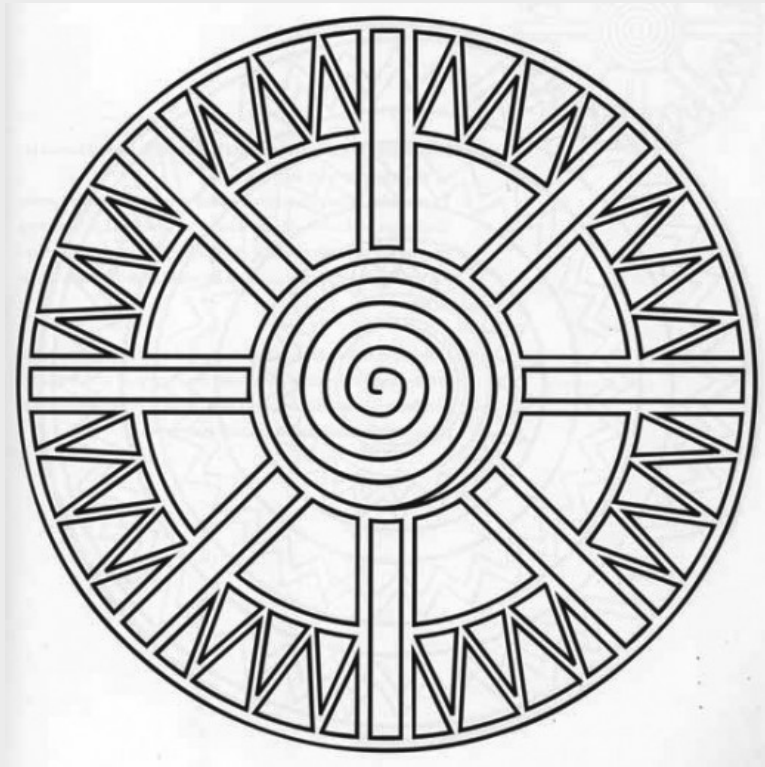
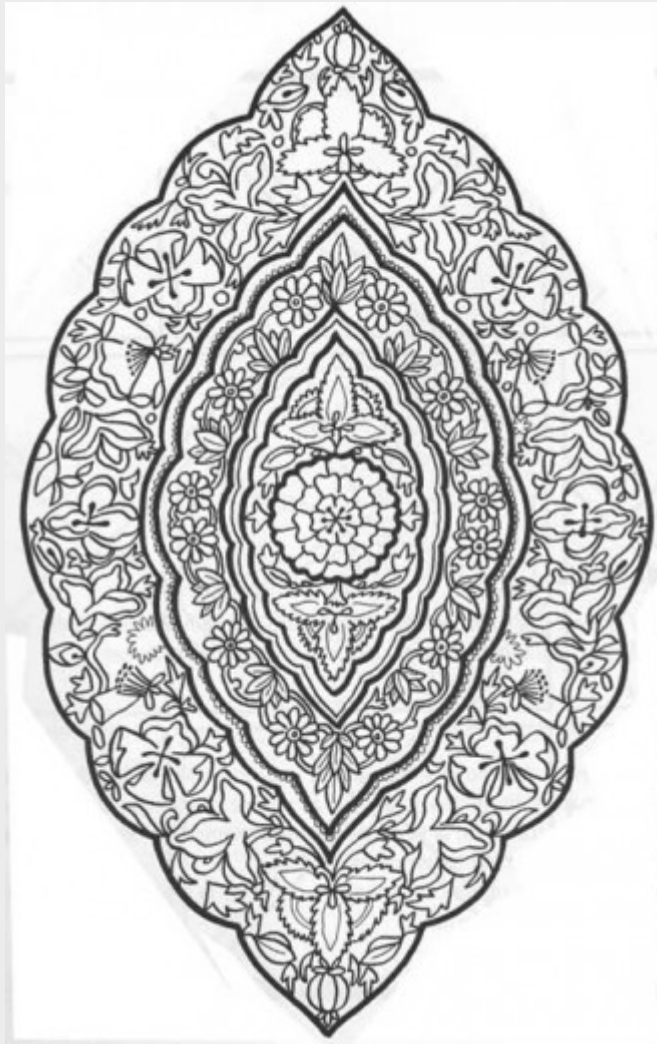


