

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 liquido 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”

Yoga Tibetano del Corazón

Asanas: Serie I

Preliminares:

- El Diamante en la Rosa “om mani padme hung”
- Pranayama
- Las 10 Perfectas
- Meditación “ Tong Len”

Las Seis Pefecciones o Paramitas

1.- Generosidad

1.1- Salutación al Sol A

1.2- Salutación al Sol B

1.3- Cápsula de Fuego y Aire

1.4- Vuelo Corto

2.- Ética, Amabilidad

2.1- Tres Gotas Pequeñas

2.2- Pinza: Paschimottasana

2.3- Media Pinza: Ardha Paschimottasana

2.4- Rueda del Diamante

3.- Paciencia

3.1- Gancho “Chakkyu”

3.2- Palanca

3.3- Torsión: Ardha Matsyendrasana

4.- Perseverancia, Esfuerzo Alegre,
Entusiasmo

4.1- Pavo Real

4.2- Arco: Dhanurasana

4.3- Flecha

5.- Concentración

5.1- Vela: Sarvangasana

5.2- Arado: Halasana

5.3- Muñeca de Trapo

5.4- Melena de León

6.- Sabiduría

6.1- Savasana

6.2- Regalar Karma

Marta Capdevila

Seitai: Taiheki Rotatorio

MOVIMIENTO DE TORSIÓN (rotación)

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- Rostro rectangular. Si la cara mira hacia un lado, el tronco mira hacia el otro.
- La cara está contraída diagonalmente.
- No hay cintura, es todo un bloque en la zona del vientre.
- Cuello generalmente muy corto y pegado al tronco. Rectangular.
- Movimiento más pronunciado en un hombro o en una cadera.
- Una nalga más fuerte que la otra.
- Articulaciones muy marcadas. Línea corporal tosca.
- Pies y manos gruesos. Dedos gordos y toscos.

RELACIÓN CORPORAL

- La cintura, Lumbar 3ª

- Dorsales 5ª y 10ª
- Cervicales 3ª y 5ª
- Aparato urinario.
- Una cadera predomina.
- Una fosa nasal tapada.
- Articulaciones, especialmente las rodillas.
- Garganta.

TIPO

- Cuando tenemos que hacer un sobreesfuerzo, vencer una gran fuerza el cuerpo se tuerce para hacerse más fuerte y resistente. En situaciones difíciles, de mucha tensión donde reina la competición el cuerpo reacciona inconscientemente torciéndose.
- Las zonas puestas en juego son la tercera lumbar, allí donde recae la gravedad del cuerpo. La torsión implica además de la cadera los hombros y las rodillas que están fuertemente solicitadas. La torsión refuerza el vientre.
- La cara mira diagonalmente cuando el cuerpo está de frente. El movimiento de un hombro o de un lado de la cadera es más pronunciado. Los brazos en alto quedan uno más arriba que el otro.
- Para descargar la tensión durante el sueño uno gira a izquierda y derecha, arrojando con fuerza la manta de forma agitada e incluso saliéndose de la cama. De

la misma manera que cuando uno está tenso en esta reactividad se mueve sin cesar sin encontrar fácilmente la posición de sentados.

- A veces hay dolores en las articulaciones, o se suda más en una mitad superior y en la contraria inferior.
- A otro nivel se utiliza un tono fuerte de voz, se es ruidoso, con una conducta brusca, impulsivo y a veces violento.
- Cuando camina lo hace desviándose de la línea recta en la dirección de la torsión de su parte inferior del cuerpo.
- La boca no cierra del todo.
- Boca abajo se tiende a babear por la cantidad de saliva.
- Suelen roncar.
- Hipersensibilidad al aparato urinario. De tal manera que orinan gran cantidad o poco. Suele acumular ácido úrico y tener reuma, artrosis, gota. Frecuentes ataques de piedra o arenilla renal.
- Puede existir alguna relación entre el torcimiento del cuerpo y los pies planos.
- En la mujer el aparato sexual es poco sensible y a una cierta edad se vuelve seco y tosco. Puede que la vagina no cierre bien debido al desajuste de caderas.
- Piensa después de haber actuado.
- Su movimiento parte de la cintura.
- Es luchador y competitivo. En situaciones difíciles es cuando saca su verdadera

fuerza, Es fuerte en el ataque pero más en la defensa.

