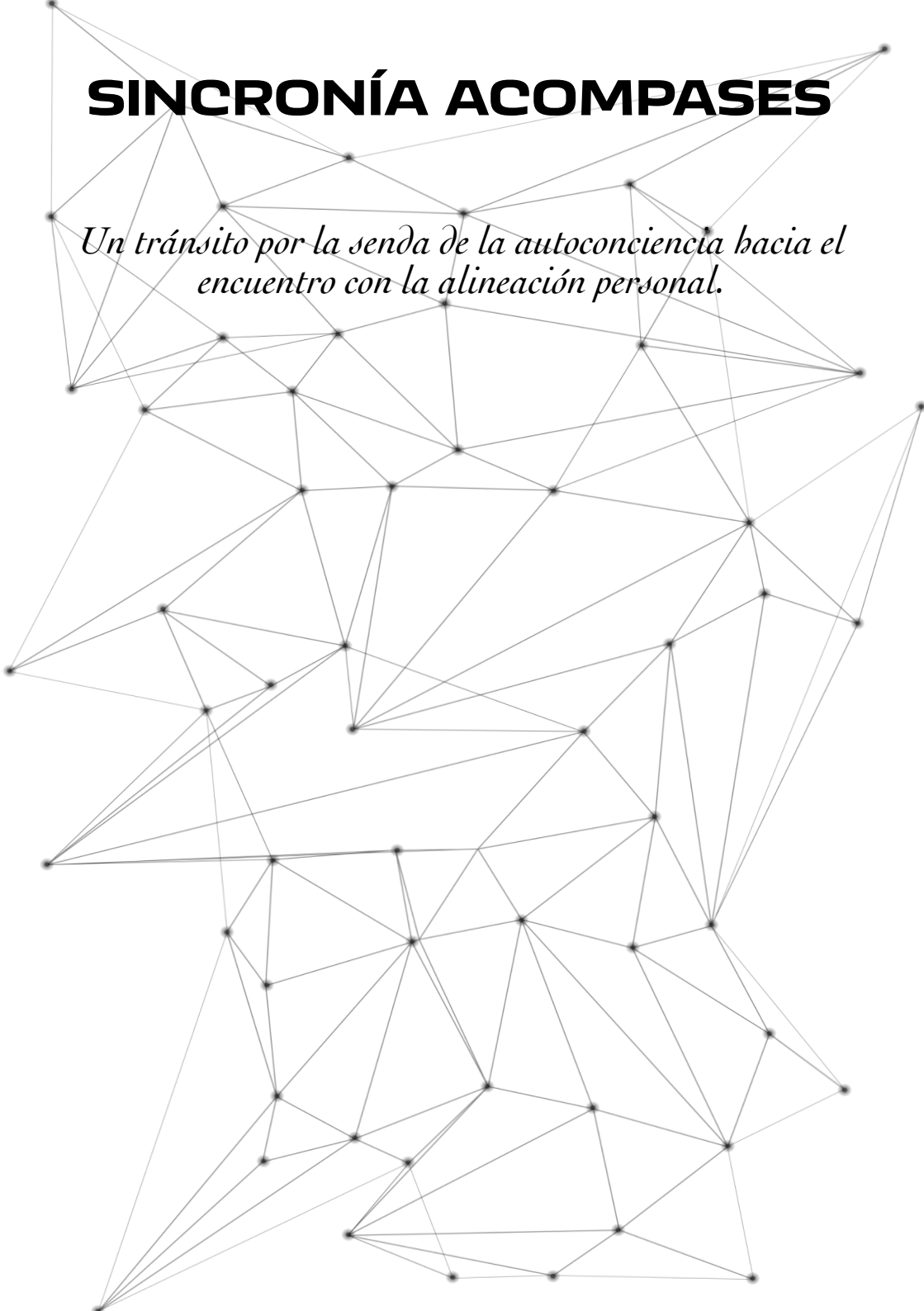


SINCRONIA ACOMPASES / *Miguel A. Winter*

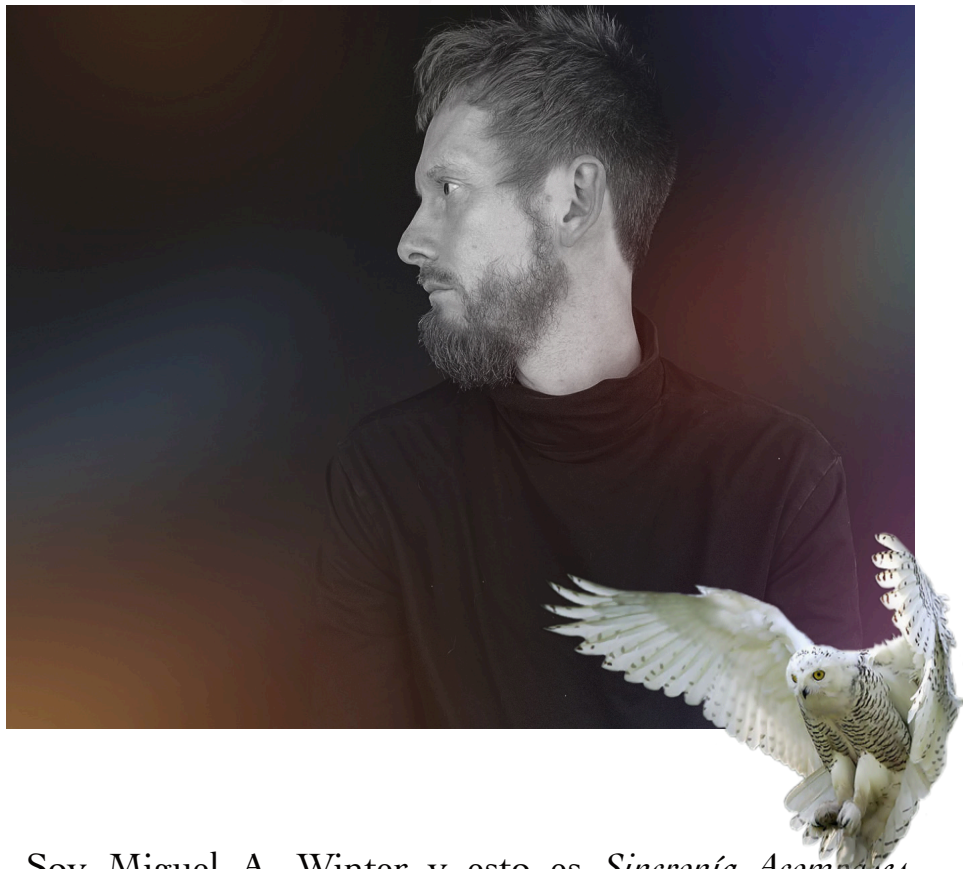


SINCRONÍA ACOMPASES

*Un tránsito por la senda de la autoconciencia hacia el
encuentro con la alineación personal.*



Origen y Destino



Soy Miguel A. Winter y esto es *Sincronía Acompañes*.

Álbum conceptual que enseña Autoconciencia y autodesarrollo a través de la meditación. Ofrecida al mundo para ser compartida con todo ser consciente de sí y con disposición a desarrollarse por la vía de la propia observación. Desde temprana edad sentí fuerte inclinación por conocer mi propia mente. La detenida y paciente escucha, la observación atenta del comportamiento de los demás, la comunicación sugestiva y las cuestiones perennes inherentes al existir, son objeto constante de mi práctica y reflexión.



Estimado amigo, estimada amiga: me siento *contento* una vez completado este proceso creativo y poder encontrarnos aquí, al pie de esta obra. Aprecio la curiosidad que te trae hasta aquí, pues da cuenta de la esperanza, del inconformismo sano y del anhelo de desarrollos aún vivos en tu interioridad.

Este trabajo brota de mí como consecuencia natural a años de intensa práctica psicoterapéutica con pacientes adultos. En especial, en el contexto de mi Programa Grupal de Psicoterapia Contemplativo-Existencial y consecuentes retiros guiados, estimulando así en mis pacientes el desarrollo del autocuidado, la regulación psicobiológica, el gusto por el autoconocimiento y la profundización personal.

