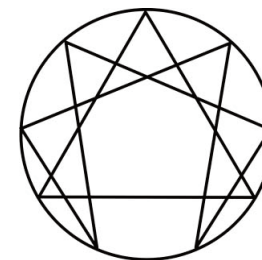


Movimientos de Gurdjieff

El Arte y la Ciencia de la Danza Sagrada
Intensivo del **10 al 13 de julio - Barcelona**



"Detrás del movimiento visible hay otro movimiento; uno que no puede ser visto, que es muy fuerte y del que depende el movimiento externo. Si este movimiento interno no fuera tan fuerte, el externo no tendría ninguna acción".

~Jeanne de Salzmann~

Estos movimientos nos ayudan a contactar con nuestro mundo interno a través del cuerpo físico. **Esta conexión entre la mente y el cuerpo es el corazón del Trabajo.** Nuestro limitado repertorio de movimientos está en estrecha relación con nuestros patrones de pensamiento y formas de sentir. Las danzas favorecen la observación de estos automatismos así como la apertura a nuevos espacios más auténticos. Gracias a la práctica continuada, mente, cuerpo y sentimiento se alinean posibilitando vibraciones más armónicas entre estos tres centros.

Otro de los fundamentos del Trabajo es **la inmovilidad que subyace a todo movimiento**, incluso en los momentos de mayor agitación externa existe un centro donde reina la quietud, es ahí donde reside nuestro verdadero ser. Las danzas son un camino hacia dicho lugar.



Programa

El Intensivo estará dedicado a la respiración; nos sumergiremos en esta corriente de vida tratando de descubrir algunos de los grandes secretos que guarda.

La meta será permanecer centrados en el cuerpo manteniendo la atención en las sensaciones físicas, posibilitando así la apertura a espacios internos de quietud y silencio. Integraremos y aceptaremos los diferentes aspectos mentales, emocionales y físicos que surjan, sin que ninguna parte quede excluida ni rechazada.

Incluye:

- Movimientos y Danzas Sagradas
- Sencillas técnicas de meditación y sittings destinadas a purificar la mente y el corazón
- Estudio de textos sobre la Respiración
- Ejercicios para el desarrollo de la atención, la observación de sí y el autorrecuerdo.
- Ruedas para compartir e integrar las experiencias

Horario: de 17.45 a 21.15 h

Lugar: Bioenergética Barcelona, C/Aragó, 416 1º 1ª <http://www.bioenergeticabcn.com/>

Precio: 108 €

Inscripciones: has de hacer un ingreso de 40 € en alguna de estas cuentas, ambas a nombre de Blanca de la Vega Salinas y notificármelo. Triodos Bank: 1491 0001 28 201498892 ó La Caixa: 2100 3729 25 2200126993

Instrucción: <http://movimientos-gurdjieff.net/instruccion/>

No es necesaria experiencia previa

Algunos Beneficios:

Mayor presencia en el cuerpo. Una consciencia corporal muy refinada. Una nueva vitalidad y una mejor coordinación a través del establecimiento de nuevos puentes neuronales entre los dos hemisferios del cerebro. Percepción de las sensaciones internas conectadas con el movimiento, la respiración y los canales energéticos. Claves para economizar la energía y encontrar nuestro centro. Equilibrio entre atención y relajación y entre esfuerzo y receptividad.

Mayor presencia en el corazón. Acción sin agitación. Profunda sincronidad con otros más allá del uso de las palabras. Un encuentro sutil entre la distancia de las emociones que a menudo nos sobrepasan y a la vez vivir de forma apasionada y total. Equilibrio entre nuestras polaridades internas masculina y femenina.

Mayor presencia en la mente. Una percepción de la realidad más objetiva, habilidad de ver, decidir y actuar. Mayor capacidad de dirigir y focalizar la atención. Observación consciente de nuestras potencialidades y nuestras dificultades.

