

Verano

Energía y vitalidad



Movimiento estacional

Energía y emociones

Estación de Fuego

Ejercicios Bioenergética

Hierbas Medicinales

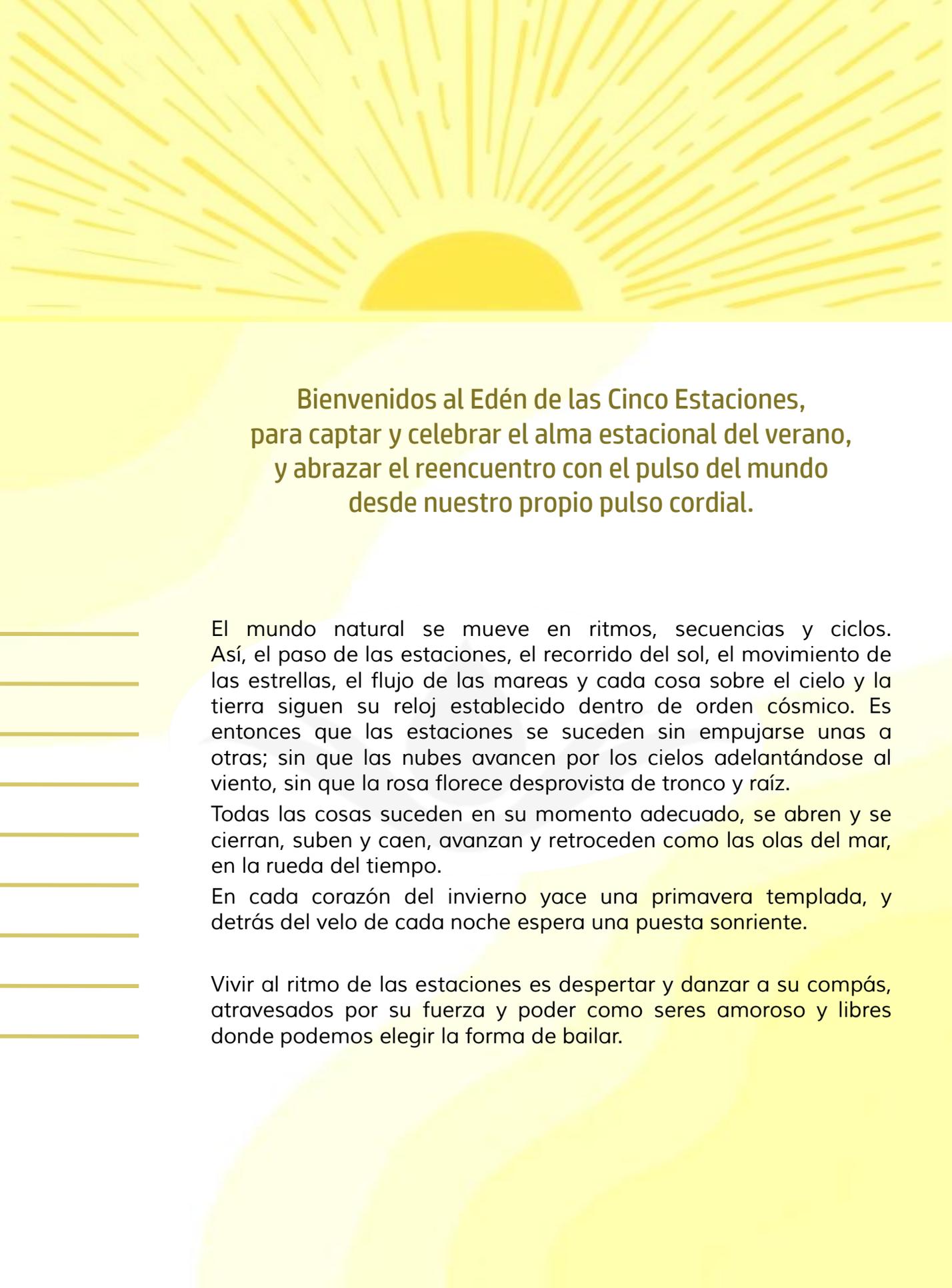
Aromaterapia

Celebración

Meditación



Graciela A. Domínguez
Lourdes M. Chiurazzi



**Bienvenidos al Edén de las Cinco Estaciones,
para captar y celebrar el alma estacional del verano,
y abrazar el reencuentro con el pulso del mundo
desde nuestro propio pulso cordial.**