Esta Audioguía contempla los siguientes objetivos:

- Promover el desarrollo del psiquismo, la profundidad en la mirada del Individuo y la evolución de la especie.
- Estimular Habilidad Psicológica y Conocimiento Práctico, en todo ser consciente de sí.
- Acompañar y alentar ante el sufrimiento. El sufrimiento agravado en el presente de *unos*, como inherente al tránsito y existir de *todos*.
- Inspirar y estimular el trabajo de *hiperbóreos*, terapeutas y sus pacientes.

Fundamentos Subyacentes

El cuerpo de técnicas y experiencias aquí propuestas se fundamentan sobre una perspectiva psicoterapéutica integradora. Mis fuentes residen en la bibliografía científica, manuales académicos, autores de renombre, como otras más sutiles: terapeutas, maestros y docentes. Se trata de mi interpretación profesional acerca del saber acumulado en Psicología e Hipnosis Clínica, Psicologías Académicas, Terapias de Tercera Generación, Psicoterapia Existencial, Psicología positiva-contemplativa, y otras concepciones provenientes de filosofías antiguas. Con la certeza de que prácticas valiosas, desde enfoques y concepciones distintas, se encuentren en el objeto común de estudiar y estimular el desarrollo de la Autoconciencia humana.

Me gusta entender y enseñar Autoconciencia, como un *modo de ser*, a partir de un conjunto de habilidades psicológicas y observancias internas sutiles que pueden aprenderse mediante los mecanismos del aprendizaje cognitivo. Estas remiten a la experiencia consciente de la persona, involucrando a su afectividad, a su motivación y al modo único en que participa, construye y se involucra en las propias experiencias. Nutriendo así sectores profundos del psiquisimo. Aprendizaje potencialmente disponible y desarrollable en todo ser consciente de sí.



*Sonríó a la impermanencia,
mientras habito en la
eternidad del momento presente*



POTENCIA ACADÉMICA E IDENTIDAD CREATIVA

El valor epistémico de esta obra subyace en su carácter integrador.

Durante mi proceso de estudio e indagación, he hallado esclarecimientos donde Psicologías Contemplativas, Psicoterapias Académicas y Mirada Existencial, parecen articularse congruentemente, en torno al concepto de *Autoconciencia* *

De este modo se conforma este álbum: dibujando una secuencia de aprendizajes y exploraciones internas adecuadas para el practicante que por vez primera se acerca, siendo comprensibles por su gradualidad, del interés de la personas experimentada por su profundidad y del aprecio del experto por su carácter académico integrador.

Aquí, donde ideas valiosas con procedencias distintas e irreconocibles en apariencia se revelan como mutuamente necesitadas y complementables, deviniendo en un *todo* integrado, que supera en suma a sus propias partes.

*Autoconciencia: término experiencialmente práctico, académicamente sólido y conceptualmente inclusivo.





Espíritu Handmade.

La esencia de Sincronía Acompases subyace en su carácter orgánico y autotélico, pues, el proceso creativo seguido es de artesanal elaboración. De ello se deriva que sea en su totalidad organizado, grabado y postproducido, mediante formatos *home studio*, entre mi centro de psicoterapia y domicilio personal. Se han empleado medios técnicos e informáticos propios.

¿Carácter Autotélico? En su sentido último, la creatividad deviene en arte y satisfacción cuando culmina en una obra que representa bien el sentir íntimo del autor, siendo expresión fiel de su estilo y marcado sello personal. De este modo, Sincronía Acompases, muestra mi interpretación profesional, al tiempo que mi forma personal de sentirla y expresarla en mi desempeño. En las narraciones compartidas, empleo recursos de comunicación terapéutica, tanto a nivel lingüístico como prosódico, elicitando sugestivamente la evocación de respuestas cognitivas y afectivas que facilitan el aprendizaje experiencial propuesto.

Culmina aquí, un proyecto profesional y de autorrealización que deviene en *contento interior* por su sencilla existencia.

