

## Video\_14: Acro Yoga

---

---

## Video\_13: Yoga by Equinox

---

---

## Video\_25: La fotografía más alteradora

---

---

## Video\_24: Marina Abramovic

Marina Abramović es una artista serbia empezó su carrera a comienzos de los años 70. Activa durante más de tres décadas, recientemente se ha descrito a sí misma como la “Abuela del arte de la *performance*”.

El video es increíble, su ex pareja hizo una aparición sorpresa durante la inauguración de su último trabajo en el Museo de Arte Moderno de Nueva York, 23 años después de haberse separado.

---

---

### **Video\_07: Body Evolution**

---

---

### **Video\_09: Overview (visión de conjunto)**

---

---

### **Video\_08: Danielle**

Juntando fotografías tomadas a diferentes miembros de misma familia, ese cineasta creo a Danielle. Durante cinco minutos nos muestra el efecto del envejecimiento, y lo rápido que se nos pasa la vida, debemos aprender a apreciar más cada momento que brinda.

---

---

**Libro: ABC de la respiración**

ABC de la respiración. Carola Speads

---

---

**Video\_07: Emotiva conferencia de Lizzie Velasquez**



---

---

## Cuento\_28: Zanahorias, huevos y café para superar las adversidades



Un joven inquieto con gran curiosidad preguntaba a su maestro por las dificultades de la vida, las cosas le parecían muy difíciles. Le costaba seguir adelante y estaba a punto de darse por vencido. Estaba muy cansado de luchar y cada vez que solucionaba un problema, aparecía otro nuevo mas difícil de resolver.

Su maestro lo llevó a la cocina del templo y allí preparó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. Cuando el agua de las tres ollas comenzó a hervir, colocó zanahorias en una de ellas, en otra puso huevos y en la última introdujo granos de café. Las dejó hervir sin decir ni una sola palabra.

El joven alumno esperaba impaciente, preguntándose que estaba haciendo su sabio maestro.

A los quince minutos el maestro apagó el fuego y sacó las zanahorias colocándolas en

un recipiente, rápidamente sacó los huevos y los colocó en otro plato, finalmente coló el café y lo puso en el último recipiente que quedaba.

Mirando a su joven alumno le dijo:

– “¿Qué ves?”.

– “Zanahorias, huevos y café, respondió el alumno”, cada vez más impaciente por conocer que quería enseñarle.

El maestro le pidió que se acercara para tocar las zanahorias; el alumno notó que estaban blandas. Después le pidió que cogiera un huevo y lo rompiera. El alumno, tras quitarle la cáscara, pudo comprobar que el huevo estaba duro. Para terminar, el maestro le pidió que probara el café. El joven sonreía mientras disfrutaba del aroma y tímidamente le preguntó:

– “¿Qué es todo esto maestro?” “¿Qué significa?”..

Querido alumno, los tres elementos se han enfrentado a la misma adversidad, agua hirviendo, pero han reaccionado de forma diferente.

La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero al pasar por el agua se ha vuelto débil y fácil de deshacer.

El huevo llegó al agua frágil, su fina cáscara protegía su líquido interior; pero después de estar en el agua hirviendo, su interior se ha endurecido.

Los granos de café son los únicos que al estar en el agua hirviendo, han

transformado el agua.

– “¿Cuál eres tu?”, le preguntó.  
Cuando llega una adversidad, ¿cómo respondes?

“¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

¿Eres un huevo, que comienzas con un corazón moldeable? Posees un espíritu fluido, pero después de un problema, ¿te has vuelto duro y rígido? Por fuera te ves igual, pero por dentro ¿eres amargado, áspero, con un espíritu y corazón endurecido?

¿O eres como un grano de café?. El café cambia el agua hirviendo, el elemento que le causa el dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor, tú reaccionas mejor y harás que las cosas que te rodean mejoren”

---