

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”

Centro Simbólico: Conxi Roquet



Conxi Roquet, diciembre
2013. La Plana

Terapia corporal de Centros de Energía

Terapia Corporal de Centros de Energía



El sistema de centros de Energía es una terapia corporal basada en el concepto de los siete chakras de la tradición hindú y la teoría de las “corazas musculares” desarrollada por el psicólogo Wilhelm Reich, discípulo de Freud.

Según el yoga, existen siete Centros de Energía o Chakras principales en el cuerpo energético. Estos, nacen en un punto paralelo a la columna vertebral y se abren en forma de embudo, afectando a toda una zona del cuerpo físico, tomando como área de manifestación un plexo del sistema nervioso central, su glándula endocrina correspondiente, unos órganos determinados, y una musculatura y fascias que envuelven y protegen esos órganos.

Los siete chakras principales tienen la función de acumular, distribuir y transformar el “prana” (energía vital) de un aspecto y una vibración determinada a

otra para que la energía sea capaz de fluir de un nivel a otro; por lo tanto coexisten interrelacionados formando una unidad.

Ciertos bloqueos, impiden que estos Chakras se manifiesten en toda su capacidad, frenando la libre expresión de los distintos niveles del Ser. Dichos bloqueos surgen de experiencias traumáticas no resueltas que quedan registradas en el cuerpo en forma de tensiones musculares, que con el tiempo se vuelven crónicas creando las "corazas musculares".

Wilhelm Reich, eminente discípulo de Freud, definió la Coraza muscular como una defensa psíquica que se expresa en el cuerpo físico como tensión o musculatura que se rigidizo y perdió su movilidad, su capacidad de flexibilizarse y adaptarse; creando un patrón de movimiento energético determinado y fijado, sin opción a innovar; una postura corporal determinada, una manera de moverse en la vida, una manera de sentir y relacionarse, unas ideas determinadas que también se van fijando y un modo de pensar rigidizado. Todo esto constituye el mapa de tensiones del cuerpo y a su vez determina la estructura de carácter de la persona.

Mediante el Movimiento expresivo, trataremos de tomar conciencia a nivel experiencial de dichos bloqueos, liberar paulatinamente esas tensiones, modificar la postura corporal, crear nuevos caminos para la circulación de la energía y desarrollar el potencial de cada uno de los aspectos bio-psíquicos de los centros de energéticos.

1 -Centro Bajo (Muladhara): Fuerza,

vitalidad y seguridad.

2- Centro Lumbo-Sacro (Swadhisthana):
sensualidad, alegría, capacidad de
disfrutar.

3 – Centro Medio (Manipura): Capacidad
emotiva, poder personal.

4- Centro Cardíaco (Anahata): Capacidad
amorosa de entrega y cuidado.

5- Centro Laríngeo (Vishuddha) : Intelecto,
aprendizaje y comunicación.

6- Centro Frontal (Ajna): Mente creativa,
intuición.

7- Centro Coronario (Sahasrara): Conciencia
de Trascendencia y totalidad.

Nuestra idea es, desbloquear las rigideces
y disolver las corazas musculares para que
esta energía se pueda expresar en su
totalidad; crear un nuevo patrón
energético, nuevos caminos para la energía,
nuevas vías para expresarnos y
relacionarnos; en definitiva una nueva
manera de Sentir y vivir más cercana a
nuestra naturaleza trascendente: Nuestro
Ser.

Metodología:

En cada taller trabajaremos dos Centros de
Energía por sesión y el último será una
integración de todos los Chakras. Durante
la sesión habrá teoría pero el énfasis del
trabajo estará centrado en la parte
vivencial. Usaremos músicas específicas

para cada Chakra, movimiento expresivo guiado y libre, yoga dinámico y estático, âsanas y meditación determinadas al trabajo concreto de cada Centro de Energía.

Instructora:

Laura Tornero, Profesora de Centros de Energía y Hatha Yoga, Formada en Danza Oriental y en Masaje Correctivo Profundo. Actualmente está realizando la formación en Psicología transpersonal.

Mail: lilaescen@yahoo.es

Mobil: 667 35 09 78

Web: www.escen.net

Prânâyâma: Progresión en la respiración

Es imprescindible siempre un trabajo previo postural sobre las tensiones del espacio respiratorio. Sobre los intercostales, diafragma, pectorales, dorsales, cuadrado lumbar, etc

1

Observación de la respiración. Capacidad de abandono. Respiración espontánea.

2

Énfasis en las diferentes fases respiratorias para ver dónde hay más dificultad.

3

Reconocer las emociones asociadas a esas fases respiratorias

4

Empezar con pequeños ritmos respiratorios sin esfuerzo.

5

Utilizar las técnicas de Pranayama para alargar la respiración con el objetivo de calmar la mente.

6

Tener conciencia del nivel energético, de la absorción, distribución y acumulación de la energía en el cuerpo.