Mandalas: Rueda solar



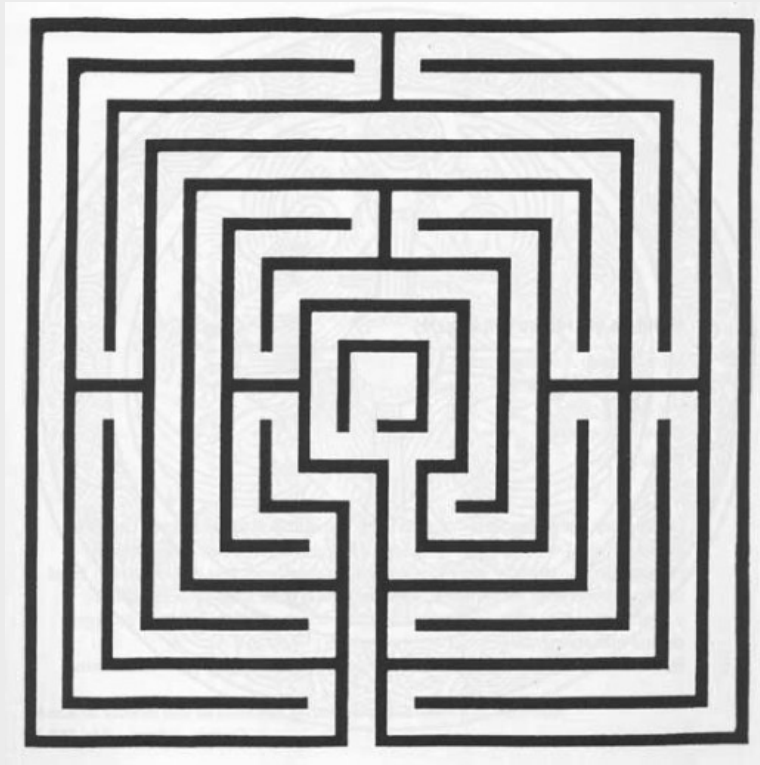
- Mandala tomado de «El libro de los mandalas del mundo. Shia Green. Ed. Océano Ámbar
-
-

Mandalas: Mandorla de la India



- Mandala tomado de «Energía y fuerza a través de los mandalas. Marion y Werner Küstenmacher. Ed. Obelisco»
-
-

Mandalas: El laberinto de Theobald



Todos estamos en el laberinto del mundo que es un calco perfecto de ese otro laberinto que está en nuestra mente. Una situación nos lleva a otra de la misma manera que un pensamiento nos lleva a otro. El movimiento del mundo nos arrastra de una circunstancia a otra y nosotros identificados con ellas nos movemos como una hoja en el capricho del viento, tal vez, en nosotros, a golpe de destino.

Dentro del laberinto, arriba y abajo, izquierda y derecha, engulle nuestros esfuerzos como si estuviéramos en las entrañas de un monstruo. Intuimos que el peristaltismo de la bestia de nuestros condicionamientos se detendrá en el centro. En el centro nos aguarda la calma, desde esta centralidad el mundo se mueve mientras nosotros estamos en la serenidad de nuestro ser, desidentificados de la inestabilidad de la existencia. Para alcanzar el centro se requiere coraje, perseverancia y fe. Sólo la falta de doblez, la inocencia sabia y la evanescencia de la ilusión nos

servirán como brújula y báculo entre las tinieblas que aparecieran.

Sigue el laberinto sin desviarte un milímetro, evita las tentaciones que hay en sus recovecos, persevera paso a paso y establécete en el centro. Respira y ábrete al Ser que habita en tu centro, en el centro de tu corazón.

Por Julián Peragón

- Mandala tomado de «Energía y fuerza a través de los mandalas. Marion y Werner Küstenmacher. Ed. Obelisco»
-
-

El Yoga de los sentidos

No habría que insistir mucho para comprobar hasta qué punto son importantes los sentidos pues sin ellos nos sentimos aislados e incommunicados con lo que nos rodea. Los sentidos son puertas abiertas al mundo, a través de ellos percibimos la vida y la degustamos.

Si fuéramos excesivamente literales diríamos que todo entra a través de ellos y que no hay nada más, pero entonces no podríamos explicar cómo percibimos acontecimientos que están más allá de los sentidos, cómo, por ejemplo, una madre percibe el peligro de un hijo a kilómetros, o cómo un sueño nos anticipa una situación

que pasará más adelante. Es como si hubiera un sentir más profundo que sustenta cada uno de los sentidos, un sentir del alma que está ininterrumpidamente en contacto con el todo que le rodea. Sentir difuso, intuitivo, vago que no por ello menos importante y que se coordina con un sentir específico, concreto e inmediato del que nos proveen los cinco sentidos.

Cada sentido está constreñido por unos límites en la percepción; vemos una gama de colores, oímos unas frecuencias de sonidos. Por encima o por debajo se hace el silencio o la oscuridad. Son límites biológicos de nuestra especie. Cuando nosotros decimos “noche oscura”, una lechuza diría “noche diáfana”; cuando miramos en la lejanía y vemos borroso, un águila vería claro, un oso olfatearía perfectamente donde nosotros apenas percibimos unos cuantos olores.

Es importante darse cuenta de esto, cuando percibimos la realidad en realidad no la vemos, pues está filtrada por unos límites biológicos aunque también culturales, de grupo, familiares o estrictamente individuales.

Cada cultura se especializa, por así decir, en unos registros perceptivos que son normalmente de vital importancia para su supervivencia. Un grupo esquimal puede tener más de diez términos diferentes para nombrar “blanco”, y se entiende que para ellos es vital comunicar esos matices que para nosotros serían imperceptibles. Y así con cada grupo y cada persona. Si eres pintor pondrás más atención en los matices de los colores o en la armonía de las formas, y crearás con ello una mayor sensibilidad y entre artistas se establecerán unos códigos y una cultura de

aquel arte.

