

Energía: Abrir la respiración

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Abrir_respiración.pdf

Albert Talarn

Energía: Arco Iris

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/arco-iris.pdf>

Por Albert Talarn

Trabajar con el espacio

Seminario de ejercicios para trabajar con el espacio.

Ejercicio del emperador.

- Conecta tus pies a la tierra, siente tu verticalidad y sensibilízate a la respiración en tu centro.

- Visualiza que de las plantas de tus pies surgen unas raíces que van profundizando hacia el centro de la tierra. Conecta con la sensación de enraizamiento.
- Visualiza encima de tu cabeza a unos 2 metros, la representación de una estrella, la estrella que rige tu destino. Desde tu corazón surge un rayo de luz que sale por la corona y nos conecta con esta estrella. Siéntete conectado.
- Visualiza un sol en tu pecho, que expande luz y calor en todas las direcciones del espacio. Siente expandido.
- Unifica como una gran emperador – emperatriz las tres sensaciones : estoy enraizado – estoy conectado – estoy expandido.

Conectar con la dirección que me equilibra.

- Pon tu mano izquierda en el corazón, y la mano derecha al lado del cuerpo con la palma hacia la tierra.
- Formula una pregunta en tu mente: ¿qué dirección es la que equilibra todo mi sistema? o ¿Cuál es la mejor dirección para meditar? etc.
- Da vueltas alrededor de ti, haciendo un giro de 360o, nota cuando llega la sensación o el pensamiento, de la dirección correcta.
- Deberás encontrar el lenguaje interno tuyo que responde a la pregunta, puede ser sensación, pensamiento, resistencia a continuar girando etc.

Mandala de dedicación familiar

- Esta es una práctica interesante para terminar nuestras sesiones de yoga o chikung etc.
- Colocamos nuestras manos delante del corazón, con el mudra de la oración (palma contra palma juntas).
- Visualizamos nuestro canal central que nos une al cielo y a la tierra, lleno de la frecuencia vibratoria de la sesión de práctica que hemos realizado.
- Mentalmente o de viva voz hago la dedicación de la práctica.
- Visualizo como 4 ejes que salen de la altura del corazón, uno que va hacia nuestra izquierda, otro a la derecha, uno hacia delante y otro hacia atrás.
- Hacia la izquierda dedico la práctica a todo mi línea familiar pasada.
- Hacia el frente dedico la práctica a toda mi línea familiar presente.
- Hacia la derecha dedico la práctica a toda mi línea familiar futura.
- Hacia atrás dedico la práctica a toda mi línea de maestros y practicantes que han permitido que estas prácticas lleguen hasta nosotros.
- Nos quedamos un momento manteniendo el estado de gratitud y presencia. Tips para generar un espacio de práctica en casa.
- Es ideal tener un espacio reservado para

este fin, pero sabemos que es difícil tener una habitación libre en casa para este fin.

- Si no tenemos el espacio específico, construiremos uno cada vez que vayamos a practicar en casa.
- Buscaremos que siempre este espacio lo creamos en el mismo sitio de la casa, esto permite que se cree un canal central de práctica estable, que permite que progreseemos de manera mas fluida y rápida.
- Crearemos un espacio minimalista, que no nos haga que hayan objetos o tareas pendientes a la vista, que nos distraigan de nuestro propósito de centrarnos en la práctica.
- Buscaremos una hora donde sabemos que sea difícil que nos molesten, ya que suele ocurrir que los duendes del destino se alinean para poner trabas en nuestra práctica, como dice la tradición esto ocurre para forjar la voluntad de nuestro firme propósito de practicar.
- Crearemos un pequeño altar, que nos evoque alguna cualidad o nos motive a nuestro autodesarrollo. Podemos desde poner una flor, a un altar con los 4 elementos, a una foto de un maestro con el cual estemos conectados de alguna forma, incienso etc.
- Con el ejercicio de buscar la dirección idónea, buscamos la orientación que nos ayuda en la práctica. Si no podemos coger los patrones solares como ejemplo al amanecer practico mirando al este, al mediodía al sur, al atardecer al oeste, y por la noche al norte.
- Al empezar cuando el centramiento, puedo

con mi imaginación crear el espacio energético ideal de práctica, para desconectarme de todas las implicaciones que conlleva nuestra casa desde el punto de vista personal. Creamos nuestro espacio sagrado portátil.

- Detrás de nosotros es bueno que haya una estructura de soporte que nos arroje, por ejemplo una pared, no es ideal dar la espalda a puertas o ventanas, ya que activan nuestro campo de vulnerabilidad y hace que podamos perder concentración.

Tips para crear un centro de yoga

- Crear un centro de yoga involucra más aspectos que un espacio personal de práctica, ya que requiere una inversión, y posiblemente vincular el centro como profesión lo que me puede llevar a cierto conflicto respecto al camino personal.

- Tres son los aspectos que hay que analizar, generalmente por un experto en Feng shui, Vasttu etc:

1. La ubicación. Si el local tiene por la zona donde está y por su orientación la energía apropiada para sustentar la actividad.

2. Si yo tengo marcado como potencial de destino, que puede sustentar un centro de yoga. Aquí debemos definir que todo el mundo puede llevar un grupo de práctica, en mayor o menor cualidad, pero sustentar una estructura de negocio requiere una energía específica. A veces es mejor trabajar para otros centros o entidades que sustentan esa

energía y nosotros dedicarnos a enseñar.

3. Si es el tiempo para comenzar este proyecto o deberemos esperar a momentos mas propicios. también el cálculo de la fecha de inauguración para comenzar con buen pie el proyecto.

Albert Talarn

Profesor de Taiji quan y chi kung.
Consultor de feng shui e yijing
