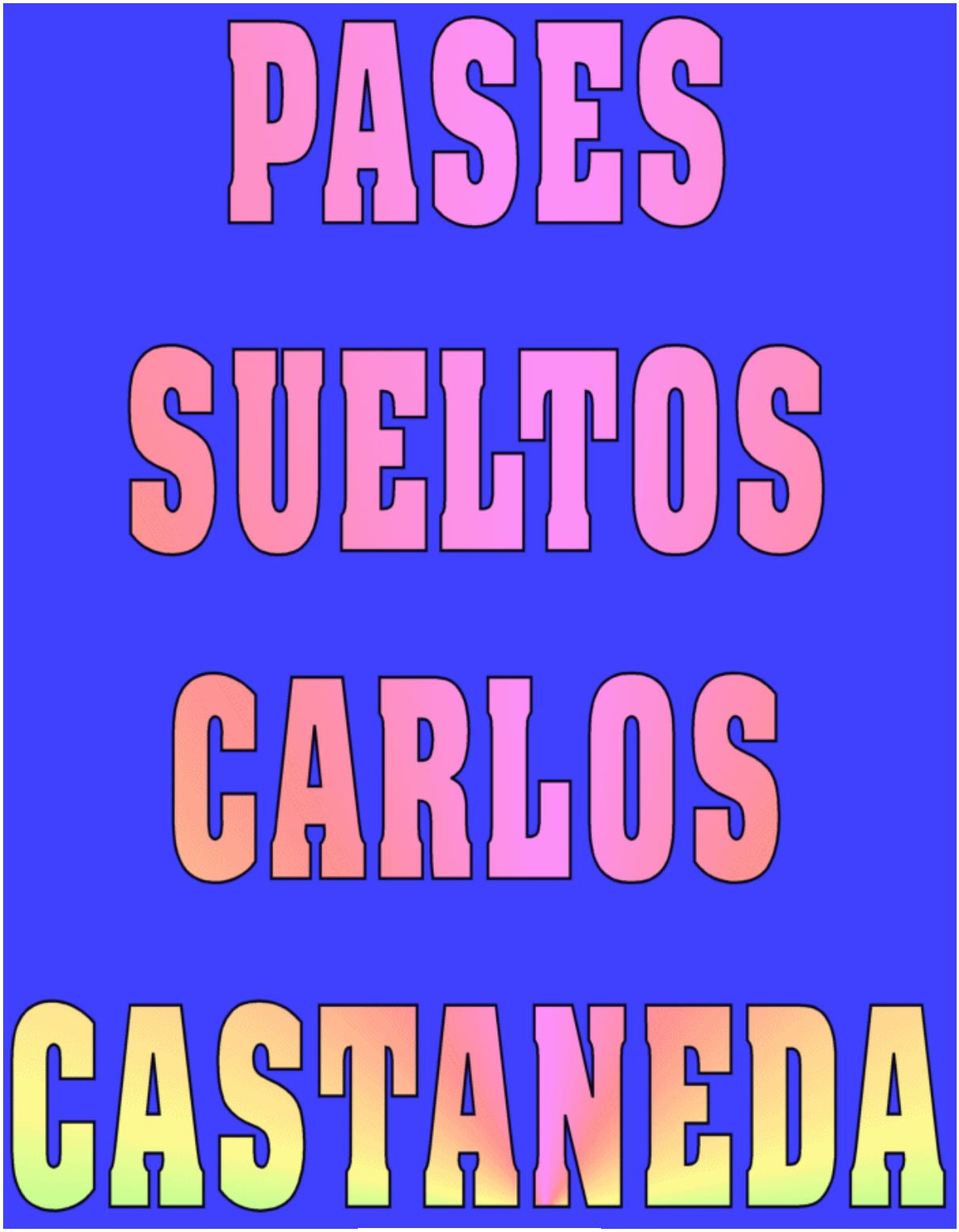
PASES SUELTOS
CARLOS CASTANEDA



LIBROdot.com
http://www.librodot.com

EL INTENTO DEL TIEMPO

Barcelona 6/99

Esta serie se realiza por dos practicantes enfrentados a un paso de distancia. Se ejecutan cuatro pases mágicos: ***Mezclar energía golpeando el suelo con los talones, El semicírculo de energía, Amasar energía con un empujón de los omóplatos y Agitar y aferrar energía por debajo de las rodillas y por encima de la cabeza.***
En cada uno de estos pases se realiza la misma técnica: Los pases se hacen durante la cuenta de 10, pero mientras un practicante realiza un pase a cada cuenta, el otro realiza dos. Después se cambian y el rápido va lento y viceversa.

AFECTO AL CUERPO ENERGÉTICO

Sao Paulo, Brasil junio de 2000

1 - Los brazos están abiertos hacia los laterales, un poco adelantados, las manos a la altura de la cintura, y van trayendo hacia el centro palmas enfrentadas, con tensión, hasta quedar pegadas frente al cuerpo.

2 - Manos pegadas avanzan con golpe suave hacia delante. Punta de los dedos apuntan al frente.

3 - Suben en línea recta con un golpe suave quedando a una altura arriba de la cabeza

4 - Traza un círculo frente al cuerpo, empezando desde arriba -hacia la derecha en el sentido de las manecillas del reloj-, y baja para pasar a la altura de la cintura, terminando arriba en la posición que comenzó.

5 - Baja en línea recta hasta la altura de la cintura.

6 - Gira las muñecas de tal forma que la mano derecha queda encima de la izquierda. Las palmas continúan pegadas (palma derecha apunta hacia el suelo, izquierda hacia arriba).

7 - Sube igual a punto -3-, con derecha encima.

8 - Baja manos pegadas pero llevando hacia lateral izquierdo, a la altura del centro vital (la mano derecha continúa arriba).

9 - Abre los brazos hacia laterales como en punto -1- (palmas abiertas, enfrentadas).

10 - Lleva brazos hacia atrás, quebrando levemente las muñecas. Ahora lleva hacia delante de igual forma, quedando en la posición inicial, listo para empezar a acercar palmas con tensión.

11 - A la altura de la cintura va trayendo hacia el centro las palmas enfrentadas con tensión, hasta quedar pegadas frente al cuerpo.

12 - - Suben en lÌnea recta con un golpe quedando a una altura arriba de la cabeza

13 - Traza un círculo frente al cuerpo, empezando desde arriba -hacia la derecha en el sentido de las agujas del reloj-, y baja para pasar a la altura de la cintura, terminando arriba en la posición que comenzó.

14 - Baja manos pegadas pero llevando hacia lateral izquierdo, a la altura del centro vital. Mientras baja, va girando las muñecas de tal forma que al llegar al centro vital, la mano derecha vuelve a quedar arriba.

15 - Da un golpe al frente a la altura de la cintura con la mano derecha que aún está apoyada arriba.

16 - INHALA, mientras damos un paso hacia delante con la izquierda, el brazo derecho estirado traza un círculo hacia atrás yendo por arriba, y volviendo hacia delante por abajo, viniendo con palma hacia arriba, deteniéndose a la altura aproximada de la cintura (donde dio el golpe), dejando la mano situada al lado de la izquierda. Ambas palmas están mirando hacia arriba. EXHALA. Ahora, avanzamos dando un paso con la derecha, y el brazo izquierdo estirado acompaña yendo hacia atrás por abajo y volviendo hacia delante por arriba con la palma mirando hacia el suelo (es como dar un palmotazo suave a la altura de la cintura). Termina posicionándose al lado de la mano derecha. Esto significa que la izquierda quedó palma abajo al lado de la derecha palma arriba, estiradas al frente a la altura de la cintura aproximadamente. INHALA. Continúa cuando damos un paso atrás con la pierna derecha acompañada por el giro hacia atrás del brazo izquierdo yendo por arriba y volviendo hacia delante por debajo con palma arriba. Ambas manos quedan ahora con palmas hacia arriba (como ofreciendo). EXHALA. Y damos un cuarto paso, hacia atrás con la pierna izquierda, mientras el brazo derecho va hacia atrás por abajo y vuelve al frente por arriba para quedar a la altura de la cintura con la palma mirando al suelo. Las manos terminaron una al lado de la otra, a la altura de la cintura, izquierda palma arriba y derecha palma abajo. La pierna izquierda quedó posicionada atrás.

17 - Empareja las piernas trayendo la izquierda a una misma línea con la derecha, mientras los brazos estirados van hacia atrás por debajo y traen en gran círculo hacia el frente por arriba de la cabeza, deteniéndose al frente, a la altura de la cabeza, con las palmas de ambas manos mirando hacia delante, las puntas de los dedos apuntan hacia arriba. Entonces bajan suavemente "sacudiendo", "abanicando", (como lluvia) con los dedos de las manos. Mientras las manos bajan, el cuerpo se agacha un poquito.

18 - Nos enderezamos, y damos un paso con la izquierda al frente mientras mano derecha va hacia delante a la altura de la cabeza, con la punta de los dedos mirando hacia adelante -palma mira hacia lateral izquierdo-. Empareja pies con paso de derecha mientras el brazo izquierdo se posiciona al frente igual que el derecho -palma izquierda mira a lateral derecho-. Lo que vamos a hacer ahora es "dibujar" un cuerpo frente a nosotros: la derecha dibuja la cabeza circular subiendo y bajando por la derecha las dos dibujan los hombros circulares bajando y subiendo las dos hacen los brazos en línea recta hacia fuera (como si los brazos estuvieran paralelos a la tierra) a la altura de los hombros y curvan hacia dentro volviendo en línea recta hasta el tronco imaginario se deslizan un poco hacia abajo siguiendo las líneas del tronco la izquierda hace medio círculo/abrazo hacia delante, contorneando a la altura de la cintura y vuelve; ahora lo hace la derecha y vuelve. siguen deslizándose hacia abajo por las líneas de las piernas ambas manos dibujan rodillas en forma circular, las palmas miran al suelo: hacia adentro, hacia fuera (es como dibujar las rodillas de alguien que está sentado).

19 - Nos incorporamos y clavamos mano derecha al frente a la altura del abdomen (ombligo), el dorso mira hacia el cuerpo y la palma hacia delante. Traza un "limpiaparabrisas" hacia la derecha, con un pequeño quiebre de muñeca hacia fuera -lateral derecho a la altura del pecho (corazón), y vuelve en limpiaparabrisas hacia la izquierda, adentro, pero sigue más abajo, para tomar impulso y, al abrirse hacia derecha, continuar trazando un círculo amplio hacia atrás y traer mano por la cintura hasta quedar con el canto de la mano enfrentado a la cara. Allí se queda mientras el brazo izquierdo se clava al frente de igual forma, pero va directamente a hacer círculo hacia atrás y venir con canto de mano frente a la cara. Quedamos con los dos cantos frente a la cara.

20 - Cruzamos manos por las muñecas, frente a la cara, palmas miran hacia laterales, agachándonos un poco, exhalando mientras miramos por la "ventana" (como pase de la ventana de la racapitulación).

21 - Abre los brazos hacia arriba quebrados en el codo, en ángulo recto, punta de los dedos hacia arriba, palmas miran al frente, encima de los hombros, y abrazamos hacia el frente dando un paso simultáneo con la izquierda. Los brazos están estirados al frente en forma circular a la altura de los hombros aproximadamente, las puntas de los dedos enfrentadas sin tocarse, a poca distancia. Esperamos unos momentos, y lentamente traemos la pierna que quedó atrás emparejándola con la

otra, mientras que vamos cerrando el abrazo llevando las manos con palmas hacia el pecho, trayendo, y luego bajándolas.

AFECTO POR EL CUERPO ENERGÉTICO (SERIE LARGA)

San Pablo, Brasil, 24 y 25 de junio de 2000

Aerin Alexander nos contó que ella solía ser muy dispersa, que le costaba prestar atención. Un día, durante una práctica de grupo con Castaneda, ella no estaba prestando mucha atención, y el Nagual se dirigió a ella para que le mostrara a Florinda los pases que había aprendido del "Afecto por el cuerpo energético". Aerin no tenía mucha idea de qué hacer y el Nagual la mandó a su casa a dormir. Ella estaba bastante desconsolada y se recriminaba a sí misma por no haber podido hacer las cosas como se esperaba. Esa noche no pudo dormir. Al otro día el Nagual la llamó para invitarla a caminar por la costa. Mientras caminaban, él le señaló algo en el horizonte y le dijo que viera rápido allí, que había algo maravilloso. "¿Dónde Nagual, dónde?". Él meneó la cabeza y dijo que se lo había perdido, que ya había pasado. Aerin estaba cada vez más inquieta. Llegaron a una banca y se sentaron. El Nagual le explicó que ella estaba así porque su cuerpo físico sentía la cercanía del cuerpo energético, que casi se podían "tocar", y eso le generaba ese estado de ansiedad. Que tenía que seguir "llamando" a su cuerpo energético. Entonces Aerin miró al horizonte y se detuvo en la contemplación de un atardecer hermoso. Las suaves olas del mar reflejaban un cielo lleno de matices. Aerin se dejó llevar por ese estado exquisito y pronto todo se volvió oscuro. No había nada a su alrededor. Ella sintió que se movía, y se fue dando cuenta de que estaba practicando una serie de pases. Entonces "volvió" a la playa. El Nagual estaba sentado en una banca más lejos, mirándola, moviendo la cabeza en señal de aprobación, y ella se sentía plena: estaba practicando esta serie que su cuerpo no recordaba.

1 - Los brazos están abiertos hacia los laterales, un poco adelantados, las manos a la altura de la cintura, y vá trayendo hacia el centro palmas enfrentadas con tensión, hasta quedar pegadas frente al cuerpo.
2 - manos pegadas avanzan con golpe hacia delante. Punta de los dedos apuntan al frente.
3 - suben en línea recta con un golpe quedando a una altura arriba de la cabeza
4 - Traza un círculo frente al cuerpo, empezando desde arriba -hacia la derecha en el sentido de las agujas del reloj-, y baja para pasar a la altura de la cintura, terminando arriba en la posición que comenzó.
5 - baja en línea recta hasta la altura de la cintura.
6 - gira las muñecas de tal forma que la mano derecha queda encima de la izquierda. Las palmas continúan pegadas (palma derecha apunta hacia el suelo, izquierda hacia arriba).
7 - sube igual a punto -3-, con derecha encima.
8 - baja manos pegadas pero llevando hacia lateral izquierdo, a la altura del centro vital (la mano derecha continúa arriba).
9 - abre los brazos hacia laterales como en punto -1- (palmas abiertas, en posición de enfrentadas)
10 - lleva brazos hacia atrás, quebrando levemente las muñecas. Ahora lleva hacia delante de igual forma, quedando igual a posición inicial, listo para empezar a acercar palmas con tensión.
11 - a la altura de la cintura vá trayendo hacia el centro las palmas enfrentadas con tensión, hasta quedar pegadas frente al cuerpo.
12 - - suben en línea recta con un golpe quedando a una altura arriba de la cabeza
13 - Traza un círculo frente al cuerpo, empezando desde arriba -hacia la derecha en el sentido de las agujas del reloj-, y baja para pasar a la altura de la cintura, terminando arriba en la posición que comenzó.
14 - baja manos pegadas pero llevando hacia lateral izquierdo, a la altura del centro vital. Mientras baja, va girando las muñecas de tal forma que al llegar al centro vital, la mano derecha vuelve a quedar arriba.
15 - dá un golpe al frente a la altura de la cintura con la mano derecha que aún esta apoyada arriba.
16 - INHALA, mientras damos un paso hacia delante con la izquierda, el brazo derecho estirado traza un círculo hacia atrás llendo por arriba, y volviendo hacia delante por abajo, viniendo con palma hacia arriba, deteniéndose a la altura aprox de la cintura (donde dio el golpe), dejando la mano situada al lado de la izquierda. Ambas palmas están mirando hacia arriba.

EXHALA. Ahora, avanzamos dando un paso con la derecha, y el brazo izquierdo estirado acompaña llendo hacia atrás por abajo y volviendo hacia delante por arriba con la palma mirando hacia el suelo (es como dar un palmotazo a la altura de la cintura). Termina posicionándose al lado de la mano derecha. Esto significa que la izquierda quedó palma abajo al lado de la derecha palma arriba, estiradas al frente a la altura de la cintura aprox.
INHALA. Continúa cuando damos un paso atrás con la pierna derecha acompañada por vuelta hacia atrás del brazo izquierdo llendo por arriba y volviendo hacia delante por debajo con palma arriba. Ambas manos quedan ahora con palmas hacia arriba (como ofreciendo). EXHALA. Y damos un cuarto paso, hacia atrás con la pierna izquierda, mientras el brazo derecho va hacia atrás por abajo y vuelve al frente por arriba para quedar a la altura de la cintura con la palma mirando al suelo. Las manos terminaron una al lado de la otra, a la altura de la cintura, izquierda palma arriba y derecha palma abajo. La pierna izquierda quedó posicionada atrás.
17 - empareja las piernas trayendo la izquierda a una misma línea con la derecha, mientras los brazos estirados van hacia atrás por debajo y traen en gran círculo hacia el frente por arriba de la cabeza, deteniéndose al frente, a la altura de la cabeza, con las palmas de ambas manos mirando hacia delante, las puntas de los dedos apuntan hacia arriba. Entonces bajan suavemente "sacudiendo", "abanicando" con los dedos de las manos. Mientras las manos bajan, el cuerpo se agacha un poquito.
18 - nos enderezamos, y damos un paso con la izquierda al frente mientras mano derecha va hacia delante a la altura de la cabeza, con la punta de los dedos mirando hacia adelante -palma mira hacia lateral izquierdo-. Empareja pies con paso de derecha mientras el brazo izquierdo se posiciona al frente igual que el derecho -palma izquierda mira a lateral derecho-.
Lo que vamos a hacer ahora es "dibujar" un cuerpo frente a nosotros:

- la derecha dibuja la cabeza circular subiendo y bajando por la derecha
- las dos dibujan los hombros circulares bajando y subiendo
- las dos hacen los brazos en línea recta hacia fuera (tipo Jesús en la cruz) a la altura de los hombros y curvan hacia dentro volviendo en línea recta hasta el tronco imaginario
- se deslizan un poco hacia abajo siguiendo las líneas del tronco
- la izquierda hace medio círculo/abrazo hacia delante, contorneando a la altura de la cintura y vuelve; ahora lo hace la derecha y vuelve.
- siguen deslizándose hacia abajo por las líneas de las piernas
- ambas manos dibujan rodillas en forma circular, las palmas miran al suelo: hacia adentro, hacia fuera (es como dibujar las rodillas de alguien que está sentado)

19 - nos incorporamos y clavamos mano derecha al frente a la altura del pecho, el dorso mira hacia el cuerpo y la palma hacia delante. Traza un "limpiaparabrisas" hacia la derecha, con un pequeño quiebre de muñeca hacia fuera (lateral derecho), y vuelve en limpiaparabrisas hacia la izquierda, adentro, pero sigue más abajo, para tomar impulso y, al abrirse hacia derecha, continuar trazando un círculo amplio hacia atrás y traer mano por la cintura hasta quedar con el canto de la mano enfrentado a la cara. Allí se queda mientras el brazo izquierdo se clava al frente de igual forma, pero va directamente a hacer círculo hacia atrás y venir con canto de mano frente a la cara.
Quedamos con los dos cantos frente a la cara.
20 - cruzamos manos por las muñecas, frente a la cara, palmas miran hacia laterales, agachándonos un poco, exhalando mientras miramos por la "ventana" (como en la serie del intento).
21 - abre los brazos hacia arriba quebrados en el codo, en ángulo recto, punta de los dedos hacia arriba, palmas miran al frente, encima de los hombros, y abrazamos hacia el frente dando un paso simultáneo con la izquierda. Los brazos están estirados al frente en forma circular a la altura de los hombros aprox, las puntas de los dedos enfrentadas sin tocarse, a poca distancia, palmas miran hacia nuestra cara. Esperamos unos segundos, y lentamente traemos la pierna que quedó atrás emparejándola con la otra, mientras que vamos cerrando el abrazo llevando las manos con palmas hacia el pecho, trayendo, y luego bajándolas.

Espero a alguien le sea de provecho

AFECTO POR LA TIERRA

También llamada Un gesto guerrero de intento mágico
Pomona 1999

1.-Sentados en la colchoneta empezamos limpiando el vinculo con el intento, limpiamos brazo izquierdo y después derecho. Son tres barridos en cada brazo. Al finalizar el último en el brazo derecho, vuelve a barrer hacia arriba y ambas manos bajan hacia delante.

2.- Con las palmas hacia arriba y los brazos al frente, nos inclinamos hacia delante para que las manos apunten a la tierra, tocamos el piso con las puntas de los dedos y pronunciamos suavemente "Intento".

3.- Volteamos las manos y las ponemos una al lado de otra sobre el piso entre las piernas delante del cuerpo, los dedos separados, inhalamos mientras miramos las manos. Afloja la presión ejercida contra el suelo por las manos fijas, y como si estuviéramos apoyados en una rueda, exhalando, giramos hacia la izquierda lentamente y después hacia la derecha y al centro, siguiendo el movimiento con la mirada.

4.- Ahora realiza 2 "abrazos" al frente, yendo hacia atrás y adelante por laterales. Con una inclinación pronunciada al frente y detrás. Inhala cuando está atrás con los brazos abiertos, y exhala cuando abraza hacia el pecho.

5 - Va hacia atrás como para realizar un tercer abrazo, pero al regresar los brazos se llevan al frente, cruzados se ponen sobre el piso, volteamos las palmas, las regresamos al piso y hacemos un barrido con ellas derecha pasa sobre izquierda hasta estar paralelas, las subimos con una respiración hasta los hombros, palmas hacia el techo, hacemos un gran circulo con los brazos hacia atrás y al frente, bien estirados, los dorsos de las palmas se tocan, haciendo el pase de la matriz: "Agitar y guiar energía directamente a la matriz". La cosa es así: brazos al frente exhalando, los dorsos de las manos pegados, se llevas hacia atrás, pasando por debajo de las axilas, al frente inhalando. Ofrece con palmas mirando hacia arriba, brazos pegados al frente exhalando, cruza la mano izquierda por arriba, siempre con palmas hacia arriba, y da una vuelta hacia dentro, agarra energía y abre brazos inhalando hacia laterales arriba, en puño. Luego pasa por centros vitales, exhalando, se repite el movimiento y sigue el viaje con las manos de tal forma que suben ...

6 - para quedar encima de los hombros, las palmas miran arriba y los dedos apuntan hacia atrás, "sosteniendo el mundo" de los chamanes. Inhala en esa posición. Nos acostamos y hacemos un barrido con las brazos por los lados del cuerpo para juntar energía, nos levantamos y esa energía se la ofrecemos a la tierra, los dedos casi tocan el piso palmas mirando al techo. Ofrecemos a las estrellas, llevando los brazos encima de los hombros palmas miran hacia arriba inhalando.

7 - Luego se exhala mientras nos giramos hacia atrás por la derecha, ponemos primero la palma derecha en el piso, y nos ponemos a gatas, apoyados en las manos y las rodillas, los dedos apuntan adelante, pausa para adaptarnos a la nueva postura.

8.-Inhalamos mientras nos inclinamos un poco hacia delante, exhalamos mientras nos echamos hacia atrás, de forma que el peso del cuerpo esté sobre las rodillas, sin parar, siguiendo el movimiento con la mirada, giramos las manos doblando las muñecas hacia adentro

9.- Llevamos los brazos atrás hacia la espalda tanto como podamos cómodamente y doblamos las manos hacia abajo desde las muñecas, los dedos apuntan hacia abajo, la cabeza mira al suelo. Inhala mirando a la tierra, al centro, giramos el tronco a la izquierda miramos al cielo en dirección a la mano, sin incorporarnos, exhalando lentamente en esa posición. Vuelve al centro donde inhala, y se gira hacia la derecha exhalando. Vuelve a centro. Repetimos el movimiento 6 veces o 3 de cada lado.

10.- Nos sentamos sobre los pies trayendo las manos por dentro las ponemos al frente ofreciendo a la tierra. Exhalando llevamos las palmas hacia los hombros, estas miran el techo (sostener el mundo), y miramos las estrellas mientras abrimos grande la boca, inhalamos por la boca, la mandíbula está floja. Exhalamos mientras giramos el tronco en esta postura, izq.-der.-izq.-der.-izq.-der. Inhalando y exhalando.

11.- Ponemos las manos en el suelo y volvemos a la posición a gatas. Recargamos el tronco a la izquierda, a la derecha y volvemos al centro. Mano izquierda se desliza por el piso al frente y como limpiando barremos hacia la izq. y a la der. Hacemos lo mismo con la mano derecha

12.- Se estira la pierna derecha y nos acostamos boca abajo mirando hacia la izquierda, pierna y brazo izquierdos doblados. La mano izquierda dibuja dos círculos hacia fuera en el piso moviendo el brazo entero desde el hombro mientras la pierna izquierda acompaña los giros moviéndose adelante y atrás desde la rodilla. Luego, la muñeca izquierda se roza tres veces sobre el suelo hacia arriba y el pie izquierdo acompaña el roce con el tobillo. La mano dibuja tres círculos hacia dentro en el piso moviendo el brazo entero desde el hombro. La muñeca se roza tres veces sobre el suelo hacia arriba y el pie izquierdo acompaña el roce con el tobillo. Cerramos el ojo derecho. Hacemos tres círculos con la mano hacia dentro como si contorneáramos una bola de energía acompañado por la pierna y tres círculos hacia fuera.

13.- Volteamos la cabeza a la derecha, estiramos la pierna izquierda y doblamos pierna y brazo derechos. Reflejamos todos los movimientos en la derecha salvo que se vuelve a cerrar el ojo derecho y se mira con el izquierdo la mano mientras contorneamos la bola de energía.

14.-Nos estiramos, apretamos piernas y glúteos, los brazos al frente, las muñecas limpian sobre el suelo tres veces. Levantamos la cabeza, los brazos y las piernas realizan tres "nadadas" hacia fuera, haciendo círculos amplios con los brazos sobre el suelo, las piernas acompañan el movimiento abriéndose y cerrándose desde las caderas (como nadando en el suelo).

15.-Los brazos terminan extendidos a los lados del cuerpo, entonces se elevan desde los hombros como si fueran alas las muñecas se doblan hacia abajo, la cabeza se levanta un poco y las piernas se doblan hacia arriba desde las rodillas. En esta postura rodamos sobre el tronco a los lados como volando, tres veces, izq.-der.-izq.-der.-izq.-der.

16.- Los brazos se ponen sobre el suelo pegados al cuerpo relajado, palmas boca arriba, la cabeza apoyada en el suelo mirando a la izquierda, se inhala profundamente y se exhala sintiendo como nos hundimos en la tierra durante la exhalación. Mirar a la derecha y repetir la respiración.

17.- La palma derecha se apoya en el suelo, la mano izquierda se pone frente a la cara con los dedos abiertos y la palma hacia fuera, nos rodamos sobre el piso mirando a través de los dedos para acabar boca arriba, llevamos manos a los muslo, inhalamos subiendo brazos (las manos rozan el cuerpo) hasta los hombros, y exhalamos subiendo los brazos.

18 - Llevar brazos hacia los lados recogiendo energía, como nadando, llegando a los muslos, inhalamos, las manos vuelven a subir rozando el cuerpo hasta los hombros, exhalando al llevar los brazos por el piso hasta los muslos. Repetir otra vez. Este movimiento se acompaña con los pies, cuando hacemos el circulo hacia los lados con los brazos, los pies también se mueven simultáneamente, en circulo.

19.-Llevamos las manos a los hombros, inhalamos. Brazo izquierdo se estira hacia arriba, exhalando, el pie izquierdo se estira con la punta hacia el horizonte. Este movimiento se hace tres veces en total: estira brazo izquierdo, derecho e izquierdo. Los brazos van a los costados listos para el pase siguiente.

20.- Se suben las piernas doblando las rodillas hacia el cuerpo empezando por la izquierda para que los pies no toquen el suelo mientras las manos apuntan al vientre, y hacemos el pase: "Acumular energía sobre la matriz". Los brazos trazan el segundo circulo quedando sobre el pubis mientras las piernas sin estirarse bajan para apoyar las plantas de los pies en el suelo. Se aprieta la energía por dos veces, se agarra con ambos puños y se abren los brazos arriba a los lados, las piernas se abren también desde las caderas hacia los lados, las plantas de los pies esta una contra la otra, nos aplicamos la energía en la zona de la matriz. Estiramos las piernas empezando por la izquierda.

21.- Los antebrazos se cruzan frente a la cara, las palmas miran arriba, se abren los antebrazos formando un circulo frente a nosotros hasta llegar al pecho, el brazo derecho dibuja la mitad de la rueda trazando un medio circulo hacia el lado, le sigue el izquierdo, el brazo derecho va a la parte de arriba de la rueda y dan un pequeño giro a la rueda en el sentido del reloj, los brazos se abren a los lados y se apoyan en el suelo. Miramos hacia el infinito.

AGITANDO Y MEZCLANDO LA ENERGÍA DEL CUERPO IZQUIERDO Y DERECHO

Barcelona 6/99

Esta forma de la serie caliente se realiza poniendo la atención en la parte del cuerpo que permanece inmóvil. Al mismo tiempo los movimientos realizados
por el lado izquierdo salen del centro del sentimiento y son suaves, precisos y algo mas lentos. Los movimientos realizados por el lado derecho salen del centro de la acción inmediata y son enérgicos y mas rápidos.

1.- La mano izquierda realiza “Recoger Energía De Los cuerpos Izquierdo y Derecho con un Círculo Que se Perfora Con Las Puntas de los Dedos.” Cuando los dedos perforan lentamente la primera vez, el pie izquierdo se desliza en un paso hacia adelante. En la segunda perforación el codo " se abre", causando que el brazo entero vibre cuando avanza. Pausa mientras la mano izquierda y el pie izquierdo vuelven lentamente a su posición natural. Cuando la mano derecha perfora la primera vez, la rodilla se levanta, la punta del pie toca el suelo, y el pie derecho da un paso adelante en el segundo golpe. Volver a la posición inicial.

2. Las manos se ponen en garra mientras las manos realizan “La Rueda Con los Dedos contraidos en los nudillos centrales”, empezar con la izquierda, sosteniendo la garra flojamente junto a la cadera izquierda. Mientras la espalda se arquea y el cuerpo se gira ligeramente a la derecha, la garra izquierda traza un arco lentamente hacia arriba hasta delante de la cara. La garra derecha forma un arco enérgicamente encima del hombro mientras la izquierda regresa a la cadera izquierda, entonces golpea abajo al nivel de la cintura. Realice dos veces más.

3.- El brazo izquierdo ejecuta “Alisar energía delante del cuerpo”. Al mismo tiempo deslizar el pie izquierdo un paso adelante. Volver a la posición inicial y ejecutar el mismo pase con la derecha mientras se da un enérgico paso adelante. Volver a la posición inicial

4.- La mano izquierda realiza “Dibujar lateralmente Dos Círculos de Energía Con los dedos Índice y corazón Extendidos.” Los dedos se sostienen flojamente se llevan al frente, se hace un medio circulo hacia la izquierda atrás y se baja hasta el nivel de las pantorrillas arqueando la espalda, se sube la mano en un puño flojo con los nudillos sobresaliendo y se sube la rodilla izquierda. La rodilla derecha se levanta mientras el brazo derecho completa el movimiento levantándose más arriba.

5.- El puño izquierdo suelto golpea despacio abajo sobre la cadera, entonces despacio traza un círculo para “Agitar La Energía que rodea las sienes.” El puño toca la sien mientras la espalda se arquea ligeramente hacia atrás, entonces el pie izquierdo se desliza adelante despacio mientras el puño traza un arco abajo y atrás tan lejos como sea posible detrás de la cadera izquierda siguiendolo con los ojos. Volver a la posición inicial. El derecho refleja enérgicamente, caminando en el último golpe descendente. Volver a la posición inicial.

6.- Se ejecuta “Desplazar con la respiración energía desde la coronilla hasta los centros vitales”.

7.- La pierna y el brazo izquierdos realizan “Apilar Energía en los cuerpos Izquierdo y derecho”, cuando el pie izquierdo vuelve a su posición inicial a la izquierda, el pie derecho ejecuta el pase rápidamente y se vuelve a la posición inicial.

8.- La mano izquierda seguida por los ojos ejecuta “Recoger energía de un cuerpo y dispersarla en el otro”, mientras se golpea en el lado izquierdo el pie izquierdo se desliza un paso adelante. Volver a la posición inicial y ejecutar con la derecha dando un paso enérgico adelante. Volver a la posición inicial.

9.- La mano izquierda ejecuta “Martillar energía de los hombros izquierdo y derecho en el punto medio de delante de la cara”, seguida de la derecha. El cuerpo se inclina ligeramente al lado donde se golpea.

10. El pie izquierdo se desliza adelante mientras los brazos lentamente se cruzan bajo las axilas para realizar “Empujar Energía hacia Los Lados Con Los Codos”, el brazo izquierdo encima. El pie derecho da un paso rápidamente adelante para colocarse junto al izquierdo mientras los codos golpean enérgicamente a los lados, los brazos se pliegan de nuevo rápidamente mientras el pie derecho da un pasos adelante; los codos golpean a los lados despacio mientras el pie izquierdo se desliza atrás junto al derecho lentamente. Repetir el movimiento caminando hacia atrás.

