



# Taller de Movimientos 1

**27, 28 y 29  
ENERO 2017**

**Dentro del Trabajo del 4º Camino, los Movimientos constituyen una herramienta fundamental de su enseñanza, incidiendo sobre el cuerpo y buscando la ruptura de su mecanicidad, y abriéndonos al estado de “despiertos”**

**Los ejercicios son la base para la reproducción de la antigua danza clásica; ésta requiere una intensa concentración y preparación obtenida a través de la gimnasia y el trabajo especial del “centro voluntario del movimiento”.**

**Se trabajan ejercicios internos, a fin de aumentar el poder de memoria, atención y visualización o imaginación, particularmente conectados con los fenómenos físicos que se manifiestan durante la danza.**

**En un primer momento pueden ser entendidos como un trabajo de atención, pero son también un lenguaje con el que, a través de gestos simbólicos, posturas y desplazamientos se expresan leyes cósmicas más allá de nuestra comprensión actual.**

**Comenzando con un trabajo de atención en las diferentes partes del cuerpo que tienen que representar una postura, pasamos a un trabajo más refinado en el que la atención está puesta en la sensación de uno mismo como un todo.**

**Progresivamente el trabajo con los movimientos dejan de ser “controlados” a través de una imagen mental para ser evocados a través de una “sensación de mí mismo”.**

**La postura evoca una sensación y la sensación se corresponde con una postura convirtiendo la secuencia de ejercicios en una meditación en movimiento.**

**El Trabajo con los Movimientos trata de enseñarnos a conocer y comprender cómo modificar ritmos y posturas para normalizar la respiración de acuerdo con los tres centros (Intelectual, Emocional, Motor) con la finalidad de ayudar al desarrollo de la Esencia.**

**"En 1986, por la suma de varias circunstancias, tuve la oportunidad de ser aceptado en una comunidad sufí en EE.UU. para aprender los ejercicios rítmicos y danzas sagradas que habían sido traídas a Occidente por G. Gurdjieff.**

**Mi maestro E.J. Gold, nos hizo trabajar con tres modelos de respiración. Respiración normal, dirigida por el organismo y todos sus condicionantes; respiración "hinchada" o control voluntario de la respiración, semejante a la utilizada por ciertas escuelas de yoga; y respiración natural modificada por movimientos y ritmo.**

**La respiración modificada naturalmente mediante ejercicios del centro motor o del movimiento, es suave, no es artificial. Debemos conocer con exactitud qué ritmos y posturas producen qué modelos respiratorios y en qué tipos. Un mismo movimiento producirá distintos resultados en personas (eneatipos, en su acepción exacta) diferentes".**

**(A. Asín)**

**Dirigido por:** Antonio Asín

**Dirigido a:** El taller va dirigido a personas que se interesen en el trabajo de los Movimientos y del Cuarto Camino, así como a todas las ya iniciadas (**completados niveles I y II**) que deseen realizar un **RECICLAJE**.

**Requisitos:** Grupo abierto.

**Lugar:** Instituto de Biogestalt

**Nuevo Horario:**  
(Aprox.)

**Viernes 27:**

**16** a 20

**Domingo 24:**

10 a 14

**Sábado 23:**

10 a 14 y 16 a 20

**Material necesario:** Ropa cómoda

**Información e inscripciones:**

Instituto de Biogestalt

Juan Pérez Delgado (Nijota) 6A

Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: 922-24.92.43

e-mail: [institutobiogestalt@gmail.com](mailto:institutobiogestalt@gmail.com)

**FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 19 de ENERO 2017**