

Barcelona
viernes 21 de octubre 2011
(de 18h a 20h)

*"El hombre es una inteligencia que no 'se sirve de',
sino que 'está al servicio de' sus propios órganos"*
aldous huxley



la dimensión visceral

Descubre el Bodythinking
de la mano de Jader Tolja

Organiza Asociación Yoga para Nacer y Crecer
con la colaboración de Alma de Yoga, Happy Yoga, Sanamente, Yoga Bindu, Yoga Mamás y Bebés y Yoga para Ti

¿Cómo cambiaría nuestra identidad, nuestro movimiento, nuestro modo de percibir y pensar, la relación con nosotros mismos, los otros y el entorno, si en lugar de estar en un nivel cortical, empezáramos a movernos (literal o metafóricamente) desde un nivel visceral?

La primera situación es una especie de condición **pre-copernicana** donde la tierra/mente está en el centro y el sol/mente gira a su alrededor, la segunda opción - a la que queremos acceder a través del curso - es una condición **post-copernicana** donde el cuerpo (sobre todo las vísceras) están en el centro, y la mente a su servicio.

Esta última es la condición natural en la que viven los animales y los niños, pero al llegar a la adolescencia pasamos a la condición cortical y la mayor parte de nosotros continuamos en ella por el resto de la vida. Pero quien lo desea puede incluso llegar a una **tercera fase evolutiva**, aquella en la que el sistema nervioso se pone al servicio del sistema visceral, no porque no hay otra opción, como en la infancia, si no como una elección consciente de prioridades.

Lo que fundamentalmente aporta la dimensión visceral, ya sea a través de un pequeño movimiento o toda una vida, es la profundidad, el gusto y la percepción de un significado interno y esencial.

La carencia de esta cualidad en la propia existencia es lo que llamamos depresión. Y puede manifestarse a nivel psíquico con una falta de vitalidad y motivación o a nivel físico como una de las tantas enfermedades consideradas su equivalente somático.

Si se piensa que la depresión y muchas otras enfermedades, desde el insomnio a las enfermedades degenerativas, están relacionadas con la falta de un neurotransmisor, la **serotonina**, que se produce casi totalmente en el interno de los plexos nerviosos viscerales, es sencillo comenzar a comprender los efectos de un trabajo sobre los órganos.

La **anatomía experiencial** es una aproximación directa a la anatomía que permite comprender el propio cuerpo a un nivel no solo intelectual. De esta forma se crea una continuidad entre la propia vivencia del cuerpo, de los cambios de estado que cotidianamente experimenta y las consecuencias psíquicas que conlleva.

Los órganos están compuestos en gran parte por **tejido conectivo**. Por ejemplo, solo el 15/20 por ciento del hígado está constituido por células hepáticas. El 80/85 por ciento restante, según el médico e investigador ruso Alekseiiev, está formado por tejido conectivo.

Esto implica que las cualidades de un órgano como son la densidad, la consistencia, la movilidad, la hidratación siguen los mismos principios que el tejido conectivo del resto del cuerpo.

De forma que, con experiencias específicas y atendiendo estas cualidades particulares, los órganos pueden ser percibidos con la misma facilidad que percibimos la piel o los músculos.

Lugar

Yoga Bindu

Tel. 93 304 20 62, mail yogabindubcn@gmail.com

Ramblas 40-42 · Barcelona. De lunes a viernes de 18,30 a 20,30 hs.

Inversión 35€.

La inscripción es imprescindible y la plaza queda reservada una vez realizado el pago del seminario.

Se respetará rigurosamente el orden de inscripción y en caso de superar el máximo de plazas se abrirá una lista de espera.

Si se anula la inscripción con menos de 15 días de antelación no se puede recuperar la inversión, si se anula con mayor anterioridad ser devolverá el 50%.

Puedes **inscribirte** a través de los siguiente centros:

Asociación Yoga para Nacer y Crecer

Tel. 616 59 62 89, mail yoganyc@yahoo.es



Alma de Yoga www.almadeyoga.com

Tel. 93 435 66 68, mail info@almadeyoga.com

Freser, 57 · Barcelona.



Happy Yoga www.happyyoga.com

Tel. 93 318 11 07, mail universitat@happyyoga.com

Torres i Amat 5 · Barcelona.



HappyYoga
www.happyyoga.com

Sanamente.net www.sanamente.net

Tel. 671 07 01 01, mail marta@sanamente.net



Yoga Bindu www.yogabindu.info

Tel. 93 304 20 62, mail inscripciones.bindu@gmail.com

Ramblas 40-42 · Barcelona. De lunes a viernes de 18,30 a 20,30 hs.



Yoga para Mamás y Bebés www.yogamamasybebes.com

Tel. 616 59 62 89, mail formación@yogamamasybebes.com



Yoga para Ti www.yogaparati.com

hola@yogaparati.com



Si quieres empezar a saborear este curso escribe a secretaria@bodythinking.com para solicitar el extracto de la publicación **Hablando de Bodythinkg** de Jader Tolja.