- Muy sensible tanto a la victoria como a la derrota. Un mero regateo es una competición. Conseguir la ventaja es vencer, no conseguirla es una derrota.

- Muy aficionado al poder. Sentirse jefe es importante. Divide entre débiles y fuertes. Ante el débil puede ser despótico y ante el más fuerte puede ser sumiso.

- Necesita antagonismo, al encontrar oposición o algún adversario es cuando empieza a vivir.

- Su actitud es directa, va sin contemplaciones al meollo del asunto pues no le gusta lo complicado.

- Tiene expresiones crudas y violentas.

- Es de expresiones cortas y directas.

- Actúa sin premeditación alguna lo que suele caer en las mismas complicaciones que quiere evitar.

- Grita con facilidad. Ruidoso al entrar, salir, cerrar una puerta, acomodarse, toser, sonarse.

- En cambio tiene una gran capacidad de aguante en situaciones difíciles.

- Es capaz de todo hasta conseguir su objetivo. Perseverante, testarudo.

- Si le faltan los estímulos se vuelve holgazán, sin nada que hacer.

- Le gusta la música fuerte.

- Le gusta el color marrón o pardo.

Atracciones:

- No siente atracción por las personas de su misma tendencia pero puede estar en compañía.
- Le repele tanto el vertical que considera demasiado sabiondo, como el frontal que se las da de listo.
- Le atrae las personas de tendencia lateral, en especial de hombre rotatorio a mujer lateral.
- Se vuelve sumiso ante el central.

Seitai: Taiheki Lateral

MOVIMIENTO LATERAL (izquierda-derecha) grupo emocional

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- La cabeza es más bien pequeña y el cuello fino.
- Los ojos y la boca están situados hacia el centro del rostro, lo cual proporciona una expresión suave y un tanto infantil.
- Poco desarrollo de la mandíbula.
- Muñecas y tobillos también muy finos.
- Sea delgado o corpulento posee muy poca fuerza física.
- Los hombros sin fuerza caen en una curva suave.
- El cuerpo en general describe curvas redondeadas y suaves.
- Hay una curvatura especial en la zona dorsal de 6ª a 9ª.

Curvatura que aparece cuando comemos demasiado cargando o tensando esa zona.

- Su piel es generalmente más blanca.

RELACIÓN CORPORAL

- Lumbares 2ª y 4ª
- Cervicales 4ª, 6ª y 7ª
- Dorsales 6ª, 7ª, 8ª y 9ª
- Aparato digestivo, sist. neurovegetativo, corazón.

- zona anterior de los muslos.

TIPO

- Algunas personas descansan más de un lado que del otro, por ejemplo de pie en una pierna más que en la otra, como si un lado fuera su centro de gravedad o de atención. Hay una zona más fuerte que la otra, que tiene más equilibrio, o más destreza, o un oído o un ojo que oyen o ven con más claridad. Es el lado de gravedad (G).
- En verdad es el lado que tiene más capacidad de contracción, de tensarse y de relajarse más profundamente. Cuando uno (de esta reactividad) se concentra intensamente en algo tensa su lado G y cuando se relaja, relaja este mismo lado. Y al contrario, cuando no se está en un momento de tensión o concentración uno se desplaza hacia el otro lado para reservar el lado G.
- Cuando hay tensión excesiva es el lado contrario al G que se tensa más porque tiene menor capacidad de recuperación y menor capacidad de contracción-distensión.
- El lado G reacciona ante la tensión con endurecimiento mientras el otro lado con flacidez.
- A veces observamos una pierna más larga que otra, un lado de la cara más contraído, un pecho más desarrollado que el otro, un hombro más bajo que el otro.
- También es frecuente a la hora de dormir dormirse sobre un lado, o en el cine y en la clase ponerse en el lado contrario al lado G.