11. La rodilla izquierda se levanta y los puños golpean a cada lado de la rodilla “Golpear Energía delante de El Cuerpo Con los Puños, a La Izquierda y a la Derecha.” El torso lentamente se gira a la izquierda, y la sucesión de golpe/palmada/golpe se realiza lentamente, y los puños rápidamente van a golpear a los lados de la rodilla derecha levantada, el movimiento se completa enérgicamente y rápidamente a la derecha mientras los puños golpean al borde superior del disco. El movimiento termina golpeando con ambos puños frente al cuerpo al nivel de la cintura.

12..- Ejecutar “La respiración lateral”.

AGITAR ENERGÍA EN EL CUERPO IZQUIERDO Y EL CUERPO DERECHO
(Pomona, CA 1/99)

Para todos estos movimientos, el lado izquierdo es lento y preciso, el lado derecho rápido y vigoroso. Estos pases se apuntan a un centro redondo o disco de energía que se extiende desde debajo de la ingle hasta el nivel del pecho. Cuando la mano izquierda golpea, va al borde más bajo de este centro. Cuando la mano derecha golpea, va al borde superior. Cuando la rodilla izquierda se levanta, va sólo al borde más bajo--la espalda está arqueada y el pie se sostiene suspendido durante varios segundos. Cuando la rodilla derecha se levanta, va tan alto como puede, y la punta del pie apunta a la tierra, los pasos con la pierna izquierda son siempre lentos y deslizando el pie que roza el piso, en los pasos con la pierna derecha el pie no roza el piso y son rápidos y enérgicos:

1. La mano izquierda realiza "***Recoger Energía en una Pelota Delante de los cuerpos Izquierdo y Derecho y partirla Con El dorso de la Mano***." Mientras la mano izquierda parte la energía recogida, el pie izquierdo se desliza a la izquierda en un paso lateral, el derecho le sigue despacio. Haga una pausa mientras la mano izquierda vuelve a la cadera izquierda. Mientras la mano derecha parte la energía recogida, dé un paso lateral a la derecha rápidamente a la posición original.

2. La mano izquierda realiza "***Recoger Energía De Los cuerpos Izquierdo y Derecho con un Círculo Que se Perfora Con Las Puntas de los Dedos.***" Cuando los dedos perforan lentamente la primera vez, el pie izquierdo se desliza en un paso hacia adelante. En la segunda perforación el codo " se abre", causando que el brazo entero vibre cuando avanza. Pausa mientras la mano izquierda vuelve lentamente a su posición natural. Cuando la mano derecha perfora la primera vez, la rodilla se levanta, la punta del pie toca el suelo, y el pie derecho da un paso adelante en el segundo golpe.

3. La pierna y el brazo izquierdo realizan "***Elevar energía de la Izquierda y de la derecha***", la espalda se arquea mientras el pie se sostiene suspendido, la palma izquierda enfrenta la rodilla. El pie izquierdo camina un paso adelante mientras desciende. El antebrazo y La rodilla derechos se levanta y se da un paso adelante.

4. Los brazos se levantan para "***El Empujón Alto Con los Puños***." El puño izquierdo está flojo, el antebrazo caído por debajo de la horizontal; el puño derecho está firme y al nivel del hombro. Mientras el pie izquierdo se desliza adelante, el puño izquierdo golpea al frente hacia abajo, abriendo bien el disco sin cruzar el punto medio. El pie derecho da un paso adelante mientras el puño derecho golpea adelante.

5. Los pies se ponen paralelos. Los puños se dejan caer al nivel de la cintura, palmas enfrentadas, para empezar "***Un Empujón descendente Con los Puños***". Mientras el puño izquierdo golpea hacia adelante, comprometiendo los abdominales, el pie izquierdo se desliza hacia atrás. Mientras el puño derecho golpea adelante, el pie derecho da un paso atrás también.

6. Las manos se ponen en garra mientras las manos realizan "***La Rueda Con los Dedos contraídos en los nudillos centrales***"--empezar con la izquierda, sosteniendo la garra flojamente junto a la cadera izquierda. Mientras la espalda se arquea y el cuerpo se gira ligeramente a la derecha, la garra izquierda traza un arco lentamente hacia arriba hasta delante de la cara. La garra derecha forma un arco enérgicamente encima del hombro mientras la izquierda regresa a la cadera izquierda, entonces golpea abajo al nivel de la cintura. Realice dos veces más.

7. Siguiendo la mano con los ojos, el brazo izquierdo gira atrás desde el hombro dos veces y realiza "***Golpear Energía delante de La Cara Con Un puñetazo ascendente***." La espalda se arquea, el pie se levanta, el puño flojo se sostiene junto a la rodilla. El pie izquierdo se desliza adelante mientras desciende. Termine con la derecha, la rodilla se levanta y se da un paso adelante.

8. La mano izquierda realiza "***Dibujar Dos Círculos de Energía hacia el exterior y aplastarlos a la altura del Ombligo***", siguiendo la mano izquierda con los ojos, haga un circulo y medio hacia atrás, entonces despacio lleve la mano vibrando a un punto justo a la izquierda de la línea central a la altura del plexo solar, la palma mirando a la derecha. El pie izquierdo se desliza adelante mientras el brazo golpea. El brazo derecho traza un circulo y medio hacia atrás rápidamente, y el pie derecho da un paso adelante mientras la mano da un poderoso golpe a una posición simétrica a la izquierda.

9. La mano izquierda realiza "***Dibujar lateralmente Dos Círculos de Energía Con los dedos Índice y corazón Extendidos***." Los dedos se sostienen flojamente se llevan al frente, se hace un medio circulo hacia la izquierda atrás y se baja hasta el nivel de las pantorrillas arqueando la espalda, se sube la mano en un puño flojo con los nudillos sobresaliendo y se sube la rodilla izquierda. El pie izquierdo da un paso adelante cuando desciende. La rodilla derecha se levanta mientras el brazo derecho completa el movimiento.

10. El puño izquierdo suelto golpea despacio abajo sobre la cadera, entonces despacio traza un círculo para "***Agitar La Energía que rodea las sienes***." El puño toca la sien mientras la espalda se arquea ligeramente hacia atrás, entonces el pie izquierdo se desliza adelante despacio mientras el puño traza un arco abajo y atrás tan lejos como sea posible detrás de la cadera izquierda siguiéndolo con los ojos. El derecho refleja enérgicamente, caminando en el último golpe descendente.

Esta serie tiene tres respiraciones acompañando:

1***. Ofrecer La Respiración***
2. ***La Respiración la Altura***
3. ***Desplazar con la Respiración energía desde la coronilla a los Centros vitales***

Esta serie es seguida por la primera técnica de Gazing (Mirando fijamente).

AREAS DE MISTERIO DEL CUERPO IZQUIERDO

Pomona 1/99

A) 1.- La mano izquierda se presiona ligeramente contra el cuerpo sobre la zona umbilical y la derecha se pone también contra el cuerpo, encima o debajo de la izquierda, como sea más cómodo. Se hace una respiración completa.
2.- Las manos van a vibrar sobre “Los cinco puntos de silencio que rodean el pecho” mientras se inhala.
3.- Las manos bajan frente al abdomen, las palmas hacia el suelo, los dedos apuntan al frente y ejecutamos esta versión de “Arrastrar energía desde las rotulas por la parte anterior de los muslos”, se hacen dos círculos hacia adentro exhalando, se inhala y se hacen tres círculos más

exhalando, bajamos con las muñecas rozando por los muslos hasta las rodillas, e inhalamos mientras la mano izquierda vibra en la zona misteriosa de la rodilla, la derecha no vibra. Se exhala subiendo las manos contradigas como garras rozando los muslos hasta llevar las manos bajo las costillas.

4.- terminamos la exhalación mientras las manos vibran bajos las costillas, soltamos un poco e inhalamos. Exhalamos mientras ahora hacemos presión en ese punto.

B) 1.- y 2.- Repetir el mismo que en A)

3.-Los brazos van a los lados del cuerpo con las muñecas bien dobladas hacia atrás y realizamos esta versión de "Arrastrar energía desde los lados de las piernas", se hacen dos círculos hacia fuera exhalando, se inhala y se hacen tres círculos más exhalando, bajamos con las muñecas rozando por el lado exterior de las piernas hasta los tobillos, la exhalación termina y se inhala mientras la mano izquierda vibra el punto bajo la protuberancia del tobillo, la derecha no vibra. Se ponen las manos en garras y se suben rozando hasta las rodillas mientras se exhala. Se inhala mientras la mano izquierda vibra sobre el punto misterioso de la rodilla. Se exhala y se sube hasta la mitad del muslo, se inhala mientras la mano izquierda vibra en este punto. Se exhala y se llevan las manos bajo las costillas y se vibra hasta que termina la exhalación. Se inhala soltando un poco y se presiona mientras se exhala.

C) 1.- y 2.- Repetir el mismo que en A)

3.-Las manos se ponen frente al cuerpo para realizar esta versión de "Arrastrar energía por la parte delantera de las piernas", se llevan las manos alternadamente dos veces hacia delante mientras se exhala. Se inhala y las manos van ahora tres veces hacia los lados alternadamente. Las manos se deslizan ahora por la parte anterior de las piernas hasta los tendones de los tobillos mientras termina la expiración. Se inhala y la mano izquierda vibra sobre este punto tensando los tendones del tobillo. Se ponen las manos en garra y se suben exhalando hasta las rodillas, se vibra la mano izquierda en el punto misterioso de la rodilla mientras se inhala y desde aquí el movimiento sigue hasta terminar igual que el 3.- de A)

D) 1.- y 2.- Repetir el mismo que en A)

3.- Con los dedos de la manos derecha presionamos en el punto que está en el medio del brazo izquierdo, donde el tríceps se une con el hueso mientras giramos el brazo izquierdo unas veces hacia delante para dispersar la energía. Ahora vibramos ligeramente y solo un segundo en el entrecejo (derecha), en las sienes y en la coronilla (derecha), repetimos la secuencia presionando, entrecejo (izquierda), en las sienes y en la coronilla (Izquierda). Para terminar golpeando con los dedos de la mano derecha ligeramente la planta del pie izquierdo, el dedo meñique en el talón, el anular en el centro del pie y el índice en la eminencia metatarsiana.

Esta serie se realiza sentado en la colchoneta con las piernas estiradas al frente.
Otra versión que se enseñó para recapitular incluía un pase al final perteneciente a la rueda del tiempo. La mano izquierda agarra la punta del pie derecho mientras la derecha se coloca sobre la rodilla derecha. La pierna se extiende y con la mano se la trae como con una cuchara. Se repite el movimiento 2 veces. Inspira mientras la pierna se extiende y retrae y expira cuando finaliza los movimientos y tiene la pierna lo mas recogida posible. Repetir con la pierna izquierda.

CONCIENCIA AMBARINA

Sao Paulo, Brasil junio de 2000

Esta serie tiene puntos en común con la serie llamada "Afecto por la Tierra".

Dijeron que esta serie tiene una "variedad de intensidad" específica que nos ayuda a entrar en un estado de alerta: atención sin tensión.

Sentados, las piernas apoyadas en el suelo, curvadas.

1. Limpiar el polvo de nuestro vínculo con el intento: primero brazo izquierdo, luego derecho. Luego del tercer barrido sobre el brazo derecho, trae hacia el pecho, inhalando y baja por delante ambos brazos hacia el suelo. Apoya al exhalar las palmas en el suelo con los dedos abiertos. Podemos inclinar el torso hacia delante para lograr mayor contacto de las manos con la tierra. Colocamos la vista entre las manos e inhalamos/exhalamos en el lugar y hacemos contacto con los filamentos de la tierra. La cabeza está floja, el cuello relajado, colgando hacia abajo.

2. Sin dejar de mirar el espacio entre las manos, trasladamos nuestra atención hacia la franja de conciencia que está a la altura de nuestros pies. Vemos y sentimos que nuestros pies están inmersos en un arroyo de color azul verdoso, con destellos de luces verde claro. Por un momento vemos y sentimos los pies inmersos en esta corriente. En ese líquido comienzan a aparecer destellos fosforescentes de color ámbar. Esas chispas centelleantes transforman al arroyo en pura energía de color ámbar, semejante a una miel dorada.

3. La sensación y el color de la conciencia ámbar que hay en los pies es tan llamativo que comenzamos a salpicar y juguetear con cada pie, -como el primer pase mágico de la serie el hombre que corre, círculos hacia afuera alternos- respirando normalmente, salpicándonos de esa deliciosa conciencia. Mencionaron que podíamos cerrar los ojos si así lo deseábamos.

4. Paramos de salpicar y llevamos nuestras manos hacia los pies, deslizándolas desde las puntas hasta los tobillos. El área de misterio del centro de cada palma, coincide con el área del misterio que se encuentra en el tobillo, la intención es que ambos centros de energía embonen. Inhala y exhala en esa posición.

(Lo que estamos haciendo es subir la energía de color ámbar haca las áreas de misterio, localizadas en tobillos, mitad de pantorrillas, atrás de las rodillas, mitad de muslos, abdomen inferior, pecho, cuello. Entonces cada vez que nos detenemos en cada área de misterio, al inhalar sentimos que traemos la conciencia ámbar, y al exhalar sentimos que se esparce en esa zona transformándolo todo en ámbar).

Las manos continúan subiendo hasta la mitad de las pantorrillas, con el pulgar hacia adentro de las piernas, y el resto de los dedos agarrando por fuera. Inhala, exhala.

Subimos hasta rodillas. Los pulgares por atrás de rodillas, los otros dedos agarrando por encima. Inhala, exhala.

Subimos hasta la mitad de los muslos. Ahora los pulgares quedan hacia fuera y el resto de los dedos agarra la cara interior de los muslos. Inhala exhala.

Subimos manos a abdomen inferior. Apoyamos las palmas con dedos apuntando hacia adentro, puntas enfrentadas. Inhala, exhala.

Subimos a pecho, manos apoyadas y dedos extendidos como en segunda posición de la serie del sonido de Olinda. Inhala, exhala.

Las manos suben hacia el cuello y rozan con el dorso el mentón, yendo hacia delante y bajando con las palmas mirando hacia arriba. Termina de exhalar con los dorsos apoyados en el suelo, las palmas mirando hacia arriba. Entonces gira las manos y apoya palmas en el suelo. La conciencia ámbar es una corriente que desciende por los brazos hasta las manos y tierra.

Abrimos los ojos.

5. Inhala sintiendo el ámbar por todo nuestro cuerpo, y exhala sintiendo que el ámbar se expande fuera del cuerpo físico, como ondas de calor que se mueven hacia la totalidad de la esfera. Tomamos conciencia de que somos una esfera de color ámbar. Repites esta inhalación exhalación varias veces, sintiendo que tu esfera luminosa se satura de conciencia ámbar.

6 - Inhala, llevando brazos extendidos hacia atrás, impulsándose para realizar un abrazo hacia el frente, cuando viene hacia el frente, exhala. (de la serie afecto por la tierra).

Hace tres “abrazos”, inclinando el torso hacia atrás y adelante acompañando el movimiento de los brazos. Al hacer este movimiento se mencionaba el intento de abrazar a los seres de la tierra de conciencia ámbar, sean árboles, humanos

Luego va hacia atrás como para hacer un cuarto abrazo pero los brazos bajan y se apoyan en los laterales, palmas contra el suelo, las puntas de los dedos apuntan hacia delante. los dedos apuntan hacia adelante. Respiramos. (Aquí hay una segunda respiración para hacer contacto con la tierra).

2ª parte: Pases para abrir una “compuerta estelar”.

7 . Apoyamos las manos al frente del cuerpo, en cuclillas, respiramos, levantamos la cadera y comenzamos a balancearnos hacia delante y atrás, sintiendo cómo la esfera ámbar está agarrada a la tierra y se desplaza hacia delante y atrás. Sentimos que estamos influenciados por las emanaciones de la tierra, de la luna y de las estrellas. Sentimos el levantón de la tierra, con su conciencia ámbar.

Repetimos balanceos alrededor de cuatro veces. (Los talones se levantan cuando nos inclinamos hacia delante. Es opcional apoyar la palma entera de la mano o solo las puntas de los dedos, lo que nos resulte más cómodo).

8. Lentamente arrastra las manos hacia los pies, inhalando, y suben hasta la altura de los centros vitales, incorporando el cuerpo totalmente. Estamos levantando la esfera, separándola del suelo. La mirada ha quedado hacia abajo, la barbilla hacia el pecho. Exhala.

9. Miramos una red de filamentos de energía que se despliega bajo nuestros pies, y enganchamos uno con los ojos y lo levantamos, lo vamos subiendo. (En alguna de las repeticiones de esta serie dijeron que levantábamos una bola de energía, en otra dijeron que era una “nuez” dorada). Lo agarramos con el mentón.

10. Dejamos caer la cabeza suavemente hacia atrás y de esta forma, la bola de energía sube hasta la parte superior de la esfera luminosa. La guiamos con los ojos.

11. Lleva mano izquierda hacia arriba y hace un corte. Ahora la derecha (separadas aproximadamente por 30 cm.), y ambas agarran una “compuerta”. Con los brazos extendidos hacia arriba agarrando una especie de “escotilla circular”, gira el tronco desde la cintura primero hacia derecha y luego izquierda, volviendo al frente y bajando la escotilla hacia el pecho. Las manos descansan en los laterales. Con los ojos lanzamos la bola hasta mezclarse con la energía de las estrellas.

12. Traemos la bola con los ojos, y bajamos nuestra cabeza de forma que la bola de energía aterrice en nuestra nuca, base del cuello. Inhalamos levantando suavemente los hombros absorbiendo la energía de las estrellas por la base del cuello, y exhalamos.

13. Sube los brazos, toma la compuerta del pecho y la coloca nuevamente en su lugar, girando con el tronco hacia la izquierda y derecha para cerrarla.

14 - Inhala agarrando la bola con la cabeza y llevándola hacia delante, con un movimiento de cabeza, la esfera está al frente del pecho y de ahí, al exhalar, con los ojos se lleva nuevamente a la tierra, de donde fue extraída.

15 - Inhala abriendo los brazos ligera y lateralmente, mientras se mira la esfera. Las puntas de los dedos apuntan hacia laterales y las palmas hacia el suelo -se intenta revivir sensaciones de cuando respirábamos con branquias-.

Aliento del Infinito (este pase está en el video nº 1)

16. Se inclina flexionando las rodillas, las manos con las palmas hacia el exterior se colocan atrás de los talones van subiendo por atrás de las piernas, suben hasta donde alcancen los brazos, al llegar al máximo se cruzan las manos por delante para regresar nuevamente a la espalda y retomar el movimiento ascendente , llega a la altura de la nuca, lleva ambas manos a la altura de los ojos y las baja exhalando con las palmas apuntando al suelo, el torso se inclina al bajar las manos. Las manos pasan cerca del suelo y suben trazando medio círculo hacia adelante. Terminamos con los brazos en alto. Bajamos los brazos. Damos un paso con el pie izquierdo primero hacia adelante. Repetimos el pase. Ahora damos un paso con el pie derecho primero y repetimos otra vez.

Finalmente salimos caminando, dando un paso primero con la izquierda.

CRIATURA DE LA TIERRA

Pases recapitulados por elpelle.

(Se trata de representar los movimientos de un topo)

1. Alisa la tierra. Los brazos ascienden desde su posición al costado del cuerpo, se cruzan frente al pecho y alisan la superficie hacia los lados, con la palma mirando al suelo. Las manos derecha e izquierda se mueven respectivamente a derecha e izquierda. El movimiento es a la altura del plexo.

2. Las manos de ahora en adelante tomarán la forma de una garra pequeña. Realiza tres excavadas con ambas manos empezando la primera a la altura del borde del cuerpo pero adelante de este; las dos estocadas siguientes van haciendo una aproximación acercándose entre ellas.

3. Seis golpes cortos y rápidos con el dorso hacia el frente. Empieza con mano izquierda alternando tres veces cada una.

4. Seis golpes cortos y rápidos con el dorso hacia arriba. Empieza con mano izquierda alternando tres veces cada una.

5. Inhalación larga y prolongada. Comienza con la mano izquierda llevándola bien hacia arriba y hacia atrás, (sube casi pegada al cuerpo y llega a la altura de la cabeza), baja y repite el movimiento con derecha.

6. Excava dando dos pasos en diagonal hacia la izquierda. Las dos manos se mueven simultáneamente.

7. Excava dando dos pasos en diagonal hacia la derecha. Las dos manos se mueven simultáneamente.

8. Adelanta la pierna izquierda con un ligero movimiento circular y la arrastra enérgicamente hacia atrás.

9. Adelanta la pierna derecha con un ligero movimiento circular y la arrastra enérgicamente hacia atrás.

10. Pasa la pierna izquierda hacia atrás de la derecha haciendo un pivot de 180° hacia atrás sobre esta. Queda con el frente opuesto al que tenía.

11. Realiza un salto con los pies juntos hacia adelante y hace tres excavaciones rápidas con cada mano, ligeramente alternadas. Repite el saltito y las excavaciones dos veces mas.

12. Eleva las manos en tres etapas con aullido corto en cada una de ellas. Las manos se elevan desde los costados y ascienden hacia arriba, como si estuvieran excavando.

13. Movimiento lateral de torso con los brazos extendidos, comienza en derecha y alterna tres veces, D-I-D-I-D-I. Al terminar la última inclinación, desde esa posición, con el torso volcado a la izquierda realiza tres grandes excavaciones con las manos, es un movimiento amplio, ligeramente circular donde las manos van bien desfasadas. Al realizar este movimiento cierra los ojos (para evitar que le entre tierra).

14. Eleva las manos en tres etapas con aullido corto en cada una de ellas. Las manos se elevan desde los costados y ascienden hacia arriba, como si estuvieran excavando.

15. . Movimiento lateral de torso con los brazos extendidos, comienza en izquierda y alterna tres veces, I-D-I-D-I-D. Al terminar la última inclinación, desde esa posición, con el torso volcado a la derecha realiza tres grandes excavaciones con las manos, es un movimiento amplio, ligeramente circular donde las manos van bien desfasadas. Al realizar este movimiento cierra los ojos (para evitar que le entre tierra).

16. Eleva las manos en tres etapas con aullido corto en cada una de ellas. Las manos se elevan desde los costados y ascienden hacia arriba, como si estuvieran excavando.

17. Hace tres profundas excavaciones con los dos brazos simultáneamente, hacia abajo, al costado del cuerpo, desciende hasta abajo de las rodillas.

18. Eleva las manos en tres etapas con aullido corto en cada una de ellas. Las manos se elevan desde los costados y ascienden hacia arriba, como si estuvieran excavando. Finaliza estirando el cuerpo hacia atrás con los brazos hacia arriba emitiendo un largo aullido. (El topo salió a la luz)

CRIATURA DE MAR
(Movimientos de un crustaceo de mar, tipo cangrejo)

Todos los movimientos de esta serie son muy livianos y flexibles

1. Posición inicial, los brazos desde el costado son llevados al frente, el cuerpo se encorva estirando hombros y pelvis hacia adelante como si sostuviese un caparazón. Los codos son elevados a la altura de los hombros hacia afuera ”posición”. Realiza 5 golpes con los palitos. Apunta los palitos hacia adelante. Breve pausa. Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

2. Movimiento ascendente de hombros y codos, comienza con el costado derecho y alterna 5 veces D-I-D-I-D. Cada uno de los movimientos de hombro se acompaña con un sonido emitido por la boca dejando escapar el aire por la comisura de los labios. (shhhiccc-shhhiccc).

3. Paso con pierna derecha hacia adelante, dejando la cadera de frente y girando el torso a la izquierda. Paso con pierna izquierda hacia adelante, dejando la cadera de frente y girando el tronco hacia la derecha.

4. Patada con pierna derecha hacia adelante, abajo.

5. Patada con pierna izquierda hacia adelante abajo.

6. Al regresar de la patada anterior casi que no asienta el pie sino que hace un pivot de 90° hacia atrás y queda con el frente hacia donde antes tenía su izquierda.

7. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

8. Movimiento ascendente de hombros y codos, comienza con el costado derecho y alterna 5 veces D-I-D-I-D. Cada uno de los movimientos de hombro se acompaña con un sonido emitido por la boca dejando escapar el aire por la comisura de los labios. (shhhiccc-shhhiccc).

9. Patada adelante con derecha, hacia abajo.

10. Patada adelante con izquierda, hacia abajo.

11. Manteniendo la posición de hombros realiza un pivot hacia adelante de 180° sobre pierna derecha y queda mirando hacia atrás. Inmediatamente a continuación realiza un pivot hacia adelante de 180° sobre pierna izquierda y recupera el frente que tenía.

12. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

13. Movimiento ascendente de hombros y codos, comienza con el costado derecho y alterna 5 veces D-I-D-I-D. Cada uno de los movimientos de hombro se acompaña con un sonido emitido por la boca dejando escapar el aire por la comisura de los labios. (shhhiccc-shhhiccc).

14. Realiza tres pasos hacia atrás, comenzando con derecho D-I-D, de manera tal que la posición del cuerpo es oblicua hacia atrás respecto del frente que tenía. (45°)

15. Realiza dos rápidos y largos pasos en diagonal hacia la izquierda.

16. Abre el brazo derecho en un movimiento amplio, hacia arriba, golpeando con el dorso.

17. Avanza con pierna izquierda realizando un pivot hacia adelante de 180 ° sobre pierna derecha , la mano izquierda golpea arriba con el dorso.

18. Avanza de frente, (desandando la diagonal antes trazada), da un paso con derecha y un golpe de punta con mano derecha.

19. Avanza de frente un paso con pierna izquierda, la mano izquierda da un golpe de punta.

20. Pivotea sobre pierna izquierda hacia adelante haciendo un giro de casi 180° y golpea con el codo derecho.

21. Pivotea hacia atrás sobre pierna derecha haciendo un giro de 180° y con mano izquierda golpea arriba, abriendo el brazo y golpeando con el dorso de la mano.

22. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc). Hace una ligera pausa.

23. Da tres saltitos hacia atrás (como estamos parado en diagonal no es una vuelta de 180° sino que un poco menos, de tal manera de recuperar el frente que tenía antes de retroceder los tres pasos para entrar en la diagonal). Aclaración: los saltitos son ligeramente desfasados, más sobre la punta de los pies.

24. Paso lateral con pierna derecha hacia la derecha.

25. Paso lateral con pierna izquierda hacia la izquierda.

26. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

27. Da tres saltitos hacia atrás, exactamente de 180°.

28. Da dos pasos laterales, largos y rápidos hacia la derecha, mientras con el brazo derecho da sendos codazos. Se detiene y hace el movimiento de cuatro tiempos con mano derecha. Primero mueve la mano hasta la altura aproximada del hombro izquierdo(uno), luego la desplaza hasta casi frente al hombro derecho (dos), nuevamente frente al hombro izquierdo (tres) y finalmente abre el brazo derecho bien al costado, a la altura de la cabeza golpeando con el dorso de la mano.

29. Realiza un pivot de 180° hacia adelante sobre pierna derecha para quedar mirando hacia donde daba su espalda.

30. Repite el movimiento de cuatro tiempos ahora con mano izquierda. D-I-D- abre y golpea al costado con el dorso de la mano izquierda.

31. “Posición”. Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

32. Pivot sobre pierna derecha, girando 90°. El pie izquierdo queda ligeramente por delante del derecho.

33. Da dos pasos consecutivos avanzando con pierna derecha, al llevar la pierna adelante el dorso de la mano derecha da un golpe con el brazo extendido hacia adelante, a la altura de la cintura.

34. Avanza con pie izquierdo y da un golpe de punta con la mano izquierda.

35. Avanza con pie derecho y da un golpe ascendente con mano derecha llegando a la altura del cuello.

36. Retrasa el pie derecho y lo alinea con el izquierdo. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

37. Movimiento ascendente de hombros y codos. (shhhiccc-shhhiccc).

38. Estira los hombros y brazos hacia adelante.

39. Realiza cinco saltitos hacia atrás.

40. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

41. Movimiento ascendente de hombros y codos. (shhhiccc-shhhiccc).

42. Estira los hombros y brazos hacia adelante.

43. Realiza un giro completo hacia atrás dando para ello cinco saltitos consecutivos, rotando en sentido horario y recuperando el mismo frente que tenía.

44. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

45. Deja los palitos cruzados. Fin o interrupción de la serie.

Estos son algo así como los movimientos básicos de esta serie, la que se puede expandir o contraer respetando estos movimientos básicos.

PRECALENTAMIENTOS

(en distintas ocasiones fueron ordenados de distintas maneras, las siguientes son solo algunas de ellas)

A)

1. - Balanceo

2. - El semicírculo de energía (pase n° 22 de la Serie para la preparación del intento)

3. - Estiramiento de hombros (pase n° 24 de la Serie para la preparación del intento: amasar energía con un empujón de los omóplatos).

4. - Estiramiento de hombros (pase n° 14 de la Serie de la masculinidad: empujar la energía estrechada con el codo y antebrazo).

5. - Giro de un brazo hacia adelante, cambio de brazo.

6. - Giro de un brazo hacia atrás, cambio de brazo.

7. - Movimiento de X con un brazo, cambio de brazo, con los dos brazos simultáneamente.

B)

1. - Balanceo

2. - Movimiento de omóplatos. (pase n° 6 de la serie de Westwood: llevar energía hacia el centro de decisiones desde la zona de los omóplatos).

3. - Estiramiento de hombros (pase n° 24 de la Serie para la preparación del intento: amasar energía con un empujón de los omóplatos).

4. - Estiramiento de hombros, de lado derecho e izquierdo (pase n° 14 de la Serie de la masculinidad: empujar la energía estrechada con el codo y antebrazo).

5. - Dar golpecitos con los omóplatos (pase n° 6, video I).

6. - Respiración de las alturas (pase n° 36 de la Serie del calor).

7. Respiración inclinando el torso hacia un lado al máximo, la mano del lado del cuerpo hacia donde se inclino baja lo máximo posible, la mano del otro lado se recoge bajo la axila. Inspira al estar parado y expira al estirarse; se realiza alternando uno y otro lado.

8.- La respiración mono (pase n° 35 de la Serie del calor).

9. - Agitar la energía para las suprarrenales (pase n° 18 de la Serie para preparar el intento).

10. - Giro de hombros hacia atrás y hacia adelante.

11. - Respiración al centro y hacia los lados apoyando el mentón sobre la piel de los hombros o el cuello.

C)

1. - Balanceo

2. - Movimiento de omóplatos. (pase n° 6 de la serie de Westwood: llevar energía hacia el centro de decisiones desde la zona de los omóplatos).

3. - Estiramiento de hombros, de lado derecho e izquierdo (pase n° 14 de la Serie de la masculinidad: empujar la energía estrechada con el codo y antebrazo).

4. - Respiración de las alturas (pase n° 36 de la Serie del calor).

5. - Respiración inclinando el torso hacia un lado al máximo, la mano del lado del cuerpo hacia donde se inclino baja lo máximo posible, la mano del otro lado se recoge bajo la axila. Inspira al estar parado y expira al estirarse; se realiza alternando uno y otro lado.

6. - Estiramiento y respiración (pase n°48 de la serie de Westwood: tres dedos en el suelo).

7. - Estiramiento y respiración (pase n°49 de la serie de Westwood: los nudillos sobre los dedos de los pies).

8. - Agitar la energía para las suprarrenales (pase n° 18 de la Serie para preparar el intento).

9. - La respiración mono (pase n° 35 de la Serie del calor).

10. - Giro de hombros hacia atrás y hacia adelante.

11. - Respiración al centro y hacia los lados apoyando el mentón sobre la piel de los hombros o el cuello. Izquierda, derecha y centro.

Este grupo de movimientos de precalentamiento fue realizado en posición de sentados, adaptándolos a tal postura, antes de realizar los pases mágicos correspondiente a ***la rueda del tiempo.***

D) Esta fue una sesión corta de precalentamientos.

1.- Balanceo

2. - Movimiento de X (o símbolo del infinito) con un brazo, cambio de brazo, con los dos brazos simultáneamente.

3. Rotación de hombros hacia atrás y hacia adelante.

4. - Ofrecer la respiración (pase n° 32 de la serie del calor)

HISTORIA DEL SER ALADO

Dos navegadores, uno al lado del otro miran el infinito.
Comienzan a reunir energía y prepararse para el vuelo.
Juntos comienzan a ensoñar.
Comienzan a intercambiar su punto de encaje hasta que logran desplazarlo totalmente del punto humano.
Cruzan el filum.
Arrancan, como seres alados en vuelo energético. A la mitad del vuelo se unen y forman un ser alado masculino y femenino.
Primero emerge el aspecto femenina y después el aspecto masculino.
Tienen ojos en sus alas con lo que llevan la percepción a sus cuerpos.
Unidos por su intento, los seres alados vuelan al infinito impulsados por líneas de afecto.

Otra Versión por Maria Grauli:
SER ALADO

-Dos seres uno al lado del otro, preparados para su vuelo al infinito.
-Colectan energia para su aventura.
-Se proyectan hacia la izquierda.....
....juntos entran en suenos.....
....el punto de encaje comienza a desplazarse...
....se desplaza mas y mas.....
....hasta que el P.E.ha sido desplazadoal suelo..
....se cruzan los filamentos.....
....emergiendo separados como dos seres del cielo,lanzados al vuelo.
....se unen formando un abstracto ser alado femnino/masculino....
....primero el femenino toma forma.....
....entonces el aspecto masculino es formado.....

....los ojos del ser alado les brinda una mayor percepcion al cuerpo
....unido por su intent.....
....el ser alado se cierne hacia el infinito.....
....impulsado por lineas de afecto.....

