conocer y desarrollar el conocimiento de sí mismo, mejorar su salud y su estado de ánimo y aprender.

A practicar una herramienta terapéutica y preventiva que le sirva para gestionar su cotidianidad.



## ESTRUCTURA

---

Se trata de un entrenamiento ordenado que forma parte de una metodología coherente y estructurada cuyo objetivo principal es que la persona conozca y conquiste de forma progresiva su propia corporalidad, sus emociones, sus pensamientos, su conducta y sus propios valores. Con su práctica la persona aprende a conocerse mejor, a confiar más en sus propias posibilidades, a desarrollar sus capacidades y a presentarse de manera serena y equilibrada ante la vida.

### Los 12 grados:

#### Primer ciclo: ciclo fundamental.

**La RDC 1:** La práctica del primer grado o grado corporal de la RDC facilita la toma de consciencia del esquema corporal : el movimiento, el tono muscular de las diferentes partes del cuerpo, el tipo y ritmo respiratorio, las pulsaciones del sistema circulatorio, las sensaciones corporales tales como el calor, el hormigueo, etc. La práctica termina con ejercicios de concentración e imaginación.

Promueve el desarrollo de una relación positiva con el cuerpo, en que la persona aprende a disfrutar de su presencia (la somatización positiva), aumentando: la confianza en sí mismo, el control emocional, la ilusión por las cosas, etc.

**La RDC 2 y 3:** La práctica del segundo grado (grado mental) y tercer grado (integración cuerpo-mente) de la RDC promueve la toma de consciencia de los procesos sensitivos, cognitivos y emocionales. El individuo aprende ser más consciente de la importancia de los cinco sentidos, de sus pensamientos (positivos y negativos) y de sus emociones como la alegría, la tristeza, la ilusión, el enfado, etc., y su repercusión sobre el cuerpo (las somatizaciones).

Además de trabajar el momento presente de la vida, las técnicas de imaginación facilitan el desarrollo de la capacidad de recordar momentos pasados positivos (técnicas de preterización) y de anticipar el futuro (técnicas de futurización) de forma armónica y optimista.

Por medio de las técnicas sofrológicas el individuo aprende a descubrir y cambiar las actuaciones negativas por otras neutras o por otras positivas (control emocional). Puede programar y así transformar de manera consciente su actitud de forma serena y positiva ante la vida.

**La RDC 4:** El cuarto grado de la RDC promueve la toma de consciencia y el desarrollo fenomenológico de los valores del individuo, tales como el valor del cuerpo, de la mente, de la consciencia, de la libertad, de la responsabilidad y de la dignidad del ser, entre otros.

Este curso incluye los contenidos del temario de Gestión del estrés y del primer grado de la RDC

#### Segundo ciclo: Ciclo Radical

**La RDC 5-8.** En los **grados 5 a 8** se profundiza la toma de consciencia de la energía vital presente en el ser humano a lo largo de su vida. Se trata de forma vivencial el desarrollo de la consciencia humana.

#### Tercer ciclo: Ciclo Existencial

**La RDC 9-12.** En los **grados 9 a 12** se desarrolla la vivencia de la libertad, la responsabilidad y la dignidad. Se pone en práctica la aplicación de todas las técnicas aprendidas en el sobre todo campo laboral y familiar (proyección hacia la existencia).



## **BENEFICIOS Y APRENDIZAJE DE LA RDC**

LA RDC, practicada con regularidad fomenta el desarrollo de:

- El esquema corporal
- La capacidad de introspección
- La actitud positiva ante la vida
- Los valores de la persona
- Las capacidades intelectuales y habilidades sociales
- La seguridad en sí mismo o autoestima
- La serenidad
- La creatividad
- La intuición, etc

## **MATERIAL DEL TALLER**

Material didáctico de cada clase.

Presentación en power point de cada temario teórico

Grabaciones de las técnicas en MP3 para la práctica diaria.

---

### **Información**

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

[consulta.verdsaludholistic@gmail.com](mailto:consulta.verdsaludholistic@gmail.com)