

Una sesión de Danza Consciente

Ana Fernández Galván
Terapeuta Transpersonal. Curso: 2008-09

Y entre danza y danza, un baile.

Indice

Prólogo	4
Agradecimiento	5
Introducción	6
Enseñar lo aprendido. Enseñar lo que necesito aprender	7
Cada un@ es su propi@ maestr@	9
El punto de partida: La atención	11
La respiración	13
El centro vital	15
El cuerpo físico / El cuerpo interno	16
El movimiento	17
El lenguaje del cuerpo	18
La energía	19
Dentro / Fuera	20
Arriba / Abajo	21
El silencio interno	22
Meditación en movimiento	23
Notas.....	24

Prólogo

Comencé a escribir sobre "La Danza" a partir de un índice más o menos hilvanado. No sabía qué enfoque le iba a dar al contenido, aunque al ir tecleando me di cuenta de que mi querencia no era explicar cómo hacerla sino, simplemente, contar cómo ha sido el proceso de esta práctica para mí.

La diferencia que siento entre el antes y el después de "hacerla mía" y, por supuesto, la importancia de la constancia, no desde el esfuerzo, sino desde el sentir que "esto es para mí".

El darle contenido , el redescubrir todo lo que me ha ido calando a lo largo de mi vida y que ahora puedo compartir, el que cada danza compartida suponga un enriquecimiento gratificante en sí misma, un nuevo redescubrir...todo eso me anima a seguir practicándola, aunque mis grupos siempre son pequeños y, a veces, eso me ha hecho dudar de si tenía que continuar. Pues justo, en esos momentos de duda, me han llegado libros, en cuyas páginas se recogía fielmente mi vivencia de la Danza, hasta tal punto que encontraba expresiones (por decirlo así) que yo también utilizaba porque un día salieron por mi boca, desde mi centro. Era como si yo hubiera escrito esos libros y lo que me hacían sentir, al leerlos, era que yo me merecía lo que estaba haciendo y que era bueno, por lo menos para mí. Así que la duda se ha disipado y, haya las personas que haya , los grupos de danza salen adelante, con gran disfrute de todos los que participamos.

El índice que presento es un guión incompleto; las páginas están abiertas, inconclusas; creo que desde "El punto de partida: La atención" se pueden leer en el orden que quieras y, de alguna manera, conformar un círculo abierto, una espiral en la que todo se repite y donde siempre se incorpora algo más, algo nuevo. Gracias y que disfrutes tú también.

Gracias a la Vida y a la Escuela por esta oportunidad.

Introducción

A finales del año 2.000 todo confluía para poder hacer algo que deseaba hacía tiempo y para lo que de alguna forma, sin saber cómo sería, me estaba preparando... El momento llegaba con el nuevo milenio. Todas las circunstancias se presentaban favorables, todo parecía posible, todo era posible ¡y yo me sentía preparada!

Un cambio en mi vida, a todos los niveles, iba a tener lugar. Dejar el trabajo, con el gusto de sentir que un ciclo terminaba de manera completa y gozosa, fue el desencadenante de todo lo demás.

Nuevas puertas, nuevas posibilidades se iban a abrir en mi camino. Un camino hacia lo desconocido que, entonces, emprendía desde la alegría, la tranquilidad, la confianza, la fuerza y la certeza de ser lo correcto y lo oportuno en ese justo momento.

Un camino de aventura, de atreverme, de despertar, de vida. A tiempo, el Universo me da dirección y me pide el cien por cien para caminarlo. Todo llega en un hermoso paquete de regalo. Todo a mi medida; seguramente como lo había soñado y diseñado en el espacio de los deseos. Encontrarme con el propósito de mi vida...

Fue entonces cuando una práctica se incorporó a mi rutina casi diaria: La Danza del Cuerpo Energético.

Siento necesidad de contar este recorrido porque refleja cómo las cosas van tomando forma, cómo todo contribuye a todo. Todo lo que vivimos, todo lo que aprendemos, todo lo que resuena, lo que se va, lo que llega, lo que se queda, lo que se adapta...