MOVIMIENTOS PARA QUITAR LAS MASCARAS DE LA CARA

1. - Tensiones desde la boca. Con las yemas de los dedos índice y mayor de ambas manos comenzar a realizar masajes en forma circular ascendiendo hacia arriba y a los lados de la cara; al llegar atrás volver a empezar.
Al concluír sacudir las manos.

2. - Colocar el pulgar en la mejilla e índice y mayor en la sien, casi al borde de la ceja, apoyar el codo de esa mano en la rodilla dejando que el peso del cuerpo haga presión. Sostener unos diez segundos y soltar despacio. Realizar el mismo movimiento con la otra mano. Comienza con mano derecha.
Al concluir sacudir las manos.

3. Colocar el pulgar de ambas manos bajo la mandíbula e índice y mayor en la sien, casi al borde de la ceja, apoyar los codos en las rodillas dejando que el peso del cuerpo haga presión. Sostener unos diez segundos y soltar despacio.
Al concluir sacudir las manos.

4. - Llevar las puntas de los dedos índice y mayor a las sienes, realizar masajes dejando la mandíbula suelta.

5. - Llevar las puntas de los dedos índice y mayor a las sienes, realizar presión dejando la mandíbula suelta.

6. - Con las yemas de los dedos índice y mayor de la mano derecha producir una vibración entre los ojos.

7. - Con las yemas de los dedos índice y mayor de la mano derecha producir una vibración en la coronilla.

8. - Con las yemas de los dedos índice y mayor de la mano izquierda producir una presión entre los ojos.

9. - Con las yemas de los dedos índice y mayor de la mano izquierda producir una presión en la coronilla.

10. - Cruzar las manos sobre la cara y apoyar la primer falange de los dedos pulgares, ligeramente doblados, sobre la parte inferior de los arcos superciliares. Realizar presión durante diez segundos.

11. - Frotar las palmas vigorosamente hasta que se genere un fuerte calor e inmediatamente aplicarla sobre el rostro desplazándolas hacia atrás. Realizar tres veces este movimiento.
Al concluir sacudir las manos.

RELISES

1. - Llevar las manos al frente, cerrar los puños con las palmas hacia abajo, tensar y contar hasta 10; bajar haciendo un semicírculo con las manos hasta llevarlas a la altura de la cadera con las palmas hacia adelante, cerrar el puño, tensar y contar hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10.

2. - Estirar el brazo derecho adelante, arriba, el brazo izquierdo adelante abajo. Hacer 11 movimientos como de bombeo, alternando los brazos y finalmente tensar contando hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10.

3. - Las manos paralelas al frente giran hacia atrás. Estiran la palma, quiebran la muñeca, agarra y tensa contando hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10.

4. - Mano derecha a la altura del pecho sobre el lado derecho, mano izquierda al costado, ambas con las palmas hacia abajo, la mano derecha sale hacia adelante arriba, gira el tronco, mira hacia adelante y tensa contando hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10. Repite el movimiento del otro lado.

5. - Mano derecha adelante del cuerpo con la palma hacia abajo, mano izquierda atrás con la palma hacia arriba, torsión mirando para atrás y tensar contando hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10. Repite el movimiento del otro lado.

6. - Cuerpo volcado hacia adelante, brazos curvos colgando bajo el pecho. El brazo izquierdo va arriba. Abre los brazos hacia los costados; los lleva hacia adelante y tensa con la cabeza entre ellos mirando hacia abajo. Contar hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10 dejando colgar bien los brazos.

7. - Mano derecha en la frente e izquierda en la nuca; alterna diez veces rodeando la cabeza con el puño de adelante hacia atrás o atrás hacia adelante según cada mano. Tensa 10 segundos y afloja otros diez segundos liberando la tensión hacia arriba. Repite del otro lado.

8. - Filmadora. Comienza con la mano derecha en la frente y la izquierda en la oreja. Gira diez veces la mano de la frente, luego 10 veces la mano sobre la oreja y tensa durante 10 segundos relajando y liberando la tensión soltando los brazos hacia arriba. Luego cambia de lado; mano izquierda en la frente y derecha sobre la oreja.
Los giros de las manos no son con mucha tensión.

9. - Puño derecho sobre la frente, puño izquierdo sobre la nuca. El puño derecho sale hacia adelante arriba y el izquierdo hacia atrás quedando oblicuo. La mirada se dirige al brazo de adelante estira como un elástico y tensa 10 segundos, luego relaja otros diez. Repite el movimiento del otro lado.

Se indico que se puede hacer mayor hincapié en la tensión o la relajación, ambas son importantes pero hay que proceder según lo demande el cuerpo.

EL SER ALADO

1. - Los dos practicantes se paran uno al lado del otro con los brazos al costado. (Vistos de espaldas el practicante de la izquierda será el N° 1 y el de la derecha el N° 2). Toman posición, la pierna izquierda se abre un poco y la mano derecha va al frente del pecho, con la la muñeca quebrada y la punta de los dedos hacia arriba.

2. - Comienzan a reunir energía. Dan un paso con pierna derecha hacia adelante mientras con la mano izquierda describe un amplio semicírculo de atrás hacia adelante, hasta llegar frente a la cara y baja hacia abajo y atrás con la muñeca quebrada.

3. - Dan un paso con pierna izquierda hacia adelante y repite el movimiento de brazo del paso anterior.

4. - Dan un paso con pierna izquierda hacia atrás y repite el movimiento de brazo del paso anterior.

5. - Retrocede la pierna derecha hasta quedar alineada con la izquierda, se inclina hacia el costado y entiende los brazos a la altura del costado del muslo derecho, la mano derecha con la palma hacia adelante y la mano izquierda con la palma hacia atrás.

6. - Giran 180° hacia atrás (a la izquierda) pivoteando sobre pierna derecha, las manos permanecen en la misma posición.

7. - Realizan un gran giro de brazos partiendo de la posición que tenían, girando por sobra la cabeza en sentido horario y terminando con los dos brazos casi paralelos en posición de ofrenda sobre el costado izquierdo.

8. - El N° 1 gira 90° atrás, a su izquierda, pivoteando sobre su pierna derecha; acomoda los brazos en una cruz frente a su pecho, cierra las manos formando un puño. El N° 2 gira 90° atrás, a su derecha, pivoteando sobre pierna izquierda; acomoda los brazos en una cruz frente a su pecho; cierra las manos formando un puño. De esta manera los dos practicantes quedan enfrentados con los puños cruzados frente a su pecho.

9. - Ambos, simultáneamente separan los brazos (como con un golpe con el dorso del puño a los costados) dejándolos paralelos.

10. - Ambos extienden el brazo derecho con el antebrazo formando un ángulo de 90° y la punta de los dedos apuntando hacia arriba. El brazo izquierdo también esta formando un ángulo de 90° pero en este caso en el plano horizontal. La punta de los dedos de el brazo izquierdo quedan justo debajo del codo derecho. El peso del cuerpo se vuelca al lado derecho, sin exagerar.

11. - Con un elegante movimiento (que no puedo describir) se pasa a la misma postura sobre el lado izquierdo. Brazo izquierdo en ángulo de 90° en plano vertical y brazo derecho en plano horizontal con la punta de los dedos bajo el codo izquierdo. El peso volcado a la izquierda.

12. - Con un elegante movimiento pasan de la posición anterior a colocar la palma de la mano derecha de canto frente a los ojos con la palma mirando hacia la derecha, (esto hace que parezca un poco retorcida); la mano izquierda esta al costado sobre la izquierda, con la palma hacia abajo y la punta de los dedos casi tocando la cadera izquierda, con el codo abierto bien hacia afuera. Al comenzar con este movimiento de manos la pierna derecha se lleva bien extendida hacia atrás y al costado de la pierna izquierda. El tronco queda de frente.

13. - Con elegancia desarma esta posición. Regresan a su lugar la pierna derecha y llevan hacia atrás la izquierda repitiendo la posición anterior. Simultáneamente repiten la postura de los brazos; ahora el izquierdo se eleva entre los ojos mientras el derecho queda apuntando con la mano a la cadera.

14. - Desarman elegantemente esta posición adelantando la pierna izquierda y alineándola con la derecha. Los brazos adoptan la posición que tenían en el movimiento 12, es decir mano derecha de canto frente a los ojos con palma mirando a la derecha y mano izquierda apuntando a la cadera.

15. - Ahora el practicante situado a la derecha (***practicante n° 2***) comienza a retroceder con su pierna izquierda un paso mientras con la mano izquierda realiza el movimiento de lanzar un cuchillo sacándolo desde atrás de la cabeza. Continúa con un paso con la pierna derecha hacia atrás y lanzando un cuchillo desde atrás de la cabeza con mano derecha. Por último da un tercer paso atrás con pierna izquierda y lanza un cuchillo con mano izquierda.

16. - Simultáneamente con el desplazamiento del practicante n° 2, mientras este comienza a retroceder el ***practicante n°1*** comienza a avanzar. Avanza un paso con pierna derecha mientras con la mano izquierda realiza el movimiento de lanzar un cuchillo sacándolo desde atrás de la cabeza. Avanza un segundo paso con pierna izquierda y lanzando un cuchillo desde atrás de la cabeza con mano derecha. Por último avanza un tercer paso con pierna derecha y lanza un cuchillo con mano izquierda.

17. - El ***practicante n° 2*** avanza un paso con su pierna izquierda mientras con su mano derecha lanza un cuchillo que saca desde atrás de su cintura, da un segundo paso hacia adelante con pierna derecha mientras con la mano izquierda saca un cuchillo desde atrás de la cintura. Por último avanza un paso con pierna izquierda y lanza un tercer cuchillo desde atrás de la cintura con la mano derecha. (queda con la pierna izquierda adelantada).

18. - El ***practicante n° 1*** retrocede un paso con su pierna derecha mientras con su mano derecha lanza un cuchillo desde atrás de la cintura. Retrocede un segundo paso con pierna izquierda lanzando un cuchillo desde atrás de la cintura con su mano izquierda. Por último retrocede un tercer paso con pierna derecha mientras lanza un cuchillo desde atrás de la cintura con mano derecha. (De esta manera queda con la pierna izquierda adelantada).

19. - Los dos practicantes desde la misma posición (enfrentados con la pierna izquierda adelantada) giran su torso atrás, hacia la derecha y estirando el brazo derecho bien atrás toman el punto de encaje, lo hacen girar dos veces sobre la cabeza y lo lanzan hacia adelante, en el momento de estirar el brazo derecho hacia adelante para lanzarlo dan un paso hacia atrás con la pierna izquierda. (De esta manera quedan enfrentados con la pierna derecha adelantada).

20. - Los dos practicantes desde la misma posición (enfrentados con la pierna derecha adelantada) giran su torso atrás, hacia la izquierda y estirando el brazo izquierdo bien atrás toman el punto de encaje, lo hacen girar dos veces sobre la cabeza y lo lanzan hacia adelante, en el momento de estirar el brazo derecho hacia adelante para lanzarlo dan un paso hacia adelante con la pierna izquierda. (De esta manera quedan enfrentados con la pierna izquierda adelantada).

21. - Ambos practicantes igualan la posición de los pies y elevan las manos a la altura del pecho con las palmas al frente, apoyan las palmas entre sí y las bajan.

22. - Apoyan la mano derecha sobre el bazo y la izquierda en la espalda a la altura del riñón derecho; la derecha alisa y la izquierda desgarra. Dan un paso hacia atrás con pierna izquierda mientras colocan la mano izquierda sobre el hígado y la derecha a la altura del riñón izquierdo, la izquierda alisa y la derecha desgarra. Dan un paso hacia atrás con pierna derecha mientras apoyan la mano derecha sobre el bazo y la izquierda en la espalda a la altura del riñón derecho; la derecha alisa y la izquierda desgarra. Dan un paso hacia atrás con pierna izquierda y giran el torso hacia la izquierda, la mano derecha por delante y la izquierda por detrás, con las muñecas quebradas y las palmas mirando hacia abajo forzando la caída del punto de encaje. Dan un paso hacia atrás con pierna derecha, el torso gira hacia la derecha la mano izquierda por delante y la derecha por detrás, con las muñecas quebradas y las palmas mirando hacia abajo forzando la caída del punto de encaje.

23. - Giran el torso hacia el frente, la pierna derecha da un pequeño paso adelante y con ambas manos a la vez hacen como tres círculos hacia adelante (*no son exactamente círculos sino que es como si llevara las manos mas o menos a la altura de los hombros, con las palmas mirando a estos y las dejara caer o volcase hacia adelante).*

24. - Dan un pequeño paso hacia adelante con pierna izquierda y con ambas manos a la vez hacen como tres círculos hacia adelante (*no son exactamente círculos sino que es como si llevara las manos mas o menos a la altura de los hombros, con las palmas mirando a estos y las dejara caer o volcase hacia adelante).*

25. - Con la pierna izquierda adelantada extienden los brazos a los costados, ligeramente atrás del cuerpo con las manos bien extendidas y realizan tres aleteos (*eleva los brazos por los costados hasta casi tocarlos por sobre la cabeza. Esta se leva cuando se elevan los brazos y desciende cuando estos descienden).*

26. - Cada uno de los practicantes junta sus pies, extiende sus alas a los lados, a la altura de los hombros, realizan tres giros hacia adelante con ambos brazos y giran hacia la izquierda, (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)*, se limpian el pico en las plumas.

27. - Giran a la derecha (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)* y se limpian el pico en las plumas.

28. - Giran hacia en centro (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)* y se limpian el pico en las plumas.

29. - Con ambos brazos bien extendidos describen tres círculos pequeños hacia adelante.

30. - Giran hacia la izquierda, (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)* cierra el ojo derecho y mira.

31. - Giran hacia la derecha, (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)* cierra el ojo izquierdo y mira.

32. - Giran hacia el centro, (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)*, miran hacia abajo.

33. - Con ambos brazos bien extendidos describen tres círculos pequeños hacia adelante.

34. - Pliegan las alitas a los lados del cuerpo, ligeramente hacia atrás y dan tres pasos cortos hacia adelante, comenzando con pierna izquierda. Extienden los brazos hacia adelante-abajo. El practicante que estaba a la izquierda N° 1 deja los brazos por fuera y el practicante que estaba a la derecha N° 2 por dentro.

35. - El practicante que estaba a la izquierda N° 1 gira 90° a su izquierda y el practicante que estaba a la derecha N° 2 gira 90° a su derecha. De esta manera recuperan el frente con el que comenzó la serie. Mientras inician el giro llevan de manera elegante sus manos a la cintura.

36. - Con un movimiento amplio sacan los brazos hacia atrás y en movimiento circular los dejan extendidos un momento a la altura de los hombros, ambos con la mirada al frente. Los brazos están prácticamente superpuestos.

37. - Desde la posición anterior, brazos extendidos a la altura de los hombros, hacen un amplio movimiento circular que sale de adelante hacia atrás y llevan las manos a la cintura, ligeramente hacia adelante. El practicante que estaba a la izquierda N° 1 gira 90° a su izquierda y el practicante que estaba a la derecha N° 2 gira 90° a su derecha. De esta manera quedan ambos de espalda.

38. - Con sus espaldas enfrentadas ambos elevan los brazos, separados por unos diez centímetros, los abren hasta aproximadamente el ancho de los hombros (como sosteniendo un copón) se detienen un instante fugaz en esa posición y baja colocando las manos a la cintura.

39. - Ambos practicantes realizarán seis giros de hombros hacia adelante. El practicante que estaba a la derecha, N°2 comienza con su hombro izquierdo, en tanto que el practicante que estaba a la izquierda N°1 comienza con su hombro derecho. Se realizan en total seis giros, tres con cada hombro alternando izquierdo - derecho o derecho - izquierdo según corresponda. Luego van a sacudir tres veces la parte inferior de la pierna, el practicante N° 1 comienza con la pierna derecha y el practicante N° 2 con la pierna izquierda. Luego de realizar las tres sacudidas con una pierna dan como un pequeño pasito al costado con la misma, sin apoyar, dejándola en su posición original. Posteriormente realizan el movimiento con la otra pierna, es decir el practicante N°2 con pierna derecha y el N° 1 con izquierda. Durante todo el movimiento las manos permanecen apoyadas en la cintura.
Todo este punto se realiza en posición de espejo.

40. - Extiende los antebrazos sobre el abdomen, primero izquierdo y después derecho.

41. - Sacan los antebrazos en punta, dando una estocada hacia adelante. Hacen tres cortes adelante y atrás con cada mano en movimiento alternado, hacen tres cortes hacia arriba y abajo con las manos alternadas, las palmas mirándose entre sí. Hacen tres movimientos con cada palma hacia

adentro, como hechándose viento en el vientre. Coloca las palmas mirando hacia arriba, una al lado de la otra y las giran tres veces arriba-abajo. Todos estos movimientos son muy rápidos.

42. - Realizan un movimiento parecido a la respiración *por los codos (serie del calor)*, colocando las palmas paralelas mirándose entre sí e inclinando ligeramente el torso, las llevan bien atrás de la nuca inspirando y regresan expirando. Descienden hasta la altura de las rodillas; por último se incorporan con las manos paralelas, al frente, próximas al cuerpo.

43. - El practicante que estaba a la izquierda N° 1 gira 90° a su derecha (pivoteando hacia adelante sobre pierna derecha) y el practicante que estaba a la derecha N° 2 gira 90° a su izquierda, (pivoteando hacia adelante sobre su pierna izquierda). De esta manera quedan ambos con el mismo frente con que empezaron la serie. Elevan los brazos, por un instante, cuando están abiertos arriba permanecen cruzados, hacen un amplio giro de brazos hacia atrás y apoyan las manos en la parte posterior de la cintura deslizándolas luego a los costados, ligéramente adelante y acomodándolas.

44. - Giran el tronco ligeramente a la izquierda, extienden la pierna izquierda y con la punta del pie hacen tres golpes en el suelo. Regresan la pierna a su posición, giran a la derecha, extienden la pierna derecha y con la punta del pie hace tres golpes en el suelo. Regresan la pierna a su posición. Extienden la pierna izquierda adelante y con la punta del pie hace tres golpes en el suelo. Extienden la pierna izquierda hacia atrás y con la punta del pie hace tres golpes en el suelo. Extienden la pierna izquierda adelante y con la punta del pie hacen tres golpes en el suelo. Pivotean 180° hacia la derecha sobre la pierna izquierda. Extienden la pierna derecha hacia adelante y con la punta del pie realizan tres golpes en el suelo. Extienden la pierna derecha hacia atrás y con la punta del pie realizan tres golpes en el suelo. Extienden la pierna derecha hacia adelante y con la punta del pie realizan tres golpes en el suelo. Pivotean 180° hacia atrás sobre la pierna izquierda de manera de recuperar el frente.

45. - Pliega los antebrazos sobre el vientre.

46. - Los brazos salen despedidos hacia adelante, arriba, bien abiertos. Las muñecas están quebradas hacia abajo y arma dos círculos entre los dedos índice y pulgar. Realiza tres círculos bien grandes hacia afuera.

47. - Extiende las muñecas alineándolas con los brazos y realiza tres círculos (mas chicos) hacia adentro. Baja en línea recta las manos con los ojitos hasta la zona debajo del ombligo, apoyando los mismos sobre los centros vitales.

48. - Realiza un amplio círculo hacia afuera con cada brazo (simultáneamente) y vuelven a la posición de donde partieron.

49. - La mano izquierda con su ojito sale disparada hacia arriba, a la izquierda y es acompañada por la mirada. La mano derecha con su ojito sale disparada hacia abajo y es acompañada por la mirada. Gira el torso hacia atrás a la izquierda mirando hacia la mano izquierda levantada, se queda en esa posición un instante, mira; torsión del tronco hacia la derecha, durante este movimiento el brazo izquierdo que apunta hacia arriba baja y el brazo derecho que apuntaba hacia abajo sube. Cuando se encuentra bien girado a la derecha con el brazo derecho hacia arriba se detiene un instante acompañando con la mirada. Regresan el tronco al frente y con los brazos extendidos realizan tres giros (*como cuando los niños juegan a los avioncitos)* hasta estabilizar el vuelo, quedando con los brazos paralelos.

50. - Realizando un movimiento circular hacia atrás leve (*creo)* acomoda las manos en los costados y dispara hacia adelante primero la izquierda y luego la derecha dejando los antebrazos extendidos hacia adelante, paralelos entre sí, con las palmas hacia adentro. Es en este movimiento cuando se desarman los ojitos.

51. - Hacen tres cortes adelante y atrás con cada mano en movimiento alternado, hacen tres cortes hacia arriba y abajo con las manos alternadas, las palmas mirándose entre sí. Hacen tres movimientos con cada palma hacia adentro, como hechándose viento en el vientre. Coloca las

manos una al lado de la otra con las palmas hacia abajo y las entrecruza tres veces desplazándolas de derecha a izquierda y viceversa por arriba y por abajo. Coloca las palmas mirando hacia arriba, una al lado de la otra y las giran tres veces arriba-abajo.

52. - Las manos van hacia atrás en un movimiento circular corto y salen disparadas bien adelante, con una torsión del torso de casi 90° manteniendo los brazos extendidos paralelos al suelo. En esa posición giran el torso y los brazos a la derecha, se detienen un instante; giran nuevamente al medio; giran ahora a la izquierda, se detienen ahí un instante. Giran al medio.

53. - Se incorporan. Las manos realizan un pequeño círculo hacia el frente-adelante y bajan suavemente.

Fin del pase.

LA RUEDA DEL TIEMPO

Movimientos individuales
La pierna que no se mueve permanece doblada a la altura de la rodilla.
Todos los pases se realizan en la posición de sentados.

1a. - La mano izquierda agarra la punta del pie derecho. La pierna derecha queda bien plegada. La mano derecha se coloca sobre la rodilla derecha. Se hace golpear el talón con la cola. Repetir el movimiento 10 veces.
1b. - Repite el movimiento con la pierna izquierda.

2a. - Posición de sentado con las piernas cruzadas. Toma la rueda con la mano derecha agarrándola con el dedo pulgar de un lado y los restantes dedos del otro. Coloca la rueda a la derecha del cuerpo, a la altura de la cara en un ángulo de 45° de manera que al bajar el antebrazo a la derecha trace una diagonal descendente hacia este lado. La mano izquierda se coloca simétrica. El movimiento que se realiza es bajando los dos antebrazos a la vez de manera de describir una V invertida (o un techito).
En este movimiento se coloca la tensión en la axila, antebrazos y pectorales; relaja arriba y tensa abajo. Repetir el movimiento 10 veces.
2b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda.

3a. - La mano izquierda agarra la punta del pie derecho mientras la derecha se coloca sobre la rodilla derecha. La pierna se extiende y con la mano se la trae como con una cuchara. Repetir el movimiento 10 veces.
3b. - Repetir el movimiento con la pierna izquierda.

4a. - Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano derecha sostiene la rueda exactamente a la altura de los ojos, no frente a la cara sino al costado de ésta en posición horizontal. La mano izquierda extendida con los dedos hacia arriba se aproxima al borde de la rueda. El movimiento que se realiza es un desplazamiento en el plano horizontal de la rueda bien hacia la derecha, tensando mientras va hacia este lado y relajando cuando vuelve. La mano izquierda acompaña el movimiento como si empujase la rueda desde el borde (sin tocarla). Repetir el movimiento 10 veces.
4b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda

5a. - La mano derecha se coloca sobre la rodilla derecha, la mano izquierda sobre el empeine del pie derecho, casi tocando el tobillo. Realiza un movimiento lateral abrupto, tirando con la mano izquierda el pie hacia arriba y con la derecha la rodilla hacia abajo. Repetir el movimiento 10 veces.
5b. - Repite el movimiento con la pierna izquierda.

6a. - En la posición de sentado con las piernas cruzadas toma la rueda con la mano derecha y la coloca a la derecha del cuerpo, a la altura de la cara en un ángulo de 45°. La mano izquierda se aproxima a la rueda unos diez centímetros con la palma de la mano paralela al plano de esta. El

movimiento que realiza es en diagonal ascendente hacia la derecha (como golpeando con el plano de la rueda); la mano izquierda acompaña el movimiento. Se tensa al extender y relaja al regresar. Repetir el movimiento 10 veces.
6b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda

7a. - La mano izquierda toma la punta del pie derecho, la mano derecha también toma el pie derecho pero por afuera, mas o menos a la altura del talón; el codo derecho queda ligéramente ubicado debajo de la rodilla derecha por fuera, presionándola; el antebrazo derecho queda de ese modo paralelo a la pantorrilla. El movimiento que se realiza es traer el talón hasta arriba de la ingle, volcando el torso hacia adelante y contar hasta diez. Repetir el movimiento 3 veces, cada vez que termina una de las tensiones estirar la pierna hasta donde dan los brazos que la sujetan.
7b. - Repetir el movimiento con la pierna izquierda.

8a. En posición de sentado, con las piernas cruzadas, la mano derecha sostiene la rueda sobre el costado derecho, a la altura de la cara en posición vertical. La mano izquierda se coloca a la misma altura, paralela, con la palma de la mano hacia el frente. Golpea con ambas manos con un ligero empujón de torso, poniendo mucha tensión y energía al empujar. Repetir el movimiento 10 veces.
8b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda

9a. - Toma la punta del pie derecho con la mano izquierda; coloca la mano derecha sobre la rodilla. La pierna permanece bien extendida mirando hacia el cenit. La mano derecha empuja la rodilla hacia abajo. Los dedos de la mano izquierda pueden deslizarce bajo el talón para sostener la pierna. Contar hasta diez y repetir tres veces
9b. - Repetir el movimiento con la pierna izquierda.

10a. - En posición de sentado con las piernas cruzadas toma la rueda con la mano derecha y la coloca sobre el costado del cuerpo, a la altura de la cara en posición horizontal. La mano izquierda se coloca paralela, a la misma altura con la palma de la mano mirando hacia el frente. Golpea adelante tensionando. Repetir el movimiento 10 veces.
10b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda.

11a. - La mano izquierda agarra la punta del pie derecho, la mano derecha se coloca sobre la rodilla. Con la pierna bien extendida se la hace girar primero hacia la derecha y luego se la trae hacia la izquierda levantándola lo mas posible. La mano izquierda se desliza debajo de los tobillos para sostener, la pierna izquierda se repliega más. Este movimiento debe ser realizado con máxima tensión. Contar hasta diez y repetir tres veces.
11b. - Repetir el movimiento con pierna izquierda.

12a. - Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano derecha sostiene la rueda en posición vertical sobre el costado derecho, un poquito mas arriba que la cabeza, comienza a descender y durante este movimiento se coloca horizontal, *pasa a la altura de los ojos, llega bien a la izquierda y* regresa a la derecha retomando su posición de parada. la mano izquierda acompaña el movimiento enfrentando con la palma el borde de la rueda. Repetir diez veces.
12b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda.

LA RUEDA DEL TIEMPO

Forma larga

Consiste en combinar los movimientos 1y2, 3y4, 5y6, 7y8, 9y10, 11y12; realizando primero todos los movimientos del lado derecho y luego del lado izquierdo.

1. - Con la mano izquierda toma la punta del pie derecho, con la mano derecha toma la rueda y la coloca al costado derecho del cuerpo, a la altura de la cara con una inclinación de 45°. La mano derecha baja el antebrazo hacia abajo a la derecha siguiendo el plano lateral, simultáneamente la mano izquierda hace golpear el talón contra la cola. Suben la rueda y el talón a su posición inicial, la rueda permanece ahí y el talón golpea dos veces más.

2. - La mano izquierda sostiene la punta del pie derecho; la pierna se estira, mientras se realiza este movimiento la mano derecha sostiene la rueda a un costado del cuerpo a la altura de los ojos, la desplaza bien hacia la derecha con la mirada sobre el plano de esta. Cuando la pierna alcanza su máxima extensión la rueda llega a su máxima extensión a la derecha, cuando la rueda llega a su posición inicial el talón casi esta contra la cola. Se repite dos veces este movimiento.

3. - Con la mano derecha sostiene la rueda a la derecha del cuerpo, a la altura de la cara en un plano inclinado de 45°, golpea con la rueda hacia arriba mientras con la mano izquierda sostiene el pie derecho bien replegado y lo tira hacia arriba. Cuando la mano derecha golpea hacia afuera la izquierda tira el pie hacia arriba; el movimiento se repite tres veces haciendo una pausa entre 1 y 2-3

4. - La mano derecha sostiene la rueda a la derecha del cuerpo, a la altura de la cara en posición vertical. La mano izquierda sostiene la punta del pie derecho y lo trae hacia la ingle. Cuando el talón esta bien sobre la ingle la rueda está golpeando bien adelante. Se repite el movimiento, es decir se vuelve a extenter la pierna mientras se trae la rueda hacia atrás y a continuación se trae la pierna a la ingle mientras la rueda golpéa adelante.

5. - La mano derecha sostiene la rueda a un costado del cuerpo, a la altura de la cara en posición horizontal. La mano izquierda toma la punta del pie derecho y extiende la pierna sosteniéndola con la mano por debajo del tobillo. Cuando la pierna esta bien extendida realiza dos golpes hacia adelante con la rueda. (Uno: extiende la pierna, dos-tres: dos golpes con la rueda).

6. - La mano derecha sostiene la rueda en posición vertical, bien a la derecha, un poquito mas arriba que la cabeza. La mano izquierda toma la punta del pie derecho, lo gira primero hacia la derecha y luego trae la pierna bien arriba y a la izquierda sosteniéndola desde los tobillos. La rueda comienza a descender y desplazarce a la izquierda dejando su posición vertical, frente a los ojos pasa bien horizontal. Realiza el movimiento con la rueda dos veces.

Se cruzan las piernas y se pasa la rueda de la mano derecha a la izquierda; para ello la levanta arriba, adelante con la mano derecha y cuando llega al frente de la cara la toma con la mano izquierda soltandola la derecha.
Repite todos los movimientos descriptos con el lado izquierdo.

PASES MAGICOS PARA EL AFECTO

Se realiza entre dos practicantes del mismo sexo

1. - Los dos practicantes se colocan uno frente al otro, los brazos en sus costados. Comienzan a dibujar la rueda del tiempo. Comienzan con la mano derecha elevándola ligeramente al frente, a la altura del hombro y bajándola trazando un semicírculo, (la mitad de la rueda). Hacen lo propio con la mano izquierda.

2.- Dejan colgar los brazos abajo, frente al cuerpo. ascienden las manos rozando el cuerpo con la punta de los dedos hasta llegar a los hombros y extienden los brazos completamente hacia los costados. Uno de los practicantes, N° 1 cruza suavemente los brazos frente a el, superponiendo los antebrazos sin tocarse (dejar un espacio de 5 a 10 cm entre ellos).
Respecto a que brazo va arriba o que participante comienza con los movimientos EXPLICITAMENTE dijeron que no era importante. Al realizar la demostración un mismo instructor lo hizo de distinta manera lo que los llevo en algún momento a no coordinar con el compañero. Por lo tanto lo importante sería ponerse de acuerdo entre los dos practicantes para realizarlo en forma sincronizada y armónica.

3.- El practicante N° 2 cruza sus brazos hacia el centro, plegando sus codos en un movimiento de vaiven para regresar a la posición de extendido. Durante ese movimiento de vaivén, roza con los

dedos los antebrazos cruzados del compañero (desde el codo hasta la punta de los dedos), de ida y vuelta.

4.- El practicante N° 1 extiende sus brazos.

5.- El practicante N° 2 es ahora quien cruza suavemente los brazos frente a el, superponiendo los antebrazos sin tocarse (dejar un espacio de 5 a 10 cm entre ellos).

6.- El practicante N° 1 cruza sus brazos hacia el centro, plegando sus codos en un movimiento de vaiven para regresar a la posición de extendido. Durante ese movimiento de vaivén, roza con los dedos los antebrazos cruzados del compañero de ida y vuelta.

7.- Inclinan sus cuerpos y con un elegante movimiento hacen una cruz con sus manos (por las muñecas a la altura de las rodillas.

8.- Elevan el tronco y con ambas manos a la vez describen sendos círculos, de tamaño mediano, de afuera hacia adentro y terminan el movimiento como si estuviesen estirando un papel. Durante este movimiento realizan una suave y larga inspiración.

9.- Se vuelven a cruzar los brazos por las muñecas a la altura de las rodillas soltando el aire tomado en el paso anterior.

10.- Se elevan las manos hasta colocarlas a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia arriba y el dorso casi rozándolos, de esta manera los codos quedan hacia adelante. Inspirando. (Creo que en la forma enseñada en Munich a este movimiento lo llamaban "sostener el mundo").

11.- En un movimiento de rotación de antebrazos y muñecas se giran estas hacia adelante, en una actitud de ofrenda, soltando el aire. (Creo que en la forma enseñada en Munich a este movimiento lo llamaban entregar al otro lo mejor de uno mismo).

12.- Se repite el movimiento de eleva las manos hasta colocarlas a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia arriba y el dorso casi rozándolos, de esta manera los codos quedan hacia adelante. Inspirando.

13.- Los brazos se estiran hacia los costados y atrás dibujando un gran círculo para acabar haciendo una entrega a nuestro compañero. *(creo que a este movimiento lo llamaban entregar el mundo).*
Los brazos van en este caso más adelante y algo mas abajo, el cuerpo desciende un poco flexionando las rodillas para lograrlo. Los brazos de los practicantes quedan superpuestos (*repito que no se le dio mayor importancia a cual quedaba arriba)* con las palmas hacia arriba. Los dos practicantes se inclinan ligeramente hacia adelante de manera que apoyen sus cabezas por la frente. Desde ahí descienden juntos un poquito más.

