

Disciplinas toltecas: tensegridad

Temario

- Propósito
- Conceptos de Tensegridad



Propósito

La práctica diaria permitirá iniciar el bienestar físico y mental y detener el dialogo interno y con el tiempo lograr el silencio interior para favorecer la conexión con nuestro ser interno.

Tensegridad

Los chamanes del México antiguo (7,000 a 10,000 años atrás), descubrieron y desarrollaron procedimientos para alcanzar bienestar físico y mental

Procedimientos que llamaron pases mágicos, el efecto de los pases mágicos fue tan abrumador para ellos, que los pases se convirtieron, a través del tiempo, en uno de los componentes más importantes en sus vidas.

Estos pases mágicos son lo que conocemos como Tensegridad

La Tensegridad permite redistribuir la energía de nuestra esfera.

Esto permite un cambio en la fisiología del cuerpo, como:

- Estimular la circulación
- Tener resistencia a más largo plazo
- Tener la sensación de audacia y confianza en sí mismo.
- Serenidad intensa y sostenida entre muchas otras cosas.

El simple movimiento de energía nos permite la liberación de las tensiones físicas causadas por el estrés diario.

La tensegridad son series de movimientos que nos ayudan a detener el dialogo interior, como consecuencia podemos conectar con el silencio interno que nos permite cambiar la percepción de lo cotidiano.

El silencio interno es un estado libre de pensamientos y verbalizaciones silenciosas

La Tensegridad no se debe mezclar con la conversación, la música, el ruido de radio o televisión o el celular encendido.

Dado que son series de movimiento ligados, lo fundamental es practicar lo que se recuerde de cada secuencia de Tensegridad. La saturación que se produce permite lograr, los resultados buscados: desconexión del diálogo interior y el silencio interior.

El nuevo flujo de energía, permite un cambio en el cual, ya no estás impulsado por miedos ancestrales que te impiden dar un paso en cualquier dirección.

Recomendaciones

Las series pueden repetirse todas las veces que se desee. Iniciando del lado izquierdo

Los pies se mantienen separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros.

Las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas, de modo tal que, al mirar hacia abajo, la parte de la rótula impida ver las puntas de los pies

Los brazos siempre deben mantenerse ligeramente flexionados en los codos

Conectar el cuerpo: todos los músculos del cuerpo, y especialmente el diafragma, se contraen por un instante.

La respiración es de importancia suprema.

Ejercicio

Busca los videos en youtube

Se llaman 12 pases mágicos

<https://www.youtube.com/watch?v=PIUWnJPb31A&list=PL83aemtcAedRcBspP5ivlyQregN9K1qWg>

En este link encuentras los pases mágicos para preparar el intento

<https://www.youtube.com/watch?v=ATBQ3r6eikl&t=2091s>

Estos pases mágicos son los que se deben practicar durante el diplomado