Por último, Sincronía Acompases posee un carácter benéfico y descentralizado. El 5% de los beneficios anuales netos obtenidos por los accesos vendidos, serán Donados personalmente a la Asociación Española contra el Cáncer. (AECC)

Como estrategia de distribución se ha prescindido de plataformas comerciales en congruencia con una filosofía de marketing libre. Por este motivo se ha optado por la creación del sello independiente Lion Rabbit Creations.



asociación
española
contra el cáncer

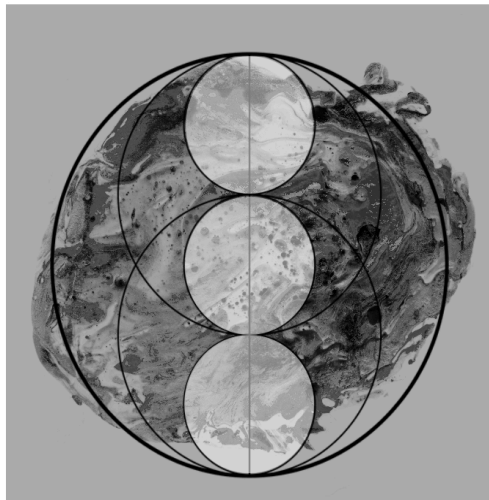


Soporte y vida de Sincronía Acompases

Sello independiente de Producción y Soluciones creativas vanguardistas. Fundado en 2023 por Cristina Iriarte y Miguel Winter.

Cristina Iriarte es una artista liberal-multifacética en el ámbito artístico-cultural. Responsable de la edición, post-producción, desarrollo creativo audiovisual y paisaje sonoro de esta obra.

" LA MIRADA", POR CRISTINA IRIARTE



SINCRONIA ACOMPASES | Miguel A. Winter



Descripción de la portada.

En primer plano, tres esferas, con especial protagonismo en la oval central. Basada en La Vesica Piscis y en el deleite por sus dimensiones geométricas pitagóricas. Con forma de ojo, sugiere “salir del automatismo y acordarse de *mirar de nuevo*”. 3 esferas, 3 partes: un Todo en conexión con la identificación simbólica con la senda que dibuja la propuesta expresada.

La obra *Juega* con las formas redondas y cuadradas, emulando la energía femenina y masculina, complementando ambas. Observación, integración, *alineación*. De fondo, en un cómplice guiño al espíritu pictórico de los tests proyectivos gráficos psicodinámicos por su subjetividad: un suelo orgánico, inmanente, cerebral y corpóreo. Hogar de la Conciencia.

ESTRUCTURA, FONDO Y FORMA

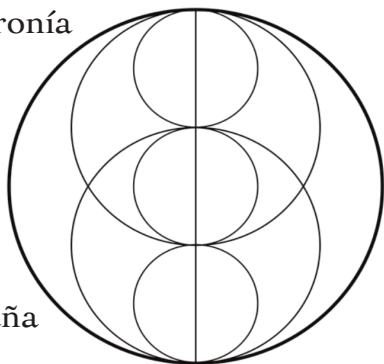
Formato Álbum en audio-digital, Sincronía
Acompases se organiza en 3 tramos o
esferas y se expresa en 16 experiencias
guiadas.

Cada parte se inicia con una narración
temática introductoria.

Cada experiencia guiada se expresa
mediante sugestiva diégesis que acompaña
y enseña.

La primera parte, propone los fundamentos y bases
experienciales de la Autoconciencia; la segunda, enseña cómo
proceder interiormente ante los propios eventos internos.

La tercera pugna por activar en la consciencia del practicante
encuentro con la esencia personal olvidada. Confrontando al
individuo con las cuestiones profundas del *existir*.



PROCEDER ATENTO, CUIDADO CONSTANTE

Variables en postura, duración y en grado de involucración requerida. Cada uno de los 16 ejercicios sugiere un universo experiencial, en sí mismo. Cada uno está orientado tanto a promover un estado mental calmo, centrado y flexible como a compartir conocimiento práctico y habilidad psicológica sutil.

Algunas personas suelen encontrar muy útil servirse de un cuaderno. Ello Posibilitará tomar anotaciones tras cada ejercicio.