14.- Se llevan los brazos extendidos hacia atrás como unas alas con las palmas hacia abajo, extendidas, con la muñeca rectas. Se giran las manos en un movimiento como de recoger energía y quedan mirando hacia arriba. Se pliegan las manos y muñecas de manera que las puntas de los dedos miren a los antebrazos. Se traen los brazos hacia adelante, (en un elegante movimiento que se podría describir como que pliegan las alas para adelantarlas, las manos y los brazos pasan muy próximos a los costados del cuerpo). Realizan una nueva ofrenda de amor al compañero (creo que a este movimiento en Munich se le llamo ofrecer la libertad") quedando los antebrazos de uno superpuestos con los del otro. Hasta este momento las cabezas permanecen unidas por la frente.

15. Cada practicante se encuentra frente al otro, la frente apoyada y los antebrazos extendidos al frente con las palmas hacia arriba, aproxima cada uno las palmas de sus manos entre sí, de manera que se rocen sus cantos. Desde esa posición las rotan hacia adentro y hacia adelante, sin detenerse hasta que las palmas quedan mirando hacia adelante. (Es un movimiento en el que primero se tocan los dedos meñiques, continua tocándose el dorso de las manos hasta llegar a los pulgares y ahí es cuando forsozamente giran y quedan mirando al frente).

16.- En ese momento los dos practicantes tienen sus palmas mirando al frente, las apoyan entre sí y se elevan hasta la posición de “sostener el mundo”, con las manos hasta colocadas a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia arriba y el dorso casi rozándolos, de esta manera los codos quedan hacia adelante. Inspirando.
17.- Se bajan las palmas de las manos y se las apoya de frente con las del compañero.

18.- Se inclinan los cuerpos ligeramente hacia adelante, el brazo izquierdo se estira hacia atrás. Con la mano derecha cada uno se aproxima al borde interno de la rodilla del compañero que tiene al frente, (la rodilla izquierda) y con el dorso de la mano realiza un movimiento de vaiven, (es un movimiento de muñeca) de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo - rozando la rodilla - (en Munich a este movimiento le llamaron limpiar la historia personal). Después de realizar este movimiento sobre la rodilla izquierda lo realizan sobre la derecha (continúan con la mano derecha), para ello retroceden el brazo hacia sí y lo avanzan a la rodilla opuesta del compañero (la derecha) de manera que el brazo describe una U. Al llegar la mano derecha a la rodilla derecha del compañero quedará la palma de la mano enfrentada a esta, realiza ahora un nuevo movimiento de vaiven hacia arriba y abajo. Se incorporan por un instante, en un movimiento continuo y llevan el brazo derecho extendido atrás para realizar con el izquierdo la “limpieza de la historia personal”. De esta manera se repite el movimiento, la mano izquierda con el dorso sobre la rodilla derecha, movimiento de vaiven, trazado de la U y la palma de la mano izquierda sobre la rodilla izquierda del compañero realizando el movimiento de vaiven.

19.- Se incorporan y bien parados de frente cruzan sus brazos frente al cuerpo a la altura de las muñecas por un instante.

20.- Ahora realizaran los dos practicantes un amplio círculo hacia los costados con cada uno de sus brazos simultáneamente. Uno lo realizará hacia adentro y el otro hacia afuera. *Si bien no fue remarcado cual de los practicantes realiza cada uno, y los instructores los realizaron de distinta manera, a fin de coordinar los movimientos previamente, es que podemos adoptar la convención de que el practicante N° 1 realizará los círculos de afuera hacia adentro y el practicante N° 2 de adentro hacia afuera.* De esta manera el practicante N° 2 terminará de describir los círculos con los brazos paralelos frente a su cuerpo y las palmas enfrentadas mientras que el practicante N° 1 quedara con los brazos frente a su cuerpo con las palmas mirando hacia afuera. Ahora bien, en este movimiento los dos realizan los círculos simultáneamente de manera que terminarán juntos apoyando sus muñecas uno con el otro. (El practicante N° 1 que tiene las muñecas mirando hacia afuera quedará por dentro del practicante N°2 que tiene sus muñecas mirando hacia adentro. Muñeca derecha de 1 sobre muñeca izquierda de 2 y viceversa).

21.- El practicante N°2 frotará tres veces sus muñecas sobre las del compañero en un movimiento suave, a continuación el practicante N° 1 hará lo propio. A continuación, el practicante N° 1 (el último en frotar las muñecas) realizará tres giros de manos (o muñecas) de manera envolvente alrededor de las manos de su compañero. Por último el practicante N° 2 realizará el mismo movimiento envolvente.

22.- Enfrentados con el compañero se apoyan completamente las palmas de ambas manos y abren los dedos realizando un movimiento de tipo mesmérico, se inclina el tronco hacia el costado derecho del practicante N°1 (izquierdo del practicante N°2) manteniendo las palmas unidas con los dedos separados y los antebrazos apoyados entre sí. Se miran por entre los dedos y repiten el movimiento sobre el otro lado, pasando los brazos por el frente de la cara. Regresan al medio.

23.- Sin perder continuidad en el movimiento, van a girar para ponerse de espaldas hasta apoyarse en ellas. Para ello antes de separar sus manos en el movimiento anterior pueden enganchar los dedos meñiques de la mano derecha del practicante N°1 con el de la mano izquierda del practicante N°2. De esta forma y usando estos dedos como visagra giran hasta colocarse espalda con espalda. Apoyan las palmas de sus manos entre sí y el practicante N°1 primero tomará firmemente los hombros de su compañero, a la altura del trapecio, como con una pinza; luego hará lo mismo el practicante N°2; este, el último en tomar los hombros lanzara con firmeza los brazos extendidos hacia arriba, acompañando con la mirada *hacia el infinito*, luego bajara la mirada y a continuación los brazos, de manera muy suave. El practicante N°1 hará lo mismo pero disparará sus brazos hacia

arriba recién cuando el 2 los tenga extendidos. *Los instructores señalaron que en esta zona de los hombros es donde se depositan los residuos de la socialización y entonces lo que hace cada uno es liberar al compañero de ellos.*
El movimiento este se va a repetir pero ahora será el practicante N°2 el primero en tomar los hombros del 1 y éste al hacerlo en segundo lugar será el primero en lanzar los brazos hacia arriba.
Terminan el movimiento bajando ambos practicantes sus manos con las palmas paralelas al suelo y las puntas de los dedos enfrentadas.

24.- Los dos practicantes giran 90° siguiendo el sentido del giro que iniciaron para quedar de espaldas, de esta manera quedan uno al lado del otro mirando en la misma dirección.

25.- Los dos practicantes elevan su mano derecha y la bajan describiendo un semicírculo para trazar la rueda del tiempo. A continuación elevan su mano izquierda y realizan el mismo movimiento. Realizan el ademán de tomar la rueda del tiempo y girarla un poco. (Es el movimiento como de girar un poquito el volante de un automóvil).

26.- Cruzan los antebrazos frente al pecho y los estiran hacia atrás como formando unas alitas dejándolos tensos. Los brazos de los dos practicantes permanecen ligeramente cruzados, con el cuerpo suavemente inclinado hacia adelante y la mirada fija en el infinito.

Final del pase.

CRIATURA DE MAR
(Movimientos de un crustaceo de mar, tipo cangrejo)

Todos los movimientos de esta serie son muy livianos y flexibles

1. Posición inicial, los brazos desde el costado son llevados al frente, el cuerpo se encorva estirando hombros y pelvis hacia adelante como si sostuviese un caparazón. Los codos son elevados a la altura de los hombros hacia afuera ”posición”. Realiza 5 golpes con los palitos. Apunta los palitos hacia adelante. Breve pausa. Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

2. Movimiento ascendente de hombros y codos, comienza con el costado derecho y alterna 5 veces D-I-D-I-D. Cada uno de los movimientos de hombro se acompaña con un sonido emitido por la boca dejando escapar el aire por la comisura de los labios. (shhhiccc-shhhiccc).

3. Paso con pierna derecha hacia adelante, dejando la cadera de frente y girando el torso a la izquierda. Paso con pierna izquierda hacia adelante, dejando la cadera de frente y girando el tronco hacia la derecha.

4. Patada con pierna derecha hacia adelante, abajo.

5. Patada con pierna izquierda hacia adelante abajo.

6. Al regresar de la patada anterior casi que no asienta el pie sino que hace un pivot de 90° hacia atrás y queda con el frente hacia donde antes tenía su izquierda.

7. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

8. Movimiento ascendente de hombros y codos, comienza con el costado derecho y alterna 5 veces D-I-D-I-D. Cada uno de los movimientos de hombro se acompaña con un sonido emitido por la boca dejando escapar el aire por la comisura de los labios. (shhhiccc-shhhiccc).

9. Patada adelante con derecha, hacia abajo.

10. Patada adelante con izquierda, hacia abajo.

11. Manteniendo la posición de hombros realiza un pivot hacia adelante de 180° sobre pierna derecha y queda mirando hacia atrás. Inmediatamente a continuación realiza un pivot hacia adelante de 180° sobre pierna izquierda y recupera el frente que tenía.

12. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

13. Movimiento ascendente de hombros y codos, comienza con el costado derecho y alterna 5 veces D-I-D-I-D. Cada uno de los movimientos de hombro se acompaña con un sonido emitido por la boca dejando escapar el aire por la comisura de los labios. (shhhiccc-shhhiccc).

14. Realiza tres pasos hacia atrás, comenzando con derecho D-I-D, de manera tal que la posición del cuerpo es oblicua hacia atrás respecto del frente que tenía. (45°)

15. Realiza dos rápidos y largos pasos en diagonal hacia la izquierda.

16. Abre el brazo derecho en un movimiento amplio, hacia arriba, golpeando con el dorso.

17. Avanza con pierna izquierda realizando un pivot hacia adelante de 180 ° sobre pierna derecha , la mano izquierda golpea arriba con el dorso.

18. Avanza de frente, (desandando la diagonal antes trazada), da un paso con derecha y un golpe de punta con mano derecha.

19. Avanza de frente un paso con pierna izquierda, la mano izquierda da un golpe de punta.

20. Pivotea sobre pierna izquierda hacia adelante haciendo un giro de casi 180° y golpea con el codo derecho.

21. Pivotea hacia atrás sobre pierna derecha haciendo un giro de 180° y con mano izquierda golpea arriba, abriendo el brazo y golpeando con el dorso de la mano.

22. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc). Hace una ligera pausa.

23. Da tres saltitos hacia atrás (como estamos parado en diagonal no es una vuelta de 180° sino que un poco menos, de tal manera de recuperar el frente que tenía antes de retroceder los tres pasos para entrar en la diagonal). Aclaración: los saltitos son ligeramente desfasados, más sobre la punta de los pies.

24. Paso lateral con pierna derecha hacia la derecha.

25. Paso lateral con pierna izquierda hacia la izquierda.

26. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

27. Da tres saltitos hacia atrás, exactamente de 180°.

28. Da dos pasos laterales, largos y rápidos hacia la derecha, mientras con el brazo derecho da sendos codazos. Se detiene y hace el movimiento de cuatro tiempos con mano derecha. Primero mueve la mano hasta la altura aproximada del hombro izquierdo(uno), luego la desplaza hasta casi frente al hombro derecho (dos), nuevamente frente al hombro izquierdo (tres) y finalmente abre el brazo derecho bien al costado, a la altura de la cabeza golpeando con el dorso de la mano.

29. Realiza un pivot de 180° hacia adelante sobre pierna derecha para quedar mirando hacia donde daba su espalda.

30. Repite el movimiento de cuatro tiempos ahora con mano izquierda. D-I-D- abre y golpea al costado con el dorso de la mano izquierda.

31. “Posición”. Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

32. Pivot sobre pierna derecha, girando 90°. El pie izquierdo queda ligeramente por delante del derecho.

33. Da dos pasos consecutivos avanzando con pierna derecha, al llevar la pierna adelante el dorso de la mano derecha da un golpe con el brazo extendido hacia adelante, a la altura de la cintura.

34. Avanza con pie izquierdo y da un golpe de punta con la mano izquierda.

35. Avanza con pie derecho y da un golpe ascendente con mano derecha llegando a la altura del cuello.

36. Retrasa el pie derecho y lo alinea con el izquierdo. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

37. Movimiento ascendente de hombros y codos. (shhhiccc-shhhiccc).

38. Estira los hombros y brazos hacia adelante.

39. Realiza cinco saltitos hacia atrás.

40. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

41. Movimiento ascendente de hombros y codos. (shhhiccc-shhhiccc).

42. Estira los hombros y brazos hacia adelante.

43. Realiza un giro completo hacia atrás dando para ello cinco saltitos consecutivos, rotando en sentido horario y recuperando el mismo frente que tenía.

44. “Posición” . Realiza 5 golpes (toc-toc-toc-toc-toc).

45. Deja los palitos cruzados. Fin o interrupción de la serie.

Estos son algo así como los movimientos básicos de esta serie, la que se puede expandir o contraer respetando estos movimientos básicos.

EL AFECTO ABSTRACTO DEL CUERPO IZQUIERDO
Pomona 1/99

Esta serie es realizada por tres compañeros formando un circulo a un paso de distancia unos de otros. El movimiento empieza con las palmas en las rodillas. Inhalen mientras los dedos arañan hacia arriba los muslos. Al llegar a la cintura, la izquierda se detiene, mientras la derecha continua hasta el nivel de la cabeza.

1. Exhalando, las manos derecha dibujan la mitad derecha de la rueda de tiempo, acabando boca arriba con las palmas al nivel de cintura; se quedan allí mientras las manos izquierdas suben al nivel de la cabeza y reflejan el movimiento. Inhalen profundamente y miren fijamente a las palmas. En una exhalación continua, las manos repiten la rueda, derecha, izquierda, tracen medio círculo adelante, derecha, izquierda, y tracen ambos lados de la rueda simultáneamente. Miren fijamente a las palmas e inhalen. Exhalen mientras las palmas vuelven a las rodillas.

2. Inhalen y enderécense. Los brazos “abren arriba”, --las palmas se llevan al nivel del punto V y entonces los brazos se extienden a los lados desde los hombros mientras se exhala, el pecho ligeramente adelante.

Se inhala mientras los antebrazos derechos se doblan por el codo, las palmas paralelas al suelo a la derecha del cuerpo, y se exhala mientras las manos izquierdas rozan el antebrazo derecho doblado del compañero que está a la izquierda, pasando en ambas direcciones y abriendo de nuevo los brazos mientras concluye la exhalación.
Se inhala ,mientras los antebrazos izquierdos se doblan por el codo , las palmas paralelas al suelo a la izquierda del cuerpo, y se exhala mientras las manos derechas rozan el antebrazo izquierdo doblado del compañero que está a la derecha, pasando en ambas direcciones y abriendo de nuevo los brazos mientras sigue la exhalación.
Los tres entonces completan la exhalación mientras van a la posición "abajo", esta vez con las muñecas cruzadas, la derecha encima de la izquierda, entre y ligeramente delante de las rodillas.

3. Inhalen y enderécense, entonces exhalen mientras las palmas hacen un circulo hacia fuera, arriba, y se cruzan al nivel de la cintura para extender la energía lateralmente como en una mesa alta el nivel de la cintura, aproximadamente 6 pulgadas más allá de anchura del cuerpo. Los dos compañeros exhalan mientras retornan a la posición "abajo".

4. Los tres se incorporan y con las palmas forman un arco al revés encima de sus respectivos hombros hasta que las palmas enfrentan el techo, los dedos apuntan atrás, mientras todos inhalan.

5. Los antebrazos giran para que los dedos apunten adelante, mientras los tres se inclinan adelante ligeramente para que las manos estén frente a las de los otros y al mismo nivel mientras exhalan.

6. Mientras los compañeros empiezan a doblar a las rodillas y inhalar, los brazos hacen dos grandes círculos hacia afuera, atrás, y los antebrazos giran y vuelven al frente al nivel de las caderas boca arriba los dedos hacia apuntan adelante, las palmas de los compañeros se enfrentan todas al mismo nivel. Hagan una pausa y exhalen.

7. Mientras las palmas giran por las muñecas para terminar con los dedos apuntando hacia arriba, las palmas se apoyan suavemente en las de los compañeros, la derecha en la del compañero de la derecha y la izquierda en la del compañero de la izquierda y las cabezas se de los tres se acercan y se tocan suavemente. Los compañeros bajan en esta posición y doblan las rodillas, inhalando.

8. Una vez inclinados, los brazos se llevan atrás a los lados desde los hombros, y hacia la espalda hasta donde se pueda cómodamente, las palmas miran arriba; hacer una pausa, y entonces las manos se doblan hacia arriba desde las muñecas, como echando algo ligeramente hacia los hombros. El contacto de la frente se mantiene. Los compañeros exhalan mientras las palmas giran de nuevo hacia el centro desde los antebrazos a la posición boca arriba de 6.; hagan una pausa un momento.

9. Los cuerpos se enderezan mientras las palmas vuelven boca arriba encima de los hombros y las frentes se separan.

10. Las palmas avanzan para encontrar las de los compañeros, y hacen una pausa.

11. Los brazos izquierdos se llevan atrás desde el hombro hasta donde uno pueda cómodamente, mientras los hombros derecho se bajan y las manos derechas, girando las muñecas para que enfrenten la derecha, simultáneamente barren rápidamente el interior de la rodilla izquierda del compañero que está a la derecha, unas pulgadas arriba y abajo. Los cuerpos se enderezan, y se repite el barrido en las rodillas ahora al compañero que está e la izquierda.

12. Los compañeros giran sus brazos en un círculo grande frente al cuerpo, los tres simultáneamente hacia la izquierda, arriba y abajo para terminar con las palmas mirando hacia la izquierda. El interior de las muñecas tocando las del compañero a los lados del cuerpo al nivel de cintura. La mano derecha roza ligeramente al compañero en su muñeca izquierda girándola ligeramente, 3 veces. Vuelven a girar sus brazos en círculos grandes desde los hombros pero en sentido contrario esta vez y terminan en una posición inversa a la anterior, entonces las manos izquierdas rozan las muñecas de los compañeros girándolas tres veces, entonces, guiando las muñecas izquierdas de los compañeros, hacen tres giros de muñecas con la derecha hacia fuera, entonces se giran las

izquierdas guiando las derechas de los compañeros tres veces hacia adentro y los tres compañeros giran las palmas por las muñeca para que las palmas se encuentren, los dedos apuntan arriba. Los dedos se separan pero las muñecas mantienen el contacto. La muñeca derecha primero y después la izquierda barren ligeramente la muñeca del compañero tres veces y se dejan las manos apoyadas en las de los compañeros.

13. Los compañeros se inclinan ligeramente al frente para que los antebrazos se toquen, abren los dedos y se miran a través de ellos. Se enderezan y vuelven a repetir el movimiento y a mirarse entre los dedos. El circulo se rompe entre dos compañeros de modo que dejando uno al centro, los otros dos caminan hacia atrás para formar un circulo ahora espalda contra espalda manteniendo el contacto por los meñiques, los dedos meñiques de los compañeros que se encuentran también establecen contacto al final del giro. Entonces las manos se dejan caer a los lados.

14. Los tres alzan los brazos derechos sobre la cabeza y entonces agarran los hombros izquierdos del compañero, lanzan sus manos sobre la cabeza, hacen una pausa, entonces despacio los bajan a la cintura. Se repite el movimiento con el brazo izquierdo.

15. El circulo se rompe de nuevo por otro sitio y dos compañeros caminando hacia adelante y dejando al tercero que no se mueve en el centro van a una posición lado a lado, enfrentando la misma dirección. Las manos derechas, al nivel de la cara, dan medio giro a la rueda de tiempo. Las manos izquierdas reflejan el movimiento. Hagan una pausa e inhalen. Las manos entonces van arriba y abajo de la rueda de tiempo, manos derechas encima, y se gira unos grados en el sentido de las agujas del reloj. Los brazos entonces "abren arriba" como en 2.- y la posición se sostiene unos momentos mientras la serie termina.

EL ÁNIMO DE EL GUERRERO

1 mov. Comenzamos con el pie derecho adelante y la mano izquierda sale a la altura del oido forjando hombro pecho y cadera y luego del lado contrario. tres veces de cada lado.
2 mov. Nuevamente la pierna derecha adelante y forjamos hombro pecho y cadera. y luego del lado contrario tres veces
3 mov. Pierna derecha adelante y golpeamos con la mano izquierda hacia el lado derecho forjando la cadera y luego el lado contrario tres veces de cada lado.
4 mov. Emparejamos las piernas y comenzamos inhalando extendiendo los brazos a la altura de la cadera los traemos hacia dentro cruzando las manos y exhalamos nuevamente extendiéndolos hacia los costados
5 mov. Comenzamos con el pie derecho hacia delante y con las dos manos a la altura del pecho las lanzamos hacia delante sin extender totalmente los brazos.
6 mov. Emparejamos las piernas y comenzamos y con el talón izquierdo golpeamos hacia delante con un pie y el otro como si intentaramos sacar chispas con los talones este mov se repite seis veces de cada lado.intercalado uno y uno.
7 mov. La pierna izquierda golpea con el talón hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo seis veces de cada lado intercalado uno y uno.
8 mov. Llevamos la pierna derecha adelante y presionamos los dedos del pie hacia abajo mientras que el pie izquierdo levanta solamente los dedos, inhalamos hacia delante y exhalamos hacia atrás esto se hace alternadamente y luego cuchareamos trayendo la energia por el interior de las piernas y luego se repite del lado contrario.
9 mov. Extendemos la pierna derecha mientras la pierna izquierda esta flexionada con el talón derecho golpeamos varias veces y exploramos el llamado a la tierra y luego del lado contrario.
10 mov. Extendemos la pierna derecha e inhalamos inclinando el cuerpo hacia abajo exhalamos dejamos caer la cabeza y metemos los codos hacia dentro y nos quedamos un instante inhalando y exhalando la pierna izquierda esta flexionada y luego del lado contrario.
11 mov. Emparejamos los pies y comenzamos gradualmente como si sacaramos barro de la planta de los pies y subiendo nos vamos golpeando con el talón levemente en los glúteos con un pie y el otro. Respiraciones.
12 mov. Exhalamos poniendo las manos en los centros vitales e inhalamos deslizando las manos por el frente de las piernas hasta las rodillas y exhalamos subiendo.

13 mov. Inhalamos deslizando las manos por los costados de las piernas hasta llegar a las rodillas y subimos exhalando.
14 mov. Inhalamos deslizando por el costado solo con la mano izquierda y subimos exhalando. se repite del lado derecho.
15 mov. Las manos van en las suprarenales inhalamos deslizando las manos hacia las corvas de las rodillas y subimos exhalando.
16 mov. Las manos van en las suprarenales inhalamos y exhalamos inclinando el cuerpo hacia abajo e inhalamos enderezándonos y trayendo los brazos extendidos con las manos dobladas hacia el frente del pecho y exhalamos, trayendo los brazos hasta los hombros, inhalamos y formamos las alas del intento en una sola exhalación primero del lado izquierdo y luego del lado derecho.
17 mov. Inhalamos y exhalamos normalmente formando las alas del intento de un lado y del otro tres veces o las veces que quieran explorarlas.
18 mov. Inhalamos con los brazos flexionados hacia el pecho formando la ventana y exhalamos hacia el costado izquierdo extendiendo un poco los brazos volvemos al centro inhalando formando la ventana y nos vamos hacia el lado derecho exhalando y regresamos al centro formando la ventana inhalando y exhalando normalmente viendo hacia el infinito este ultimo mov. Lo podemos hacer viendo todos hacia una sola dirección.

EL CÓDIGO DE LOS CHAMANES DEL MÉXICO ANTIGUO

- fusión de varios apuntes -

1er. GRUPO.
Aa. Pase que abre el primer grupo. Manos enfrentándose, con las palmas al nivel del plexo solar, dedos apuntan hacia lo alto y los pies en ángulo de 45º. 6 giros, como si llevaran algo hacia afuera. Manos hacia los pies y se chasquean una sobre la otra deslizándolas, la derecha sale primero. Se juntan las manos en el pecho y sale un golpe hacia los pies. Se abren las manos con fuerza y se trae energía hacia el pecho, ahuecando las manos y se mantienen unos instantes sobre el pecho sin tocar el cuerpo.
7. Golpe cruzado. 10 veces por lado. Las manos salen desde los lados del pecho. Los pies de las piernas que se mueven están en un ángulo de 45º, en todos los pases y las piernas acompañan el golpe de las manos sin golpear fuerte al final. Mano derecha-cadera izquierda, coincide con la subida de la pierna derecha. Mano izquierda-cadera derecha, bajada de la pierna derecha.
9. Tensar la cuerda. 5 veces por lado. Brazos en el suelo 45º respecto al cuerpo. Se sube la pierna derecha al tiempo que las manos se llevan al plexo y allí agarran como una cuerda de energía que se tensa con un movimiento energético. Se baja la pierna derecha y empieza de nuevo el pase.
11. Golpes de las manos al nivel de las ingles. 10 veces por lado. La pierna derecha se atrae al tiempo que sube la mano derecha en cima de la cabeza. El golpe de la mano coincide con la bajada de la pierna, al final del golpe la mano se encuentra en la zona de la ingle.
Ac. Pase que cierra el primer grupo. Manos casi juntas enfrentando palmas, elevadas respecto al tronco. 6 giros hacia adentro. 6 chasquidos hacia lo alto, derecha sale primera. Golpe hacia lo alto, se separan las manos con energía. Recogen energía y la bajan al pecho y se mantienen unos instantes.

2º. GRUPO
Ba. Pase que abre el 2º grupo. Manos al nivel del ombligo, enfrentandose y dedos separados. Se entrelazan los dedos de ambas manos. Golpe hacia la cabeza cerca del mentón. 6 giros como si trajera energía del ombligo al mentón. Golpe hacia los pies, se abren las manos con fuerza. Se trae la energía al pecho, mantener un instante.
15. Palmoteando hacia lo alto. 10 veces por lado. Se retrae la pierna derecha mientras se prepara la mano derecha cerca de la oreja. Se golpea con la mano quedando el brazo en vertical y la palma mirando hacia los pies. Al mismo tiempo, baja la misma pierna.
2. Las panzitas, todo lento. 3 veces por lado. La pierna sube al hacer la pancita. Se baja lentamente la pierna mientras se agarra energía, se suben los puños liberando energía arriba, en un movimiento lento. Se coge energía de nuevo y se bajan los puños lentamente pero con fuerza, hasta el tronco. Se frota en los centros vitales, coincidiendo con la máxima extensión de la pierna, sin tocar el suelo.

4. Golpes de karate, alternando. 4 veces por lado. Se preparan las manos cerca de las orejas, mientras se sube la pierna derecha. Se golpe hacia arriba en vertical, con el antebrazo, el brazo casi no se levanta. El golpe de la mano derecha coincide con la extensión de la pierna derecha. El golpe de la mano izquierda con la subida de la pierna derecha.

Bc. Pase que cierra el 2º grupo. Antebrazos verticales y manos enfrentandose, dedos separados, se entrelazan. 6 giros que bajan desde la cabeza hasta el ombligo, hombros atrás. Golpe hacia el techo. Se trae energía al pecho, se dejan las manos unos instantes.

3er. GRUPO

Ca. Pase que abre el 3er. grupo. Posición de partida, puños con los antebrazos verticales, pegados al cuerpo, 45º respecto al suelo. 6 giros, rotación de los hombros atrás, brazos hacia la cabeza por arriba. 6 puñetazos hacia los pies y a los lados del cuerpo. Golpe final. ambos puños. Se llevan los puños al pecho, se mantienen un instante.

18. Estirándose hacia el techo. 1 vez con cada mano arriba. Manos superpuestas, derecha sobre el dorso de izquierda y piernas en rana. Al tiempo que suben las manos hacia arriba apuntando al techo, bajan las piernas hasta su máxima extensión, la cabeza cuelga.

5. Golpes de karate, con las dos manos. 10 veces por lado. Las dos manos cerca de las orejas, pierna derecha retraída. Golpes de las manos en vertical, con los antebrazos. El golpe de las manos va con la extensión de la pierna derecha.

17. Palmoteando hacia lo alto, dos manos a la vez. 10 veces por lado. Manos cerca de las orejas, pierna derecha retraída. Golpes con los dos brazos verticales y las manos mirando hacia los pies, coincide con la bajada de la pierna derecha.

Cc. Pase que cierra el 3er. grupo. Posición de partida, manos en puños con antebrazos verticales, pegados al cuerpo. 6 giros, rotación de los hombros hacia delante y abajo. 6 puñetazos hacia el techo, en la vertical de hombro. Golpe final con ambos puños. Bajan los puños al pecho, mantener un instante.

4º. GRUPO

Da. Pase que abre el 4º grupo. Posición de partida con los puños cerca del pecho y las palmas mirando a los pies, los codos apuntan a los lados. 6 giros, rotación de los hombros para atrás, hacia arriba. Se suben los puños con los antebrazos 6 giros hacia arriba y hacia fuera. 6 puñetazos cruzados hacia la cadera contraria. Torniquete con puños en sentido hacia la cabeza contando 6, hombros atrás. Se traen los puños al pecho, se dejan unos instantes.

14. Estirándose hacia los pies. 1 vez cada mano. Se juntan las dos manos con las palmas mirando a los pies y superpuestas por las muñecas. Izquierda encima de derecha. Se retraen las piernas en rana mientras se inicia la extensión. Cuando las manos llegan al máximo, se levanta la cabeza, bajan las piernas.

3. Golpes de karate, una mano. 10 veces por lado. Mano derecha cerca de la oreja, se retrae la pierna derecha. Golpe de la mano en vertical, solo antebrazo. Coincide con la bajada de la pierna derecha.

16. Palmoteando hacia lo alto, alternando los golpes. 10 veces por lado. Manos cerca de orejas, palma mirando hacia arriba, pierna derecha se retrae. Golpe mano derecha, brazo vertical, mirando a pies. Baja pierna derecha. Retrae pierna derecha y golpea la mano izquierda.

Dc. Pase que cierra el 4º grupo. Puños cerca del pecho, palmas mirando a los pies. 6 giros hacia los pies y delante con los hombros. 6 giros de muñeca hacia adentro. 6 puñetazos cruzados hacia lo alto. Torniquete arriba hacia los pies y delante. Se bajan los puños al pecho y se dejan un instante.

5º. GRUPO

Ea. Pase que abre el 5º grupo. Manos a los lados, costillas, palmas enfrentándose. Las manos suben para casi juntarse en la linea media. Golpe de muñeca hacia abajo y hacia arriba. Los brazos se cruzan para abrazar el cuello, la derecha más cerca del cuerpo. 6 giros de hombros hacia arriba y para atrás, se deshace el abrazo. 6 giros de muñeca hacia la cabeza y hacia fuera. Golpe de muñeca abajo-arriba. 12 golpes con los dos brazos a la vez, hacia los pies y las manos enfrentandose en la línea media del cuerpo. Se trae energía al pecho, un instante.

1. Las panzitas. 5 veces por lado. Manos ahuecadas mirando hacia la cabeza, al nivel del pubis. Forman una panzita hasta el plexo, mientras se retrae la pierna derecha. Coger energía en un puño y la rompen hacia afuera con un movimiento rápido, baja lento mientras baja la pierna.

10. Estirar la cuerda, lento. 2 veces por lado. Retraer la pierna derecha, manos al suelo 45º respecto al cuerpo. Se llevan las manos al plexo, se agarra la cuerda de energía. Se va estirando con fuerza y los brazos se abren lentamente hasta que las manos llegan al suelo, se cierran los omoplatos. La pierna baja todo el lento estiramiento.

6. El tipi. 2 veces. Se juntan manos por las yemas de los dedos. Se retraen las piernas en rana. Mientras suben las manos las piernas bajan. Los brazos llegan a despegar a los hombros del suelo, llegando a la máxima extensión de las piernas.

Ec. Pase que cierra el 5º grupo. Manos costillas enfrentándose en línea media. Golpe de muñeca arriba - abajo. Abraza el cuello, brazo izquierdo más cerca de cuerpo. 6 giros de hombros, hacia abajo y delante, deshacer el abrazo. 6 giros de muñeca hacia los pies hacia dentro. Golpe de muñeca arriba - abajo. 12 golpes haca el techo a la vez. Bajar energía al pecho y mantener un instante.

6º. GRUPO

Fa. Pase que abre el 6º grupo. Posición inicial, codos hacia afuera, hombros atrás, manos sobre el pecho, hacia los pies. 6 giros hacia arriba, hombros atrás. Palmas miran al pecho, torniquete hacia la cabeza contando 6. Se cruzan las manos bajando hacia el pubis 6 golpes. 6 golpes de muñeca en canal de arriba a abajo, manos posición karate. Subir energía al pecho, mantener un instante.

8. Deslizar la palma por el tronco. 10 veces. Las manos planas en el pecho. Se retrae la pierna izquierda y la mano derecha baja lenta hacia la cadera izquierda y se prolonga por la pierna. Se repite con la mano izquierda a la pierna derecha. La cabeza puede levantarse.

12. Golpes cruzados con las palmas mirando a los pies. 10 veces por lado. Brazo derecho, golpea hacia la cadera izquierda, con la palma mirando a los pies, viniendo desde la cabeza. Golpe derecha, retraimiento pierna derecha. Golpe izquierda estiramiento.

