



### “DEL MOVIMIENTO A LA QUIETUD”

Del movimiento a la quietud es un trayecto por el que quisieron viajar 30 personas por medio de la Universidad de Verano de Maspalomas del 21 al 24 de julio de este año 2008. El conductor fue José Antonio Villarrubia que nos llevó por senderos de Yoga Iyengar, Movimientos y Danzas de Gurdjieff, ... fuimos caminando despertando a la conciencia del cuerpo, divino tesoro, ya que descubrimos partes que ni sabíamos existiesen: en Yoga uno de los participantes se asombró de que la rotula se pudiera subir y de la conciencia que viene con ello. En este sentido de toma de conciencia, donde sentir, pensar y hacer se aúnan para ejecutar la postura, era que muchas veces parábamos en la ejecución de ésta para hacerlo de forma correcta, observando nuestras sensaciones entre el antes y el después de corregirla, dándonos cuenta de lo sano, por sentirnos a gusto en la correcta y de lo insano que nos sentíamos en comparación con la incorrecta; la corrección exigía esfuerzo mental/físico/emocional (de sentir las limitaciones y lo que surgía con ello entre otras cosas) y el resultado de esta sumatoria era el encuentro del Sentido de la Práctica, de la Sadhana, del Gozo que hay en descubrirnos, no son posturas mecánicas sino de conciencia y descubrimiento; hubo aquí un hecho que parecía contradictorio con el Yoga, en un momento determinado Antonio golpea con la mano la espalda de un chico para corregirla y sonó fuerte, uf qué tensión se respiró al principio, el chico para nada se esperaba algo así ni casi tod@s l@s participantes tampoco, Antonio explica lo que supone en realidad y lo que otros Maestr@s (quienes muestran/enseñan el sendero que por sí mism@ han recorrido) han hecho previa e igualmente por él, es un “acto de compasión”, oh sí, un acto que de pronto te devuelve al aquí-ahora y por lo imperativo de a donde quiere que llegues porque fue acompañado de un enérgico “mete las dorsales” te conduce de “un golpe” a un sitio, llevas la espalda a aquel lugar al que por hábitos de años nos resistimos a entrar, resistencia a entrar en mi columna, en el pilar de mi cuerpo-mente, en un potencial increíble a mi disposición, oh sí, es un acto de compasión, de verdadero amor.

Tras el Yoga, el cuerpo-mente estaba a tono para continuar con Movimientos, Danzas Sagradas de Gurdjieff, y juegos que nos adentraban en elevar la atención en: la celebración de la Vida; en la posibilidad de ser Reinas por unos instantes y a quienes se les ofrecen hermosos dones de cada individualidad asistente al Reino; del canto a la Alegría afirmándola enteramente con “Yes say Yes”; personalmente, en aceptar el poder propio para “de golpe” guiar a otras personas en la Danza y gozar con entregarla/mostrarla/enseñarla viendo como otr@s vibran también con ellas, se descubren a sí mism@s con ellas, con Presencia, con Felicidad,..., y como colofón con la película “El Guerrero Pacífico” con la que sobre todo me quedo con que lo importante es el camino no la meta, el aquí-ahora, este instante presente en el que la Verdad se manifiesta:

**¿Dónde estás? Aquí**

**¿Qué hora es? Ahora**

**¿Quién eres? Este Momento**

Es un regalo que vivimos 30 viaj@r@s y el conductor de manera directa, estoy convencida de que los beneficios van más allá de lo que podemos detectar en un primer momento, nuestros cambios cambian también nuestro entorno, en ello confío, en que el Amor siga siendo el Camino tal que ir “del movimiento a la quietud” sea igual que ir “de la quietud al movimiento”.



CD.



Entre el movimiento y la quietud nuestras emociones también oscilaban y cambiaban de ritmo. Desde la perplejidad al descubrir esa nueva parte del cuerpo que por primera vez se estiraba, alegría al sentir cómo el grupo era capaz de realizar al mismo tiempo un movimiento marcado por la danza, incluso cierto enfado al ver que la parte derecha del cuerpo no coordinaba con la izquierda, terminando, en algunos casos, en un nudo que provocaba pasar a la risa incontrolada.

Todas estas emociones eran bienvenidas, se trataba de observarlas, sin juicios, sin comparación, sentir que todo está en mí, que yo “individualidad”, puedo al mismo tiempo formar parte de un “conjunto” ; que con mi movimiento y el de todo el grupo podemos obtener una danza. Todos somos importantes, ocupamos un sitio, nuestro sitio.

Fue emocionante mostrar en pequeños grupos la pequeña danza aprendida, pánico escénico para unos, atrevimiento para otros, para todos satisfacción por la prueba realizada. Todos observamos nuestro cuerpo y nuestra emoción en ese momento y de eso se trataba.

Como cierre final, una película: “El Guerrero pacífico”, nos recordó la diferencia entre “Conocimiento” y “Sabiduría”, entre el saber y experimentar, actuar, vaciar nuestras mentes, vivir el ahora totalmente, disfrutar del camino, luchar por lo que queremos poniendo toda LA ATENCION en ello.

Fue un grupo interesante, treinta personas de diferentes edades y procedencias, muy entregadas, divertido ver el trajín de las mantas que utilizábamos en las posturas de yoga, las sillas... La sala era amplia y verla llena impactaba. Al bailar se sentía la energía del grupo. Había alegría, ganas de aprender, incluso en la parte teórica en que se explicó “EL Eneagrama” se sentía el ansia de saber. La dinámica seguida por el profesor fue amena, dinámica, se sentía la fuerza, la actividad, como también la tranquilidad, la paz. De ahí que el curso se llamara “Del movimiento a la quietud”



MJ.