El mundo natural se mueve en ritmos, secuencias y ciclos. Así, el paso de las estaciones, el recorrido del sol, el movimiento de las estrellas, el flujo de las mareas y cada cosa sobre el cielo y la tierra siguen su reloj establecido dentro de orden cósmico. Es entonces que las estaciones se suceden sin empujarse unas a otras; sin que las nubes avancen por los cielos adelantándose al viento, sin que la rosa florece desprovista de tronco y raíz.

Todas las cosas suceden en su momento adecuado, se abren y se cierran, suben y caen, avanzan y retroceden como las olas del mar, en la rueda del tiempo.

En cada corazón del invierno yace una primavera templada, y detrás del velo de cada noche espera una puesta sonriente.

Vivir al ritmo de las estaciones es despertar y danzar a su compás, atravesados por su fuerza y poder como seres amoroso y libres donde podemos elegir la forma de bailar.

Verano

Energía y vitalidad plena



Nos complace compartir contigo, la interacción energética estacional del verano caracterizada por los efectos de “luz y calor”, su incidencia sobre la corporeidad, y aplicación activa sobre el cuerpo, las emociones y la espiritualidad.

Nuestro amor por los procesos bioenergéticos y meditativos, como la utilización de las plantas medicinales y aromáticas que prosperan durante el verano son propuestas dinámicas e integrales y muy fáciles de ponerlas en práctica.

Presentaremos las plantas que prosperan en este tiempo, algunos ejercicios bioenergéticos y meditaciones con el fin de activar la fuerza y belleza estival que mora en nuestro interior.

1. Movimiento energético estival
2. El verano. Estación del elemento FUEGO
3. Incidencia en el cuerpo y las emociones
4. Afecciones más frecuentes
5. Plantas medicinales y Aromáticas
6. Tips. Frescura en la piel y el hogar
7. Preparados en casa. Recursos herbales
8. Emociones. Respiraciones.
9. La sonrisa, la risa. Ejercicios
10. Meditación



- Durante el Taller encontrarás conceptos y tips de sencilla aplicación, que hemos elegido y que son de gran eficacia y utilidad de aplicación para la vida cotidiana.

Estación de Verano El significado espiritual



Es tiempo para el descanso del corazón y de la mente, de risas y despreocupación, de alegría y expansión, de placer, plenitud promisión, será por esta razón, que al verano se lo ha llamado :
"veranums tempus",
que en latín significa:
Buen Tiempo.

Con la entrada del solsticio de verano, el sol se intensifica y vence victorioso a la oscuridad.

La energía se exterioriza en su máxima presencia y luminiscencia. Se eleva como rey y reina en su trono cenital, mientras la naturaleza alcanza su mayor crecimiento, despliegue y exuberancia.

Los colores, los aromas y las formas se modelan bajo la luz y el calor; dispersan su belleza en oleadas de aire y repentinas lluvias para el brebaje de la tierra sedienta.

El verano, nos desnuda la piel dejándola expuesta sin reservas a la vida.

Es tiempo de descanso y relax. Nada por sembrar, nada aún por cosechar. Nada que la naturaleza nos exija sobremanera.

Es tiempo de contemplar la exuberancia, de disfrutar de la vitalidad y entregarnos al resplandeciente impulso creador.



Movimiento estacional

El verano llega como parte de un proceso expansivo iniciado con el Sol nuevo de Invierno y progresivamente ascendente en primavera.

Con la entrada del equinoccio de verano (del 20 al 21 de diciembre en el hemisferio sur y del 20 al 21 de junio en el hemisferio norte), la energía expansiva de calor y luz se abre, llega a su estado máximo y el día se prolonga. El sol se detiene durante tres días (de allí solsticio: sol detenido) y aparece tres días por un mismo punto (estos tres días están asociados a la mística).

