



# La Caminata viaja a Maspalomas



El Centro, en Boadilla del Monte, cerró sus puertas la semana anterior a la última del mes de Julio. De esta manera pudo trasladarse a la isla de Gran Canaria, cumpliendo así su compromiso adquirido de impartir el taller *“Del Movimiento a la Quietud”*; dentro del ciclo programado por la Universidad de Verano de Maspalomas 2009, durante los días del 27 al 31 de Julio.

La crisis y el elevado calor no pudieron sofocar el taller, que contó con una asistencia –para los tiempos que corren– más que notable. No solo en cuanto a número, sino en cuanto a calidad en el entusiasmo por aprender las materias que se impartieron.

## OBSERVACION Y RECUERDO DE SI

Contando con herramientas como el eneagrama y a través de yogasana, danza de Gurdjieff, teatro, improvisación, silencio y meditación, se fue dando suficiente respiro interno, ante las agobiantes temperaturas, no solo ambientales sino las de la vida cotidiana, refrescando la consciencia y la atención de los participantes, quienes poco a poco fueron venciendo toda resistencia, para jugar, sin apenas titubeos, todas las ofertas que día tras día se les fueron proponiendo.

Como no quiero extenderme, simplemente mostrar desde esta página – públicamente- mi agradecimiento, tanto individual como colectivo al grupo. Soy consciente de su esfuerzo al trasladarse en guagua –espero esté bien escrito- durante los cinco días desde distintos puntos de la isla, -alguna desde la península-, a pesar de las muy altas temperaturas que se registraron en toda la isla durante ese periodo estival.

Gracias a la organización por su insistencia, verano tras verano, en brindar y abrir sus puertas a estas materias. Ojala pudieran trasladarse a la docencia del resto del año.



Gracias a este esfuerzo intencional y consciente el calor pudo ser, si no ignorado –había que estar muy atentos- al menos no necesitó de grandes dispositivos para ser sofocado. Los guanches también pusieron su gota de agua, dando nombre a la sala:

### *Guayadeque*

De regreso, en Boadilla del Monte, el curso próximo en La Caminata llama a sus puertas para ser abiertas. Con la atención aquí y ahora, único lugar en el que resolver cualquier problema, me despido de este verano, no sin antes, dejar abierto este acceso:

[yosoy@lacaminata.es](mailto:yosoy@lacaminata.es)

para cualquier manifestación, tanto por parte de participantes como por parte de la organización, y brindo este espacio para que quede plasmada, citando a continuación las que ya han ido llegando a La Caminata.

## LA VIVENCIA DE:

### **Carmen Delia:**

*Lo que es adentro es afuera, lo que arriba es abajo, y lo que me llevo de este afuera-“Universidad de Verano de Maspalomas (UVM) 2009) es el adentro-“mi desorden como perspectiva del sentido de la vida” desvelándose el sentido en FÉ Y RAÍCES; y una sensación afuera-“crisis” que desvela también un adentro-“lo esencial”. Gracias a todo el afuera (familia, Antonio, UVM, amig@s, compañer@s de camino, de taller...) por seguirme desvelando el camino de mi maestría.*

### **Victoria:**

*Una semana especial en Maspalomas (Gran Canaria), rica en desafíos y nuevas experiencias de autoconocimiento, compartida con un grupo de persona entregadas, entusiastas, deseosas de aprender... y dirigida por la firme y amorosa mano de José Antonio, que nos invitó a descubrir nuevas posibilidades del propio cuerpo, practicando las Danzas Sagradas de Gurdjieff, Yoga y distintas actividades, llenas de creatividad, consciencia, caos... para llegar, a través del Movimiento, a la Quietud.*

### **Mariaje:**

*Todos los años, cuando llegan las vacaciones pienso en la mejor forma de aprovecharlas: qué hacer. Al principio pienso en no hacer nada tal es el cansancio con el que acabo; si viajar o no, terminar cosas pendientes de mi casa, playa...etc. Desde hace dos años participo en el curso "Del movimiento a la quietud". Allí observo que no hay descanso sin actividad, que la acción y el movimiento son la cara opuesta del tan ansiado descanso, pero la condición básica para llegar a ello plenamente consciente y gozosa. Estupendo poder dedicar una semana de mis vacaciones al desarrollo y cuidado no sólo de mi cuerpo, sino también de mi mente y emociones. Todo ello con la ayuda de un grupo en el que poder percibir la energía vibrante de los pasos de las danzas, el esfuerzo en las posturas del yoga y la alegría y satisfacción de un trabajo bien hecho.*

### **Pili:**

*El taller "DEL MOVIMIENTO A LA QUIETUD", celebrado en la Universidad de Verano de Maspalomas, ha supuesto una nueva oportunidad para continuar en el camino de la observación y del recuerdo de mí. Con la práctica del yoga y de los movimientos de las danzas de Gurdjieff, pude observar los bloqueos de los centros físico y emocional y el poder del centro mental sobre los anteriores. El taller se convirtió en un espacio para la observación interior, la intencionalidad, en y de los movimientos, la conexión con el YO SOY y un motivo más para seguir indagando en las enseñanzas del 4º Camino. . Fue una semana en la que el MOVIMIENTO externo de lo cotidiano fue dejando paso a la QUIETUD interior. A todo ello contribuyó la energía aportada por cada uno de los participantes del grupo, a los que quiero expresar mi agradecimiento y sobre todo a José Antonio por sus enseñanzas como facilitador. Gracias por compartir tu saber.*

*El curso del “Movimiento a la quietud”, cumplió las expectativas que tenía sobre él.*

**Auxi:**

*En general todos los diferentes apartados trabajados en el curso: relajación, yoga, película, danzas, puestas en común,... me aportaron aspectos positivos y de interés, posibilitando la reflexión, la interiorización y revisión de aspectos personales.*

*Aunque debo destacar que el apartado de las danzas fue el que más me impactó, por lo desconocido (para mí), por la fuerza interna que transmite, la unidad que crea con el resto del grupo,...Pero fue también la parte del curso que más me costó seguir, ya que mi mente iba por una parte y el cuerpo por otra. Considero que es necesario trabajarlas mucho para poder disfrutarlas y crecer con ellas.*

*Quiero aprovechar para darte las gracias y a todas las chicas por todo lo que nos aportaron.*

*Un abrazo muy fuerte*



## INSTANTANEAS DEL GRUPO



La caminata   
centro de yoga, meditación,  
movimientos y danzas