Así sucedió con "La Danza" más tarde; cuando este sueño dio paso al siguiente y me ví en mi consulta, con mis clientes y con mis grupos de danza.

Sólo faltaba una cosa: dar **CONTENIDO** a las sesiones.

Enseñar lo aprendido.

Enseñar lo que necesito aprender.

Al principio preparaba cada sesión para poder ocupar la hora y media que duraba. Enseguida me di cuenta de que si estaba pendiente de lo que había previsto dejaba de disfrutar porque entonces llevaba la sesión desde la cabeza y no desde el corazón. Y yo quería transmitir desde el sentir. También ocurría que me desconectaba del presente, lo veía pero no le dejaba ser, porque el espacio que le correspondía lo estaba ocupando con lo que ya había planificado con anterioridad. Y me daba cuenta de que me estaba perdiendo lo que me traía ese preciso instante. Así que empecé a relajarme, a escucharme, a confiar, a fluir y a dejarme sorprender por lo que salía de mí, a través de mí, desde un poco más abajo que el corazón, desde el ombligo.

Y descubrí que esas sesiones eran para mí. No necesitaba prepararlas. La información ya estaba ahí y en el momento adecuado llegaban las palabras adecuadas, la dinámica adecuada, la actitud adecuada..., sorprendiéndome sobre todo por el impacto que me causaba aquella sensación de que yo era la principal receptora del mensaje.

Y así fueron aflorando las claves de "mi danza", a la que cambié el apellido. No he inventado nada, nada es nuevo, todo estaba ya, pero tengo que reconocer que este proceso de redescubrimiento e integración ha servido para darme cuenta de lo que es importante para mí, de cómo quiero vivir, y de lo que quiero transmitir y compartir. La Danza Consciente se ha ido convirtiendo en un espejo de mi vida, reflejando todo lo que yo

quería llevar a ella. La Danza Consiente se ha convertido en una hermosa herramienta para conectar conmigo y “darme cuenta”.

He podido COMPRENDER, con mayúsculas, que el primer paso consiste siempre en curarnos.

Conozcan la ciencia de su arte y entonces ¡equilíbrense a ustedes mismos! Pidan que se cumpla su contrato. Este equilibrio crea un conocimiento adicional, mejores herramientas, y una mayor sabiduría que usar en la nueva energía. Todos estos maravillosos dones de curación son suyos, pero no pueden implementarse hasta que cuiden de sí mismos(...)

Deseo sanación para mí mismo. Deseo cumplir mi contrato. Deseo que mi pasión se realice. Deseo hacer aquello que he venido a hacer (1)

Y al compartirla, la conservamos, la amplificamos...

No puedes darle nada a otro, ya que únicamente te das a ti mismo, y esto se aprende enseñando. Enseñar no es otra cosa que convocar testigos para que den fe de lo que crees (2)

La Danza me ha enseñado lo que necesito aprender...

Se puede enseñar de muchas maneras, pero ante todo con el ejemplo. Enseñar debe ser curativo, ya que consiste en compartir ideas (*y mucho más; vida*) y en el reconocimiento de que compartir ideas (*y mucho más; vida*) es reforzarlas. No puedo olvidar la necesidad que tengo de enseñar lo que he aprendido, la cual surgió en mí *precisamente* por haberlo aprendido (*al resonar conmigo*). Te exhorto a que enseñes lo que has aprendido porque al hacerlo podrás contar con ello. [...] Lo que enseñes es lo que aprenderás. (3)

Cada un@ es su propi@ maestr@

Me di cuenta también de que esa era la intención que estaba imprimiendo en las sesiones de Danza. No se trataba de impartir, sino de compartir. Al igual que yo estaba realizando mi proceso a través de esta herramienta, yo la ofrecía para los que quisieran hacer su proceso a través de ella y juntos ir “elaborándola”, cada uno a su ritmo, a su manera, redescubriendo las claves, utilizándola como espejo de lo que queremos sea nuestra vida. Y esta sensación de aprender y crecer todos, cada uno desde donde está, es estupenda, gratificante, enriquecedora y amorosa.