La presencia de la luz, provoca cambios hormonales y humorales que favorecen al organismo y lo impulsan a vivir con mayor expansión, alegría, placer y capacidad de disfrute para entregarse a este tiempo cuya propuesta es pura invitación a ir más allá de las fronteras habituales como viajar, expandir los horizontes innovadores, a buscar otras dimensiones favorecidos por este impulso creador. Así el corazón mueve la sangre por los caminos arteriales de la vida, mientras el cuerpo suelta sus últimas y viejas vestiduras para celebrar la existencia más liviana gozosa.

Las palabras claves y positivas

Alegría, fuerza, vitalidad, entusiasmo, apertura, expansión, valentía, coraje, pasión por la vida, plenitud.



Energía y Emociones



El verano puede ser la estación preferida para muchas personas, ya que se la asocia al descanso, al andar más liviano y despreocupado. Mas aún, para quienes poseen características Yin, es decir, las que son más sensibles y padecen el frío y la disminución de la luz. Sin embargo, la llegada de los días cálidos y muy tórridos pueden abrumar a quienes son de naturaleza Yang, ya que añadirá más fuego a su propio fuego puede invadirles una sensación de plétora. Pero en todo caso, esta estación tiene en sí misma, cualidades maravillosas para poner en practica y disfrutar del regalo de la naturaleza que nos llega envuelto en rayos de luz y calor.

Abrirnos al presente. Al alumbramiento:

Cada amanecer, es un nuevo nacer a la vida. El ayer pasó y el mañana no ha llegado. Conectar con el presente es vital si queremos disfrutar de nuestra vida real, de lo que estamos viviendo ahora en cada minuto de lo que se presenta y existe en este momento. Cabe preguntarnos ¿Cómo estoy sintiendo lo que siento?, ¿Cuál es la emoción dominante?, ¿Cómo me afecta? y ¿Cómo puedo capitalizar estas emociones e incorporarlas como valiosa información en el largo camino del aprendizaje?. En otras palabras se trata de establecer la atención al sentir con nuestros cinco sentidos habituales, más el sexto y el séptimo sentido para dar espacio a las emociones y decodificarlas en forma útil y positiva.

Tendemos a dar por hecho, por sentado tantas cosas simples que nos ocurren a diario, que los almacenamos en el espacio de la obviedad. Sin embargo, un sol naciente puede ser mágico y único. Levantarnos este día puede ser una bendición, beber nuestra taza matinal, unos mates, como tantas y tantos momentos que parecen repetirse en una cinta sin fin y sin embargo, son únicos e irrepetibles al menos de este modo.

Negar las emociones, nos reduce madurez, afirmación, completud. Cada emoción tiene su belleza, su razón. Estar en el presente, enteramente vivo es asumir ese fuego, esa luz, ese alumbramiento que solamente la conexión con las emociones en presente, puede aportarnos.



Salir de la espiral de las prisas y del estrés

La importancia de la pausa, cuando es la misma naturaleza que se pausa en la plenitud.

Es probable que para muchos, el verano sea sinónimo de vacaciones o por lo menos de un tiempo donde las obligaciones parecen mermar o deseamos que así, suceda. Aunque es cierto que para algunos será un tiempo de mayores tareas, especialmente para los que están afectados por la demanda turística y otras actividades comerciales. Pero, para una gran mayoría, es la estación para tomarse unas bocanadas de merecido relax en contacto con la naturaleza y salir del ritmo rutinario del resto del año. Pero, también es cierto que con el comienzo del año, además, de divertirnos, de disfrutar, de sentirnos más libres, abiertos y livianos de equipaje, comienza una revisión sobre las nuevas ideas, proyectos sobre las necesidades personales, las proyecciones y las actividades. La intensa y prolongada luz de los días, ejerce múltiples efectos positivos en nuestra mente y cuerpo, que alienta el corazón a la esperanza, a la alegría de vivir y a ver nuevas posibilidades que puedan fortalecer o cambiar la dirección, la forma y el estilo de vida actual.