13. Golpes con palmas mirando a los pies, ambos brazos a la vez. 10 veces por lado. Las manos golpean a la vez, palmas mirando hacia abajo en las caderas. Al tiempo baja la pierna derecha.

Fc. Pase que cierra el 6º grupo. Codos hacia afuera, hombros delante, manos al pecho y palmas hacia los pies. 6 giros de los hombros hacia abajo y delante. Torniquete hacia abajo y delante contando 6. Cruzando las manos en 6 golpes subiendo hacia la cabeza. 6 golpes en canal desde la cintura hacia la cabeza. Se baja la energía hasta el pecho y se mantiene un instante.

EL CÓDIGO

Los pases medios son de la secuencia de la Armonía. En medio de cada secuencia, hay dos secuencias de movimientos
llamados de apertura y clausura: Los de apertura se ejecutan horizontalmente, a lo largo del cuerpo, hacia los pies. Los de apertura se ejecutan verticalmente, perpendicular al cuerpo, hacia el cenit. Estos se pueden ejecutar en cuentas de 6 ó 12. La pierna se contrae y extiende (primero la izquierda y luego la derecha), en un ángulo de 45 grados todas las veces. Estos movimientos se ejecutan estando recostados de espaldas.

Primera secuencia de pases con apertura y cierre:

A. Apertura: Las palmas se enfrentan, encima de los centros vitales, los dedos apuntan arriba (¿o hacia los pies?), palmas rectas, separadas como a 3cm. de distancia (como rezando, pero no se tocan). Se hace un movimiento circular con ambos brazos, hacia fuera, alejando el uno del otro y regresando a la posición original (de rezo). Ejecútelo 6 veces. La mano der. frota la palma izq. con fuerza y se disparan en dirección a los pies. 3 veces a cada lado. Las palmas se unen, y juntas, golpean en dirección a los pies. Tensas, separe las manos y eleve energía al pecho (un poco por encima de este, sin tocarlo). (Todas las “aperturas y cierres" terminan de esta manera). Sostenga, luego regrese las manos a los lados del cuerpo.

7. (Alternado). Palmas planas, roce el cuerpo por encima desde el pecho, diagonalmente golpee hacia abajo, cruzando por el centro vital opuesto (movimiento rápido). El brazo der. golpea, a medida que la pierna der. se contrae, el brazo izq. golpea, a medida que la pierna der. se extiende. Invierta con la pierna izq. en secuencia con la der.

9. (Al unísono). Inicie con los brazos rectos, hacia los lados, en ángulo de 45 grados (manos a nivel del muslo). Contraer la pierna der. Las dos manos, simultáneamente, agarran energía de los centros vitales de su mismo lado, empuñándolas, los antebrazos se disparan a los lados con la parte blanda de los puños,(como tirando de una cuerda). Las manos regresan y descansan entre los movimientos.

11. (En secuencia). Contraer la pierna der. Dé una palmada con la mano der. al centro vital de ese mismo lado, mientras se extiende la pierna der. Los dedos de la mano derecha (con la muñeca flexionada) apuntan hacia el lado izq. de la cadera, las palmas de cara a los pies. La mano pasiva (en este caso la izq.) cubre el centro vital de su mismo lado. Luego hagalo en el izq.

A. Cierre: Palmas enfrentadas, apuntando arriba. Ejecutar 6 círculos hacia dentro. Las manos se alternan, para dar 6 golpes hacia el cenit, las palmas golpeandose entre sí. Luego golpean hacia el cenit. Divídalas haciendo tensión, arrastre energía hacia el pecho, sostenga, brazos de regreso a los lados.

Segunda secuencia de pases con apertura y cierre:

B. Apertura: Palmas enfrentadas apenas por encima de los centros vitales, dedos separados. Los dedos se intercalan, las manos entrelazadas se disparan hacia abajo, luego se halan hacia arriba con fuerza, con las palmas hacia el mentón. Ejecute 6 círculos hacia arriba. Golpee en dirección a los pies con los dedos entrelazados. Separe con tensión, hale la energía hacia el pecho, sostenga apenas por encima. Los brazos regresan a los lados del cuerpo.

15. (En secuencia). Contraiga la pierna der., el brazo der. se dobla, los codos apuntan a los pies y las manos de cara a las orejas. Dé una palmada con el brazo der. hacia arriba y hacia fuera del punto “V”. Las palmas de cara a los pies, a medida que se extiende la pierna der. La mano pasiva cubre el centro vital de su lado. Repetir con pierna izq.

2. (Al unísono). De igual manera que en el 1, excepto que la pierna der. se extiende despacio hacia abajo, recoja energía de por encima de los centros vitales, moviendo las manos formando un cuenco, como sacando agua con las dos manos sobre los centros vitales, empuñando y empujando despacio y con énfasis hacia el techo. Abra las manos, tuerza las muñecas mientras agarra energía empuñando, luego hale despacio hacia los centros vitales. Abra las manos ahí y frote. Inicie con la pierna izq., repita con la derecha en secuencia.

4. (Alternando). Lo mismo que el 3, pero alternando los golpes de las manos hacia el cenit, como con un cuchillo (la palma de cara al lado opuesto). Inicie golpeando con la mano der. hacia arriba, la pierna der. abajo; con al izq. hacia abajo, mano izq. arriba, pierna der. arriba. Repita con la pierna izq., la mano izq. sube primero.

B. Cierre: Palmas enfrentadas con dedos separados, apenas por encima de centros vitales. Dedos se entrelazan. Se empujan hacia fuera con fuerza, luego por encima de la cabeza (invierta los círculos de la apertura). Ejecute 6 círculos hacia fuera, arriba y abajo (desde la pelvis pasando por encima de la cabeza y regresando). Golpee hacia el cenit con los dedos entrelazados. Separe de manera tensa, lleve energía al pecho, sostenga apenas por encima. Brazos regresan a los lados.

Tercera secuencia con apertura y cierre:

C. Apertura: Manos empuñadas, brazos doblados en los codos a los lados del cuerpo, en el área de los centros vitales. Los hombros giran hacia atrás 6 veces. Alternando, los puños dan 6 golpes hacia el piso por el lado del cuerpo en línea recta, deteniéndose a la altura de la cadera, iniciando con el der. Lleve ambos puños a la altura del pecho, luego golpee con ellos al mismo tiempo. Eleve esa energía y sosténgala encima del pecho manteniendo las manos empuñadas. Luego llévelas a su caída natural a los lados.

18. (Con ambos brazos y piernas). Contraer ambas piernas. La palma de la mano der. encima del dorso de la mano izq., ambas apuntando al techo (las muñecas están en el punto "V" y las palmas de cara a los pies). Despacio y con fuerza, empuje las manos hacia el cenit, mientras las empuja juntas (la palma sobre el dorso de la otra mano). Los brazos terminan en posición de clavado hacia el cenit con los hombros separados del piso. Luego, despacio, extienda las piernas y sostenga por un momento. Descánselas sobre el piso antes de repetir el movimiento. Repita con la mano izq. encima.

5. (Al unísono). Ambas manos con las palmas hacia afuera se proyectan hacia el cenit, a manera de cuchillo, los hombros se pueden separar del piso. Las piernas en secuencia, primero la izq. luego la der.

17. (Al unísono). Lo mismo que el 15, ambos brazos se levantan de golpe hacia el cenit, las palmas de cara a los pies, directamente sobre el centro de las decisiones. Las piernas se contraen y extienden (primero la izq. luego la der.)

C. Cierre: Brazos a los lados, doblados a 90 grados, los puños se enfrentan, con los hombros, ejecutar 6 giros hacia delante. Golpear 6 veces directamente hacia el cenit, primero con la der. regrese los puños, golpee el cenit con ambos, traiga energía con los puños hacia encima del pecho, sostenga.

Cuarta secuencia de pases con apertura y cierre:

D. Apertura: Brazos a los lados, flexionados a 90 grados. Las manos empuñadas se elevan por encina del pecho, las palmas en dirección a los pies, los nudillos vueltos, ejecute 6 giros hacia atrás con los hombros (como remando). Ambos puños, en las muñecas, efectúan 6 rotaciones independientes, luego ambas manos empuñadas se alternan golpeando 6 veces hacia abajo en dirección de la pierna opuesta, a continuación hacen círculos rápidos, puño sobre puño, encima del abdomen hacia la cara, llevando luego la energía con los puños hacia el pecho.

14. Ambas piernas se contraen. Las muñecas están cruzadas bajo el mentón con las palmas de cara a los pies (la izq. encima). Despacio y con fuerza, las palmas empujan hacia abajo y se extienden entre las piernas. Al llegar a su máxima extensión, se estiran despacio las piernas juntas y se sostiene. Deje caer las piernas al piso entre cada repetición.

3. (En secuencia). Golpee hacia arriba con el borde de una mano a la vez, como lanzando un cuchillo al cenit, mientras la pierna izq. se retrae simultáneamente y luego se extiende. Los omoplatos se podrán separar del piso. La mano pasiva, cubre el centro vital de su lado, sin tocarlo. Repita con la pierna izq. y la mano izq.

16. (Alternando). Lo mismo que el 15, alternando los brazos, dé una palmada hacia el cenit sobre el punto de la toma de decisiones, con la palma en dirección a los pies, dé una palmada con el brazo der. mientras la pierna der. es extendida y dé palmada con el izq. mientras la pierna izq. se contrae. Repita con la pierna izq.

D. Cierre: Brazos a los lados, doblados a 90 grados. Los puños levantados, las palmas de cara a los pies, ejecutar 6 giros de los hombros hacia delante. Ambos puños efectúan 6 círculos hacia adentro girando las muñecas. Luego los puños se alternan para golpear 6 veces hacia el cenit, diagonalmente hacia el lado opuesto. Después, efectúe rápidos círculos de los puños sobre el abdomen en dirección a los pies, para después traer energía con ellos hacia el pecho.

Quinta secuencia de pases de apertura y clausura:

E. Apertura: Abriendo las palmas, deslícelas a la parte alta de la caja torácica y apenas encima de cuerpo, palma con palma (como rezando, pero las manos apartadas a pocos

centímetros). Efectúe un pequeño corte en dirección a los pies (haga un ligero movimiento, así las manos apuntan hacia abajo, luego apunte con los dedos al cenit). Los brazos se cruzan frente a la cara, el codo izq. más cerca de ella (o el brazo izq. encima del derecho). Efectúe 6 giros de los hombros hacia atrás. Gire las manos 6 veces de manera independiente. Haga un segundo corte pequeño hacia los pies regresando luego, ambas manos enfrentadas, pero separadas punzan 12 veces hacia los pies, haciendo un ligero movimiento hacia adentro y con las manos en forma de cuenco, traiga energía al pecho.

1. (Ambas). Ambas manos en posición como de sosteniendo una maza en el cuenco al nivel de la pelvis. Levante las manos en arco y póselas en los centros vitales. Agarre energía empuñándolas, mientras la pierna der. se contrae. Golpee abriendo hacia los lados con el dorso de los puños (rápido y con fuerza). Empuje con la pierna. Repita con la pierna izq.

10. (Ambos). Ambos brazos reposan a los lados, en el piso en ángulo de 45 grados, llevar las manos sobre los centros vitales, agarre energía con ambas manos empuñando, palmas de cara a los pies, mientras se retrae la pierna der. , los puños golpean despacio a los lados como tirando de una cuerda. Los brazos se mantienen tensos durante todo el movimiento. Cuando los antebrazos están perpendiculares, bájelos a la colchoneta y luego, con fuerza, baje los antebrazos de tal forma que la parte blanda de los puños toque el piso. La cabeza se tira hacia atrás, y la espalda se arquea y los omoplatos se levantan del piso. Luego, los brazos se deslizan hacia abajo a la posición inicial de 45 grados. Las piernas se mueven en forma secuencial, bajando cuando el movimiento este en la cima del estiramiento.

6. (Con ambas manos y ambas piernas). El tepee (tienda típica de los indios pieles rojas): Contraer ambas piernas. Deslice ambas manos a la parte alta de la caja torácica, hasta que los tres dedos centrales se unen (palma con palma), los dedos apuntan al cenit. Con las palmas de los talones de las manos en la caja torácica y los codos afuera, hacia los lados. Levante ambas manos hacia el techo, entrando los codos y estirando los brazos, empuje las manos despacio hacia arriba, con gran presión, hasta que los brazos estén completamente extendidos al cenit (los omoplatos levantados del piso). Despacio, las piernas se estiran completamente. Las piernas reposan en el piso entre cada repetición.

E. Cierre: Abra las palmas, deslícelas hacia la parte alta de la caja torácica y apenas encima del cuerpo, palmas enfrentadas, pero no se tocan (posición de rezo). Efectúe un corte pequeño hacia la cara y los dedos vuelven a apuntar hacia el cenit. Los brazos se cruzan frente a la cara, el codo der. mas cerca de ésta (o el der. encima). Efectúe 6 círculos hacia adelante con los hombros. Gire 6 veces las manos abiertas sobre las muñecas, en círculos hacia adentro. Ejecute una segunda cortada pequeña hacia la cara y regrese. Luego ambas manos juntas apuñalan 12 veces hacia el cenit. Separe las manos, y encrespadas, traen energía al pecho.

Sexta secuencia de pases con apartara y clausura:

F. Apertura: Dedos enfrentados como a 3cm. de distancia, los codos hacia fuera, a los lados (como descansando en una baranda). Palmas aplanadas de cara a los pies. Efectuar 6 giros para atrás con los hombros. Ahora las palmas voltean hacia el cuerpo, la izq. como a 3 cm. por encima de la der., hacen círculos entre sí hacia la cara, de manera envolvente. Al detenersen, la izq. queda encima de la der. Alterne la mano der. y la izq. en 6 pequeñas punzadas uno encima de la otra, mientras los brazos se movilizan hacia abajo con cada cambio, hasta que llegan a la zona pélvica.

Rebane hacia los pies 6 veces (los brazos se encuentran en la parte alta de los muslos de cualquier lado del cuerpo -- el movimiento es como los golpes de karate-- las palmas de cara al cuerpo). Tajar con los antebrazos paralelos y las muñecas rectas. En el sexto, crispe los dedos por los muslos y traiga energía al pecho, etc.

8. (Alterne ambos brazos y piernas). La pierna izq. se contrae, luego la palma der. se desliza diagonalmente a través del cuerpo (tocándolo), desde el pectoral derecho atravesando el

centro vital. La palma der. continua por arriba hacia el muslo izq. (la pierna contraida) como si fuera una rampa, luego la pierna izq. se extiende -–alternar--. Las piernas reposan en el piso entre cada repetición.

12. (Alternar) Las manos de cara a los pies, palmotean hacia estos (a la altura de los muslos), los dedos apuntan al lado opuesto. Dé una palmada con la mano der. hacia la pierna izq., mientras la pierna der. se contrae. Luego, palmada con la mano izq. hacia el muslo, mientras la pierna der. se estira. Repetir con la pierna izq.

13. (Al unísono). Como en el 12, pero del mismo lado y al mismo tiempo. Las palmas golpean apuntando juntas, desde el pecho a debajo del centro vital, las palmas de cara a los pies. Luego efectúe un circulo amplio hacia afuera, por encima de la cara y vuelva a golpear. Las piernas en secuencia, la izq. primero. Se enderezan las piernas a medida que las manos golpean hacia abajo.

F. Cierre: Los dedos se apuntan entre sí como a 3cm. de distancia, las manos planas de cara a los pies. Efectuar 6 giros hacia adelante con los hombros. Entonces, las palmas voltean hacia en cuerpo, con la der. como a 3cm. por encima de la de la izq. A la cuenta de 6 vueltas rápidas, mano encima de mano, en dirección a los pies, con movimiento envolvente, la mano der. termina encima. Alterne las manos izq. y der. al dar 6 pequeñas punzadas, estando una encima de la otra, mientras va elevando los brazos con cada cambio hasta que lleguen a la cara. Taje hacia la cabeza 6 veces (los brazos se encuentran en la parte alta de los muslos; los movimientos son como golpes de karate). Dé tajos con los antebrazos paralelos, las muñecas rectas y paralelas a los lados del cuerpo. En el sexto, crispe los dedos a la altura de los muslos y traiga energía al pecho, etc.

EL HOMBRE QUE CORRE

1.- Rotación independiente de cada pie. Piernas estiradas en la colchoneta, empezar un circulo hacia afuera con el pie derecho. Cuando el pie derecho haya realizado medio circulo aprox. , empezar un circulo hacia afuera con el pie izquierdo. Mantener las rotaciones independientes.

2.- Apuntar hacia adelante con la punta de los dedos de los pies. Extender el pie derecho mientras se contrae el pie izquierdo, alternar en un movimiento continuo, las piernas están estiradas en la colchoneta.

3.- Circulo hacia adentro. Las piernas están estiradas en la colchoneta, ambos pies hacen círculos hacia adentro al unísono.

4.- Circulo hacia afuera. Las piernas están estiradas en la colchoneta, ambos pies hacen círculos hacia afuera al unísono.

5.- Dejar caer las puntas de los dedos de los pies hacia el centro del espacio que hay entre ellos. Las piernas están estiradas en la colchoneta separadas un poco mas que normalmente. Dejar caer las puntas de los pies moviendo los pies hacia adentro desde los tobillos y contrayendo los músculos de los muslos. Ambos pies al unísono.

6.- Movimiento de ambos pies de lado a lado. Las piernas están estiradas y juntas en la colchoneta, empezar dejando caer ambos pies a la derecha desde los tobillos, a la izquierda. Ambos pies al unísono.

7.- El rabo del perro. Las piernas están ligeramente recogidas hacia dentro, las rodillas están dobladas y las plantas de los pies se miran sin tocarse. Levantar verticalmente ambos pies desde los tobillos contrayendo de golpe los músculos de los muslos.

8.- Juntar los pies. Las piernas están estiradas en la colchoneta. Flexionar los pies hacia atrás y mover las piernas desde las caderas hacia fuera y hacia adentro, contraer los músculos del abdomen de forma que las piernas rocen ligeramente la colchoneta.

9.- Tirar de los tendones. Las piernas están estiradas en la colchoneta, flexionar ambos pies hacia atrás manteniendo la tensión por un momento. Después relajarlos.

10.- El pedal . Empezar con las piernas estiradas en la colchoneta, entonces recoger la pierna derecha al nivel de la rodilla, los pies flexionados hacia atrás, Estirar la pierna derecha mientras se recoge la otra. Las piernas no tocan la colchoneta.

11.- Salpicar el otro pie con las plantas de los pies. Muy suavemente levantar el pie derecho y con una ligera sacudida desde el tobillo salpicar energía sobre el pie izquierdo usando la planta del pie. Alternar.

12.- Pies de goma. En cierta forma parece una “patada de rana” invertida. Empezar con ambas pierna estiradas en la colchoneta, Los pies ligeramente apuntando a los lados. Ambos pies se abren a los lados mientras se retraen las piernas hacia adentro doblando las rodillas. La parte exterior de los pies y las piernas rozan la colchoneta.

EL HOMBRE QUE CORRE, FORMA PARA RECAPITULAR

Pomona 1/99

1.- Rotación independiente de cada pie. Piernas estiradas en la colchoneta, empezar un circulo hacia afuera con el pie derecho. Cuando el pie derecho haya realizado medio circulo aprox. , empezar un circulo hacia afuera con el pie izquierdo. Mantener las rotaciones independientes.

2.- Apuntar hacia adelante con la punta de los dedos de los pies. Extender el pie derecho mientras se contrae el pie izquierdo, alternar en un movimiento continuo, las piernas están estiradas en la colchoneta.

3.- Circulo hacia adentro. Las piernas están estiradas en la colchoneta, ambos pies hacen círculos hacia adentro al unísono.

4.- Circulo hacia afuera. Las piernas están estiradas en la colchoneta, ambos pies hacen círculos hacia afuera al unísono.

5.- El cuerpo se tuerce un poco estirando la pierna izquierda y encogiendo la derecha, de forma que al encoger la pierna derecha hacia el cuerpo doblando la rodilla, la pierna prácticamente roza el suelo. Repetir con la izquierda

6.- Se levanta un poco la pierna derecha del suelo y se recoge hacia el pecho doblando la rodilla lo más posible, se estira de nuevo sin rozar el suelo y sin apoyar el pie. Repetir con la izquierda

7.- Se pone el pie derecho a la izquierda de la pierna izquierda apoyando la planta del pie en el suelo junto al tobillo y se sube hacia la cadera lo más posible, rozando el suelo y la pierna izquierda, se baja la pierna sin rozar hasta la posición de partida. Repetir con la izquierda

8.- Se apoya suavemente el pie izquierdo sobre el empeine del derecho, se sube el pie rozando la pierna por encima hasta la rodilla, la rodilla derecha se abre hacia el lado derecho y dibuja un circulo amplio hasta volver a posarse sobre el empeine del pie izquierdo. Repetir con la izquierda

9.- Se pone el pie derecho sobre el muslo del pie izquierdo junto a la rodilla, la pierna izquierda sube doblando la rodilla hacia el pecho y rozando el suelo con el pie. Repetir con la izquierda.

10.- Se cruza la pierna derecha por encima de la rodilla izquierda y la punta del pie se apoya en el suelo al mismo tiempo que la pierna izquierda se dobla y se recoge hacia dentro. Levantando las dos piernas a la vez se deshace el cruce y se vuelven a cruzar, pero ahora la izquierda está arriba.

Se termina apoyando los codos suavemente en los huecos de las rodillas, las piernas están dobladas y abiertas, las manos se apoyan en los tobillos y al inhalar se presiona suavemente los tendones delanteros y traseros del tobillos, al exhalar se presionan los codos contra las rodillas inclinando el cuerpo ligeramente hacia delante.

ACTIVANDO LA PERCEPCIÓN DIRECTA

Pomona, CA 2000

1. Toma de zona de la matriz -mujeres-, (hombres de centros vitales) con palmas abiertas y tira a los costados, sacando lo que no necesitamos (3 veces).

2. Pataleo con puntas de pie en el lugar (6 conteos dobles).

3. Arrastra pie hacia atrás como limpiando lodo de las suelas (serie de intento), empezando con izquierda(3 de cada pierna).

4. Enciende (acto de alerta con todos los músculos del cuerpo en tensión), y agarrar energía que esté arriba de la cabeza con la mano izquierda y baja hasta centro vital colocando ahí la energía, lo mismo co la derecha; agarra a 45º arriba en lateral, con mano izquierda y derecha, coloca igualmente la energia en los centros vitales, por último agarra por la lateral, a la altura de la cadera con izquierda y luego derecha, colocando en ambos casos.

5. Círculos al frente en garra (serie caliente), empezando con izquierda (3 de cada brazo)

6. Brazos a la altura del punto V, manos en garra abre desgarrando lateralmente hasta los hombros (como abriendo una puerta de elevador). En esa posición, comienza con...

7. Empujar pared de energía con piernas (serie del intento), con firmeza y energía, empezando izquierda (3 de cada pierna).

8. Enciende, y traza círculo con brazo izquierdo hacia abajo y atrás, palma abierta mirando hacia arriba, y agarrando en puño cae hacia delante con el dorso del puño mirando hacia el suelo (izquierda y derecha).

9. Mano izquierda toma de hombro derecho y golpea con dorso del puño al aire a la izquierda i a la altura de centro vital (mujer matriz). Repite movimiento con brazo derecho.

10. Tirabuzón con brazo izquierdo (el puño da un golpe al frente, altura punto v, con la palma del puño izquierdo mirando a la izquierda) mientras avanza pierna derecha un paso, y tirabuzón con brazo derecho mientras avanza pierna izquierda un paso.

11. Palma izquierda mirando al piso da un palmazo a al altura del hombre, mientras pie derecho da una patada contenida al frente; igual con brazo derecho con pierna izquierda.

12. Brazos de arriba hacia abajo como bajando una cortina, toma impulso y salta suavemente hacia delante empujando desde el abdomen con palmas hacia el frente. Las puntas de los dedos miran hacia fuera, a los laterales, las manos horizontales.

EL SER ALADO

1. - Los dos practicantes se paran uno al lado del otro con los brazos al costado. (Vistos de espaldas el practicante de la izquierda será el N° 1 y el de la derecha el N° 2). Toman posición, la pierna izquierda se abre un poco y la mano derecha va al frente del pecho, con la la muñeca quebrada y la punta de los dedos hacia arriba.

2. - Comienzan a reunir energía. Dan un paso con pierna derecha hacia adelante mientras con la mano izquierda describe un amplio semicírculo de atrás hacia adelante, hasta llegar frente a la cara y baja hacia abajo y atrás con la muñeca quebrada.

3. - Dan un paso con pierna izquierda hacia adelante y repite el movimiento de brazo del paso anterior.

4. - Dan un paso con pierna izquierda hacia atrás y repite el movimiento de brazo del paso anterior.

5. - Retrocede la pierna derecha hasta quedar alineada con la izquierda, se inclina hacia el costado y entiende los brazos a la altura del costado del muslo derecho, la mano derecha con la palma hacia adelante y la mano izquierda con la palma hacia atrás.

6. - Giran 180° hacia atrás (a la izquierda) pivoteando sobre pierna derecha, las manos permanecen en la misma posición.

7. - Realizan un gran giro de brazos partiendo de la posición que tenían, girando por sobra la cabeza en sentido horario y terminando con los dos brazos casi paralelos en posición de ofrenda sobre el costado izquierdo.

8. - El N° 1 gira 90° atrás, a su izquierda, pivoteando sobre su pierna derecha; acomoda los brazos en una cruz frente a su pecho, cierra las manos formando un puño. El N° 2 gira 90° atrás, a su derecha, pivoteando sobre pierna izquierda; acomoda los brazos en una cruz frente a su pecho; cierra las manos formando un puño. De esta manera los dos practicantes quedan enfrentados con los puños cruzados frente a su pecho.

9. - Ambos, simultáneamente separan los brazos (como con un golpe con el dorso del puño a los costados) dejándolos paralelos.

10. - Ambos extienden el brazo derecho con el antebrazo formando un ángulo de 90° y la punta de los dedos apuntando hacia arriba. El brazo izquierdo también esta formando un ángulo de 90° pero en este caso en el plano horizontal. La punta de los dedos de el brazo izquierdo quedan justo debajo del codo derecho. El peso del cuerpo se vuelca al lado derecho, sin exagerar.

11. - Con un elegante movimiento (que no puedo describir) se pasa a la misma postura sobre el lado izquierdo. Brazo izquierdo en ángulo de 90° en plano vertical y brazo derecho en plano horizontal con la punta de los dedos bajo el codo izquierdo. El peso volcado a la izquierda.

12. - Con un elegante movimiento pasan de la posición anterior a colocar la palma de la mano derecha de canto frente a los ojos con la palma mirando hacia la derecha, (esto hace que parezca un poco retorcida); la mano izquierda esta al costado sobre la izquierda, con la palma hacia abajo y la punta de los dedos casi tocando la cadera izquierda, con el codo abierto bien hacia afuera. Al comenzar con este movimiento de manos la pierna derecha se lleva bien extendida hacia atrás y al costado de la pierna izquierda. El tronco queda de frente.

13. - Con elegancia desarma esta posición. Regresan a su lugar la pierna derecha y llevan hacia atrás la izquierda repitiendo la posición anterior. Simultáneamente repiten la postura de los brazos; ahora el izquierdo se eleva entre los ojos mientras el derecho queda apuntando con la mano a la cadera.

14. - Desarman elegantemente esta posición adelantando la pierna izquierda y alineándola con la derecha. Los brazos adoptan la posición que tenían en el movimiento 12, es decir mano derecha de canto frente a los ojos con palma mirando a la derecha y mano izquierda apuntando a la cadera.

15. - Ahora el practicante situado a la derecha (***practicante n° 2***) comienza a retroceder con su pierna izquierda un paso mientras con la mano izquierda realiza el movimiento de lanzar un cuchillo sacándolo desde atrás de la cabeza. Continúa con un paso con la pierna derecha hacia atrás y lanzando un cuchillo desde atrás de la cabeza con mano derecha. Por último da un tercer paso atrás con pierna izquierda y lanza un cuchillo con mano izquierda.

16. - Simultáneamente con el desplazamiento del practicante n° 2, mientras este comienza a retroceder el ***practicante n°1*** comienza a avanzar. Avanza un paso con pierna derecha mientras con la mano izquierda realiza el movimiento de lanzar un cuchillo sacándolo desde atrás de la cabeza. Avanza un segundo paso con pierna izquierda y lanzando un cuchillo desde atrás de la cabeza con mano derecha. Por último avanza un tercer paso con pierna derecha y lanza un cuchillo con mano izquierda.

17. - El ***practicante n° 2*** avanza un paso con su pierna izquierda mientras con su mano derecha lanza un cuchillo que saca desde atrás de su cintura, da un segundo paso hacia adelante con pierna derecha mientras con la mano izquierda saca un cuchillo desde atrás de la cintura. Por último avanza un paso con pierna izquierda y lanza un tercer cuchillo desde atrás de la cintura con la mano derecha. (queda con la pierna izquierda adelantada).

18. - El ***practicante n° 1*** retrocede un paso con su pierna derecha mientras con su mano derecha lanza un cuchillo desde atrás de la cintura. Retrocede un segundo paso con pierna izquierda lanzando un cuchillo desde atrás de la cintura con su mano izquierda. Por último retrocede un tercer paso con pierna derecha mientras lanza un cuchillo desde atrás de la cintura con mano derecha. (De esta manera queda con la pierna izquierda adelantada).

19. - Los dos practicantes desde la misma posición (enfrentados con la pierna izquierda adelantada) giran su torso atrás, hacia la derecha y estirando el brazo derecho bien atrás toman el punto de encaje, lo hacen girar dos veces sobre la cabeza y lo lanzan hacia adelante, en el momento de estirar el brazo derecho hacia adelante para lanzarlo dan un paso hacia atrás con la pierna izquierda. (De esta manera quedan enfrentados con la pierna derecha adelantada).

20. - Los dos practicantes desde la misma posición (enfrentados con la pierna derecha adelantada) giran su torso atrás, hacia la izquierda y estirando el brazo izquierdo bien atrás toman el punto de encaje, lo hacen girar dos veces sobre la cabeza y lo lanzan hacia adelante, en el momento de estirar el brazo derecho hacia adelante para lanzarlo dan un paso hacia adelante con la pierna izquierda. (De esta manera quedan enfrentados con la pierna izquierda adelantada).

21. - Ambos practicantes igualan la posición de los pies y elevan las manos a la altura del pecho con las palmas al frente, apoyan las palmas entre sí y las bajan.

22. - Apoyan la mano derecha sobre el bazo y la izquierda en la espalda a la altura del riñón derecho; la derecha alisa y la izquierda desgarra. Dan un paso hacia atrás con pierna izquierda mientras colocan la mano izquierda sobre el hígado y la derecha a la altura del riñón izquierdo, la izquierda alisa y la derecha desgarra. Dan un paso hacia atrás con pierna derecha mientras apoyan la mano derecha sobre el bazo y la izquierda en la espalda a la altura del riñón derecho; la derecha alisa y la izquierda desgarra. Dan un paso hacia atrás con pierna izquierda y giran el torso hacia la izquierda, la mano derecha por delante y la izquierda por detrás, con las muñecas quebradas y las palmas mirando hacia abajo forzando la caída del punto de encaje. Dan un paso hacia atrás con pierna derecha, el torso gira hacia la derecha la mano izquierda por delante y la derecha por detrás, con las muñecas quebradas y las palmas mirando hacia abajo forzando la caída del punto de encaje.

23. - Giran el torso hacia el frente, la pierna derecha da un pequeño paso adelante y con ambas manos a la vez hacen como tres círculos hacia adelante (*no son exactamente círculos sino que es como si llevara las manos mas o menos a la altura de los hombros, con las palmas mirando a estos y las dejara caer o volcase hacia adelante).*

24. - Dan un pequeño paso hacia adelante con pierna izquierda y con ambas manos a la vez hacen como tres círculos hacia adelante (*no son exactamente círculos sino que es como si llevara las manos mas o menos a la altura de los hombros, con las palmas mirando a estos y las dejara caer o volcase hacia adelante).*

25. - Con la pierna izquierda adelantada extienden los brazos a los costados, ligeramente atrás del cuerpo con las manos bien extendidas y realizan tres aleteos (*eleva los brazos por los costados hasta casi tocarlos por sobre la cabeza. Esta se leva cuando se elevan los brazos y desciende cuando estos descienden).*

26. - Cada uno de los practicantes junta sus pies, extiende sus alas a los lados, a la altura de los hombros, realizan tres giros hacia adelante con ambos brazos y giran hacia la izquierda, (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)*, se limpian el pico en las plumas.

27. - Giran a la derecha (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)* y se limpian el pico en las plumas.

28. - Giran hacia en centro (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)* y se limpian el pico en las plumas.

29. - Con ambos brazos bien extendidos describen tres círculos pequeños hacia adelante.

30. - Giran hacia la izquierda, (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)* cierra el ojo derecho y mira.

31. - Giran hacia la derecha, (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)* cierra el ojo izquierdo y mira.

32. - Giran hacia el centro, (*este es un elegante movimiento en el cual se repliegan ligeramente las alitas y vuelven a extender)*, miran hacia abajo.

33. - Con ambos brazos bien extendidos describen tres círculos pequeños hacia adelante.

