Video_25: La fotografía más alteradora

Centro simbólico: Lali Ventura

CENTRO SIMBÓLICO: EL PODER DE LA ENERGÍA

El sentido de este centro tiene mucha relación con mi evolución personal y las inquietudes que han aflorado en mí desde que estoy en el camino del yoga.

Me interesa y me atrae el poder de la energía y me fascina cómo algo tan sutil y tan arrasador conecta todo de una forma tan simple y natural. En este sentido y en consonancia con la temática de este curso he querido hacer una composición basada en los chakras.

Otro aspecto que me motiva gira en torno a las técnicas terapéuticas naturales. Esto me ha empujado a profundizar en el yoga y despierta mi curiosidad y las ganas de aprender más. En el centro esto se traduce en una muestra de reflexología podal.

Por otro lado he intentado hacer algo estéticamente divertido y bonito. Busco la belleza en lo que me rodea y creo que cuanto más simple y natural sea algo, más bello es. Menos es más...

Y por último y no por ello menos importante, he querido hacer algo para

todos vosotros, haceros sentir la intención de este centro. Os estoy muy agradecida por tantos buenos ratos que hemos compartido y por lo que he aprendido de todos.

El camino de piedras simboliza en esencia el camino de la vida, la dureza y dificultad que hay en cualquier aprendizaje y crecimiento personal, que una vez va calando, va madurando en nuestro interior, se convierte en una experiencia más llevadera, incluso placentera al final. Este camino de piedras separado en tres fases, de más grosero a más sutil, representa la vida misma en cada uno de sus aspectos. Os invito a andar por el camino, estimularás los puntos reflejos de tus pies y como una breve meditación en movimiento, podrás evocar la dualidad que hay en todo, la dureza y la fragilidad que está presente en cada vivencia.

En el camino, no sólo encontramos dificultades y obstáculos, por suerte siempre puedes encontrar belleza, cariño, dulzura, alegrías, amor... En este sentido los pétalos, a modo de pseudo-Ikebana, típica composición floral japonesa, representan la ilusión y chispa que nos mueve, la felicidad que se puede abarcar en cada momento por más dura y cruel que sea la realidad. Los pétalos simbolizan el paso del tiempo en los ciclos de la vida, la unión de lo humano con la naturaleza, y siendo más fiel al Ikebana los he dispuesto formando un triángulo escaleno, para simbolizar el cielo, la tierra y el hombre.

El móvil de yantras da a entender que encima de este camino estamos cada uno de nosotros, nos toca andar y crecer en él. Los chakras, a pesar de ser algo simbólico e invisible, para mí tienen un sentido muy

práctico y tangible. Tomando conciencia de ellos, podemos sentir su presencia, su estado en cada experiencia vivida. Es importante ser conscientes de cada emoción, de cada sentimiento, de cada impulso que nos mueve, para ayudarnos a nosotros mismos, para mejorar y tener una vida más plena.

He aprendido de mí misma haciendo el centro. Ha sido una grata sorpresa descubrir que siento mi espiritualidad viva y creciendo.

Además, me ha hecho feliz y ha sido una satisfacción veros a todos disfrutar del centro y hacéroslo vuestro.

Muchas gracias.

Lali Ventura

La Plana, febrero 2014

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)

Anatomía: Cuádriceps

Ver en PDF:

[Cuádriceps](#)

Por Àlex Costa

Miniserie: Pashvatan Trikonâsana

Ver en PDF:

[Pashvatan Trikonâsana](#)

La postura del ángulo lateral

Âsana: Sarvangâsana

Ver en PDF:

[Sarvangâsana](#)

Por Àlex Costa

Calentamiento: columna torácica

Ver en PDF:

[Calentamiento columna torácica](#)

Por Àlex Costa

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.