Ahora bien, aún a sabiendas de que vemos lo que vemos, nuestros sentidos pueden estar despiertos o dormidos, limpios o embotados. Aquí se impone un trabajo de LIMPIEZA porque la nitidez en la percepción es fuente de placer, energía y vida. Una comida exquisita puede ser un festín para los cinco sentidos, los platos, los colores, los sabores, el olor, el tintineo de las copas y los platos, marcan un todo armonizado. Claro que si no tienes apetito, el estómago está empachado, o tienes un resfriado de aúpa, el festín sabe a menos. Cuando hacemos un ayuno, y después de varios días vemos los colores más brillantes, y oímos con mayor profundidad, signos de que los sentidos se limpian.

Además los sentidos, asociados con la emoción y con los pensamientos hay que cultivarlos. La educación consiste muchas veces en eso, en enseñarnos a mirar, a escuchar, a percibir, saltar de los sabores primarios a los más elaborados, de las canciones simplonas a la cultura musical, y así con los demás sentidos. SENSIBILIZAR un sentido consiste en ponerle atención, estar presente en el acto mismo para ir puliéndolo de vaguedades y mudez. El niño pequeño utilizará los colores básicos, el pintor, por seguir con el ejemplo, las mezclas y los matices de estas. Mayor abanico perceptivo es mayor libertad de danzar con la vida, si se me permite la comparación, porque uno dispone de más pasos en la danza.

Hay que purificar y hay que sensibilizar, pero nos queda algo especialmente importante. El Yoga nos dice que los sentidos son puertas abiertas al mundo pero

esas puertas hay que poder cerrarlas para que no nos arrastren. Los sentidos son fuente de placer pero también de adicciones. Si los caballos no tiene riendas y no sabemos controlarlos, aquellos van a su antojo por la llanura.

El Yoga llama a este control, pratyâhâra que es una especie de atención a los sentidos para potenciar nuestra capacidad de replegarnos. Lo mismo que hace un caracol escondiendo sus cuernos lo hace la práctica del Yoga. Este repliegue es necesario para iniciar lo que Patañjali describió como pratyâhâra, dhârana y dhyâna. Tres procesos sucesivos de una concentración profunda. Si el mundo llama constantemente a la puerta de nuestros sentidos no podremos concentrar los haces mentales en un objeto para meditar sobre él.

Por Julián Peragón

Yoga ocular

Vamos a hacer hincapié en el tema de la vista porque principalmente en nuestra sociedad, la visión ocupa un lugar prioritario hasta el punto que los ojos se han vuelto dictadores con respecto a los demás sentidos, todo pasa por la imagen del objeto, por su presencia, por la armonía de

sus formas, en detrimento de otras cualidades de ese mismo objeto.

El Yoga de los ojos intenta rescatar en primer nivel que la visión no es una cosa pasiva, que no basta con abrir los ojos y que éstos merecen un cuidado especial. Las impresiones lumínicas que captan nuestra retina tienen que ser interpretadas por nuestro cerebro para que se produzca la visión. Hay más porcentaje de interpretación que de percepción en todo eso que vemos, en ella participa la memoria, la experiencia, las expectativas, nuestro estado emocional, sin duda. Pero también nos habríamos de parar en la anatomía del aparato visual para darnos cuenta de su complejidad. El resultado final, nuestra visión, tiene vínculos con todo lo que somos. En cierta medida podemos decir que vemos como somos pues el acto de ver es una integración de todo nuestro ser. La mirada expresa orgullo, rabia o avaricia, inocencia o sarcasmo, en definitiva nuestro carácter.

También es cierto que nuestro carácter se cuece en una cultura determinada. Y esta mirada ha ido cambiando históricamente según han cambiado nuestras formas de vivir. Anteriormente cuando la sociedad era básicamente rural, el campesino miraba cada día al cielo en busca de presagios de buen o mal tiempo, el pescador oteaba el horizonte en busca de orientación. Entonces el horizonte, el cielo, las montañas en la lejanía daban a la mirada una prolongación, un espacio donde vivir y donde sonar. El cielo era una gran cúpula y el horizonte un

gran círculo, el individuo claramente estaba entre el cielo y la tierra.

En cambio, ahora la sociedad se ha desplazado hacia un entorno urbano, hasta los pueblos imitan a las pequeñas ciudades. La mirada en la ciudad está permanentemente interseccionada por los cruces de las calles. Al abrir una ventana tenemos el edificio de enfrente, y esa mirada topa contra el muro, cuando mira al cielo, ve un cielo seccionado lleno de antenas. Por un lado la mirada se impotentiza ante la falta de horizonte, por otro queda atrapada en el escaparate. El neón, el envoltorio, el regalo jalonan la mirada hacia una dinámica de deseo y frustración lejos del alma generosa de la naturaleza.