La parte se convierte en Todo,
La debilidad experimenta la fuerza,
El vacío se llena,
Lo pasado se vuelve nuevo.

Lao-Tsé (4)

Aprendemos a mirarnos con respeto, con los ojos internos y con los ojos externos, mientras danzamos. Cada un@ realiza su propia danza, crea su propia coreografía; todo está bien, todo vale. No hay juicios, ni valoraciones, ni comparaciones.

Desde la conexión con su ser interno cada un@ sabe lo que es bueno para sí. Su fuerza vital, su sabiduría intuitiva le indicará los movimientos que sabe necesarios en su proceso personal, y que se producen desde dentro.

Aprendo a través de mí, de mi vivencia consciente y diferente en cada sesión, en cada momento; y esta práctica de hacernos conscientes se va expandiendo a todos los momentos, hasta que nos sorprendemos respirando mientras subimos las

escaleras atentamente, o esperando en el semáforo, o hablando con alguien... y poco a poco vamos disfrutando de una nueva manera de vivirnos.

De alguna manera siento que simplemente con estar allí, como un *punte de conciencia*, es suficiente para *catalizar* los procesos que tengan que darse.

Es la misma relación que se plantea entre una semilla y la tierra, que es su catalizador. El terreno es completamente ajeno a lo que es la semilla o al momento en que emergerá la planta, pero actúa como catalizador para que todo ello pueda suceder. El poder que encierra la semilla libera el potencial de la planta para crecer, desarrollarse y florecer según su propia programación. La semilla utiliza la tierra a su debido momento, a su ritmo (...) El crecimiento de la semilla se produce, por consiguiente, desde el centro hacia fuera; no está impuesto por la tierra. (5)

Y por supuesto, son mi tierra... Así vivo la relación del compartir, en ser tod@s la tierra de tod@s, sin pretenderlo, con la atención en la semilla que cada un@ lleva dentro.

En ocasiones, basta con que una sola persona de la sala conozca sus elevadas implicaciones, ya que debido a la presencia de ese puente de conciencia, la fuerza vital libera los bloqueos sin impedimentos. (6)

Imagínate cuando nuevos puentes de conciencia se van construyendo...!

¡Es tan bonito, simplemente, danzar al lado del otro SABIENDO que, al igual que yo estoy haciendo mi camino, él está haciendo el suyo, con total maestría, aprendiendo a entregarnos y confiar en nosotr@s mism@s y en la vida, compartiéndonos, recreándonos en este punto de encuentro, protagonistas de nuestro proceso!

El punto de partida: La Atención

Esta fue la primera clave que me condujo a todas las demás.

Atención al cuerpo, atención al movimiento, atención a la respiración, atención al centro vital, atención al silencio interno, atención al dentro-fuera, al arriba-abajo... ATENCIÓN...

Cada cosa llegaba a su momento y, poco a poco, todo se iba integrando componiendo una unidad.

Al principio la consigna era poner la atención en el movimiento del cuerpo; un movimiento lento, suave y continuo, que nace del vientre.

Es el comienzo; permites que tu cuerpo hable y tú simplemente le escuchas, le observas, le sigues. Cambias el centro de atención de la mente al cuerpo, del pensamiento al movimiento. La energía desciende de la cabeza al abdomen. No es que lo demás cese (los pensamientos, las emociones, lo que te rodea...) seguramente seguirán ahí, de momento, Los puedo observar, pero sin que me enganchen, sin que me saquen de mi centro, sin que rompan mi conexión con mi ser interno y, si así fuera, no pasa nada porque al darme cuenta de ello vuelvo de nuevo a centrar mi atención en el cuerpo, en el movimiento, en la respiración, en... ¡Eso es, la respiración! Ella es el vehículo, la que me permite hacer este viaje de descenso, de regreso a mí, a mi punto de referencia, a mi punto de anclaje.