- Cuando hay una actividad lateral inconsciente existe una disminución del control intelectual y un aumento de lo emocional.
- El movimiento lateral intensifica el sistema nervioso simpático. Tal vez por eso el movimiento lateral del perro, por ejemplo de su cola cuando está contento, tenga una estrecha relación con la estimulación del simpático.
- Su marcha, al caminar, acusa un movimiento lateral.
- Esta estimulación del simpático hace que se tenga reacciones emocionales o sentimentales muy acentuados. Altibajos emocionales, está alegre y de repente sin causa aparente se vuelve triste.
- Es intuitivo y es capaz de actuar según le dicte su corazón haciendo caso omiso de su razón.
- Dificultad para pensar o entender las cosas mediante la lógica aunque le gusta fantasear.
- Quizás por eso le gusta los razonamientos sólidos y claros.
- Suele utilizar las ideas y expresiones de los demás.
- Se mueve entre el gusto y el disgusto, el agrado y desagrado de las cosas.
- En general es jovial y alegre pero también irritable.
- No ve las cosas con ecuanimidad pues lo tiñe todo de un velo sentimental.

- El acento en el sistema simpático y parasimpático le estimula la digestión y el corazón. Cualquier estímulo le hace aumentar el apetito o se lo hace perder. Le aumenta el ritmo cardiaco o se le inhibe.
- Le gustan los ambientes animados, y a su vez, anima el ambiente. Su presencia es decisiva para dar vida a un grupo.
- Su sensibilidad es atraída por los colores y sus matices. Le atrae el color rojo.
- Cuando algo le gusta es capaz de ir directamente hacia ello sin dejarse atar por la opinión de los demás como el vertical o por los intereses como el frontal.
- Sus movimientos son finos, suaves y elegantes.
- No poder comer le afecta.

Atracciones:

- Muestra un cierto desprecio hacia los individuos de su misma tendencia por considerarlos tontos.
- Le atraen los individuos de tendencia frontal por su dinamismo, su marcado ritmo y su impulso.
- Se siente perseguido por los de tendencia torcer o rotatorio pero no le molesta demasiado aunque no se siente atraído.
- En cambio siente atracción y respeto por los de tendencia vertical pues se siente en

armonía con él.

- No le gusta la presencia cercana de las personas de tendencia central, puede sentir incluso odio o miedo.
-
-

Seitai: Taiheki Frontal

MOVIMIENTO FRONTAL (delante-atrás) grupo de acción

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- Rostro anguloso. Mandíbula fuerte. Cara de deportista.
- Cuello robusto y dirigido hacia delante a diferencia del tipo vertical que asciende hacia arriba.
- La cintura y la cadera son estrechas pero resistentes y fuertes. El tronco es triangular.
- Manos y pies proporcionados. Enorme resistencia y fuerza en los brazos y muñecas.

- Tronco corto y extremidades largos.
- Movimiento ágil y rítmico.
- Líneas del cuerpo angulosas. Musculatura bien desarrollada, aunque produce la sensación de ser todo huesos y nervios.
- Pecho amplio y fuerte, o flaco y débil. Todos tensan los hombros y encoger el pecho.

RELACIÓN CORPORAL

- hombros.
- El pecho (aparat. respiratorio).
- Lumbares 5ª y 1ª.
- Dorsales 3ª y 4ª.
- La zona posterior de los muslos.
- Los antebrazos.
- La mandíbula y la nuca.
- El nervio neumogátrico, debido a la tensión de los hombros.

TIPO

- Cuando uno toma la decisión de hacer una cosa, el cuerpo inconscientemente toma una posición de partida en la que se desplaza hacia delante, se pone fuerza en los hombros y se suben prestos para la acción.
- Pero cuando esta acción es interrumpida hay una necesidad de descargar con lo cual a veces se va impaciente de un lado a otro,

se cruzan los brazos o las manos en la espalda, etc. Y cuando se descansa uno se inclina hacia atrás o se relaja en el borde de la silla aflojando brazos y piernas y abriendo el pecho.