Quién sabe si la miopía escolar no tiene que ver, en cierta medida, con la dificultad de mirar lejos, y de ahí, con la dificultad de proyectarse en la vida, la incomodidad de ver lo que uno tiene delante o la dificultad de salir del detalle concreto que nos atrapa cotidianamente y abarcar la globalidad en la que estamos inmersos.

Quizá el que sufre de hipermetropía le ocurra todo lo contrario, no ve bien de cerca. Es posible que le moleste todo lo cercano, lo excesivamente concreto. Puede que uno tienda a ser introvertido y el otro extravertido.

En todo caso, si partimos de que la visión y el carácter están conformados, las defensas de uno son las del otro. Salvo los casos estrictamente fisiológicos, el no ver tiene que ver con el no querer ver, porque lo que se ve duele, cuestiona o hasta.

Pero seamos prudentes ya que la ciencia ha avanzado poco en las raíces de la miopía, el astigmatismo y la hipermetropía.

El Yoga nos dice que podemos mantener una higiene sana ocular. Frotarse los ojos o cubrirlos con las manos pueden aliviar el cansancio ocular. Si leemos un libro (distancia del codo al índice) o trabajamos con el ordenador hay que mantener una postura correcta y una distancia adecuada, así como tener varios focos de luz.

En tanto que el Yoga es un camino de libertad, el yoga ocular cuestiona la dependencia exclusiva de las gafas, pues hay infinitas situaciones donde las gafas no son imprescindibles y el no tenerlas nos invita a sentir más ampliamente con todo el cuerpo o a desarrollar los otros sentidos.

Son consejos sencillos y de sentido común, pero aún más importante es conectar con el placer de ver, de disfrutar de las infinitas formas que tiene la creación y que se manifiesta en la biodiversidad del mundo. Y tomar conciencia de la contaminación visual a la que nos tienen acostumbrados los medios de comunicación, las imágenes tendenciosas, la publicidad

que juega con símbolos sagrados, la ideología consumista que por un lado incita y por otro frustra.

Al final estamos dentro de un camino de conocimiento, aprender a ver es volverse sabio. Mirar con inocencia habiéndola perdido previamente.

SERIE DE YOGA OCULAR

*Pasear por la sala, a ser posible un entorno natural, y conectar con nuestro mirar, como ese mirar nos sitúa en un lugar geográfico y nos orienta. Percibir esa mirada que establece un vínculo secreto con cada una de las cosas que ve.

*Mirada de acecho y de peligro. Nos imaginamos que somos una manada de gacelas, paciendo en el prado. Cómo es nuestra mirada? Y si fuéramos una manada de leones, cómo sería? Nos damos cuenta de la mirada global, amplio horizonte y de la mirada de acecho, concentrada. Pero es que el cuerpo cambia según sea esta mirada.

* Mirada del detalle. Coger una pequeña flor, establecer la distancia apropiada. Mirar cada una de las partes, centrarse en un pétalo. Intentar ver el máximo de relieve de ese pétalo, sus matices de colores, las venillas de sabia que lo recorren. Cuando la vista encuentre su límite seguir bajando a las profundidades del microcosmos. Intuir lo que hay debajo del tejido vegetal, el intercambio entre la

luz y las moléculas. Ir hasta el fondo la célula vegetal, su núcleo, el ADN, las proteínas, el átomo, su núcleo, los protones, el vacío... Y volver a recuperar la visión normal. Todo eso que nos imaginamos está ahí aunque no lo veamos, forma parte de la realidad.

* Mirada global.

Nos ponemos de frente al horizonte. Nos miramos los pies, y desde ahí iniciamos un largo recorrido: el césped que tenemos delante, la barandilla, el arbolito del jardín, el prado delante, el bosquecillo, el interior del bosque, la primera montanita, las montañas lejanas, otras más lejanas. Ahí reside nuestro límite, pero más allá, otro horizonte, el mar, la atmósfera, la luna, los planetas cercanos, el sol, los planetas lejanos, la primera estrella a varios años luz, el interior de la galaxia, la próxima galaxia a miles de años luz, el cúmulo de Virgo, el vacío interestelar, el confín del universo a quince mil millones de años luz, el infinito. Ir volviendo progresivamente.

Es como si nuestra mente viera donde no llegan nuestros sentidos, y al fin y al cabo vemos de esa manera secundados por nuestra concepción del universo.

* Tumbados boca abajo, trabajar el enfocar y desenfocar. Mirar a unos centímetros de distancia, luego un poco más lejos, y más lejos. Ir y volver enfocando con precisión a cada distancia.

* Tumbarse mirando al cielo, hacer con las manos un entrerrejado y mirar al sol, los rayos que se filtran entre los dedos para que nuestra retina se estimule en ese calidoscopio de luz.

* A finalizar hacer un poco de palmeo, las manos huecas sobre los ojos para que descansen.

* Qi Gong de ojos. De pie, al inspirar abrir los ojos y empujar las manos hacia delante como si se quisiera recoger la energía de la naturaleza. Al espirar cerrar los ojos mientras acercamos nuestras manos a éstos si llegar a tocarlos. En la siguiente respiración las manos al inspirar van hacia arriba para captar la energía del cielo y al espirar igual que antes.