Creo que cuando a Newton se le cayó la manzana y se le encendió la idea, era verano. Sonrisas y especulaciones aparte. Recordamos las palabras claves "expansión y apertura". Es la energía exteriorizada que se sostiene vibrante y abierta en una pausa luminosa y alegre donde todo parece tomar un impulso hacia fuera, complementando así, el estado del ser que entrado el otoño y desplegándose en el invierno, donde todo ocurría en la interioridad más íntima y radicular y que ahora, aquellas pepitas de oro se ponen de manifiesto llegada esta estación para alcanzar su brillo y expandir su luz para salir de adentro, hacia fuera. Es el momento en que héroe y la heroína van a conquistar el mundo que está allí fuera, a subir la montaña y gritar desde lo alto con los brazos abiertos "YO SOY", como identidad del ser, como manifestación visible, audible y llena de poder creativo y como ser co-creador en el mundo.



Planificar y aprender a planear en la incertidumbre.

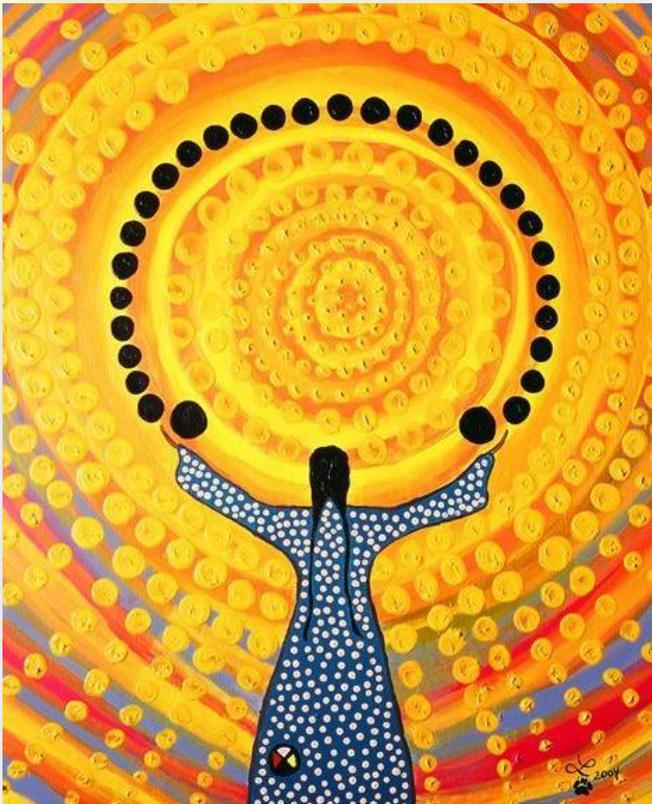
La importancia de disponer un tiempo para hacernos las preguntas realmente importantes. Preguntas cómo ¿quien soy? ¿quién quiero llegar a ser? ¿qué imagen de mi mismo quiero proyectar coherente con mi interior y con mi corazón? ¿qué es lo realmente importante para mí? Hacer un hueco en nuestra vida para respondernos a todo esto de la forma más sincera posible. Definir metas concretas, que nos ayuden a dar pasos para acercarnos a esa vida que queremos crear. Este es precisamente uno de los temas más importantes. Concretar el punto de partida, el rumbo y el punto de llegada.

La pregunta sería ¿Dónde queda la fluidez y la espontaneidad dentro de esta certera y controlada planificación?. Será oportuno, revisar nuestro potencial interno, a sabiendas que no nos conocemos del todo, sólo a medida que transitamos y nos revelamos en el arte de vivir. No obstante, tenemos una aproximación de nuestras capacidades y deseos. Marcamos la meta, establecemos la dirección, realizamos un proyecto, establecemos la trayectoria y velocidad de los objetivos hacia la meta. Sin embargo, el mapa no es el territorio, y el territorio está plagado de incertidumbre. Más incertidumbres que certezas y allí, puede despertar la emoción del miedo, quien podrá amenazar el entusiasmo y la alegría creadora.