Tómese a sí mismo/a como objeto de observación. Durante y después de cada práctica, describa sus sensaciones corporales, su grado de tensión muscular, su estado emocional cambiante. Observe su actividad mental, anote alguna palabra o frase que le conmueva, cualquier pequeño aprendizaje o esclarecimiento.

No dude en realizar, por varias veces y en distintos días, un mismo ejercicio guiándose por el orden progresivo planteado. Y, en especial, trate de

transferir, mediante memorización y autoinstrucciones, sutiles ajustes internos a su funcionamiento cotidiano. De seguro, *dicho método* estimulará agradable camino y fértiles desarrollos.

Esta Álbum y su guía no pueden ni pretenden bajo ningún concepto sustituir o hacer las veces de un proceso psicoterapéutico.

Es por ello por lo que desaconsejo su uso individual a personas con psicopatología psiquiátrica severa diagnosticada. No obstante, bajo condiciones seguras y supervisión adecuada de su médico o terapeuta, resultará en poderosa aliada.



Solo para Hiperbóreos



Con “hiperbóreo” quiero significar, inspirado en el sentido clásico de la filosofía de Nietzsche, esa actitud despierta respecto a abandonar el *statu quo* y salir del *adormecimiento personal*. El hiperbóreo experimenta placer en su búsqueda. Así mismo, encuentra agrado en lo que es sencillo y se mantiene atento, tratando de alinear su modo *de estar* en la vida cotidiana con sus aptitudes y propósitos esenciales.

Te sugiero acometer tu trabajo personal otorgándoles valor y rigor, comprometiéndote con él como la más importante tarea que acometer en vida. Vóy a guiarte por entre esta suerte de ejercicios experienciales que confío puedan llegarte. Llegarte, sea cual sea tu propósito y tu situación personal en este momento.

Despertar, despertar, despertar.

A los seres mecánicos que duermen. Actores perdidos en el escenario del tiempo.

Seres autómatas, olvidados de sí.

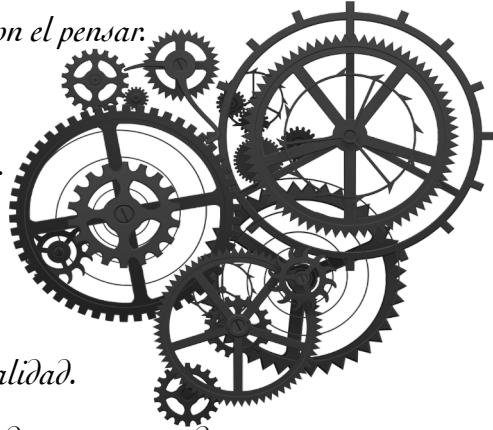
A veces atrapados en la concatenación de acciones sin pausa, sin respiro ni sabor.

Enemistados del propio cuerpo, juiciosos, separados de su sentido calor.

Aprisionados en mente, sobreidentificados con el pensar.

Anestesiados de la emoción.

Escapistas, evitadores, huérfanos sin hogar.



Despertar, despertar, despertar.

Acompañados en apariencia, aislados en realidad.

Sordos en la escucha, ciegos en el mirar. Mudos renegamos de nuestro auténtico expresar.

Distraídos de lo valioso, enredados en compulsión y acúmulo.

Perseguidores de la superficie, temerosos necesitados de controlar.

Dormidos.

Imitadores atrapados, máquinas silentes que olvidaron, invidentes habitantes en la apatía del sinsentido y la servidumbre.

¿Perdido nuestro misterio? Muertos en vida.

Estancados en el estanque del mismo lugar.



AGRADECIMIENTOS

A mis pacientes. Por el
tiempo compartido,
la confianza depositada y el anhelo de
desarrollos expresado.

Las narraciones y prácticas guiadas en éste Álbum
albergan y comparten el alma de nuestro trabajo juntos.

*Aquí, donde seres sufrientes
Inhalan, cerrando sus ojos para sentir y
exhalan, encendiendo su
interioridad para avanzar*

A Cristina Iriarte, por crear, y por creer...