* En la sala hacemos ejercicios sobre la musculatura de los ojos.

* De las posturas de Yoga más recomendadas para el trabajo ocular son las posturas invertidas porque irrigan los ojos y todo el cerebro, nutriendo los tejidos. Hay que evitarlas cuando haya alguna inflamación, conjuntivitis, otitis rinitis, etc, o hipertensión ocular.

Después movemos el cuello para liberar tensiones, y hacemos muecas delante de la

pared para relajar todo el rostro.

* A continuación, ponemos o dibujamos un punto en la pared a la altura de los ojos, unos setenta y cinco centímetros de la pared.

* Fijación de la mirada en ese punto. Toda la concentración que podamos, como si todos los haces mentales se juntaran ahí. Como si pudiéramos disolver las distancias con el punto. Somos el punto, un punto que late, que respira, que nos mira, que está presente.

* Ahora girar la cabeza sin dejar de mirar el punto de izquierda a derecha, y después de abajo a arriba. A continuación círculos sin mover la cabeza, a un lado y hacia el otro.

* Cerrar los ojos fuertemente y después abrirlos de para en par. Seguir haciéndolo cada vez más rápido hasta conseguir un rápido parpadeo.

* Cerrar los ojos y descansar

* Ahora mirar la uña del dedo pulgar y estirar el brazo. Sin perder el enfoque ir acercando el dedo a la punta de la nariz, hasta que los ojos queden vizcos. A

continuación hacer espirales y movimientos sinuosos con el dedo y dejar que los ojos sigan la estela del movimiento, sin mover la cabeza. Cerrar los ojos y descansar

* Otro ejercicio de Yoga conveniente para los ojos es *simâsana*, el ejercicio del león. Al espirar hay que llevar los ojos al entrecejo, mientras se caca la lengua y se emite un rugido. En cada inspiración cerrar los ojos para descansarlos.

* Otro tipo de ejercicio dentro del Yoga ocular es el de la memoria visual, muy importante porque desarrollarla implica un proceso de concentración y de presencia.

Lo podemos hacer con muchos elementos. Por ejemplo, en grupo, cada uno coge una hoja de árbol aparentemente igual a las demás y se fija en su orografía, en sus peculiaridades. Después ponemos todas juntas y las revolvemos. Hay que encontrar la propia entre todas las demás.

Otra forma de realizar el ejercicio de memoria visual es colocar innumerables objetos, a cual más extraño, sobre una bandeja. Uno los observa uno a uno y después, cerrando los ojos tiene que reproducirlos fielmente sin olvidarse de ninguno.

* En la recta final trabajamos en parejas. Uno tumbado boca arriba en el suelo, el otro de pie. Ambos establecen el vínculo con la mirada, y ya no la pierden en ningún

momento. La persona que esta de pie se mueve en todas direcciones, con movimientos lentos alrededor del campo visual de la persona que esta en el suelo. Ciertamente éste, al no poder mover la cabeza, tiene que trabajar enormemente la musculatura ocular. Indirectamente hay un trabajo emocional sobre lo que es una mirada de autoridad, de adulto sobre una mirada de bebé. También el tema del control y el no control.

* Después de esta experiencia hacemos un poco de masaje en torno a los ojos, presionando los puntos energéticos alrededor de la órbita ocular. Masajeamos también la frente, sienes, entrecejo, pómulos, etc.

* Todo ello para llegar al palmeo, que es la técnica reina para descansar los ojos porque aparte del calorcito o la energía aportadas, es una invitación a desconectarse del control visual y a relajar profundamente los ojos. También se evita el sobreesfuerzo y la fijación. La técnica es muy sencilla, las manos huecas sobre ellos, y respirar.

* A esto se le puede añadir mientras o inmediatamente después un trabajo sobre la visualización. Para limpiar toda esa contaminación visual proponemos seguir un seguido de imágenes arquetípicas relacionadas con la vida y la naturaleza. Una puesta de sol, un cielo estrellado, un campo de trigo mecido por el viento, un

niño aprendiendo a caminar, etc, etc,
imágenes que evocan una vida vivida y el
recuerdo de lo esencial.

* Es posible acabar el trabajo conjunto con
el otro de la siguiente manera: la pareja
frente a frente, mirándose los ojos,
relajados en la mirada, viendo el fondo de
la persona. Qué comunica o comunicamos? Más
allá de las máscaras, la realidad.

* Por último Tratak, que es un ejercicio de
Yoga donde se establece la fijación de la
mirada. Hay que mirar, por ejemplo, la
llama de una vela intentando no parpadear.
Cuando los ojos escuecen, cerrarlos y
mantenerlos así descansados tanto tiempo
como han estado abiertos. Es un trabajo
sobre la concentración, la presencia y la
limpieza de los ojos.

