

# CONVOCATORIA DE TALLER “LA ATENCIÓN (ESCRITURA, CREATIVIDAD, AUTO CONOCIMIENTO)” JORGE ZENTNER

ESCRITURA, CREATIVIDAD, AUTO CONOCIMIENTO  
EN MADRID

TALLER “LA ATENCIÓN”  
Dirigido por Jorge Zentner

Abril, mayo y junio. 6 sesiones quincenales.

Abierta la inscripción en:

<http://www.centroterapiascreativas.es/contacto/>

<http://www.jorgezentner.com/>

El taller "la atención" es una práctica grupal de auto conocimiento y creatividad, en el que usamos como herramienta privilegiada -aunque no exclusiva- la escritura.

Síntesis constantemente actualizada de mi experiencia en literatura, meditación y psicoterapia, la atención invita a vivenciar el silencio como fuente de toda escritura, y la escritura como resonancia corporal, como expresión orgánica.

El taller es un recorrido por la dinámica emocional del acto creativo, una exploración del camino que lleva de la sensación física hasta la palabra escrita, hasta el trazo, hasta el gesto...

Esta práctica -basada en la observación sincera y ecuánime de nuestras vivencias cotidianas- está abierta cualquier persona -tenga o no la intención de desarrollar una carrera literaria- interesada en explorar su espacio interno, en establecer contacto íntimo con la fuente de toda expresión genuina y creativa.

El taller "la atención" es:

- un encuentro con la plena capacidad de sentir, de hacer y de expresar;
- un observatorio de la actitud que cada uno de nosotros adopta en la vida cotidiana -familia, pareja, amigos, estudios, trabajo, soledad...-;
- una vía práctica hacia el más claro conocimiento de sí mismo, para sentirnos auténticos en cada instante.

En ese taller, abrimos nuestra atención:

- a lo que estamos viviendo ahora (conflictos, bloqueos, síntomas corporales...);
- a lo que sentimos al relacionarnos con los demás;
- a la actitud que adoptamos en esas relaciones (vínculos, reincidencias, patrones de conducta, creencias, guiones, roles...).

Por último, y con lo recogido en los ejercicios del taller, facilito que los participantes puedan expresar, llevar al plano de la forma la experiencia interna (a través de cuentos, poemas, dibujos, etc.).

El taller la atención es, en consecuencia:

- un encuentro consigo mismo, una manera de cultivar la intimidad;
- un proceso de auto escucha sensorial, emocional y cognitiva;
- una apertura al cambio de punto de vista en la visión de sí mismo;
- un laboratorio para la expresión hablada, escrita y corporal del fluir emocional;
- una oportunidad para abrirnos a la capacidad de sentir y de hacer;
- un espacio para la celebración de nuestra creatividad;
- una práctica de observación ecuánime de vínculos y conflictos en las relaciones;
- un encuentro con preguntas eficaces, que ayuden a determinar motivaciones y objetivos;
- una apertura de nuestros sentidos ante las experiencias que atravesamos.