34. - Pliegan las alitas a los lados del cuerpo, ligeramente hacia atrás y dan tres pasos cortos hacia adelante, comenzando con pierna izquierda. Extienden los brazos hacia adelante-abajo. El practicante que estaba a la izquierda N° 1 deja los brazos por fuera y el practicante que estaba a la derecha N° 2 por dentro.

35. - El practicante que estaba a la izquierda N° 1 gira 90° a su izquierda y el practicante que estaba a la derecha N° 2 gira 90° a su derecha. De esta manera recuperan el frente con el que comenzó la serie. Mientras inician el giro llevan de manera elegante sus manos a la cintura.

36. - Con un movimiento amplio sacan los brazos hacia atrás y en movimiento circular los dejan extendidos un momento a la altura de los hombros, ambos con la mirada al frente. Los brazos están prácticamente superpuestos.

37. - Desde la posición anterior, brazos extendidos a la altura de los hombros, hacen un amplio movimiento circular que sale de adelante hacia atrás y llevan las manos a la cintura, ligeramente hacia adelante. El practicante que estaba a la izquierda N° 1 gira 90° a su izquierda y el practicante que estaba a la derecha N° 2 gira 90° a su derecha. De esta manera quedan ambos de espalda.

38. - Con sus espaldas enfrentadas ambos elevan los brazos, separados por unos diez centímetros, los abren hasta aproximadamente el ancho de los hombros (como sosteniendo un copón) se detienen un instante fugaz en esa posición y baja colocando las manos a la cintura.

39. - Ambos practicantes realizarán seis giros de hombros hacia adelante. El practicante que estaba a la derecha, N°2 comienza con su hombro izquierdo, en tanto que el practicante que estaba a la izquierda N°1 comienza con su hombro derecho. Se realizan en total seis giros, tres con cada hombro alternando izquierdo - derecho o derecho - izquierdo según corresponda. Luego van a sacudir tres veces la parte inferior de la pierna, el practicante N° 1 comienza con la pierna derecha y el practicante N° 2 con la pierna izquierda. Luego de realizar las tres sacudidas con una pierna dan como un pequeño pasito al costado con la misma, sin apoyar, dejándola en su posición original. Posteriormente realizan el movimiento con la otra pierna, es decir el practicante N°2 con pierna derecha y el N° 1 con izquierda. Durante todo el movimiento las manos permanecen apoyadas en la cintura.
Todo este punto se realiza en posición de espejo.

40. - Extiende los antebrazos sobre el abdomen, primero izquierdo y después derecho.

41. - Sacan los antebrazos en punta, dando una estocada hacia adelante. Hacen tres cortes adelante y atrás con cada mano en movimiento alternado, hacen tres cortes hacia arriba y abajo con las manos alternadas, las palmas mirándose entre sí. Hacen tres movimientos con cada palma hacia adentro, como hechándose viento en el vientre. Coloca las palmas mirando hacia arriba, una al lado de la otra y las giran tres veces arriba-abajo. Todos estos movimientos son muy rápidos.

42. - Realizan un movimiento parecido a la respiración *por los codos (serie del calor)*, colocando las palmas paralelas mirándose entre sí e inclinando ligeramente el torso, las llevan bien atrás de la nuca inspirando y regresan expirando. Descienden hasta la altura de las rodillas; por último se incorporan con las manos paralelas, al frente, próximas al cuerpo.

43. - El practicante que estaba a la izquierda N° 1 gira 90° a su derecha (pivoteando hacia adelante sobre pierna derecha) y el practicante que estaba a la derecha N° 2 gira 90° a su izquierda, (pivoteando hacia adelante sobre su pierna izquierda). De esta manera quedan ambos con el mismo frente con que empezaron la serie. Elevan los brazos, por un instante, cuando están abiertos arriba permanecen cruzados, hacen un amplio giro de brazos hacia atrás y apoyan las manos en la parte posterior de la cintura deslizándolas luego a los costados, ligéramente adelante y acomodándolas.

44. - Giran el tronco ligeramente a la izquierda, extienden la pierna izquierda y con la punta del pie hacen tres golpes en el suelo. Regresan la pierna a su posición, giran a la derecha, extienden la pierna derecha y con la punta del pie hace tres golpes en el suelo. Regresan la pierna a su posición. Extienden la pierna izquierda adelante y con la punta del pie hace tres golpes en el suelo. Extienden la pierna izquierda hacia atrás y con la punta del pie hace tres golpes en el suelo. Extienden la pierna izquierda adelante y con la punta del pie hacen tres golpes en el suelo. Pivotean 180° hacia la derecha sobre la pierna izquierda. Extienden la pierna derecha hacia adelante y con la punta del pie realizan tres golpes en el suelo. Extienden la pierna derecha hacia atrás y con la punta del pie realizan tres golpes en el suelo. Extienden la pierna derecha hacia adelante y con la punta del pie

realizan tres golpes en el suelo. Pivotean 180° hacia atrás sobre la pierna izquierda de manera de recuperar el frente.

45. - Pliega los antebrazos sobre el vientre.

46. - Los brazos salen despedidos hacia adelante, arriba, bien abiertos. Las muñecas están quebradas hacia abajo y arma dos círculos entre los dedos índice y pulgar. Realiza tres círculos bien grandes hacia afuera.

47. - Extiende las muñecas alineándolas con los brazos y realiza tres círculos (mas chicos) hacia adentro. Baja en línea recta las manos con los ojitos hasta la zona debajo del ombligo, apoyando los mismos sobre los centros vitales.

48. - Realiza un amplio círculo hacia afuera con cada brazo (simultáneamente) y vuelven a la posición de donde partieron.

49. - La mano izquierda con su ojito sale disparada hacia arriba, a la izquierda y es acompañada por la mirada. La mano derecha con su ojito sale disparada hacia abajo y es acompañada por la mirada. Gira el torso hacia atrás a la izquierda mirando hacia la mano izquierda levantada, se queda en esa posición un instante, mira; torsión del tronco hacia la derecha, durante este movimiento el brazo izquierdo que apunta hacia arriba baja y el brazo derecho que apuntaba hacia abajo sube. Cuando se encuentra bien girado a la derecha con el brazo derecho hacia arriba se detiene un instante acompañando con la mirada. Regresan el tronco al frente y con los brazos extendidos realizan tres giros (*como cuando los niños juegan a los avioncitos)* hasta estabilizar el vuelo, quedando con los brazos paralelos.

50. - Realizando un movimiento circular hacia atrás leve (*creo)* acomoda las manos en los costados y dispara hacia adelante primero la izquierda y luego la derecha dejando los antebrazos extendidos hacia adelante, paralelos entre sí, con las palmas hacia adentro. Es en este movimiento cuando se desarman los ojitos.

51. - Hacen tres cortes adelante y atrás con cada mano en movimiento alternado, hacen tres cortes hacia arriba y abajo con las manos alternadas, las palmas mirándose entre sí. Hacen tres movimientos con cada palma hacia adentro, como hechándose viento en el vientre. Coloca las manos una al lado de la otra con las palmas hacia abajo y las entrecruza tres veces desplazándolas de derecha a izquierda y viceversa por arriba y por abajo. Coloca las palmas mirando hacia arriba, una al lado de la otra y las giran tres veces arriba-abajo.

52. - Las manos van hacia atrás en un movimiento circular corto y salen disparadas bien adelante, con una torsión del torso de casi 90° manteniendo los brazos extendidos paralelos al suelo. En esa posición giran el torso y los brazos a la derecha, se detienen un instante; giran nuevamente al medio; giran ahora a la izquierda, se detienen ahí un instante. Giran al medio.

53. - Se incorporan. Las manos realizan un pequeño círculo hacia el frente-adelante y bajan suavemente.

Fin del pase.

EL TIGRE DEL INTENTO
Pomona 1/99

1. Haz una inhalación normal mientras permaneces erguido, brazos a los lados, los dedos curvados ligeramente, hacia el cuerpo, palmas arriba. Exhala completamente a través de los dedos medios mientras las muñecas tiran del dorso de las manos suavemente para que los dedos apunten fuera del cuerpo, palmas abajo.

2. Las manos se convierten en garras y reúnen energía varias veces hacia adentro al nivel de la cintura, con cada repetición el cuerpo se va agachando y cada vez está más listo para el ataque.

3. Exhala mientras las garras empujan hasta el lado opuesto del cuerpo al nivel de hombro, D-I-D-I, entonces inhala profundamente mientras la garra derecha cruza nuevamente.

4. Empezando con la garra izquierda y pie derecho, haz 3 pasos adelante mientras arañas enfrente a la distancia de un brazo y al nivel del hombro.

5. Adelanta el pie izquierdo, y haz movimientos similares desde la postura, D, I,D,I.

6. Gira sobre el pie izquierdo para encarar la izquierda, mientras traes delante de la cara, con la palma enfrente, la garra izquierda. Enérgica y horizontalmente mueves la garra a través de la cara y abajo hacia la cadera izquierda, hacer un ruido fiero de gato que silba.

7. Gira nuevamente sobre el pie izquierdo para encarar la retaguardia original mientras la garra derecha viene sobre el hombro durante la inhalación, entonces la garra vuelven a la cadera derecha mientras haces el ruido de gato.

8. Haz dos brazadas horizontalmente a través de la cara a velocidad media, I-D, seguidas inmediatamente por dos conjuntos de brazadas más rápidas, haciendo un ruido de gato para cada brazada, I-D-I-D.

9. Pon el cuerpo en estado de alerta, manos en garra. Jadea audiblemente por la boca cuatro veces. Con ruido de gato, araña repetidamente desde arriba hacia abajo una pared imaginaria enfrente del cuerpo durante unos segundos. Da una patada-paso hacia adelante desde la cadera derecha, mientras haces un ruido corto de gato. Lo mismo para la izquierda. Repite "arañando la pared", repite las patadas-pasos. Pon el cuerpo en estado de alerta.

10. Salto ala derecha para encarar la dirección original, aterrizando en postura de acecho con el pie izquierdo ligeramente adelantado, para que el cuerpo encare un cierto ángulo a la derecha. Haz un paso rápido con el pie derecho al lado izquierdo de frente (el cuerpo describe un arco), luego hacia atrás. Dobla hacia adentro ambas garras y los dedos del pie izquierdo dos veces mientras te colocas para el ataque --

11. El pie izquierdo hace un paso adelante, y el pie derecho se pone detrás, como un paso de esgrima. Simultáneamente, la garra derecha, y luego la izquierda, arañan al frente en rápida sucesión (el número y la duración de estos arañazos se deja a la discreción del individuo). Haz otro paso/arañar inmediatamente después del primero.

12. Con el cuerpo encarando todavía un ángulo a la derecha, inclina el torso superior a la izquierda (la dirección delantera original) lanza la garra izquierda y alcanza la presa. Lanza la garra derecha y golpea la presa unas pulgadas más arriba que con la izquierda. Rápidamente cambia el ángulo del torso superior y brazos para tirar la presa por detrás, abriendo las garras para soltarla. Momentáneamente mira el vuelo de la presa hacia el infinito.

13. Mientras el cuerpo gira para encarar el frente original, la mano izquierda vuelve a hacer una garra mientras se arquea a una posición cerca de la cadera izquierda, con la palma hacia atrás, brazo superior paralelo al suelo. La garra derecha va a una posición similar pero llegando desde arriba por encima del hombro. Esto se describió como "limpiando los lados". Se da un pequeño salto hacia atrás y el cuerpo se pone en estado de alerta, en una postura de listo para atacar, la pierna izquierda ligeramente adelantada.

14. Corre hacia delante unos pasos y salta, arrastrando hacia el suelo la presa que está enfrente y sobre la cabeza, con un ruido de gato de intensidad creciente. Debes aterrizar con el pie derecho delante, y acabar casi arrodillado sobre la rodilla izquierda.

15. Levántate y pivota a la izquierda sobre el pie izquierdo, mientras la garra izquierda se arrastra por el lado para quedar como un "espantapájaros con brazos abajo", haciendo un ruido de gato. Pivota a la derecha sobre el pie izquierdo mientras la garra derecha hace lo mismo que antes la izquierda, para encarar la dirección original.

16. Volver a la postura de listo para atacar, las garras reúnen energía en unos círculos pequeños enfrente del abdomen. Nuevamente se araña una pared imaginaria, con pases que se estrechan (desde arriba hasta el nivel de la cintura) y ruido de gato decreciente.

17. Todavía preparado para atacar, da un paso con el pie derecho, luego pivota 180 grados, ponte derecho, suelta la presa y camina.

EL TIGRE DIENTES DE SABLE

1999

Para los videntes del antiguo México, el Tigre Dientes de Sable expresa claramente la pasión del guerrero-viajero, el navegante del mar de la conciencia.
El Dientes de Sable merodeaba toda el área que va desde el valle de México, siguiendo por la costa oeste, llegando hasta el sur y centro de California. Esas son las áreas en que se originaron los pases mágicos.

Podemos pensar que el Dientes de Sable es una criatura de otro tiempo, una pieza de museo; y, desde nuestra perspectiva lineal, eso es cierto. Sin embargo, desde el punto de vista de los videntes del linaje de Don Juan, el otro tiempo del Dientes de Sable no está en el pasado, sino en otra capa de conciencia. Ellos proponen que, quizás, en términos de hechos energéticos, sería más preciso decir que somos nosotros los que estamos encerrados en una vitrina de museo, y que el Dientes de Sable merodea libre, viajando de sueño en sueño.

Al practicar los pases que se conocen como la forma del Tigre Dientes de Sable del Intento, también nosotros podemos alcanzar la fluida habilidad de ensueño del Dientes de Sable. De acuerdo con los videntes, el Intento del Dientes de Sable es ensoñar –mover su punto de encaje. Esto significa pura percepción y un estado de alerta y fluidez al actuar. Adoptando la respiración profunda y completa del Dientes de Sable, entramos en nuevas áreas de percepción. El hacer participar los músculos en el área de la pelvis y el diafragma en cada movimiento y respiración - tal como hace el Dientes de Sable- nos ayuda a conseguir las tripas de acero que se necesitan para navegar.

El movimiento ondulante de los hombros del Dientes de Sable al caminar y moverse, otorga fluidez a su punto de encaje. Su punto de encaje no permanece fijo tras los omóplatos, como en los seres humanos; sino que se mueve, dando al Dientes de Sable y a los practicantes de su forma, la continua posibilidad de nuevas percepciones.

La práctica de la forma del Dientes de Sable nos puede mover hacia un más vasto y abierto estado de conciencia, fuera de la posición del sedentario hombre contemporáneo que permanece estático delante de la pantalla de un ordenador en una habitación poco ventilada, o encorvado para hablar por un teléfono móvil. Esto nos puede permitir ver nuestra presa -nuestros propios hábitos y rutinas- en el horizonte, y derribarlos, de forma que podamos deambular hacia delante, enfrentando nuevos desafíos, nuevos sueños.

Descripción del Ejercicio del Tigre Dientes de Sable

El Dientes de Sable construye su poderosa postura: Con una exhalación, sus palmas se deslizan hacia abajo por la parte delantera de los muslos, pasando sobre los pies hasta llegar al suelo.
La cabeza se inclina hacia abajo. El Dientes de Sable jadea, contrayendo todos los músculos del estómago en cada exhalación. Se inclina hacia delante con una inhalación, poniendo el peso sobre sus garras delanteras. Se inclina hacia atrás con una exhalación, desplazando el peso a sus garras traseras.

El Dientes de Sable inhala, deslizando sus garras por el suelo y subiendo por sus garras traseras hasta sus tobillos; allí hace una pausa para exhalar completamente. La cabeza permanece agachada. Inhala otra vez, llevando sus garras hasta las rodillas, parando allí par exhalar una vez más.
Sus rodillas permanecen dobladas. Sus patas posteriores se afianzan en el suelo con firmeza. Haciendo ondular su punto de encaje, el Dientes de Sable inhala nuevamente y se endereza.

Según se estira, sube sus garras llevándolas por los muslos hasta la cintura, desdoblando ligeramente las rodillas, y vuelve a doblarlas haciendo una exhalación, las garras curvadas se abren momentáneamente. La vista del Dientes de Sable es clara y su oído es agudo: está dispuesto para la acción. La pelvis se mantiene derecha, sin inclinarse ni adelante ni atrás, de forma que la energía fluya a través de la sección media a la parte superior del cuerpo sin detenerse en las caderas. Su postura está firmemente establecida, el Dientes de Sable comienza a moverse muy silenciosamente...

EXPLORANDO CON LA MIRADA DESDE LAS AREAS DE MISTERIO

(Lo importante en este pase no es la precisión de los detalles sino explorar con la mirada en profundidad)

1.- Abrir grandes los ojos
2.- Cerrarlos apretadamente
3.- Abrir los ojos suavemente
4.- realizar dos círculos grandes a la derecha y otros dos a la izquierda.
5.- Abrir la boca grande y cerrar relajando la mandíbula.
6.- Caminar con la mirada hacia el horizonte, de a poquito, como dando saltitos visuales; buscar un punto ligeramente arriba del horizonte.
7.- Cerrar los ojos.
8.- Frotar las sienes con las yemas de los dedos índice y medio.
9.- Frotar con los dedos índice y medio de la mano derecha el entrecejo.
10.- Realizar con la misma mano círculos suaves sobre la coronilla.
11.- Caminar nuevamente con la mirada hasta el punto seleccionado en el horizonte.
12.- Mover la mirada a la derecha en círculos (se puede hacer a distintas velocidades)
13.- Regresar en diagonal abajo, al centro
14.- Realizar dos veces más los círculos, deslizando la mirada a la derecha y regresando en diagonal al centro
15.- Cerrar los ojos
16.- Llevar los dedos índice y medio a las sienes y realizar una suave presión.
17.- Con los dedos índice y medio de la mano izquierda realizar una suave presión en el entrecejo
18.- Con los dedos índice y medio de la mano izquierda realizar una suave presión en la coronilla
19.- Bajar las manos y abrir los ojos
20.- Caminar con la mirada hacia delante, buscando el punto elegido sobre el horizonte
21.- La mirada va y viene en zigzag, sobre el lado izquierdo hasta llegar al extremo izquierdo donde permanecemos un momento
22.- desde el extremo izquierdo realiza una diagonal abajo y al centro
23.- Realizar dos veces mas las idas y vueltas en zigzag y el regreso en diagonal al centro
24.- Cerrar los ojos
25.- Se puede continuar con los ojos abiertos o cerrados
26.- Subir la mirada
27.- Llevarla a la derecha
28.- Trazar una diagonal (un poquito hacia abajo), hasta llegar al extremo del lado izquierdo
29.- Seguir en línea horizontal hasta el extremo derecho
30.- Trazar otra diagonal (un poquito abajo), hasta llegar a el extremo izquierdo
31.- Regresar con un desplazamiento horizontal hasta el extremo derecho
32.- Repetir tantas veces como sea necesario hasta llegar abajo, detenerse en el centro
33.- Llevar la mirada hacia la izquierda, subiendo un poquito en diagonal.
34.- Desplazar la mirada en línea horizontal a la derecha
35.- Subir en suave diagonal hacia la izquierda

36.- Regresar e línea horizontal a la derecha
37.- Continuar con el movimiento hasta llegar arriba
38.- Conectarse con el infinito (la mano derecha hace un gesto como estirando un chicle desde la coronilla y soltándolo
39.- Bajar la mirada y sostenerla un momento
40.- Desenganchar la mirada

FORJANDO LA ATENCIÓN DEL ENSUEÑO
Pomona, CA 2000

1 - Brazos bajos en laterales agarrando palitos (estos están en posición horizontal, y sus puntas miran hacia fuera en laterales). Subimos lento con tensión por encima de la cabeza, inhalando. Bajamos exhalando.

2 - Golpe a 45º con ambos brazos. Palitos en posición vertical. Se golpea al frente y se retraen los brazos. Hacemos 1 golpe frente al centro de decisiones.

3 - Extendemos ambos brazos hacia delante lentamente, con tensión, a la altura de los hombros ("pulir una mesa"). Sostenemos los palitos con los pulgares. Inhala yendo hacia delante, exhala cuando vuelve. Cerramos las manos agarrando los palos y repetimos el movimiento pero con más velocidad, como golpeando al frente.

4 - Tres golpes: uno arriba y atrás de la cabeza, otro a la izquierda de la cabeza, y otro a la derecha.

5 - Giramos 90º hacia la izquierda (apoyados en pie derecho, levantamos la pierna izquierda llevándola hacia atrás). En esa dirección, con los brazos al frente a la altura de los hombros, quebramos las muñecas de tal forma que los palitos -que estaban en posición vertical (puntas hacia arriba)-, van hacia delante quedando horizontales; y vuelven a vertical. Ahora ponemos los brazos para que las puntas de los palitos queden enfrentadas, y quebramos las muñecas para que las puntas queden hacia delante, palitos paralelos; y vuelven a enfrentar sus puntas con otro quiebre de muñecas.

6 - Giramos 90º -de nuevo a posición inicial- trayendo el palito de la izquierda por arriba de tal forma que su base golpee suavemente la punta superior del palito derecho frente al cuerpo. Repetimos golpecito.

7 - En esa posición que hemos quedado (palito izquierdo por sobre el derecho, sin tocarse), clavamos un poste de energía vertical con fuerza de ambos brazos simultáneamente. Ahora clavamos un poste desde lateral izquierdo arriba a lateral derecho abajo, hacia atrás, acompañando con un paso hacia atrás de la pierna derecha. Repetimos la clavada desde lateral derecho arriba a lateral izquierdo abajo, hacia atrás, acompañando con paso hacia atrás de pierna izquierda. En esta última clavada hemos colocado la mano derecha sobre la izquierda. Y volvemos a clavar desde la izquierda arriba hacia la derecha con paso atrás de derecha.

8 - Dos golpes en esa posición (en lateral derecho). Hacemos una pausa. Traemos hacia delante la pierna derecha que estaba atrás, hasta emparejarla con la izquierda. Al mismo tiempo hemos traído el brazo desde atrás (por arriba) para dar 1 golpe del derecho sobre el palito izquierdo que está horizontal.

9 - Ambos brazos paralelos a la altura de la cintura, palitos verticales, golpeo adelante primero con brazo izquierdo (ida y vuelta), luego con derecho.

10 - "Serrucho carpintero": coloco brazo izquierdo en lateral izquierdo con palito horizontal, punta al frente; "tapo" con derecha (sin tocar, a pocos cm), punta de palito derecho hacia lateral derecho, y realizamos un golpe al frente y retrocede. Hacemos lo mismo del otro lado pero cuando tapamos hacemos 1 golpe, y se golpea con ambos brazos al frente 2 veces de ese lado.

11 - Un paso al frente con la derecha y estiramos brazo izquierdo hacia delante, palito horizontal, punta mira a lateral derecho (el otro brazo está en su lateral, con el palito horizontal con la punta mirando al frente). La mirada está en el horizonte por sobre el palito. Hacemos "gazing" mientras giramos el torso hacia la izquierda, llevando el brazo estirado hacia atrás. Al llegar atrás (180º hacia la izquierda), vuelve de la misma forma. Al llegar brazo izquierdo hasta delante, repite la secuencia en el otro lado (avanzando con pie izquierdo y brazo derecho).

12 - El pase anterior terminó cuando el brazo derecho fue hacia atrás en 180º y volvió al frente. Desde allí el brazo derecho gira hacia atrás haciendo un círculo por arriba de la cabeza y viniendo hacia delante por abajo, para hacer 1 golpe por abajo del palito que está sostenido con la izquierda (a la altura de la cintura en posición horizontal). A continuación de ese golpe hacemos 3 golpes más, suaves, también a la altura de la cintura; de la siguiente forma: en lado izquierdo golpea palito derecho sobre izquierdo. En lado derecho palito izquierdo sobre derecho. En lado izquierdo derecho sobre izquierdo.

13 -Juntamos muñeca izquierda sobre la derecha y giramos 90º hacia la derecha mientras trazamos un círculo horizontal con los brazos en sentido horario. Inmediatamente trazamos un círculo más pequeño en el lado derecho. Llevamos los brazos en un movimiento rápido y con tensión al otro lado y trazamos otro círculo pequeño.

14 - Avanza pie derecho y empujamos hacia delante con los brazos cruzados en el lado derecho (el brazo izquierdo está por arriba unido por las muñecas, el codo del brazo derecho mira al suelo), fuerza de omóplatos. La punta del palito izquierdo apunta hacia atrás, hacia el cuerpo, y el derecho hacia lateral derecho. Entonces vuelve y también regresa el pie para emparejar con el otro. Realizamos 4 golpes: en lado derecho palito derecho pega por abajo del izquierdo. En lado izquierdo derecho pega arriba, y en el lado derecho hace los dos últimos golpes con velocidad más rápida (primero derecho por abajo, luego derecho por arriba).

15 - Doy una patada hacia lateral izquierdo con borde externo del pie izquierdo, giro 90º hacia la izquierda para volver a posición original, y doy una patada al frente (contenida, baja) con la pierna derecha. Los pies quedan paralelos otra vez.

16 - Cruzamos la muñeca izquierda sobre la derecha en el lado derecho a la altura de la cintura aproximadamente, y golpeamos hacia abajo a pocos cm de la rodilla derecha. Llevamos las manos cortando hacia la rodilla izquierda ("péndulo") y volvemos cortando a la derecha.

17 - Llevamos ambos palitos paralelos (verticales) por encima del hombro derecho y golpeamos quebrando muñecas hacia delante en ese lado. Entonces bajo ambos brazos (paralelos, con tensión) hacia la cintura del lado izquierdo, sosteniendo los palos en forma horizontal y girando levemente el torso hacia ese lado.

18 - Inhalar mientras subo los brazos lentamente hacia arriba a la derecha, doy 1 golpe, y exhalo mientras vuelvo a bajar los brazos hacia lado izquierdo, altura de la cintura, un poco más atrás que la vez anterior.

19 -Desde esa posición las manos suben haciendo un círculo por encima de la cabeza y golpeo dos veces al frente, a la altura de la cintura. El primer golpe es con los brazos paralelos, los palitos verticales (golpea la parte blanda del puño hacia abajo). En el segundo doy 1 golpe de palitos.

20 - Coloco muñeca derecha sobre izquierda en lado izquierdo y trazo un amplio círculo horizontal hacia delante, volviendo las muñecas a lado izquierdo.

21 -Subimos los palitos (paralelos, horizontales) por encima del hombro izquierdo y empujamos hacia delante suavemente. Cortamos en el horizonte 2 veces yendo de izquierda a derecha y viceversa.

22 - Volvemos los palitos encima del hombro izquierdo, los ponemos verticales y empujamos hacia delante con fuerza y velocidad (quebrando muñecas). Cortamos hacia abajo en dirección a la rodilla

derecha. Giramos las muñecas y cortamos desde rodilla derecha hacia la rodilla izquierda. 1 golpe a la altura de la rodilla izquierda.

23 - Llevamos los palitos arriba a la izquierda y damos 1 golpe. Los palitos quedan "pegados". Con los palitos pegados bajamos rápido hacia rodilla derecha. Desde allí subimos inhalando lentamente hasta la altura del hombro izquierdo, y volvemos a bajar exhalando lento hacia la rodilla derecha. Hacemos una pausa. 3 cortes: cortamos hacia rodilla izquierda, vuelta a derecha, y a izquierda otra vez. 2 golpes cerca de la rodilla izquierda. 1 golpe más, arriba/atrás de la cabeza

24 - Bajamos los brazos al frente dando dos golpes con parte blanda del puño (palitos verticales) a la altura de la cintura.

25 - Subimos los palitos (paralelos, horizontales) por encima del hombro izquierdo y empujamos hacia delante suavemente. Trazamos dos círculos verticales frente al cuerpo, en sentido horario.

26 - Con los palitos (paralelos, horizontales) por encima del hombro izquierdo, empujamos hacia delante y avanzamos con pierna derecha. Cortamos en el horizonte 3 veces empezando hacia la derecha. Apenas empezamos a cortar hemos traído el pie izquierdo hacia delante para alinearlo con el derecho que estaba adelante.

FORMA LARGA DE LA RESPIRACION DEL TIGRE DE DIENTES DE SABLE

UCLA 9/98

1. Haz una inhalación normal mientras permaneces erguido, brazos a los lados, los dedos curvados ligeramente, hacia el cuerpo, palmas arriba. Exhala completamente a través de los dedos medios mientras las muñecas tiran del dorso de las manos suavemente para que los dedos apunten fuera del cuerpo, palmas abajo.

2. Las manos se convierten en garras y reúnen energía varias veces hacia adentro al nivel de la cintura, con cada repetición el cuerpo se va agachando y cada vez está más listo para el ataque.

3. Exhala mientras las garras empujan hasta el lado opuesto del cuerpo al nivel de hombro, D-I-D-I, entonces inhala profundamente mientras la garra derecha cruza nuevamente.

4. Empezando con la garra izquierda y pie derecho, haz 3 pasos adelante mientras arañas enfrente a la distancia de un brazo y al nivel del hombro.

5. Adelanta el pie izquierdo, y haz movimientos similares desde la postura, D-I-D-I.

6. Pivota sobre el pie izquierdo para encarar la izquierda, mientras traes delante de la cara, con la palma enfrente, la garra izquierda. Enérgica y horizontalmente mueves la garra a través de la cara y abajo hacia la cadera izquierda, hacer un ruido fiero de gato que silba.

7. Pivota nuevamente sobre el pie izquierdo para encarar la retaguardia original mientras la garra derecha viene sobre el hombro durante la inhalación, entonces las garras vuelven a la cadera derecha mientras haces el ruido de gato.

8. Haz dos brazadas horizontalmente a través de la cara a velocidad media, I-D, seguidas inmediatamente por dos conjuntos de brazadas más rápidas, haciendo un ruido de gato para cada brazada.

9. Pon el cuerpo en estado de alerta, manos en garra. Jadea audiblemente mediante la boca cuatro veces. Con el ruido de gato, araña repetidamente desde arriba hacia abajo una pared imaginaria enfrente del cuerpo durante unos segundos. Da una patada-paso hacia adelante desde la cadera derecha, sin tocar la rodilla, mientras haces un ruido corto de gato. Lo mismo para la izquierda. Repite "arañando la pared", repite las patadas-pasos. Pon el cuerpo en estado de alerta.

10. Brinco para encarar la dirección original, aterrizando en estado de alerta con el pie izquierdo ligeramente adelantado, para que el cuerpo encare un cierto ángulo a la derecha. Haz un paso rápido con el pie derecho al lado izquierdo de frente (el cuerpo describe un arco), luego hacia atrás. Dobla ambas garras y los dedos del pie, el pie izquierdo hacia adentro dos veces mientras te colocas para el ataque --

11. El pie izquierdo hace un paso adelante, y el pie derecho se pone detrás, como un paso de esgrima. Simultáneamente, la garra derecha, y luego la izquierda, arañan al frente en rápida sucesión (el número y la duración de estos arañazos se deja a la discreción del individuo). Haz otro paso/arañar inmediatamente después del primero.

12. Con el cuerpo encarando todavía un ángulo a la derecha, inclina el torso superior a la izquierda (la dirección delantera original) lanza la garra izquierda y alcanza la presa. Lanza la garra derecha y golpea la presa unas pulgadas más arriba que con la izquierda. Rápidamente cambia el ángulo del torso superior y brazos para tirar la presa por detrás, abriendo las garras para soltarla. Momentáneamente mira el vuelo de la presa hacia el infinito.

13. Mientras el cuerpo gira para encarar el frente original, la mano izquierda vuelve a hacer una garra mientras se arquea a una posición cerca de la cadera izquierda, con la palma hacia atrás, brazo superior paralelo al suelo. La garra derecha va a una posición similar. Esto se describió como "limpiando los lados". El cuerpo se pone en estado de alerta, en una postura de listo para atacar.

14. Corre hacia delante unos pasos y salta, arrastrando hacia el suelo la presa que está enfrente y sobre la cabeza, con un ruido de gato de intensidad creciente. Debes aterrizar con el pie derecho delante, y acabar casi arrodillado sobre la rodilla izquierda.

15. Levántate y pivota a la izquierda sobre el pie izquierdo, mientras la garra izquierda se arrastra por el lado para quedar como un "espantapájaros con brazos abajo", haciendo un ruido de gato. Pivota a la derecha sobre el pie izquierdo mientras la garra derecha hace lo mismo que antes la izquierda, para encarar la dirección original.

16. Volver a la postura de listo para atacar, las garras reúnen energía en unos círculos pequeños enfrente del abdomen. Nuevamente se araña una pared imaginaria, con pases que se estrechan (desde arriba hasta el nivel de la cintura) y ruido de gato decreciente.

17. Todavía preparado para atacar, da un paso con el pie derecho, luego pivota 180 grados, ponte derecho, suelta la presa y camina.

FORMA LARGA PARA EL CENTRO DE LAS DECISIONES

San Diego 8/99

Se usan las direcciones como ayudas, el NORTE es el frente original.
(C) =En el sentido de las agujas del reloj (CC) =En sentido contrario a las agujas del reloj, indicando en qué sentido girar a la nueva dirección.

NORTE
Empiece con una exhalación larga mientras ambas manos se traen al nivel del pecho, los codos se sostienen cómodamente cerca de cintura. Recoja energía con mano derecha del lado derecho del cuerpo y tráigala al punto V. Inhale mientras recoge y exhale mientras la mano se trae al punto V. Se hace tres veces--primero al nivel de la cintura, entonces al nivel del plexo solar, y finalmente al nivel del hombro. La mano izquierda se mantiene al nivel de la cintura mirando hacia el cuerpo. La mano derecha se vibra delante del punto V durante el tiempo de una inhalación/exhalación/inhalación y entonces la mano izquierda hace círculos que empiezan entre la mano izquierda y pecho moviéndose hacia abajo y hacia afuera del cuerpo, 3 veces. La mano izquierda se hace un puño y la derecha traza tres círculos más.