Por Julián Peragón

Serie para el insomnio

Es una serie para hacer por la noche previa
al momento de ir a dormir. El cuerpo, que
es sabio, resalta en los momentos de mayor
calma previo a la hora de ir a dormir las

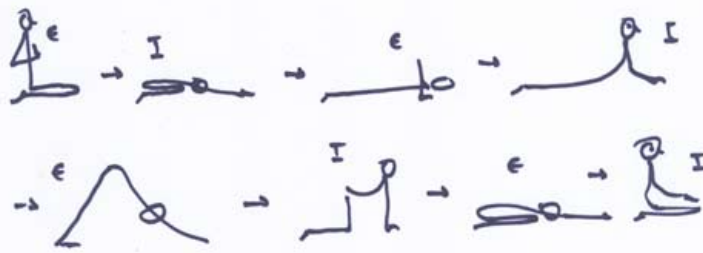
tensiones acumuladas durante el día. A menudo cuando nuestra actividad diaria ha sido sedentaria y no hemos gastado energía vital el cuerpo no se ha cansado y por lo tanto no se afloja.

Una de las primera indicaciones sería hacer un ejercicio moderado para movilizar esas energías retenidas y liberar tensiones. Otra de las estrategias sería favorecer posturas de suspensión donde volver a conectar con una respiración reparadora, una mayor escucha del propio cuerpo. Alguna postura invertida facilitará la calma del mental así como pequeños movimientos de desbloques en diferentes zonas.

Muy importante será quitar tensión en las cervicales y favorecer el bostezo. El canto del om será beneficioso para generar una energía de armonía. También la relajación de la franja ocular será interesante ya que durante el día recibimos infinidad de estímulos visuales.

Serie alivio insomnio

SALUDO :



SERIE :



Por Julián Peragón

Serie para el asma y la bronquitis

El asma es una enfermedad inmunoalérgica y a menudo sus crisis son estacionales. Se producen espasmos de la musculatura plana de los bronquios lo que hace que se estrechen las vías respiratorias. A esto hay que añadirle que aumentan las secreciones y la congestión de toda la

zona. La hipersensibilidad de la mucosa bronquial puede tener una base alérgica pero la clasificamos como enfermedad psicósomática porque el aspecto emocional tiene mucha importancia.

Por otro lado, la bronquitis crónica que puede estar provocada por sustancias irritantes como polvo, humo, etc. Puede producir alteraciones en las paredes bronquiales y hacerse más sensible a los gérmenes. Si se dan alteraciones muy graves el estancamiento de aire en los alveolos distiende el parénquima pulmonar pudiendo provocar enfisema. Destrucción de los alveolos y que genera dificultad al respirar, especialmente en la actividad física. También es frecuente la tos crónica y sibilancias.

Con respecto al asma THORWALD DETHLEFSEN y RÜDIGER DAHLKE en «La enfermedad como camino» nos recuerda que el asmático quiere coger demasiado aire en la inspiración (a pesar que aire hay en abundancia) pero al inspirar demasiado provoca una dilatación en los pulmones y un lógico espasmo respiratorio. De ahí que al sacar el aire sea tan dificultoso con una espiración sibilante. El desequilibrio entre el tomar y el dar provoca asfixia.

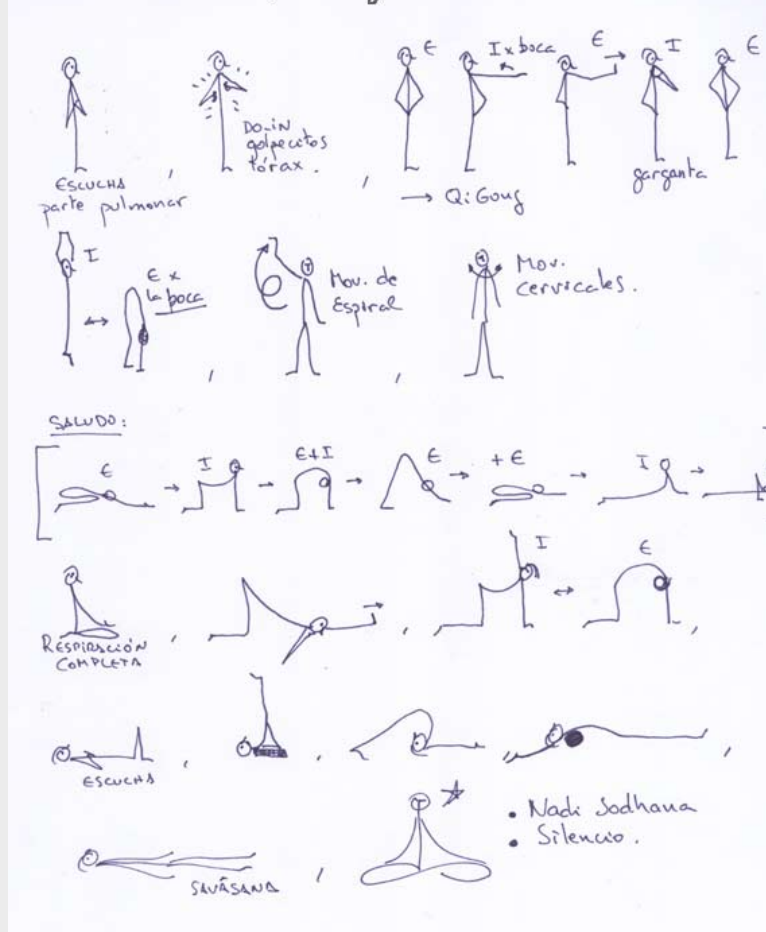
También podemos encontrar un deseo de inhibirse pues el asmático en su hipersensibilidad percibe muchas sustancias peligrosas para la salud, esto conlleva inmovilización del diafragma y broncoconstricción. Esto nos recuerda a un aspecto de temor y miedo. Miedo al lado

