



Taller de Movimientos

Nuevo formato

24, 25 y 26 JUNIO 2016

Dirigido por: Antonio Asín

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 (**completado nivel I**), así como a todas las ya iniciadas (**completado nivel I y II en formatos anteriores**)

Lugar: Instituto de Biogestalt

Horario: **Viernes 24:**
(Aprox.) **16** a 20

Domingo 26:
10 a 14

Sábado 25:
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



FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:
16 de JUNIO 2016