Aprender a planificar y aprender a planear en la incertidumbre, es integrar la fluidez, la prudencia y la sensatez. El miedo advierte y el corazón responde "gracias, veré como encontrar nuevas rutas sin perder mi objetivo y el sentido".

Gestionar nuestros pensamientos y emociones requiere de lograr que nuestra mente y corazón trabajen al unísono y en la misma dirección para ser asertivos y felices en el camino hacia la vida que deseamos. Considerando que la felicidad, es la certeza de estar en el camino correcto y que conduce a lo que le da sentido a nuestra vida planeando sobre territorios plagados de incertidumbres.

La estación del elemento Fuego. El corazón en la Medicina Tradicional China



La filosofía Taoísta considera al FUEGO, como símbolo de la transformación y renacimiento, ya que El FUEGO, al destruir la forma física, libera la pura esencia del espíritu.

Según la Medicina China, cada estación anual está asociada a un elemento. Al verano le corresponde el elemento FUEGO.

El FUEGO es el elemento que nutre y favorece los meridianos del corazón y el intestino delgado.

El elemento fuego confiere cualidades vitales para el bienestar corporal y espiritual, pero el exceso o la carencia del mismo provocará desequilibrios en la salud.

EL FUEGO, es el elemento más yang, volátil, ascendente y sutil. Es la energía más activa, exteriorizada y masculina. Es la energía menos condensada, la más inmaterial y la más veloz.

En la naturaleza expresa su capacidad de transformar.

Es un elemento que produce cambios rápidos e irreversibles.

El FUEGO, destruye una forma para crear otra: el pan que se amasa blando y liviano se cuece y se expande gracias al FUEGO, mientras que la arcilla del alfarero se endurece y contrae hasta convertirse en delicada porcelana.



Continuando con lo que nos señala la Medicina Tradicional China, el elemento FUEGO se corresponde con :

- Estación, el verano
- Generación de luz, calor y energía.
- El color es el rojo.
- El órgano, el Corazón (yin)
- La visera, el Intestino delgado (yang)
- Controla la sangre y los vasos sanguíneos.
- Los líquidos, la transpiración.
- La emociones es la alegría (yang) y la tristeza (yin).
- La expresión, la sonrisa
- El sonido, la risa.
- La nota musical, la cuarta nota FA
- Apertura somática: la lengua
- Sentido: Hablar
- Olor característico es a quemado
- Alberga: la Mente o Shen
- El sabor amargo
- Fuego complementario: Pericardio y triple recalentador.
- La orientación cardinal: Sur
- La hora: el medio día

El FUEGO es acción, pero no es una acción producto de una convicción, de un sentimiento o de una reflexión, sino de una voluntad instantánea, por cuanto, se lo considera el elemento de la intuición. Ella es más rápida que el pensamiento, la sensación y el sentimiento; no se detiene en obstáculos, consideraciones o temores. El objeto inmediato es lo único que existe para la persona.

El temperamento asociado es el colérico. Reacciones repentinas, explosivas, y fugaces que no dejan huella y se auto-consumen. Lo que se quiere, se quiere ¡Ya!

En un sentido emocional, el FUEGO estimula la alegría y alimenta las pasiones, el gozo, el entusiasmo, la apertura del corazón, el amor, la luz, el resplandor y la sensibilidad del espíritu. Otorga claridad mental y conciencia elevada. Se manifiesta en la creatividad, la intuición y el movimiento, en las ideas nuevas, la aventura y el agrado por el cambio. Pero cuando el FUEGO se enciende en su aspecto excesivo y destructivo puede generar hiper-excitación, desmayos, ambición desmesurada, nerviosismo, estrés, insatisfacción, ansiedad, codicia. En tanto que la carencia de fuego, provocará apatía, desinterés, falta de cordialidad, calidez, motivación.

Agradecemos haber llegado a la lectura de la vista previa.
Te invitamos a continuar con el programa del taller-