oscuro de la vida pues el asmático ama lo limpio, lo puro, lo estéril. Los autores comentan que el asmático sublima la sexualidad y sus secreciones en el polo inferior del cuerpo hacia el polo superior de la cabeza y las expectoraciones bronquial.

El asmático es un individuo que tiene sed de amor por eso inspira tan profundamente pero después tiene dificultad en expresarlo.

El YOGA puede ayudar tanto en el asma como en la bronquitis en la medida que favorece el desprendimiento de la mucosidad y su expectoración. Intenta liberar el diafragma y relajar la musculatura torácica que está excesivamente en tensión. Regularizar la respiración será fundamental para estas enfermedades. Dar confianza en su propio cuerpo y en la naturalidad de la respiración que puede ser sin esfuerzo.

Serie Asma, bronquitis



Por Julián Peragón

Serie hipertensión arterial

Las dos cifras que habitualmente nos dan el equipo médico en la medición de nuestra tensión arterial marcan un máximo, es decir cuando el corazón bombea en la sístole, y la tensión mínima que hay entre latidos, en la diástole. Si esa medición está por encima de 140 / 90 estamos hablando de hipertensión arterial. Aunque hay que decir

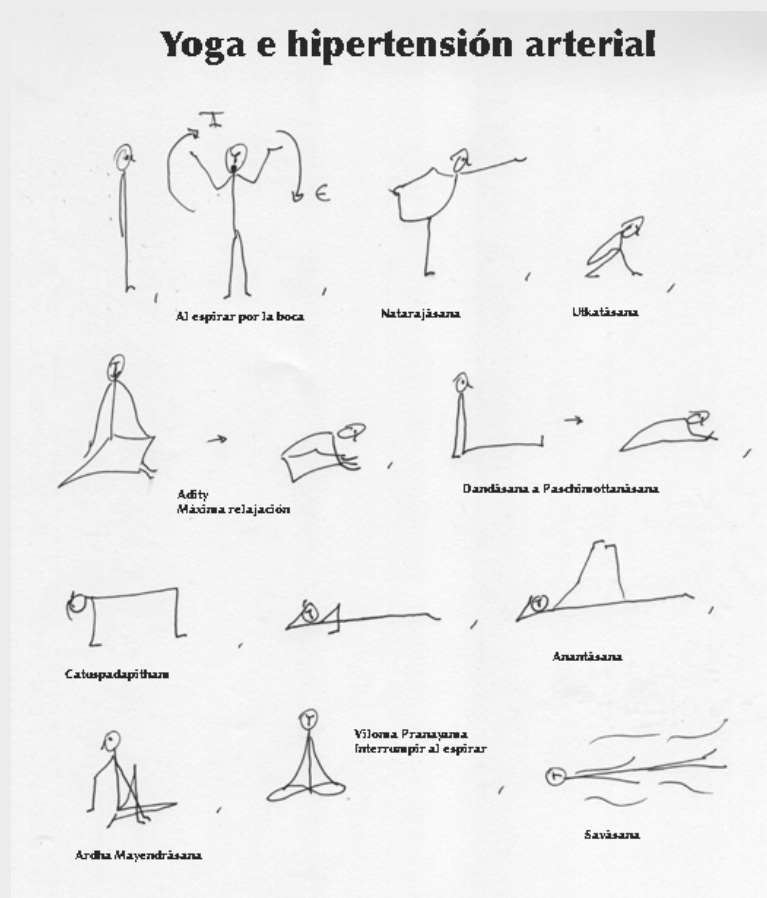
que la naturaleza de cada individuo marca unas diferencias notables aún dentro de lo fisiológico. Es una disfunción que afecta al 20% de los adultos entre 40 y 65 años y a un 50% a partir de esa edad.

Uno de los problemas de esta disfunción es que a pesar de tener la tensión alta es posible que no tengamos ningún síntoma. Esto complica las cosas porque puede ir afectando al cerebro, los riñones y el sistema cardiovascular a lo largo del tiempo. Hay factores de riesgo que tenemos que tener en cuenta como la obesidad, el consumo excesivo de sal, el tabaco, el alcohol, el sedentarismo, el estrés o factores hereditarios. Si persiste esta alta tensión podemos llegar a tener trombosis, embolia o infarto.

