



Entrevista realizada a Maria Roca



Formación en Sofrología Kaycediana, en Kinesiología Holística y en Bioenergética.

Formación en métodos de relajación- ISTHEME (escuela de formación de relaxólogos) en Francia

Seminario de Música y Conciencia con R.J. Stewart.

Participa en seminarios del Centro Internacional de Estudios Místicos de Ávila, sobre espiritualidad y mística.

Fundación ONCE. Investigación en técnicas de relajación, visualización y creatividad con niños

invidentes. Continúa investigando en los campos de la pintura y de la docencia impartiendo los talleres de PINTURA CREATIVA.

Web: www.mariaroca.com . Mail: maria@mariaroca.com

1.- ¿Qué es para usted ser inteligente emocionalmente?

Es un sentido común interno. Una persona que es feliz, sabe perdonar, amar y sobre todo sabe empatizar con el otro.

2.- ¿Qué relación existe entre nuestra creatividad y nuestras emociones?

Nuestras emociones son parte integrante de nuestro mundo creativo y cuando están en armonía con nuestro corazón y nuestra menté, nos dan un potencial de fuego necesario para la vivir la vida libre, autónoma y rica en experiencias.



3.- ¿De qué forma incorpora el mundo emocional en sus talleres de pintura creativa?

El mundo de las emociones forma parte de nuestro mundo creativo, digamos que es el “brillo” de nuestros sentimientos, lo incorporo a través del fluir de la pintura.

4.- Desde su punto de vista y su experiencia como investigadora, ¿de qué forma influyen la relajación y la visualización sobre nuestro bienestar emocional?

La relajación y la visualización son herramientas muy interesantes, es una manera natural y esencial de soltarnos y desconectarnos del mundo agobiante y estresante que vivimos, aplicadas en continuidad y perseverancia, los resultados son extraordinarios a todos los niveles; tanto en el cuerpo mental, emocional, orgánico, energético y espiritual.

5.- ¿En qué consisten sus talleres de relajación para niños?, ¿cómo responden los niños en este tipo de sesiones?

Los talleres son espacios abiertos en donde el niño o el adulto se sienten libres y con curiosidad de encontrar sus propias herramientas internas para comunicarse con él mismo y con el exterior y el resultado es de una gran satisfacción y gratitud.



6.- ¿Qué les aconsejaría a aquellas personas que quieran desarrollar todo su potencial creativo y no sepan por dónde empezar?

Todos llevamos “lo creativo” dentro de nosotros, solo hay que fluir y se produce el encuentro. Hoy día tenemos muchísima información. Solo hay que escoger. Les diría que hagan, experimenten, se impliquen, que sientan y se pongan a hacer, “que vuelen alto”.