

ENCUENTRO SHEN HO ***“Armonizar el espíritu”***

“EL I’ CHING en el CUERPO”

**“Taller TEÓRICO - VIVENCIAL
de EXPLORACIÓN Y PROYECCIÓN ENERGÉTICA”**

Un camino de “Autoconocimiento del Cuerpo-Mente”

Gabriel Monedero
Tel.: 652 21 74 48
gm.shenho@gmail.com
www.gabrielmonedero.com



“EL I’ CHING en el CUERPO”

“Si dejas que tu mente vague en la suavidad,
que tu espíritu se funda en el sosiego,
fluyes con las cosas tal como son,
y no hay lugar para el egoísmo,
entonces todo bajo el cielo estará en orden”
Zhuangzi

FUNDAMENTACIÓN

De todos es sabido sobre las exigencias físicas, psíquicas y energéticas que requiere nuestro día a día para estar a la altura de las demandas del hacer cotidiano, no solo en nuestro entorno, sino en ese otro contacto mucho más sutil que es con nuestro corazón.

En la antigua china los maestros diferenciaban cuando el “corazón habla” o cuando el “corazón piensa”, en ello cargan el sentido del “aquí y ahora”, el presente como importante para construir un mañana.

El I’ Ching “ el Libro de las Mutaciones”, libro sapiencial, oráculo por milenios, valedor de ser un pilar fundamental en la cosmología china, nos invita a reflexionar y sentir el devenir de la vida.

El taller TEÓRICO - VIVENCIAL se erige entorno al I’ Ching, que sirve de eje conductor, para desmenuzar en el plano “Espiritual, Energético y Corporal” los códigos que encierran sus signos.

Nos centramos en la Respiración como motor de “expresividad y proyección energética”. En el idioma chino antiguo Qing es el “acto de respirar”, pero también son los “sentimientos” entre otras acepciones.

En este sentido, las calidades respiratorias nos generan una variedad de estados energéticos que, entrenando, nos darían un firme posicionamiento en cuanto a las distintas calidades de energía que proyectamos.

Nos permiten sentirnos un “Organismo Canal”, una especie de gran generador eléctrico de carga y emisión.

Desde esta premisa, y con la mirada puesta en lo que J. Grotowsky (Antropólogo teatral, Investigador de las Ciencias Humanas) llamó en un ensayo “El Performer”,

“... es el hombre de acción, el danzante, el guerrero.

Es un estado del Ser, es alguien que está sobre el camino del conocimiento.

El conocimiento es un problema del hacer.

El hombre de conocimiento dispone de “doing”, el hacer”.

“El Performer debe desarrollar un organismo-canal a través del cual las energías circulan”.

Profundizamos en los “Imágenes Arquetípicas” que nos propone el I’ Ching, como dijo el psicólogo C. G. Jung, “Imágenes Primordiales” que son representaciones conscientes del inconsciente. (libro con el cual trabajaba con sus pacientes).

Son imágenes simbólicas que ayudan al hombre en su búsqueda personal.

Un trabajo vivencial consciente con los “signos”, es una herramienta con la que podemos contar a la hora de escuchar nuestras las necesidades personales y sentirnos más íntegros.

Este taller interdisciplinario propone el acceso a un reconocimiento corporal desde un punto de vista energético: una metodología en función de cómo proyectar las distintas calidades energéticas de su corazón.

OBJETIVOS

Dotar a los participantes de un conjunto de recursos teórico, biológicos, energéticos, simbólicos y expresivos que, al transitarlos vivencial y reflexivamente, ayuden a dar forma, desde su imaginario, a su potencial personal.

Para llevar a cabo la propuesta lo iremos desmenuzando en los siguientes ejes:

Marco Teórico

Descripción de la Cosmología China

- El YIN y el YANG
- Los 3 tesoros - del Ser
- Los 5 Elementos - Simbología de las energías, emociones y el cuerpo
- Los 8 Trigramas - Simbología del “Cielo Anterior” y las manifestaciones en el “Cielo Posterior”
- Los 64 Hexagramas - Signos - Ciclo Evolutivo
- El I’ Ching como Oráculo

Nivel de Exploración Psicofísicas:

Trabajo sobre la codificación energética, entrenamiento respiratorio, centros energéticos y su relación con el I’Ching.

Entrenamiento corporal con ejercicios de Chi Kung (Medicina Tradicional China)

Masajes y auto-masajes energéticos

Nivel de Exploración Simbólica Expresiva:

El set de “yoes” o subpersonalidades: Los distintos cuerpos que las sostienen

Ejercicios de imaginación activa sobre las configuraciones Arquetípicas:

Los 5 Elementos, los 8 Trigramas, 12 Hexagramas del año, los 64 Hexagramas

La Liberación de la Voz: La voz como vehículo de expresión, no ya de palabras, sino de energías. Lo abstracto del sonido como liberador de emociones.

La danza dramática: Con una consulta al I'Ching, construir un ritual personal a través del cual se libera y expresa la energía de los símbolos, poniendo en juego nuestro sentir, querer y pensar.

Campo de Reflexión Activa

La discusión y ordenamiento conceptual de las experiencias se realizarán al finalizar las mismas. Se realizará la construcción de un mapa de experiencia.

FICHA TÉCNICA:

MODALIDAD DEL TALLER:

- Masajes Energéticos con variaciones Respiratorias, en grupo de 3 alternándose, para preparar el cuerpo y el aire.
- Ejercicios Respiratorios y Simbólicos a partir de los “Pakuas” (los 8 estados simbólicos de I'Ching).
- Ejercicio vivencial y de imaginación activa sobre los Hexagramas a nivel evolutivo
- Ejercicio personal sobre una consulta oracular
- Cierre con intercambios de reflexiones.
- Percusión en vivo