7

Utilizar las suspensiones sin esfuerzo para generar un espacio interno de mayor concentración y presencia

8

Practicar las bandhas para actuar directamente sobre el sistema nervioso y regular la movilización energética.

9

Dejarse estar en silencio y en la vivencia. Conectar con el silencio que nos lleva a la

experiencia meditativa.

Miniserie: Adho Mukha Vrksâsana

Ver en PDF:

[Adho Mukha Vrkâsana](#)

Anatomía: Psoas-Iliaco

Ver en PDF:

[Psoas-Iliaco](#)

Por Àlex Costa

Centro simbólico: Pedro Gracia

Un ser humano es parte de un todo, llamado por nosotros universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto... algo así como una ilusión óptica de su conciencia. Esta falsa ilusión es para nosotros como una prisión que nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto que profesamos a las pocas personas que nos rodean. Nuestra tarea debe ser el liberarnos de esta cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivas y a la naturaleza en conjunto en toda su belleza.

Albert Einstein.

En el hinduismo, el ciclo de nacimiento, muerte y reencarnación se denomina samsara: representa una concepción completamente distinta a la de las religiones monoteístas sobre la finalidad de la muerte y la naturaleza de la vida tras la muerte. En el hinduismo se cree que el juicio de nuestros actos es constante y progresivo, a veces se prolonga durante muchas vidas, y que ese juicio lo dicta el karma, las acciones individuales de cada vida, una noción que, no obstante, incluye la idea de una carga que se hereda de una vida a otra.

Imágenes del espiritual Tibet

El Samsara es este mundo lleno de dolor y tristeza tal como lo conocemos. Todos los seres de este mundo están sujetos a la ley del karma. Karma significa acto volitivo, es decir, algo que uno hace, dice o piensa y que de hecho está bajo su

control. Todos los actos de este tipo tienen consecuencias morales. En el Budismo tradicional, estas consecuencias pueden ocurrir en esta vida o en una vida futura.

Este ciclo de sufrimientos sólo podía interrumpirse gracias a un autoconocimiento completo, que conducía a un nuevo estado, denominado moksa, la liberación definitiva y la eterna unión con el Dios supremo en un paraíso impreciso.

La mayoría de los Budistas creen en el renacimiento. Para muchos, el renacimiento no es diferente de la creencia de los Hinduistas, por ejemplo, en la reencarnación o en la transmigración de las almas (pasar del viejo cuerpo que muere a uno que acaba de nacer o de ser concebido). Con un poco más de precisión, sin embargo, el renacimiento no es más que la transmisión del propio karma. Buda lo comparaba con la llama que pasa de una vela a otra. Así pues, la idea de un alma inmortal, de una personalidad continua, no es de ningún modo una parte del concepto del renacimiento.

El renacimiento y otros conceptos similares no forman parte de la mayoría de las culturas occidentales, así que muchos budistas occidentales y algunos budistas de oriente, toman el renacimiento como una metáfora. El Budismo nunca ha sido una religión anclada en lo literal, así que esto no es ningún tabú.

Estas nuevas ideas del karma y el samsara resultaron muy polémicas inicialmente, pero hacia el siglo V a.C. se habían convertido en la principal corriente del hinduismo.

La imagen es la Rueda de la Vida tibetana, que representa el Samsara. En el centro, hay un gallo cazando a un cerdo que caza a su vez a una serpiente que trata de cazar al gallo, es decir, el deseo, el odio y la ignorancia. Alrededor de ellos hay personas ascendiendo el semicírculo blanco de la vida, junto a otras que descienden el semicírculo negro de la muerte. La mayor parte de la Rueda está dedicada a la representación de seis reinos: el reino de los dioses, el reino de los titanes, el reino de los humanos, el reino de los animales, el reino de las almas en pena y el reino de los demonios.

La parte más exterior del círculo la componen los doce pasos del origen dependiente. La Rueda está sujeta por Yama, el Señor de la Muerte.

Imagen de la Rueda de la Vida:

Rueda Eterna, siempre gira

**por sus radios atrapada mora el alma
peregrina**

**prisionera de un deseo que la embarga y la
fascina va rotando vida en vida**

**soñando muere y renacida vuelve al punto de
partida**

**Artificio cronológico, Ouroborus
portentoso proyección**

de un Arquitecto jugueteón y caprichoso

**Si quieres salir del ciclo, medita y
persevera**

el Buda conoce el secreto y puede parar la
Rueda

escapa pues de esa Noria que el Nirvana
siempre espera

Anatomía: Músculos Pelvitrocantéreos

Ver en PDF:

[Músculos Pelvitrocantéreos](#)

Por Àlex Costa

Miniserie: Supta Virâsana

Ver en formato PDF:

[Mini_Supta_Virasana](#)

Calentamiento articular: Rodilla

Archivo pdf:

[Calentamiento de rodillas](#)

Por Àlex Costa