Entonces cambio la consigna: Primero respiro... Pongo la atención en la respiración, en el abdomen...; luego viene todo lo demás. Y regreso siempre, tantas veces como hagan falta. No hay lucha, simplemente un ejercicio de darme cuenta que conlleva

aceptación y que, a base de practicarlo, lo voy incorporando de manera natural a mi vida, recuperando mi presencia.

Esta atención me permite permanecer en el presente, el aquí-ahora, siendo consciente de todo mi ser en este momento.

El camino comienza en la atención.

La atención es la clave de la transformación. La atención es como un rayo de luz: el poder enfocado de tu conciencia, que lo transmuta todo en sí misma. (7)

La respiración

Dos años antes de que se presentara la oportunidad de cerrar mi ciclo laboral, comencé un trabajo personal con sesiones semanales que duraron casi un año. Me gustaba llamarlo así porque eso es lo que me había propuesto: Un trabajo personal, de discernimiento, de investigación, profundización y crecimiento.

Hago referencia a este hecho porque estos días, revisando notas de aquel proceso, encuentro reflexiones que todavía hoy me conmueven:

 Mi espiritualidad se basa en estar conmigo,
 en cerrar los ojos y mirar para adentro,
 en respirar despacito,
 en sentir cómo me recorre el aire por dentro;
 el aire lleva más cosas que oxígeno:
 lleva paz, lleva amor, lleva confianza, sensibilidad, vida...

Experimentar esto me permite aceptar rotundamente que la respiración es un puente que conecta cuerpo y espíritu, contribuyendo, entre otras cosas, a devolver la mirada hacia dentro, fomentar el conocimiento del ser, haciéndonos más conscientes.

Igualmente, la respiración es un puente que conecta mente y cuerpo. Esto ocurre cuando la mente deja de pensar palabras y sigue al cuerpo, con atención, devolviéndole el protagonismo y su capacidad de iniciar y resolver, dejando que el cuerpo, desde tu centro, te lleve. Entonces respiras, y observas que el cuerpo-mente están trabajando en unidad, unificando pensamiento y acto, recuperando el equilibrio.

La respiración permite acceder a todos los rincones de nuestro cuerpo, pudiendo apreciar dónde hay tensiones, dolores,

bloqueos...; llevando espacio y vida a todos ellos. Es como un potente desatascador de todos nuestros caminos, circuitos internos que se van abriendo a medida que respiramos con atención y con intención, dejando paso libre a todo nuestro fluir: conectamos con nuestra energía y la ponemos en movimiento.

Respirar de manera consciente, con atención en el llenar y el vaciar, en el coger y el soltar, en el entrar y el salir.

Respirar desde el abdomen, expandiéndolo y contrayéndolo, para que el recorrido sea largo, con profundidad, con el tiempo necesario para sentir y saborear su delicada caricia, mientras acompaña al silencio de cada instante.

Triple es el ritmo de la vida
exigente,
generoso
desinteresado.

Inspirando recibo el mundo en mi interior,
espirando me entrego al mundo,
vacío me experimento a mi mismo,
vivo
libre de mi propio yo
y me abro de nuevo.

Inspirando recibo el mundo en mi interior,
espirando me entrego al mundo,
vacío experimento la plenitud,
deformado lleno la forma.

Lama Govinda (8)

La respiración consciente nos conecta con nuestro centro vital, con nuestro Ser interno y lo hace a través del cuerpo.

El centro vital

Es así de sencillo: respirar y dirigir la atención al vientre, dejando que surja de él el movimiento.

Yo lo hacía, aunque tuve que bailar en mis grupos para darme cuenta de que mientras bailas se van despertando esos atributos que tantas veces hemos oído en relación a nuestro centro interno, nuestra fuente: de gravedad, de energía, de poder, de sabiduría inconsciente, de movimiento, de fortaleza, de vitalidad, de luz... Se van despertando, los sentimos, los hacemos nuestros, nos convertimos en ellos. Y viceversa; mientras te conviertes en ellos, te haces un@ con la Danza, te sientes centrad@, y el movimiento cobra sentido. Eres.