PUÑO izquierdo (la mano no se abre) entonces recoger energía del lado izquierdo reflejando el movimiento del lado derecho, se vibra delante del punto V durante el tiempo de una inhalación/exhalación/inhalación, entonces los círculos con la mano derecha 3 veces que empiezan entre la mano derecha y pecho moviéndose hacia arriba y hacia fuera del cuerpo. Entonces la mano derecha se hace un puño y la izquierda traza 3 círculos más veces. Esta sección fue llamada "Recogiendo la Capa de Confianza"

GRUPO I

NORTE
El puño izquierdo está extendido totalmente hacia delante al nivel del hombro mientras el puño derecho está extendido hacia atrás con codo doblado y el antebrazo vertical. El puño izquierdo da dos puñetazos hacia adelante, el pie izquierdo avanza con cada golpe, (el pie derecho le sigue detrás).

OESTE (CC)
Balancee el brazo derecho alrededor hacia el Oeste mientras el cuerpo se vuelve, el codo derecho da un codazo hacia el frente original (Norte), el brazo derecho es retraído para golpear hacia el frente original, el pie derecho avanza con el golpe. Se cruzan los brazos entonces al nivel del pecho (generalmente se sostiene en esta posición a lo largo de la forma larga cuando no están golpeando).

GRUPO II

SUR (CC)
El pie izquierdo da un paso detrás del pie derecho, el pie derecho da un paso hacia la derecha, el pie izquierdo da un paso atrás de nuevo—los puños se giran uno sobre otro al nivel del pecho en un movimiento coordinado con los pies. Reflejar hacia la izquierda. (Similar al movimiento de la Serie de la masculinidad en parejas). Agachándose ligeramente, de dos pasos adelante empezando con el pie izquierdo. Paso/patada con pie izquierdo, entonces el derecho. (El puntapié es corto y controlado, el pie se detiene abruptamente a medio puntapié y da un paso donde el puntapié ha terminado).

NORTE (CC)
Dé un puntapiés hacia tras con pie del derecho, entonces ponga el pie un paso adelante.

SUR (CC)
No haga Nada --se vuelve rápidamente a la siguiente dirección.

OESTE (C)
Levante despacio la pierna derecha y póngala detrás lentamente. Esto se hace apoyando el tronco en la pierna izquierda para balancear el cuerpo. Reflejar con la izquierda. Pase la pierna derecha por encima de la barrera de energía para enfrentar la próxima dirección.

ESTE (CC)
Con una inhalación profunda, descruce los brazos y ponga los antebrazos verticales. Con una exhalación doble el torso a la izquierda y despacio golpee con ambos puños. Vuelva al centro, inhale y refleje en la derecha (similar a “golpear energía enfrente del cuerpo con ambos puños, a la izquierda y a la derecha” de la Serie Caliente). Vuélvase rápidamente a la próxima dirección después de golpear en la derecha.

GRUPO III

NORTE (CC)
Camine adelante airosamente derecha/izquierda/derecha como si caminara sobre una línea. Los puños giran fuera a los lados recogen energía para el punto V mientras camina (el brazo izquierdo recoge mientras el pie derecho camina etc.). Camine hacia atrás derecha/izquierda/derecha recogiendo energía con los brazos de la misma manera. Patada/paso con pierna derecha. Con pie del derecho todavía delante, descruce los brazos y ponga los antebrazos verticales.

ESTE (C)
Recoja energía para el punto V con el brazo izquierdo, entonces con el derecho (el izquierdo comienza a recoger al mismo tiempo que el cuerpo está girándose a la dirección anterior y recoge mientras giramos). La cabeza se gira hacia el frente original (Norte) mientras los brazos está recogiendo. Los puños terminan arriba frente al punto V. La cabeza se vuelve para enfrentar el Sur – los ojos están mirando por encima del puño derecho, mientras los brazos se abren rápidamente en toda su extensión al nivel de los hombros.

NORTE (CC)
Camine atrás rápidamente izquierda/derecha, pausa momentánea, izquierda/derecha. Los puños se giran uno sobre otro al nivel del pecho en coordinación con los pies (puño izquierdo gira arriba y adentro, seguido del derecho).

GRUPO IV

SUR (CC)
Paso/patada con la izquierda, entonces la derecha.

OESTE (C)
Un paso hacia el lado izquierdo con el pie izquierdo, levante la pierna y de otro paso

ESTE (C)
Golpe al lado derecho (sur) con codo del derecho 2 veces.

OESTE (C)
El brazo izquierdo recoge energía para el punto V (otra vez mientras el cuerpo está volviéndose), el brazo derecho recoge entonces.

NORTE (C)
El brazo izquierdo recoge durante el giro y los brazos se cruzan de nuevo.La cabeza se gira a la izquierda (Oeste original) durante el tiempo de una inhalación/exhalación/inhalación. Gire la cabeza a la derecha (Este original) y camine hacia la derecha con pie izquierdo/derecho/izquierdo, entonces inhale.

ESTE (C)
Exhale, despliegue los brazos y bájelos airosamente mientras los puños se abren.

GAZING PARA AGITAR ENERGÍA DE LOS CUERPOS IZQUIERDO Y DERECHO

1.-Tire hacia abajo suavemente de los lóbulos de las orejas unas veces, tire de los lóbulos hacia los lados (afuera) unas veces, tire de la parte superior de las orejas hacia arriba unas veces

2.-Ponga el dedo pulgar en el pequeño hueco detrás de la punta de las orejas, los otros dedos en la cima de cabeza. Frote los pulgares suavemente hacia arriba. Para el último, dé un masaje más vigoroso y sacuda los dedos lejos de la cabeza.

3.-Pellizque las cejas (separando la piel) desde el entrecejo hacia las sienes dos o tres veces.

4.-Frote los dedos pulgares por el exterior hasta que estén calientes, entonces frote los bordes del hueso ocular de la nariz a las sienes dos o tres veces

5.-Frote el lado externo de los índices hasta que estén calientes, entonces frote las mejillas de la nariz a las sienes dos o tres veces

6.-Frote las puntas de los dedos (3ª y 4ª falange de los dedos), palma con palma, luego frote las mejillas hacia arriba hasta las sienes dos o tres veces.

Gazing:

1.-Mire fijamente al horizonte, suba un poco la mirada y fíjela en un punto un poco por encima del horizonte. Abra los ojos al máximo, cierre los ojos firmemente, entorne los ojos y relájelos con mirada suave (esta es la mirada del gazing).

2.-Mire fijamente todo el camino a la izquierda en horizontal hasta donde sea posible sin mover la cabeza (despacio todo el recorrido) regrese al centro y repita en la derecha.

3.-Mire fijamente desde el centro a la izquierda en una diagonal de 45º de inclinación hasta donde sea posible, desde aquí mire al infinito. Entonces la mirada sigue una línea horizontal por arriba hasta el extremo derecho de visión. De allí regrese abajo 45 grados para volver al centro (siempre lento).

4.-Gire los ojos dos veces a la derecha, gire los ojos dos veces a la izquierda

5.-Regrese al centro, mire fijamente hacia arriba lo más posible en vertical, entonces vuelva al centro.

6.-Abra los ojos al máximo, cierre los ojos firmemente, entorne los ojos y relájelos con mirada suave

7.-Doble el tronco hacia abajo, entonces deje la cabeza colgando suelta y se relaja, exhale, inhale mientras se endereza con los brazos arriba.

8.-Exhale y relaje los hombros y las muñecas quedando con los antebrazos verticales como para ejecutar “La presión hacia arriba y hacia abajo” de la serie caliente.

9.-Mire fijamente al puño izquierdo, al codo izquierdo, puño derecho, codo derecho, mire fijamente ahora el punto del horizonte, entonces mantenga los ojos en el punto mientras mira a las muñecas y los codos otra vez (mirada periférica), baje los brazos entonces. Mientras la mirada está todavía en el horizonte, vea/intente ambos puños/codos (donde estaban), y vuelva al punto del horizonte.

10.-Doble el tronco hacia abajo, entonces deje la cabeza colgando suelta y se relaja, exhale, inhale mientras se endereza con los brazos arriba, exhale y relaje los hombros y las muñecas quedando con los antebrazos verticales como para ejecutar “***La presión hacia arriba y hacia abajo***” de la serie caliente.

11.-Mire el puño izquierdo mientras baja lentamente hacia el centro, entonces con el derecho. Entonces haga los mismos movimientos mientras mantiene los ojos en el horizonte, vea en visión periférica.

12.- Doble el tronco hacia abajo, entonces deje la cabeza colgando suelta y se relaja, exhale, inhale mientras se endereza con los brazos arriba, exhale y relaje los hombros y las muñecas quedando con los antebrazos verticales como para ejecutar “***El giro hacia el interior***” de la serie caliente.

13.-Haga lo mismo con círculos interiores de puños y antebrazos primero izquierda y después derecha.

14.-Haga lo mismo con círculos exteriores de puños y antebrazos primero izquierda y después derecha.

Al final, incline el torso, relájese y exhale, inhale mientras se endereza, mire fijamente al horizonte abra los ojos al máximo, ciérrelos fuertemente y entorne los ojos, suelte la mirada fija.

GAZING PARA MEZCLAR ENERGÍA DE LOS CUERPOS IZQUIERDO Y DERECHO

Pomona 1/99

Movimientos preparatorios

- Sacar la lengua fuera y llevarla al lado derecho hasta donde sea posible
- Llevarla entonces hacia el lado izquierdo hasta donde posible
- Llevarla entonces hacia abajo lo más posible y relajar las tensiones emitiendo cualquier sonido mientras se exhala.

Toda la forma se realiza con extrema lentitud, la mano izquierda es brillante, mueve los dedos y está relajada, la mano derecha no brilla, su forma es tensa y no mueve los dedos.

- Abrir los ojos al máximo, cerrarlos fuertemente y entornarlos (mantener esta mirada todo el ejercicio).
- Fijar la mirada en el horizonte (un punto un poco por encima de la línea del horizonte).

1.- La mirada se fija en la mano izquierda, que lentamente empieza a mover los dedos como si masajeara energía y se mueve para realizar esta versión de "***Recoger energía de un cuerpo y dispersarla en el otro***".
El brazo extendido se mueve por delante del cuerpo trazando un circulo en sentido contrario a las agujas del reloj y llega hasta la altura del hombro en la izquierda, cruza por delante de la cara hacia la derecha y va sobre el hombro derecho donde forma momentáneamente un puño flojo, vuelve a cruzar por delante de la cara hacia la izquierda hasta que el brazo está estirado apuntando a la izquierda a la altura del hombro, desde aquí lleve la mirada al infinito, vuelva a mirar la mano y mire entonces al punto del horizonte, bajando el brazo junto al tronco.
Fije la mirada en la mano derecha y ejecute el lado derecho. La mano derecha no mueve los dedos, al llegar al hombro izquierdo forma un puño fuerte y lo mantiene hasta llegar al extremo derecho. No llevar la mirada al infinito desde aquí, mirar al punto del horizonte y bajar el brazo junto al tronco.

2.- Repetir el mismo ejercicio anterior pero la mirada se mantiene en el punto de horizonte y los movimientos de las manos se sigue con la mirada periférica.

3.- Fije la mirada en la mano izquierda que sube frente a la cara para ejecutar esta versión de "***Martillar la energía de los hombros izquierdo y derecho en el punto medio de delante de la cara***". La mano, agitando los dedos y formando un puño flojo con la palma hacia arriba, se gira lentamente hasta quedar la palma bocabajo, la mirada se mantiene en la mano y el arco que forma la mano al girar, repetir cinco veces más lentamente. Fijar la mirada en el punto del horizonte y bajar la mano.
Repetir con la derecha, con las salvedades apuntadas arriba.

4.- Repetir el mismo ejercicio anterior pero la mirada se mantiene en el punto del horizonte y los movimientos de las manos se sigue con la mirada periférica.

5.- Llevar las manos frente a la cara unidas por las muñecas, dobladas hacia atrás y los dedos separados como sosteniendo una pelota para ejecutar esta versión de "***Aplastar energía con las muñecas por encima de la cabeza, a la izquierda y a la derecha***". Fijar la mirada en las manos, entonces llevar las manos a la cadera izquierda, mirar la palma izquierda. Subir las manos de nuevo frente a la cara, mirar hacia arriba hasta el cenit mientras los dedos de las manos se agitan, dejar de mover los dedos y volver la mirada a las manos. Llevar las manos a la cadera derecha, mirar la palma derecha. Subir las manos de nuevo frente a la cara, subir las manos unidas por encima de la cabeza y mirar por entre las manos hacia el zenit, bajar las manos frente a la cara y fijar la mirada en ellas. Fijar la mirada en el punto del horizonte mirando a través de las manos y bajar las manos.

6.- Repetir el mismo ejercicio anterior pero la mirada se mantiene en el punto del horizonte y los movimientos de las manos se siguen con la mirada periférica.
Las miradas hacia el zenit se hacen con la mirada periférica también.
Para finalizar el ejercicio mire al punto del horizonte, abra los ojos la máximo, ciérrelos fuertemente y entórnelos, suelte la mirada.

HISTORIA DEL SER ALADO

Dos navegadores, uno al lado del otro miran el infinito.
Comienzan a reunir energía y prepararse para el vuelo.
Juntos comienzan a ensoñar.
Comienzan a intercambiar su punto de encaje hasta que logran desplazarlo totalmente del punto humano.
Cruzan el filum.
Arrancan, como seres alados en vuelo energético. A la mitad del vuelo se unen y forman un ser alado masculino y femenino.
Primero emerge el aspecto femenina y después el aspecto masculino.
Tienen ojos en sus alas con lo que llevan la percepción a sus cuerpos.
Unidos por su intento, los seres alados vuelan al infinito impulsados por líneas de afecto.

Sólo se vive dos veces,
un Guerrer@ deja atras su vida que se consumió como una vela de destello fugaz ante una rafaga de viento. El Viento del Espiritu. Y una noche murió partido en dos. Dejó su mundo yermo tras de si, perdido en la rueda del Tiempo que no ya regresara jamás. Una llama opaca extinta, que deja paso al brillo intenso del Fuego interno, el resplandor de una conciencia excelsa que asciende hacia al Infinito, con la Libertad de no estar presa en los limites redondos del mundo.
Así un Guerrer@, enciende la otra llama de su vida con su lado izquierdo: una llama azul de silencio interno, y toma su Proposito abstracto como unica meta real: desempolvar su vinculo con el Espiritu. Hasta que llegue su ultima destello sobre la Tierra, su luz fulgente dara resplandor a su conciencia para saltar al abismo del Misterio, con un ultimo impulso de pasion por la vida que se la ha ofrecido.

INTENTO DE SILENCIO INTERNO

predilecto de Taisha Abellar.

- Se toman cerillas de carton (son las mas convenientes), y un vaso lleno de agua .3/4 partes aprox-.
- Se enciende la cerilla con la mano derecha, que representa el instante en el que el Guerrer@ ha vivido su vida antes de la magia.Cuando el fuego ha consumido la cabeza del fosforo, (Un instante fugaz comparado con el que vive conectado al Poder) y traspasa sus limites, se apaga solo la cabeza del fosforo, y se pasa la cerilla a la mano izquierda, manteniendo -el fuego-, y la atencion en la llama azul, que manifiesta la magia del Misterio, y atrapa nuestro dialogo interno. La mano izquierda representa, como sabemos, el cuerpo izq., el intento de vincularnos al Nagual, y asi dejar atras nuestra vida empolvada por el denso y vasto tonal, antes cuando estuvimos sumidos en nuestro dialogo interno.
- En el intento de apagar nuestro dialogo interno atendemos solo a la llama azul. Cuando la cerilla se apaga, se vuelve a encender otra, y asi sucesivamente. Nos recomendaron un minimo de 4. Al fijar nuestra atencion en la llama azul, esta se convierte en un detonante para llamar al silencio al visualizarlo en cualquier momento de nuestra vida, en el que nuestra mente tome las riendas del ego, nos sumamos en nuestros problemas cotidianos, o sencillamente, queramos detener el flujo de nuestros pensa-mientos.

Una invitacion a la paz de la mente, y recuperar el unico dialogo que nos pertenece : el del Conocimiento silencioso.
Un abrazo q transmite la pasion por la vida.
TormentAzul.

LA RUEDA DEL TIEMPO

Movimientos individuales
La pierna que no se mueve permanece doblada a la altura de la rodilla.
Todos los pases se realizan en la posición de sentados.

1a. - La mano izquierda agarra la punta del pie derecho. La pierna derecha queda bien plegada. La mano derecha se coloca sobre la rodilla derecha. Se hace golpear el talón con la cola. Repetir el movimiento 10 veces.
1b. - Repite el movimiento con la pierna izquierda.

2a. - Posición de sentado con las piernas cruzadas. Toma la rueda con la mano derecha agarrándola con el dedo pulgar de un lado y los restantes dedos del otro. Coloca la rueda a la derecha del cuerpo, a la altura de la cara en un ángulo de 45° de manera que al bajar el antebrazo a la derecha trace una diagonal descendente hacia este lado. La mano izquierda se coloca simétrica. El movimiento que se realiza es bajando los dos antebrazos a la vez de manera de describir una V invertida (o un techito).
En este movimiento se coloca la tensión en la axila, antebrazos y pectorales; relaja arriba y tensa abajo. Repetir el movimiento 10 veces.
2b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda.

3a. - La mano izquierda agarra la punta del pie derecho mientras la derecha se coloca sobre la rodilla derecha. La pierna se extiende y con la mano se la trae como con una cuchara. Repetir el movimiento 10 veces.
3b. - Repetir el movimiento con la pierna izquierda.

4a. - Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano derecha sostiene la rueda exactamente a la altura de los ojos, no frente a la cara sino al costado de ésta en posición horizontal. La mano izquierda extendida con los dedos hacia arriba se aproxima al borde de la rueda. El movimiento que se realiza es un desplazamiento en el plano horizontal de la rueda bien hacia la derecha, tensando mientras va hacia este lado y relajando cuando vuelve. La mano izquierda acompaña el movimiento como si empujase la rueda desde el borde (sin tocarla). Repetir el movimiento 10 veces.
4b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda

5a. - La mano derecha se coloca sobre la rodilla derecha, la mano izquierda sobre el empeine del pie derecho, casi tocando el tobillo. Realiza un movimiento lateral abrupto, tirando con la mano izquierda el pie hacia arriba y con la derecha la rodilla hacia abajo. Repetir el movimiento 10 veces.
5b. - Repite el movimiento con la pierna izquierda.

6a. - En la posición de sentado con las piernas cruzadas toma la rueda con la mano derecha y la coloca a la derecha del cuerpo, a la altura de la cara en un ángulo de 45°. La mano izquierda se aproxima a la rueda unos diez centímetros con la palma de la mano paralela al plano de esta. El movimiento que realiza es en diagonal ascendente hacia la derecha (como golpeando con el plano de la rueda); la mano izquierda acompaña el movimiento. Se tensa al extender y relaja al regresar. Repetir el movimiento 10 veces.
6b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda

7a. - La mano izquierda toma la punta del pie derecho, la mano derecha también toma el pie derecho pero por afuera, mas o menos a la altura del talón; el codo derecho queda ligéramente ubicado debajo de la rodilla derecha por fuera, presionándola; el antebrazo derecho queda de ese modo paralelo a la pantorrilla. El movimiento que se realiza es traer el talón hasta arriba de la ingle, volcando el torso hacia adelante y contar hasta diez. Repetir el movimiento 3 veces, cada vez que termina una de las tensiones estirar la pierna hasta donde dan los brazos que la sujetan.
7b. - Repetir el movimiento con la pierna izquierda.

8a. En posición de sentado, con las piernas cruzadas, la mano derecha sostiene la rueda sobre el costado derecho, a la altura de la cara en posición vertical. La mano izquierda se coloca a la misma altura, paralela, con la palma de la mano hacia el frente. Golpea con ambas manos con un ligero empujón de torso, poniendo mucha tensión y energía al empujar. Repetir el movimiento 10 veces.
8b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda

9a. - Toma la punta del pie derecho con la mano izquierda; coloca la mano derecha sobre la rodilla. La pierna permanece bien extendida mirando hacia el cenit. La mano derecha empuja la rodilla hacia abajo. Los dedos de la mano izquierda pueden deslizarce bajo el talón para sostener la pierna. Contar hasta diez y repetir tres veces
9b. - Repetir el movimiento con la pierna izquierda.

10a. - En posición de sentado con las piernas cruzadas toma la rueda con la mano derecha y la coloca sobre el costado del cuerpo, a la altura de la cara en posición horizontal. La mano izquierda se coloca paralela, a la misma altura con la palma de la mano mirando hacia el frente. Golpea adelante tensionando. Repetir el movimiento 10 veces.
10b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda.

11a. - La mano izquierda agarra la punta del pie derecho, la mano derecha se coloca sobre la rodilla. Con la pierna bien extendida se la hace girar primero hacia la derecha y luego se la trae hacia la izquierda levantándola lo mas posible. La mano izquierda se desliza debajo de los tobillos para sostener, la pierna izquierda se repliega más. Este movimiento debe ser realizado con máxima tensión. Contar hasta diez y repetir tres veces.
11b. - Repetir el movimiento con pierna izquierda.

12a. - Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano derecha sostiene la rueda en posición vertical sobre el costado derecho, un poquito mas arriba que la cabeza, comienza a descender y durante este movimiento se coloca horizontal, *pasa a la altura de los ojos, llega bien a la izquierda y* regresa a la derecha retomando su posición de parada. la mano izquierda acompaña el movimiento enfrentando con la palma el borde de la rueda. Repetir diez veces.
12b. - Repetir el movimiento tomando la rueda con la mano izquierda.

LA RUEDA DEL TIEMPO

Forma larga

Consiste en combinar los movimientos 1y2, 3y4, 5y6, 7y8, 9y10, 11y12; realizando primero todos los movimientos del lado derecho y luego del lado izquierdo.

1. - Con la mano izquierda toma la punta del pie derecho, con la mano derecha toma la rueda y la coloca al costado derecho del cuerpo, a la altura de la cara con una inclinación de 45°. La mano derecha baja el antebrazo hacia abajo a la derecha siguiendo el plano lateral, simultáneamente la mano izquierda hace golpear el talón contra la cola. Suben la rueda y el talón a su posición inicial, la rueda permanece ahí y el talón golpea dos veces más.

2. - La mano izquierda sostiene la punta del pie derecho; la pierna se estira, mientras se realiza este movimiento la mano derecha sostiene la rueda a un costado del cuerpo a la altura de los ojos, la desplaza bien hacia la derecha con la mirada sobre el plano de esta. Cuando la pierna alcanza su máxima extensión la rueda llega a su máxima extensión a la derecha, cuando la rueda llega a su posición inicial el talón casi esta contra la cola. Se repite dos veces este movimiento.

3. - Con la mano derecha sostiene la rueda a la derecha del cuerpo, a la altura de la cara en un plano inclinado de 45°, golpea con la rueda hacia arriba mientras con la mano izquierda sostiene el pie derecho bien replegado y lo tira hacia arriba. Cuando la mano derecha golpea hacia afuera la izquierda tira el pie hacia arriba; el movimiento se repite tres veces haciendo una pausa entre 1 y 2-3

4. - La mano derecha sostiene la rueda a la derecha del cuerpo, a la altura de la cara en posición vertical. La mano izquierda sostiene la punta del pie derecho y lo trae hacia la ingle. Cuando el talón esta bien sobre la ingle la rueda está golpeando bien adelante. Se repite el movimiento, es decir se vuelve a extenter la pierna mientras se trae la rueda hacia atrás y a continuación se trae la pierna a la ingle mientras la rueda golpéa adelante.

5. - La mano derecha sostiene la rueda a un costado del cuerpo, a la altura de la cara en posición horizontal. La mano izquierda toma la punta del pie derecho y extiende la pierna sosteniéndola con la mano por debajo del tobillo. Cuando la pierna esta bien extendida realiza dos golpes hacia adelante con la rueda. (Uno: extiende la pierna, dos-tres: dos golpes con la rueda).

6. - La mano derecha sostiene la rueda en posición vertical, bien a la derecha, un poquito mas arriba que la cabeza. La mano izquierda toma la punta del pie derecho, lo gira primero hacia la derecha y luego trae la pierna bien arriba y a la izquierda sosteniéndola desde los tobillos. La rueda comienza a descender y desplazarce a la izquierda dejando su posición vertical, frente a los ojos pasa bien horizontal. Realiza el movimiento con la rueda dos veces.

Se cruzan las piernas y se pasa la rueda de la mano derecha a la izquierda; para ello la levanta arriba, adelante con la mano derecha y cuando llega al frente de la cara la toma con la mano izquierda soltandola la derecha.
Repite todos los movimientos descriptos con el lado izquierdo.

LA ENERGÍA ONDULATORIA DEL CUERPO IZQUIERDO

Pomona- 1/99

Este pase se realizo para distribuir la energía del cuerpo izquierdo por todo el cuerpo, después de practicar agitando y mezclando la energía de los cuerpos izquierdo y derecho y de los gazing.

Estamos de pie, el pie izquierdo un poco más adelantado que el derecho y empezamos a vibrar con energía ondulatoria la pierna izquierda, primero la rodilla, después la pierna entera, después la rodilla derecha, pierna derecha, las dos piernas a la vez, la energía ondulatoria va subiendo despacio por el tronco, cintura, pecho, brazos y cabeza. Para terminar con todo el cuerpo ondulándose bajo los efectos de esta energía por uno tiempo. Repetir con la pierna derecha un poco más adelantada.

LA EXPLOSIÓN DE ENERGÍA DE LOS TENDONES: LA MASCULINIDAD

Barcelona 6/99

Esta serie se realiza por dos practicantes enfrentados a dos pasos de distancia.

Mientras no se especifique lo contrario, ambos ejecutan los movimientos sincronizados.

1.- Ambos compañeros empiezan llevando las manos a las rodillas, inhalan mientras suben las manos rozando el cuerpo hasta el pecho y desde aquí las llevan hacia atrás todo lo posible pasando a los lados del cuerpo, exhalan mientras las manos suben con un golpe al frente, quedando las manos delante del cuerpo y las palmas hacia arriba.

2.- El brazo derecho hace un movimiento como de esquivar un golpe hacia la izquierda, y entonces el izquierdo refleja el movimiento acompañado de un movimiento de protección de la pierna izquierda hacia arriba y adentro.

3.- Ambos golpean al frente con los talones de las manos en una serie de tres golpes, a la altura de la cara, al pecho y al estomago. Los dedos apuntan a los lados.

4.- La mano derecha mirando al frente hace un circulo pequeño hacia la derecha y afuera y la izquierda hace uno hacia la izquierda y afuera, mayor y más lentamente que el derecho. Repetir los giros otra vez.

5.- las manos giran una sobre otra mientras la pierna izquierda da un paso atrás, terminando con el brazo derecho más alto que el izquierdo y la pierna derecha adelantada apoyada en la punta del pie. Pausa. Las manos vuelven a girar una sobre otra, el pie izquierdo avanza un paso y el derecho

retrocede, el brazo izquierdo está ahora mas alto que el derecho y la pierna izquierda está adelantada y apoyada en la punta del pie. Pausa

6.- Ambos deslizan la pierna izquierda hacia adelante un paso, la derecha le sigue para quedar en la misma posición. Repiten el deslizamiento otra vez y quedan hombro con hombro.

7.- Se ponen espalda contra espalda y entonces llevan la mano izquierda sobre el hombro izquierdo, la derecha un poco por debajo para ejecutar ***Bajar un poste de Energía,*** invierten la posición de las manos y realizan el movimiento en el otro lado, repetir el movimiento 5 veces.

8.- Ambos se giran para volver a la posición inicial enfrentados, ahora a un paso de distancia, el primero ejecuta ***Lustrar con las manos una mesa alta*** mientras el segundo al mismo tiempo ejecuta ***Utilizar un instrumento cortante con cada mano***. Se hacen 3 veces. Los compañeros invierten la posición de los brazos y realizan el pase otras 3 veces.

9.- Ambos están ahora con los puños junto a la cintura y ejecutan sincronizadamente ***Cortar energía con una mano por vez***. 3 veces cada puño alternadamente.

10.- El primero lleva las manos sobre la cabeza, la izquierda por encima de la derecha, y el segundo las coloca abajo frente al cuerpo, la izquierda sobre la derecha, y ejecutan a la vez ***Tirar de una cuerda de energía***, pero mientras el primero va hacia abajo, el segundo va hacia arriba. Ejecutar 3 veces. Cambiar la posición de las manos, la derecha arriba y la izquierda abajo y realizar otras 3 veces.

11.- Ambos entrelazan los brazos izquierdos pero sin tocarse y ejecutan ***Golpear energía con una púa de energía***. Hacerlo 3 veces. Invertir la posición de los brazos y hacerlo 3 veces.

12.- Ambos llevan el puño izquierdo junto a la cadera izquierda y ejecutan ***Usar un plano de energía***, hacerlo tres veces.

13.- Ambos llevan la mano derecha frente al hombro derecho, palma arriba y poniendo la izquierda encima, el primero ejecuta ***El corte de un lado hacia otro*** y el segundo ejecuta sincronizadamente ***Cortar un círculo de energía***.

14.- Las manos bajan ahora junto a la cintura derecha y ambos ejecutan ***Cortar energía mediante un arco,*** el segundo va un poco desfasado del primero, empezando el movimiento un poco después que este. Realizar 3 veces. Invertir la posición de las manos y realizar otros 3 cortes un poco desfasados.

15.- Volver a cambiar la posición de las manos, la izquierda está ahora sobre la derecha frente al cuerpo, girar las muñecas para que las manos estén enfrentadas y ambos ejecutan ***La almádena***, el segundo va un poco desfasado del primero, empezando el movimiento un poco después que este. Realizar tres veces. Invertir la posición de las manos y realizar otras 3 veces un poco desfasados.

16.- Ambos compañeros giran 90º para enfrentar la misma dirección y lado a lado, las manos están delante del cuerpo la izquierda arriba, se giran las muñecas para que las manos queden enfrentadas y ambos ejecutan sincronizadamente ***La barra excavadora de energía*** 5 veces.

LA FLUIDEZ DE SILVIO MANUEL

(Estos pases deben ser realizados con elegancia y fluidez)

1.- Movimiento con los talones, los pies pivotean hacia adentro girando sobre las puntas y realizando un desplazamiento marcado del talón hacia adentro.

2.- Agarrándose a una barra, comienza con los brazos a los costados como tomando una barra y se comienza a desplazar libremente (caminar) elevando las rodillas y llevándolas hacia el costado marcadamente.

3.- El pasito del rebote, se camina libremente dando un paso con un pie, rebotando hacia atrás, hace un rápido cambio de peso y a continuación da un paso hacia delante con el otro pie, rebotando y repitiendo el movimiento durante toda la caminata.

4.- Cucharita, sin desplazarse del lugar los pies se mueven como si estuviesen recogiendo una cucharada de energía con la que salpicasen el otro pie.

5.- Mirándose los talones, en este pase se realiza un desplazamiento libremente. Mientras se avanza con elegancia, el talón se eleva bien arriba, por detrás y se abre ligeramente hacia el costado, la mirada, en cada paso se dirige al pie levantado.

6.- Enrollando una pierna sobre la otra, en este pase el desplazamiento es limitado. Comienza con un pie en el suelo y el otro, móvil, que se desplaza sobre este, primero lo roza por delante, lo rodea y roza por detrás, vuelve a rozarlo por delante y describe un arco hacia atrás, al costado, deteniéndose. Ahora es el otro pie el que describe este movimiento; continúa así sucesivamente.
Es recomendable tener las piernas bien flexionadas para no perder el equilibrio.

7.- Taco y punta. Comienza dando un ligero saltito y cae con uno de los pies hacia delante, el pie queda a 45° con respecto al suelo, apoyando el filo del talón sobre este. Rápidamente hace dos toque circulares con la punta y da un nuevo saltito para caer con el otro pie adelante, apoyando el filo del talón y repitiendo los dos golpes de punta; continúa así sucesivamente. Prácticamente este pase se realiza en el lugar, aunque en un momento dijeron que podría caminarse hacia atrás.

8.- Caminando en T. Se realiza una caminata hacia delante, cruzando los pies al apoyar de manera que formen una T.

LA FORMA MISTERIOSA

Pomona 1/99

Este pase, por su duración y efectos se recomendó ejecutarlo en cualquier lugar y situación siempre que se tuviera oportunidad.

1.- Se limpia el vinculo con el intento, rozando el brazo izquierdo con el dorso de la mano derecha desde el hombro hasta la punta de los dedos, se sube rozando ahora con la punta de los dedos y se vuelve a bajar rozando con el dorso. Repetir con la mano izquierda.

2. Exhalando, la mano derecha dibuja la mitad derecha de la rueda de tiempo, acabando boca arriba con la palma al nivel de la cintura; se queda allí mientras la mano izquierda sube al nivel de la cabeza y refleja el movimiento.

3. Inhale profundamente y mire fijamente a las palmas. En una exhalación continua, las manos repiten la rueda, derecha, izquierda, trace medio círculo adelante, derecha, izquierdo, y trace ambos lados de la rueda simultáneamente.