Desde el Yoga podemos conseguir grandes progresos ya sea porque propone un tipo de vida saludable, al comer de forma frugal y sana, hacer ejercicio y proponer la no dependencia del alcohol o el tabaco. Pero donde puede incidir considerablemente es en la disminución del estrés. El Yoga interviene en la medida en que calma la ansiedad y da herramientas para gestionar la presión de la vida. Sabemos que el calibre de las arterias se estrecha por un aumento de las descargas nerviosas provocadas por la reacción de presión que recibe el individuo en su medio social o también emocionales y mentales. Por tanto hay que darse tiempo para desgranar el cúmulo de tensiones y favorecer una actitud no reactiva, simplificar la vida, clarificar los objetivos y organizar

nuestras actividades.

La práctica del Yoga también favorece la dinámica vascular e indirectamente aumenta la diuresis que actúa sobre la bajada de la tensión, mejorando la filtración renal. Es interesante evitar posturas invertidas que aumentarían la hipertensión sobrecargando la parte alta del cuerpo, y las posturas que se alejen del efecto sedante que necesitamos para esta disfunción.



Por Julián Peragón

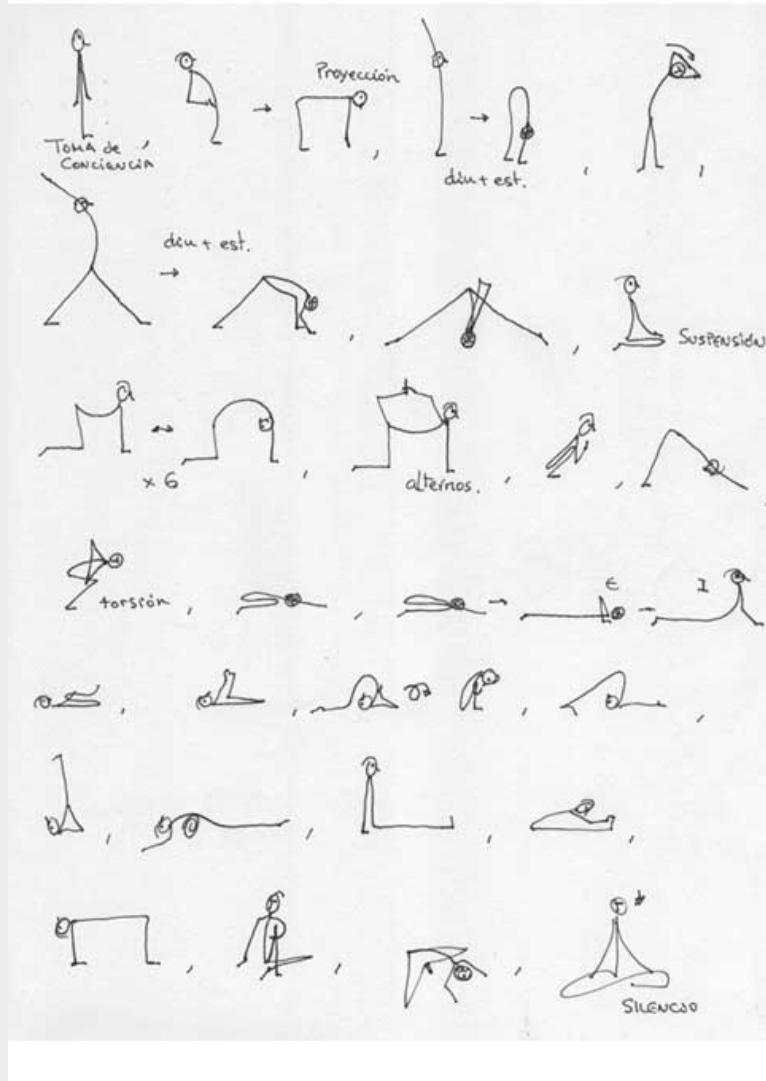
Serie Global nº5

Es interesante recordar que las series específicas que tienen unos objetivos muy concretos y que nos sirven para profundizar tienen que ser compensadas con series globales. Las series globales forman parte de la normalidad del Yoga que pretende eso mismo, globalidad, armonía, integración.

Se trataría pues de trabajar con todos los movimientos de la columna y en todas las gravedades, hilando las diferentes frases posturales con tiempos de escucha. Lo dinámico cederá paso a lo estático y lo excesivamente postural a lo más sensitivo.

En esta serie he querido rescatar movimientos que forman parte de una «naturalidad» del cuerpo como pueden ser uttanâsana, utkatâsana, cackavakrâsana, apanÂsana, etc y desde ahí, desde la ubicación en movimientos cercanos ir a una mayor complejidad o intensidad.

Serie Global 5. Por Arjuna



Serie Global nº7

En esta serie he intentado remarcar una serie de posturas entrelazadas formando lo que sería una frase en el lenguaje. Cada frase empezaría con una postura base de poca dificultad e iría ganando intensidad hasta la posterior escucha, dando paso a otra gravedad, a otra frase postural. No obstante, es una serie global porque trabaja en todas las direcciones posibles

con toda la amplitud de movimientos.

