

VALENCIA

25 - 26 OCTUBRE

SER

Fluidos

“La vida es una serie de cambios espontáneos y naturales.

Deja que las cosas fluyan de forma natural hacia la próxima forma”

LAO TZU

seminario de anatomía experiencial

“Una mente fluida es la expresión de un cuerpo fluido”^{j.t.}

Una de las diferencias más significativas entre la anatomía cognitiva y la experiencial es la importancia que esta última atribuye al movimiento de los fluidos en el interior del cuerpo.

Al decir fluidos no nos referimos solo a los que recorren venas y arterias, hablamos sobretodo de los que impregnan y lubrican el **tejido conectivo**.

Cuando abrimos y deshuesamos un pollo, nos encontramos con una serie de tejidos (algunos parecen una especie de papel de celofán húmedo) más o menos sutiles y transparentes, que separan, pero también dan forma, organizan y mantienen unidos los diferentes músculos y otros tejidos.

Tal como se verifica de forma sencilla, la “humedad” de estos tejidos es mayor cuanto más fresco es nuestro pollo. Esta “**humedad**” es lo que queda de la circulación de los líquidos en los tejidos vivos, a la que la anatomía tradicional presta poca atención.

Cuando se percibe el movimiento de los fluidos en el interior del cuerpo desde el punto de vista experiencial, nos podemos dar cuenta de que:

- es de su calidad de la que depende también la calidad del **movimiento en el espacio**;

- es del exceso o la carencia de fluidos en la fascia que depende el tono muscular demasiado bajo (flacidez) o demasiado alto (tensión) y, en consecuencia, también la **estabilidad** y la **ligereza** de una posición;

- es del modo en el que los fluidos van una zona a otra del cuerpo que dependen las cualidades motoras como la gracia o la **coordinación**;

- es de su abundancia o carencia en una zona determinada del cuerpo que depende nuestra **forma física** exterior;

- es de su libre circulación o estancamiento en las distintas partes del cuerpo que dependen nuestras **cualidades psicológicas** y emotivas y nuestra identidad (y viceversa).

Re-mover y re-distribuir los fluidos corporales significa experimentarse como **un ser distinto**, con una relación con los otros y el ambiente también distinta. Si pensamos que el organismo de un niño está compuesto por un 90% de agua, el de un adulto por un 70% y el de una persona que ha llegado al fin de su viaje por un 50%, es evidente que podemos entender el proceso **envejecimiento** físico e psicológico **como un proceso de drenaje progresivo** del océano interno y de la capacidad de modular el movimiento de los fluidos en su interior.

Sin embargo, esto no es un proceso inevitable e inexorable. Nuestra **edad biológica** depende de la cantidad y movilidad de nuestros fluidos. Durante el seminario es posible aprender a percibir la presencia o ausencia de los mismos y su calidad, a re-equilibrar e integrar el cuerpo a través de su movilidad, a sostener el movimiento o la postura gracias a una nueva y diferente relación con ellos.

Si es preciso, se dará una **clave de lectura** para las enfermedades específicas que sean de interés para los participantes, desde el punto de vista de los fluidos. Por ejemplo, la osteoporosis puede ser vista como la pérdida de capacidad de volver a llevar los fluidos hacia el interior del hueso (en el niño los huesos están compuestos por un 50% de agua como mínimo); la celulitis, el edema de los tobillos, las varices, las hemorroides, etc. como una dificultad de los fluidos en volver a la parte alta del cuerpo; la cefalea, la migraña y otros trastornos relacionados con la cabeza, como la dificultad de los líquidos en descender, y así sucesivamente.

Facilitador: Jader Tolja

Cuando: 25 - 26 octubre 2014

Precio: 240 euro **Horario:** sábado 10.30 19.30 domingo 9.00 14.00

Inscripciones: +34 610 374 996 centroyogaiturbi@gmail.com

Centro de Yoga Iturbi

Calle Pianista Amparo Iturbi nº 47 bajo
46006 Valencia
www.centroyogaiturbi.com