Lo que da sentido al movimiento es el sentido de conciencia y una sensación de ser. Si nuestra mente está pensando y nuestro brazo se mueve más allá, sin saber dónde estamos, cuando nos damos cuenta nos sentimos ridículos. Porque estamos separados. Estar unido significa estar centrado. (9)

Tampoco sirve ahora que tu mente esté dirigiendo el movimiento y anticipes en tu pensamiento cuál va a ser el siguiente gesto, porque entonces también habrás perdido la conexión con tu vientre y la escucha a tu cuerpo.

Por eso siempre (me) digo en voz alta: " Si te vas, vuelve; respira, regresa al centro".

La conexión con él, a través de la respiración, nos permite hacernos presentes, volver al ahora siempre que nos demos cuenta de que nos hemos ido, y acceder a todos sus atributos., acceder al Ser. Y nos permite trabajar con cuerpo y mente en unidad, recuperando nuestro equilibrio, nuestro centro.

El cuerpo físico / El cuerpo interno

Aprecié que si al empezar la sesión nos tomábamos un tiempo para sentarnos, respirar, conectarnos con el lugar, con las personas, con nosotr@s, luego resultaba más fácil la Danza.

De nuevo retomamos la respiración atenta para llevar consciencia a todos los aspectos del momento presente y a todos los rincones de nuestro cuerpo. Y lo hacemos desde dentro, recorriéndonos con la mirada del ojo interno, dirigiendo la atención al espacio que se va creando dentro de nosotr@s al respirar. Es una sensación que nace de la conexión y se dirige a la expansión etérea, energética y vibrante!. Leyendo a Osho, le puse palabras:

Mientras ignoremos y seamos insensibles al cuerpo físico, este cuerpo no podrá establecer una armonía con los otros cuerpos (...) Si no somos conscientes de este cuerpo, seremos doblemente inconscientes de los demás cuerpos internos, porque son más sutiles... Sin conciencia no hay armonía... Por lo tanto, lo primero que hay que hacer es ser conscientes del cuerpo. Deberíamos poner atención en todo lo que hacemos... Si empezamos a hacer todos nuestros actos físicos con total atención, se romperá la identificación con el cuerpo físico... La sensación de estar separado del cuerpo físico es el comienzo de la conciencia del cuerpo etéreo (*el segundo cuerpo*). (10)

La atención consciente al cuerpo físico, primero de forma externa, nos lleva a sentir el cuerpo desde dentro. Cada cuerpo es un peldaño hacia el siguiente. El cuerpo interno se convierte en el punto de partida para el reencuentro profundo con nuestro Ser.

El Movimiento

Ya estamos respirando desde nuestro centro, ya estamos conectad@s. De esta conexión cuerpo-mente nace el movimiento. Seguir al cuerpo atentamente, en alerta silenciosa; una parte involucra a otra, una secuencia sigue a otra, como un continuo; lo observamos, lo sentimos desde dentro, como un todo. Cuanto más lento y suave, mejor, mayor conciencia.

A veces, es un continuo vaivén de la cabeza al vientre, del pensamiento a la respiración y viceversa, y otra vez de nuevo ... Practico el darme cuenta, el volver, siempre regresar... recobrar la presencia, mientras soy testigo de todo ello.

A veces no hay casi movimiento, a veces el cuerpo sólo quiere descansar, relajarse. En cuanto el cuerpo está relajado, la paz te invade, el silencio se hace presente, el ego desaparece.

¡Es lo que tiene, escucharle!. Cada día es diferente, cada danza es individual, única, es la que tiene que ser en este preciso momento.

Descubro el espacio interno y externo, lo ocupo, lo habito; las formas desaparecen, los límites se diluyen. Me expando.