- Actúa y piensa a la vez, piensa mientras va actuando. Una vez entra en actividad, su cabeza comienza a actuar. Pero si debe pensar con el cuerpo quieto se amodorra.

- Como hay un exceso de energía necesita para descansar o para ponerse a estudiar primero hacer deporte o gimnasia.

- Cuando estudia se pone la radio o la televisión.

- Su reflexión se aplica a los asuntos de tipo utilitario y práctico que facilitan su actividad. No le gustan las meditaciones metafísicas ni las abstracciones. Actúa sin estar demasiado pendiente de la ideología que hay detrás, si una proposición es útil no le importa la cuestión de principios.

- Si hay mucha tensión tienen dificultad de estarse quietos.

- En la percepción del tiempo, el vertical no lo tiene en cuenta perdido en sus elucubraciones. Lateral tiene facilidad de recordar el pasado. En cambio en frontal, no existe el pasado sólo la proyección hacia el futuro, hacia el porvenir inmediato.

- Se proyecta hacia el futuro con gran capacidad de prever y calcular las ventajas o los inconvenientes de sus acciones. Sólo ve lo que tiene delante de sus ojos.

- Gran capacidad para aportar soluciones

inmediatas.

- Tiene conocimientos extensos pero de poca profundidad.

- Le atraen los conocimientos claros y concretos. Gráficas, esquemas y organizaciones.

- Tiene buen sentido de la orientación.

- Le molesta la pérdida de tiempo. Por eso hace muchas cosas a la vez.

- Domina tan completamente sus sentimientos que es capaz de relacionarse con cualquiera según sus conveniencias, normalmente en relaciones profesionales o superficiales.

- En las relaciones más estrechas no oculta sus preferencias.

- Tiene necesidad de mostrarse magnánimo para compensar su exceso de cálculo, así como a veces de hacer despilfarros.

- Cuando comen lo hacen tragando sin percibir el sabor sutil de los alimentos. Hay una necesidad de deglutir, de sensación de comer.

Atracciones:

- No siente atracción por las personas de su misma tendencia pero mantiene relaciones cordiales. Un grupo frontal es dinámico y bullicioso.

- Aunque no puede intimar con la tendencia vertical siente respeto y hasta temor por su gran intelecto y lógica, aunque a menudo

le molesta su gran lentitud.

- Choca de frente con la tendencia rotatoria pues los considera toscos y ante la provocación se engancha.
 - Siente atracción tanto por lateral como por central aunque nunca deja el cálculo de ventajas y desventajas.
-
-

Seitai: Taiheki Cerrar

Movimiento central (cerrar) grupo intuitivo

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- Gran fortaleza en la pelvis.
- Cadera estrecha.
- Nalgas prominentes.
- Fémur relativamente largo.
- El rostro es pequeño.
- Cuerpo encogido, consistente y denso. Macizo.
- Manos y pies especialmente pequeños.
- Musculatura consistente. Delgado aunque

desnudo se percibe la musculatura.

- Tobillos estrechos.
- La zona del vientre más abajo del ombligo se proyecta hacia delante.

RELACIÓN CORPORAL

- Aparato sexual.
- Pelvis.
- Lumbares 1ª y 4ª
- Cervical 6ª y dorsal 11ª
- Tobillo
- Esternocleidomastoideo por su introversión.
- El olfato por su sensibilidad aguda.

TIPO

- Hay veces que todo el cuerpo se encoge como un reflejo involuntario de contracción. Cuando hace frío, sentimos un fuerte dolor, una mala noticia, cuando estamos a punto de recibir un golpe, o cuando estamos en un ambiente desconocido.
- Esto va acompañado de un movimiento de interiorización.
- Cuando desaparecen estas tensiones hay una relajación globalizada, el cuerpo realiza un movimiento espontáneo hacia atrás y hacia el exterior.
- Sin embargo el deseo sexual es el que más

tensa el cuerpo en su globalidad pero también el que una vez satisfecho lo relaja en profundidad.

- Lo característico de este movimiento es la apertura y cierre de la pelvis. Los glúteos sobresalen al cerrarse la pelvis y se achatan al abrirse.