Cada nuevo movimiento es un movimiento de energía, una apertura de nuestra conciencia, es una nueva posibilidad. Al movernos vamos deshaciendo nudos, bloqueos, abriendo, limpiando... Vamos creando nuevos caminos; nuevas formas de hacer, nuevas formas de sentir, nuevas formas de pensar. Me voy recreando a través de la danza. La danza implica fluir, movimiento, cambio, aunque es un cambio no previsto, no buscado, no dirigido desde la cabeza, simplemente es un cambio desde el ser plenamente en cada momento.

El lenguaje del cuerpo

Es otro de los aspectos que trabajamos en La Danza. Para dejar que el movimiento nazca de dentro, necesitamos escuchar al cuerpo para entregarnos a él y dejarnos llevar sin pensamientos, sin expectativas y sin anticipaciones. Sólo confiando en su sabiduría y en que lo que hoy ocurre es lo que hoy necesito para reconocer y liberar esos bloqueos, esas tensiones... El cuerpo sabe y el cuerpo habla. Tengo que aprender a entender su manera de hacerlo.

Por eso la Danza es única y propia de cada danzarín en conexión con su centro vital, quien le guía desde la certeza interior, en esa experiencia de totalidad que le toca vivir hacia una mayor conciencia.

Cada uno de nosotros es único, tiene un camino propio que seguir, y nuestra fuerza vital se ocupará de que así lo hagamos. (11)

Trabajamos con cada parte del cuerpo. Exploramos nuestras limitaciones, nuestras posibilidades...

Comenzamos a relacionar la conexión entre lo físico, lo mental y lo emocional. Incorporamos todos los mapas posibles de lectura del cuerpo-mente: sus correspondencias, las funciones pensamiento, acción, movimiento; los tipos de tejido, duro, blando, fluidos; los lados derecho e izquierdo. Los chakras...

Vamos reconociendo dónde no podemos, dónde estamos bloqueados, doloridos, dónde estamos separados en pensamiento, sentimiento y acto... integrando poco a poco, en la Danza, todo lo que somos y descubriendo todo lo que podemos ser.

Conectamos con nuestro ser mágico.

La energía

Todo en el Universo –y eso incluye aquello que conforma nuestro ser- es energía. Esta energía puede adoptar diferentes formas, pero ya se trate de una condición física, un conflicto mental, una alegría emocional o una realización espiritual, siempre es energía. Cuando en nosotros no existe armonía podemos tener tos, sentirnos enfadados, sufrir dolor de espalda o encontrarnos desorientados y confundidos. Si unimos el dolor psicológico y el físico comprenderemos que no existe diferencia, independientemente de su forma de expresión: el desequilibrio subyacente es simplemente energía que necesita un conducto de salida. (12)

Con la danza trabajamos nuestra energía. Al respirar, mientras nos movemos, la hacemos circular. Con la atención le damos dirección, le ponemos consciencia. La energía que sigue a la consciencia lleva intención, es sanadora. Donde enfocamos nuestra consciencia, ese espacio se ilumina.

Dentro-Fuera

Normalmente hacemos una separación entre el tiempo del cuerpo y el tiempo de la mente, muy similar a la separación entre trabajo y juego. Y ambas se pueden combinar. Las actividades no verbales son un modo muy valioso de recuperar el equilibrio y unificar nuestras vidas. Cuando dejamos de hablar, desde el silencio, somos más receptivos a lo que sucede dentro y a lo que sucede fuera. (13)

Aunque al principio nos resulta más fácil conectarnos con nuestro centro manteniendo los ojos cerrados, yo siempre invito a hacer la Danza con los ojos abiertos o, por lo menos a probar, a ir alternando. Además de que facilita el equilibrio en el movimiento, nos acerca a nuestra manera habitual de mirar, porque por la vida vamos con los ojos abiertos. Aprendemos a conjugar, y luego a unificar ambas miradas. Se trata de, estando con los ojos cerrados o abiertos, poder ver dentro y fuera, manteniéndonos en nuestro centro, independientemente de lo que suceda fuera, manteniendo la calma, la conexión con el Ser profundo. Pero primero tenemos que mirar dentro, tenemos que autodescubrirnos, aceptarnos y desde ese estado de centramiento podremos mirar fuera con otra cualidad.

Que al mirar no haya pensamientos, juicios, desgaste, agotamiento, fugas de energía.

Es entonces cuando podemos trascender nuestros aprendidos límites y expandirnos, más allá de nuestra piel, y sentirnos UNO con TODO.

Experimentar la confianza, la paz, el silencio, la luz, el color..., la presencia de la energía que regresa, te inunda y te envuelve.

Arriba / Abajo

El flujo biológico, natural, es descendente; el espiritual es ascendente
(14)

Es otra de las experiencias, para las que también he encontrado palabras.

Al principio (en los tres primeros cuerpos) la expansión/integración es en un sentido –dentro/fuera- Cuando llegamos al cuarto cuerpo, al espiritual; o al cuarto centro, al corazón, el sentido de la expansión/integración cambia – arriba/abajo-. En el centro del corazón se unen lo inferior y lo superior. Desde la seguridad de sentirnos enraizad@s en la tierra, nos permitimos explorar con nuestras ramas que se extienden hacia el cielo.

La Danza nos lo refleja muy bien. Nos descubrimos como un puente entre el cielo y la tierra, conectad@s al suelo con nuestros pies, a veces con todo nuestro cuerpo, tan pronto como proyectad@s al espacio, explorándolo, ocupándolo, integrándolo, integrándonos. Abiert@s a lo de abajo y a lo de arriba en un circuito de doble dirección.

El silencio interno

Es lo que tiene mirar para adentro: la posibilidad de encontrar tantos tesoros...

El silencio es ese gran tesoro que va emergiendo al respirar, al dirigir la atención al centro, al alejarme del parloteo mental. El silencio interno, que siempre está ahí, acompañante de la calma, de la paz, del no-tiempo.

En el silencio me vacío, me desprendo de los pensamientos, de los recuerdos, de lo aprendido, de las expectativas, de las anticipaciones, de las proyecciones... En el silencio me renuevo, me recreo. Estoy aquí-ahora. Soy aquí-ahora.

En el silencio escucho mi música interna, la que dirige mi danza; la que marca mi ritmo, mi estilo; la que me lleva, la que me llena.

En el silencio todo mi ser sonrío.

En el silencio todo mi ser siente agradecimiento.

Meditación en movimiento.

De lo físico a lo sutil
De la respiración a la relajación
De la relajación a la atención
De la atención a la energía
De la energía a la conciencia
De la conciencia a la presencia
De la presencia al Ser

De la mente al cuerpo	Del pensamiento al movimiento
De la cabeza al vientre	Del movimiento a la calma
Del vientre al centro	De la calma al silencio interno
Del centro a sus atributos	Del yo al Ser
De sus atributos al Ser	

De lo separado a la totalidad
De la totalidad a la unidad
Del aquí-ahora a la aceptación
De la aceptación al cambio

De fuera a dentro / De dentro a fuera
De la conexión a la expansión
De la expansión a la integración
De la Danza a la Vida
De abajo a arriba / De la tierra al cielo
De lo personal a lo transpersonal

Notas

- Carroll, Lee: *Kryon IV: Las parábolas de Kryon*. Ed. Obelisco 2002
Notas: 1

- Foundation for inner peace: *Un curso de milagros*. 1.999
Notas: 2, 3

- Lao Tse: *Tao Te King*. Ed. Mandala 1998
Notas: 4

- Saint-Pierre,G. y Shapiro,D.: *La técnica metamórfica*. Gaia Ed. 2004
Notas: 5, 6, 11, 12

- Eckhart Tolle: *El poder del ahora*. Gaia Ed. 2005
Notas: 7

- Till, Marieta: *El poder curativo de la respiración*. Ed. Obelisco 2003
Notas: 8 (Meditación creativa del Lama Govinda, incluida en este libro)

- Al Huang, Chungliang: *La esencia del Tai chi*. Ed.Sirio 1.999
Notas: 9, 13

- Osho: *El libro de los Chakras*. Arcano Books, 1999
Notas: 10, 14