- Dormir mucho es una defensa del cuerpo destinada a aflojar esa tendencia fisiológica que en los jóvenes de 18 años es muy fuerte.

- Hay una gran fuerza y sensibilidad en la sexualidad.

- También hay una gran fecundidad. La pelvis resiste numerosos partos.

- Tiene un cuerpo salvaje, resistente a la enfermedad.

- Es de reacciones rápidas.

- Gran capacidad de concentración energética: intensa, densa y rápida.

- Una vez empieza a realizar algo no se relaja en absoluto durante días.

- No abarca los temas de forma amplia pero se concentra en un punto, en un aspecto y es capaz de profundizar hasta agotarlo.

- Es muy intuitivo e instintivo.

- Sus emociones quedan encerradas en su interior y no acostumbra a exteriorizarlas.

- Por dentro lleva un deseo intensísimo de vivir que los demás no captan.

- Al no exteriorizar sus sentimientos se

contrae y se coagula. Puede haber una relación entre la tendencia a cerrar y el cáncer.

- Vive tan a fondo que vive en lo eterno, en el instante. Recuerda un disgusto de hace tiempo como si hubiera pasado ayer.
- No se fija en las apariencias, en la percepción de las cosas, sino en algo que hay detrás, en las intenciones, la esencia, el aroma, etc.
- Se siente en armonía con los tonos gris, blanco y negro.
- Hay también un gran egocentrismo, le falta perspectiva para ver con ecuanimidad.
- Movimiento silencioso y rápido.
- Le afecta la falta de relaciones sexuales.

Atracciones:

- Dos personas de cerrar crean un ambiente demasiado denso.
- Siente atracción y respeto por las personas con tendencia vertical.
- El lateral le parece superficial.
- No comprende al frontal aunque le atrae físicamente le molesta su cálculo frío.
- Comprende a las personas de tendencia rotatoria.
- La presencia en el ambiente de una persona cerrar confiere una tranquilidad y

quietud cálida.

- A menudo su presencia pasa desapercibida.
-
-

Seitai: Taiheki Abrir

MOVIMIENTO CENTRAL (Abrir)

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- El cuerpo ancho produce una sensación de expansión y tranquilidad.
- Sus movimientos parecen lentos debidos tal vez al tamaño del cuerpo.
- Nalgas anchas y planas.
- Hombros anchos o estrechos pero con poca fuerza, especialmente en los brazos y en las muñecas.
- Los tobillos suelen ser frágiles y torcerse fácilmente.
- El fémur es proporcionalmente largo.
- De pie, parece inclinado hacia atrás, con las piernas o los pies separados y abiertos.
- Gasta más las suelas de los zapatos en su

borde exterior y los tacones.

RELACIÓN CORPORAL

- cadera
- lumbar 4ª
- dorsal 11ª

TIPO

- La tendencia de abrir se caracteriza por su incapacidad de contracción.
- Incapacidad debida al agotamiento, incapacidad de entrar en actividad.
- Su relación con la pelvis les lleva a una gran fecundidad pero de escasa sensibilidad sexual que es debida a la falta de contracción vaginal porque la pelvis está abierta.
- Sensibilidad maternal, capacidad de aceptarlo todo.
- No pone concentración o tensión en una dirección determinada.
- No se aferra a nada en especial.
- Cuando acoge a alguien bajo su protección lo cuida naturalmente con toda dedicación.
- Sus cuidados se dirigen tanto hacia sus semejantes como a animales o plantas.
- A pesar de su apariencia tranquila tiene una actividad psíquica intensa y minuciosa pues se puede preocupar por pequeños

detalles .

- En momentos cruciales se calma.
- Le gusta el color blanco.
- Es bastante descuidado en la forma de vestirse u ordenar su propia casa.
- Le cuesta hacer algo para sí.
- Su tono muscular es blando.
- Va ensanchándose después de la pubertad, parto, menopausia.
- También tiene una fortaleza natural y resitencia ante la enfermedad.

Atracciones:

- No suele manifestar preferencias marcados, acoge a todos.
 - Su presencia produce una sensación de paz.
-