4. Mire fijamente a las palmas e inhale. Exhalando, la mano derecha dibuja la mitad derecha de la rueda de tiempo, acabando boca arriba con la palma al nivel de la cintura; se queda allí mientras la mano izquierda sube al nivel de la cabeza y refleja el movimiento. Entonces las manos toman la rueda del tiempo, la derecha arriba y la izquierda abajo y la giran unos grados en el sentido del reloj para luego llevar las manos frente al punto V y abrir los brazos a los lados, el pecho hacia delante, volamos en esta posición mientras termina el pase.

LA MARIPOSA NOCTURNA

Primera Parte

1) sentados en la colchoneta las manos están horizontales apoyadas en el vientre. Balanceo del cuerpo adelante y atrás, adelante y atrás varias veces.
Piernas están formando un rombo.

2)- flexiono rodillas y con los dedos de las manos rasco empeine de los pies, ambos a la vez levantando los dedos. Y luego refriego pies piernas y centro vitales.

3)- abrazo piernas apoyando ojos en rodillas, respiración profunda luego respiración diafragmática y nuevamente profunda y luego la otra y así.

4)- inspiro llevo cabeza hacia atrás y doy raspadas en el suelo con pie izq.
Luego derecho. 3 veces con cada pie.

5)- acostados sobre lado derecho raspo primero y luego sacudo pierna izquierda. Luego comienza a despertar el ala con una rotación del hombro izquierdo.

6)- comienzo a dar aleteos con brazo izquierdo acompaño con una contracción leve del cuerpo hacia adentro adelante y atrás.

7)- voy al centro boca arriba estirando brazos y pies en punta bien estirados.

8)- repito movimiento 6)- sobre lado izquierdo.

9)- repito paso 3)-

10)- llevo brazos atrás raspo con dedos índice y mayor el suelo y con punta de dedos del pie el suelo.

11)- aleteo con ambas manos, acompaño con balanceo del cuerpo como el del primer movimiento.

12)- Me paro llevo brazos al piso con las manos aun apretando dedos índice y mayor y el resto en la palma de la mano. Raspo el suelo con la punta de ambos dedos y limpio el polvo de las orejas. Cierro posición subiendo los brazos por los costados del cuerpo.

Segunda Parte

Precalentamiento con brazadas diagonales con la izquierda y la derecha.

1)- Apoyar pies paralelos, rodillas dobladas brazos a los costados del cuerpo, manos relajadas se comienza rotación de las palmas hacia fuera y hacia adentro inspirando y expirando.

2)- dar un paso con la pierna izquierda adelante y repetir el mismo movimiento del punto anterior.

3)- lleva brazos paralelos atrás con palmas enfrentadas? Luego traemos energía de atrás al plexo con las palmas de la mano adelante. Podemos cambiar la pierna de adelante.

4)- igualo pies y comienzo aleteo. Sin despegar pies del suelo.

5)- Doy raspadas con pie izq, luego con derecho. Manos?

6)- estiramos fibras de la espalda y pecho, repetir varias veces los brazos a los costados acompañan el movimiento. Se abre espalda luego se abre el pecho. (zona del corazón).

7)- luego llevar brazos en aleteo, hacia atrás suben en oración 2 veces al tercero se abren los brazos enérgicamente. Con el índice y mayor estirado y presionando el resto de los dedos plegados en la palma.

8)- hacer 3 círculos hacia fuera grandes.

9)- giro a izquierda con pie izquierdo adelantado y hago 3 círculos chicos hacia adentro. Giro todo el cuerpo a derecha por el lado izquierdo del cuerpo repito círculos adentro se inspira al hacer los círculos, luego vuelvo al centro.

10)- se inicia un balanceo con brazos extendidos arriba izquierda, derecha, izquierda derecha, izquierda derecha, centro y bajo brazos cerrando la posición.

11)- raspo orejas del polvo.

12)- adelanto el pie izquierdo y comienzo el segundo aleteo pero esta vez cuando voy con brazos a la altura de la cabeza despego en media punta los pies del suelo y casi los apoyo cuando los brazos están abajo. Luego doy un saltito hasta llegar a una nueva posición y se inicia un nuevo aleteo, el salto se inicia con el pie que se encuentra adelantado. Los aleteos son tres.

LA POSTURA DEL GUERRERO

Pomona, CA 1/99,

Movimientos preparatorios (se recomendó ejecutarla por la mañana y la primera serie del día):

A. "***Limpiando El vínculo Con el Intento***", izquierda, derecha. (El dorso de la mano derecha cepilla el brazo izquierdo extendido desde el hombro hasta las yemas de los dedos, vuelve atrás al hombro rozando con la yema de los dedos, vuelve a cepillar con el dorso hasta la mano. Espejo.)

B. ***Frote vivamente las palmas de las manos*** al nivel del pecho varias veces. Extienda la energía hacia atrás desde las cejas hasta la cima de la cabeza y a la parte de atrás del cuello. Inhale profundamente, entonces lleve las palmas a los lados de las caderas de un tirón y sacuda vigorosamente las manos --deje la mandíbula caer flácida y deje salir cualquier sonido. Haga una pausa brevemente, entonces sacuda ambas manos vigorosamente desde las muñecas durante varios segundos. Pausa y sienta el pique en las yemas de los dedos. Alce y agite el pie izquierdo brevemente, entonces el derecho.

C. Realice "***Moliendo Energía Con Los Pies***". Pero pivotando sobre las puntas de los pies de izquierda a derecha, y golpeando el suelo con los talones, acompañando con los brazos. Realice durante varios segundos.

"***Activar***" el cuerpo y:

1. Realice "***Moliendo Energía con tres deslizamientos De Los Pies***", tres cuentas a la izquierda, tres a la derecha, acompañando con los brazos.

2. Realice dos series de tres cuentas de "***Mezclar Energía Golpeando El Suelo Con Los Talones***."

3. Realice una serie de "***Recoger Energía Con Las Plantas de los pies y hacerla subir por el interior de las piernas***", izquierda, entonces la derecha.

4. Realice "***Elevar Energía Desde Las Plantas De Los Pies***" en la izquierda, entonces en la derecha.

6. Realice una serie de "***Agitar Energía Con Las Rodillas***", izquierda, entonces derecha.

7. La mano derecha agarra energía sobre el hombro izquierdo para ejecutar esta versión de "***Aferrar energía de los hombros y aplastarla sobre los centros de vitalidad***" de la serie caliente, entonces los abdominales tiran del codo derecho hacia detrás de la cadera derecha, entonces golpee con el puño junto a la cadera izquierda y al mismo tiempo eleve la rodilla izquierda como en "agitar energía con las rodillas". Repita izquierda, derecha, izquierda.

8. Realice una serie de "***Agitar Energía Para las glándulas suprarrenales***" inhale mientras los brazos van en un movimiento amplio hacia las rodillas, entonces exhale mientras estira el codo izquierdo, inhale atrás, exhale mientras el codo derecho se estira.

9. Inhale profundamente mientras los brazos se mueven ampliamente hacia atrás y realizan "***Rodando Energía hacia las glándulas suprarrenales***" por tres veces.

10. Realice "***El Semicírculo De Energía***", izquierdo-derecho-izquierdo. La mano derecha empieza en cuanto la mano izquierda despacio, con la muñeca doblada firmemente atrás, completa su medio círculo.

11. Inmediatamente realice "***Amasar Energía Con un Empujón De Los Omóplatos***", derecho-izquierdo-derecho.

12. Inmediatamente traiga las manos delante del pecho, posiciónese para "***Agitar Energía Alrededor del Cuello***", palma derecha encima, volviéndose a la izquierda. Realice "***Amasar Energía Con un Empujón De Los Omóplatos***", izquierdo-derecho-izquierdo, y complete "***Agitar Energía Alrededor de El Cuello***" en el lado derecho.

13. Inmediatamente empiece "***Recogiendo Energía De La Parte Anterior Del Cuerpo Por Encima de la cabeza***" .

14. Realice una serie de "***Mezclando La Energía De La Izquierda Y de la Derecha***"; izquierda, y entonces derecha. Inhale mientras golpea con la mano y agarra, exhale mientras el puño se lleva por encima de la cabeza, inhale mientras hace el círculos con el brazo y levante la rodilla, exhale mientras los pies vuelven a su sitio y la energía se aplica al centro vital, untando del frente hacia atrás.

15. Realice "***Alcanzar la Energía agitada Debajo de Las Rodillas***." Agarre una vez en la izquierda, una vez en la derecha. La energía se aplica al centro vital, untando del frente hacia atrás.

16. Realice una serie de "***Alcanzar la Energía de encima de La Cabeza***", izquierda, entonces la derecha. La energía se aplica al centro vital, untando del frente hacia atrás.

LA RUEDA DEL TIEMPO. FORMA DE RESPIRACIÓN DEL CUERPO IZQUIERDO

Pomona 1/99

1.- El Techito. Derecha + Izquierda

Posición de sentado con las piernas cruzadas. Toma la rueda con la mano derecha agarrándola con el dedo pulgar de un lado y los restantes dedos del otro. Coloca la rueda a la derecha del cuerpo abajo y detrás de manera que al subir el antebrazo frente a la cara trace una diagonal ascendente hacia este lado. La mano izquierda se coloca simétrica. El movimiento que se realiza es subiendo los dos antebrazos a la vez de manera de describir una V invertida (o un techito). Repetir el movimiento con la rueda en la mano izquierda. En este movimiento se coloca la tensión en la axila, antebrazos y pectorales; relaja arriba y tensa abajo. Exhala al subir los brazos e inhala al bajarlos.

2.- Mirar sobre la rueda atrás. Derecha + Izquierda

Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano derecha sostiene la rueda exactamente a la altura de los ojos, no frente a la cara sino al costado de ésta en posición horizontal. La mano izquierda extendida con los dedos hacia arriba se aproxima al borde de la rueda. El movimiento que se realiza es un desplazamiento en el plano horizontal de la rueda bien hacia la derecha, tensando mientras va hacia este lado y relajando cuando vuelve. La mano izquierda acompaña el movimiento como si empujase la rueda desde el borde. Inhala cuando la mano va hacia atrás y exhala al regresar al frente. Cambiar la rueda de mano y realizar en el lado izquierdo

3.- Pedalear y encoger. Derecha

La mano izquierda agarra la punta del pie derecho mientras la derecha se coloca sobre la rodilla derecha. La pierna se extiende y con la mano se la trae como con una cuchara. Se repite el movimiento 2 veces. Inspira mientras la pierna se extiende y retrae y expira cuando finaliza los movimientos y tiene la pierna lo mas recogida posible.

4.- Desencajar la cadera. Derecha

La mano derecha se coloca sobre la rodilla derecha, la mano izquierda sobre el empeine del pie derecho, casi tocando el tobillo. Realiza un movimiento lateral abrupto, tirando con la mano izquierda el pie hacia arriba y con la derecha la rodilla hacia abajo. Se repite el movimiento 2 veces. Inspira durante los dos movimientos de tracción, expira al terminar y tensar la pierna hacia arriba.

5.- Pedalear y encoger. Izquierda

La mano derecha agarra la punta del pie izquierdo mientras la izquierda se coloca sobre la rodilla izquierda. La pierna se extiende y con la mano se la trae como con una cuchara. Se repite el movimiento 2 veces. Inspira mientras la pierna se extiende y retrae y expira cuando finaliza los movimientos y tiene la pierna lo mas recogida posible.

6.- Desencajar la cadera. Izquierda

La mano izquierda se coloca sobre la rodilla izquierda, la mano derecha sobre el empeine del pie derecho, casi tocando el tobillo. Realiza un movimiento lateral abrupto, tirando con la mano izquierda el pie hacia arriba y con la derecha la rodilla hacia abajo. Se repite el movimiento 2 veces. Inspira durante los dos movimientos de tracción, expira al terminar y tensar la pierna hacia arriba.

7.- Pasear la rueda frente a la cara. Derecha

Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano derecha sostiene la rueda en posición horizontal frente a la cara, la palma de la mano hacia arriba, la rueda se mira durante el movimiento, el cuerpo se gira hacia la derecha mientras la mano derecha se gira desde la muñeca para que al final del giro de tronco la rueda esté vertical y un poco mas arriba, la mano izquierda acompaña el movimiento enfrentando con la palma el borde de la rueda y entonces se regresa a la izquierda retomando la posición de partida, los ojos se mueven y se mira hacia la izquierda por el piso hasta donde alcance la mirada. Se inhala al ir a la derecha y exhala al volver al frente.

8.- Talón a la ingle. Derecha

La mano derecha toma la punta del pie derecho, la mano izquierda cruza por debajo de la derecha tomando el pie a la altura del tobillo, inhala al estirar la pierna y trae el pie hacia la zona de la ingle; el codo derecho queda ligeramente ubicado debajo de la rodilla derecha por fuera, presionándola; el antebrazo derecho queda de ese modo paralelo a la pantorrilla. El movimiento que se realiza es traer el talón hasta arriba de la ingle, volcando el torso hacia adelante y contar hasta diez. Exhalando mientras se mantiene la presión.

9.- Talón a la ingle. Izquierda

La mano izquierda toma la punta del pie izquierdo, la mano derecha cruza por debajo de la izquierda tomando el pie a la altura del tobillo, inhala al estirar la pierna y trae el pie hacia la zona de la ingle; el codo izquierdo queda ligeramente ubicado debajo de la rodilla izquierda por fuera, presionándola; el antebrazo derecho queda de ese modo paralelo a la pantorrilla. El movimiento que se realiza es traer el talón hasta arriba de la ingle, volcando el torso hacia adelante y contar hasta diez. Exhalando mientras se mantiene la presión.

10.- Pasear la rueda frente a la cara. Izquierda + Derecha.

Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano izquierda sostiene la rueda en posición horizontal frente a la cara, la palma de la mano hacia arriba, la rueda se mira durante el movimiento, el cuerpo se gira hacia la izquierda mientras la mano izquierda se gira desde la muñeca para que al final del giro de tronco la rueda esté vertical y un poco mas arriba, la mano derecha acompaña el movimiento enfrentando con la palma el borde de la rueda y entonces se regresa a la derecha retomando la posición de partida, los ojos se mueven y se mira hacia la derecha por el piso hasta donde alcance la mirada. Se inhala al girar a la derecha y exhala al volver al frente.
Cambia la rueda de mano y realiza nuevamente el movimiento con la rueda en la mano derecha finalizando con una mirada fugaz a la izquierda.

LA RUEDA DEL TIEMPO

Forma larga enseñada en el Seminario de México 7 y 8 de Noviembre de 1998

1.- Posición de sentado con las piernas cruzadas. Toma la rueda con la mano derecha agarrándola con el dedo pulgar de un lado y los restantes dedos del otro. Coloca la rueda a la derecha del cuerpo, a la altura de la cara en un ángulo de 45° de manera que al bajar el antebrazo a la derecha trace una diagonal descendente hacia este lado. La mano izquierda se coloca simétrica. El movimiento que se realiza es bajando los dos antebrazos a la vez de manera de describir una V invertida (o un techito).
En este movimiento se coloca la tensión en la axila, antebrazos y pectorales; relaja arriba y tensa abajo. Repetir el movimiento 2 veces. Exhala al subir los brazos e inhala al bajarlos.
2.- Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano derecha sostiene la rueda exactamente a la altura de los ojos, no frente a la cara sino al costado de ésta en posición horizontal. La mano izquierda extendida con los dedos hacia arriba se aproxima al borde de la rueda. El movimiento que se realiza es un desplazamiento en el plano horizontal de la rueda bien hacia la derecha, tensando mientras va hacia este lado y relajando cuando vuelve. La mano izquierda acompaña el movimiento como si empujase la rueda desde el borde (sin tocarla). Se repite el movimiento 2 veces. Inhala cuando la mano va hacia atrás y exhala al regresar al frente.
3.- Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano izquierda sostiene la rueda exactamente a la altura de los ojos, no frente a la cara sino al costado de ésta en posición horizontal. La mano derecha extendida con los dedos hacia arriba se aproxima al borde de la rueda. El movimiento que se realiza es un desplazamiento en el plano horizontal de la rueda bien hacia la izquierda, tensando mientras va hacia este lado y relajando cuando vuelve. La mano derecha acompaña el movimiento como si empujase la rueda desde el borde (sin tocarla). Se repite el movimiento 2 veces. Inhala cuando la mano va hacia atrás y exhala al regresar al frente.
4.- La mano izquierda agarra la punta del pie derecho mientras la derecha se coloca sobre la rodilla derecha. La pierna se extiende y con la mano se la trae como con una cuchara. Se repite el movimiento 2 veces. Inspira mientras la pierna se extiende y retrae y expira cuando finaliza los movimientos y tiene la pierna lo mas recogida posible.
5.- La mano derecha se coloca sobre la rodilla derecha, la mano izquierda sobre el empeine del pie derecho, casi tocando el tobillo. Realiza un movimiento lateral abrupto, tirando con la mano izquierda el pie hacia arriba y con la derecha la rodilla hacia abajo. Se repite el movimiento 2 veces. Inspira durante los dos movimientos de tracción, expira al terminar y tensar la pierna hacia arriba.
6.- En la posición de sentado con las piernas cruzadas toma la rueda con la mano izquierda y la coloca a la izquierda del cuerpo, a la altura de la cara en un ángulo de 45°. La mano derecha se aproxima a la rueda unos diez centímetros con la palma de la mano paralela al plano de esta. El movimiento que realiza es en diagonal ascendente hacia la izquierda (como golpeando con el plano de la rueda); la mano derecha acompaña el movimiento. Se tensa al extender y relaja al regresar. Se repite el movimiento 2 veces. Inhala al golpear hacia fuera y exhala al regresar.
7.- La mano izquierda agarra la punta del pie derecho mientras la derecha se coloca sobre la rodilla derecha. La pierna se extiende y con la mano se la trae como con una cuchara. Se repite el movimiento 2 veces. Inspira mientras la pierna se extiende y retrae y expira cuando finaliza los movimientos y tiene la pierna lo mas recogida posible.
8.- La mano izquierda se coloca sobre la rodilla izquierda, la mano derecha sobre el empeine del pie derecho, casi tocando el tobillo. Realiza un movimiento lateral abrupto, tirando con la mano izquierda

el pie hacia arriba y con la derecha la rodilla hacia abajo. Se repite el movimiento 2 veces. Inspira durante los dos movimientos de tracción, expira al terminar y tensar la pierna hacia arriba.
9.- En la posición de sentado con las piernas cruzadas toma la rueda con la mano derecha y la coloca a la derecha del cuerpo, a la altura de la cara en un ángulo de 45°. La mano izquierda se aproxima a la rueda unos diez centímetros con la palma de la mano paralela al plano de esta. El movimiento que realiza es en diagonal ascendente hacia la izquierda (como golpeando con el plano de la rueda); la mano izquierda acompaña el movimiento. Se tensa al extender y relaja al regresar. Se repite el movimiento 2 veces. Inhala al golpear hacia fuera y exhala al regresar.
10.- La mano derecha toma la punta del pie derecho, la mano izquierda cruza por debajo de la derecha tomando el pie a la altura del tobillo, inhala al estirar la pierna y trae el pie hacia la zona de la ingle; el codo derecho queda ligeramente ubicado debajo de la rodilla derecha por fuera, presionándola; el antebrazo derecho queda de ese modo paralelo a la pantorrilla. El movimiento que se realiza es traer el talón hasta arriba de la ingle, volcando el torso hacia adelante y contar hasta diez. Exhalando mientras se mantiene la presión.
11.- En posición de sentado, con las piernas cruzadas, la mano derecha sostiene la rueda sobre el costado derecho, a la altura de la cara en posición vertical. La mano izquierda se coloca a la misma altura, paralela, con la palma de la mano hacia el frente. Inhala cuando los brazos van atrás y golpea con ambas manos con un ligero empujón de torso, poniendo mucha tensión y energía al empujar, exhala al ir al frente. Repite el movimiento dos veces.
12.- La mano izquierda toma la punta del pie izquierdo, la mano derecha cruza por debajo de la izquierda tomando el pie a la altura del tobillo, inhala al estirar la pierna y trae el pie hacia la zona de la ingle; el codo izquierdo queda ligeramente ubicado debajo de la rodilla izquierda por fuera, presionándola; el antebrazo derecho queda de ese modo paralelo a la pantorrilla. El movimiento que se realiza es traer el talón hasta arriba de la ingle, volcando el torso hacia adelante y contar hasta diez. Exhalando mientras se mantiene la presión.
13.- En posición de sentado, con las piernas cruzadas, la mano izquierda sostiene la rueda sobre el costado izquierdo, a la altura de la cara en posición vertical. La mano derecha se coloca a la misma altura, paralela, con la palma de la mano hacia el frente. Inhala cuando los brazos van atrás y golpea con ambas manos con un ligero empujón de torso, poniendo mucha tensión y energía al empujar, exhala al ir al frente. Repite el movimiento dos veces.
14.- Toma la punta del pie derecho con la mano derecha; coloca la mano izquierda sobre la rodilla. La pierna permanece bien extendida mirando hacia el cenit. La mano izquierda empuja la rodilla hacia abajo. Los dedos de la mano derecha pueden deslizarse bajo el talón para sostener la pierna. Contar hasta diez e inhalar. Bajar la pierna y exhalar por el costado derecho.
15.- En posición de sentado con las piernas cruzadas toma la rueda con la mano derecha y la coloca al costado del cuerpo, a la altura de la cara, en posición horizontal. La mano izquierda se coloca paralela, a la misma altura con la palma de la mano mirando hacia el frente. Exhala cuando los brazos hacia atrás. Golpea adelante tensionando mientras inhala. Se repite el movimiento 2 veces.
16.- Toma la punta del pie izquierdo con la mano izquierda; coloca la mano derecha sobre la rodilla. La pierna permanece bien extendida mirando hacia el cenit. La mano derecha empuja la rodilla hacia abajo. Los dedos de la mano derecha pueden deslizarse bajo el talón para sostener la pierna. Contar hasta diez e inhalar. Bajar la pierna y exhalar por el costado izquierdo.
17.- En posición de sentado con las piernas cruzadas toma la rueda con la mano izquierda y la coloca al costado del cuerpo, a la altura de la cara, en posición horizontal. La mano izquierda se coloca paralela, a la misma altura con la palma de la mano mirando hacia el frente. Exhala cuando los brazos hacia atrás. Golpea adelante tensionando mientras inhala. Repetir el movimiento 2 veces.
18.- La mano derecha agarra la punta del pie derecho, la mano izquierda se coloca sobre la rodilla. Con la pierna bien extendida se gira primero hacia la derecha y luego se la trae hacia la izquierda levantándola lo más posible. La mano derecha se desliza debajo del tobillo para sostenerla, la pierna izquierda se repliega más. Este movimiento debe ser realizado con máxima tensión. Inhala cuando se lleva la pierna a la derecha y exhala al llevarla a la izquierda, mientras se exhala se gira la cabeza atrás, a la derecha.
19.- Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano derecha sostiene la rueda en posición vertical sobre el costado derecho, un poquito mas arriba que la cabeza, comienza a descender y durante este movimiento se coloca horizontal, *pasa a la altura de los ojos, llega bien a la izquierda y* regresa a la derecha retomando su posición de parada. La mano izquierda acompaña el movimiento enfrentando con la palma el borde de la rueda. Inhala al ir a la izquierda y exhala al subir.

20.- La mano izquierda agarra la punta del pie izquierdo, la mano derecha se coloca sobre la rodilla. Con la pierna bien extendida se gira primero hacia la izquierda y luego se la trae hacia la derecha levantándola lo más posible. La mano izquierda se desliza debajo del tobillo para sostenerla, la pierna derecha se repliega más. Este movimiento debe ser realizado con máxima tensión. Inhala cuando se lleva la pierna a la izquierda y exhala al llevarla a la derecha, mientras se exhala se gira la cabeza atrás, a la izquierda.

21.- Posición de sentado con las piernas cruzadas. La mano izquierda sostiene la rueda en posición vertical sobre el costado izquierdo, un poquito mas arriba que la cabeza, comienza a descender y durante este movimiento se coloca horizontal, *pasa a la altura de los ojos, llega a la derecha y* regresa a la izquierda retomando su posición de parada. La mano derecha acompaña el movimiento enfrentando con la palma el borde de la rueda. Inhala al ir a la derecha y exhala al subir. Cambia la rueda de mano y realiza nuevamente el movimiento con la mano derecha finalizando con una mirada fugaz a la izquierda.

LA SERIE DE LA MASCULINIDAD
-- FORMA LARGA--

Cada movimiento se hace solamente una vez. Notar que el orden es diferente.

1.- Puños arriba de los hombros	con ambas manos
2.- Usar una herramienta cortante en cada mano	empezar en cuanto las manos alcanzan la máxima extensión hacia atrás en 1.,
3.- Pulir una mesa alta con las palmas de las manos	
4.- Golpetear energía con ambas manos	puños enfrentados
5.- Sacudir energía	puños miran abajo
6.- Jalar una cuerda de energía	mano izquierda arriba
7.- Empujar un poste de energía hacia abajo	izquierda-derecha
8.- Cortar energía con una mano a la vez	con las manos aun junto a la cadera izquierda desde final de 7. Izqda..-dcha.
9.-Usar un plano de energía	Dejando el puño izquierdo junto a la cadera izquierda al final de 8. Izqda-dcha.
10.-Golpear la energía con una púa de energía	Poner codo y antebrazo izquierdo frente al cuerpo, puño izquierdo frente al punto V mirando al suelo. Hacer una pausa, golpear con la izquierda sin bajar el brazo. El brazo derecho golpea desde atrás del cuerpo para imitar la posición de salida del brazo izquierdo, entonces golpea atrás.
11.- Apretón de manos	La mano izquierda esta ahora al frente al nivel del punto V. Lentamente pero con fuerza llevar la mano derecha atrás, abajo y arriba, poniéndola debajo de la palma izquierda y comenzar el apretón de manos en la derecha; izqda.arriba- Dcha.
12.- Apretón del cuerpo izquierdo y derecho	lado derecho.

13.- Giro pronunciado de los dos cuerpos lado derecho.

14.- Empujar con el codo y el antebrazo lado derecho.
la energía que se apretó.

15.-Estocada corta con las manos apretadas lado derecho

16.- Sacudir energía en el área de las rodillas lado derecho. Dos cortes.

17.- Sacudir energía con las manos apretadas lado derecho

18.- Usar las manos como un hacha lado derecho

19.- Martillar una púa de energía lado derecho

20.- Empujar hacia abajo una púa de energía lado derecho

Realizar los pases del 11 al 20 para el lado izquierdo!

21.- Cortar energía en un arco lado derecho

22.- Tajar energía con un corte como de espada lado derecho

23.- Tajar energía con un corte diagonal lado derecho

24.- Llevar energía desde el hombro a la rodilla lado derecho

25.- El gran tajo Lado derecho

26.- Tajar energía en el área de las rodillas lado derecho

27.- El mazo Lado derecho

28.- La barra de energía que cava lado derecho

29.- Cortar un circulo de energía lado derecho

30.- El tajo de un lado a otro Lado derecho

Realizar los pases del 21 al 30 para el lado izquierdo!

LA SERIE PARA LA MATRIZ

-- FORMA LARGA--

1.- Ejecutar "***Extraer energía desde el frente del cuerpo con los dedos indice y medio***" en el lado izquierdo solamente.

2.- Con los pies todavía en la posición final de 1., golpear suavemente con el talón del pie derecho y saltar sobre una pierna para ejecutar "***Saltar para atizar energía para la matriz agarrandola con la mano***"primero en la izquierda, entonces en la derecha. Alinear pies para volver al frente.

3.- Ejecutar "***Dar palmetazos a la energía que esta sobre los ovarios***". Mano derecha primero, a continuación izquierda.

4.-Inmediatamente comenzar "***Las garras de la esfinge***". Dar palmetazos hacia el lado izquierdo primero.

5.- Inmediatamente ejecutar "***Empaquetar energía sobre la matriz***".

6.-Ir directamente desde el final de 5., a "***Agitar y guiar energía directamente hacia adentro de la matriz***" ; aplicar la energía es aquí opcional.

7.- Ejecutar "***Exprimir y hacer salir energía perjudicial de los ovarios***". La energía no se aplica.

8.-Ejecutar "***Extraer energía desde adelante con antenas de insecto***" con tres golpes; la energía no se aplica.

9.- Golpear suavemente con el talón derecho y saltar sobre una pierna hacia la izquierda y ejecutar "***Extraer energía de los lados en ángulo***", Balancearse tres veces hacia adelante, inhalar y entonces golpear 3 veces. Golpear suavemente con el talón izquierdo y saltar sobre una pierna para ejecutar con la derecha. La energía no se aplica.

10.-Volver al frente y ejecutar "***Extraer energía lateralmente con un corte de insecto***", tres dobles cortes. La energía no se aplica.

11.- Ejecutar "***Taladrar y extraer energía de entre los pies con cada mano***" primero con la izquierda y después la derecha. Hacer una pausa e inhalar antes de cada golpe.

12.- Ejecutar "***Taladrar y extraer energía de entre los pies con ambas manos***".Hacer una pausa e inhalar antes de taladrar la energía.

LAS ALAS DEL AFECTO
Revisiones de Pomona, CA 2/1/99

Este movimiento es realizado por dos compañeros enfrentados a un paso de distancia. El movimiento empieza con las palmas en las rodillas. Inhale mientras los dedos arañan hacia arriba los muslos. Al llegar a la cintura, la izquierda se detiene, mientras la derecha continua hasta el nivel de la cabeza.

1. Exhalando, las manos derecha dibujan la mitad derecha de la rueda de tiempo, acabando boca arriba con las palmas al nivel de cintura; se queda allí mientras las manos izquierda sube al nivel de la cabeza y reflejan el movimiento. Inhale profundamente y mire fijamente a las palmas. En una exhalación continua, las manos repiten la rueda, derecha, izquierda, trace medio círculo adelante, derecha, izquierdo, y trace ambos lados de la rueda simultáneamente. Mire fijamente a las palmas e inhale. Exhale mientras las palmas vuelven a las rodillas.

2. Inhalen y enderécense. Los brazos "abren arriba", --las palmas se llevan al nivel del punto V y entonces los brazos se extienden a los lados desde los hombros mientras se exhala, el pecho ligeramente adelante. El primer compañero inhala mientras sus antebrazos se cruzan en una X, las palmas paralelas al suelo, y espera mientras las manos del segundo compañero rozan ligeramente por encima de sus antebrazos, pasando en ambas direcciones, inhalando en el primer pase y exhalando en el segundo,; el primer compañero exhala mientras abre sus brazos, y los movimientos y respirando son reflejados por el compañero. Ambos completan la exhalación mientras van a la posición "abajo", esta vez con las muñecas cruzadas, la derecha encima de la izquierda, entre y ligeramente delante de las rodillas.

3. Inhalen y enderécense, entonces exhalen mientras las palmas hacen un circulo hacia fuera, arriba, y se cruzan al nivel de la cintura para extender la energía lateralmente como en una mesa alta el nivel de la cintura, aproximadamente 6 pulgadas más allá de anchura del cuerpo. Los dos compañeros exhalan mientras retornan a la posición "abajo".

4. Ambos se incorporan y con las palmas forman un arco al revés encima de sus respectivos hombros hasta que las palmas enfrentan el techo, los dedos apuntan atrás, mientras los dos inhalan.

5. Los antebrazos giran para que los dedos apunten adelante, mientras ambos se inclinan adelante ligeramente para que las manos de un compañero estén bajo las del otro mientras exhalan.

6. Mientras los compañeros empiezan a doblar a las rodillas y inhalar, los brazos hacen dos grandes círculos hacia afuera, atrás, y los antebrazos giran y vuelven al frente al nivel de las caderas boca

arriba los dedos hacia apuntan adelante, las palmas de compañero están sobre las del otro. Hagan una pausa y exhalen.

7. Mientras las palmas giran por las muñecas para terminar con los dedos apuntando hacia arriba, las palmas se apoyan suavemente en las del compañero y las frentes se tocan suavemente. Los compañeros bajan en esta posición y doblan a las rodillas, inhalando.

8. Una vez se inclinados, los brazos se llevan atrás a los lados desde los hombros, y hacia la espalda hasta donde se pueda cómodamente, las palmas miran arriba; hacer una pausa, y entonces las manos se doblan hacia arriba desde las muñecas, como echando algo ligeramente hacia los hombros. El contacto de la frente se mantiene. Los compañeros exhalan mientras las palmas giran de nuevo hacia el centro desde los antebrazos a la posición boca arriba de 6.; hagan una pausa un momento.

9. Los cuerpos se enderezan mientras las palmas vuelven boca arriba encima de los hombros y las frentes se separan.

10. Las palmas avanzan para encontrar las del compañero, y hacen una pausa.

11. Los brazos izquierdos se llevan atrás desde el hombro hasta donde uno pueda cómodamente, mientras los hombros derecho se bajan y las manos derechas, girando las muñecas para que enfrenten la derecha, simultáneamente barren rápidamente el interior de las rodillas izquierdas del compañero unas pulgadas arriba y abajo, entonces las palmas se giran y los brazos dibujan una U para cruzarse con los del compañero y se repite el barrido en las rodillas derechas. Los cuerpos se enderezan, las muñecas cruzadas, palmas arriba al nivel de la cintura.

12. Los compañeros giran sus brazos en un círculo grande, el primero arriba y afuera, el segundo abajo y adentro, para que terminen con el interior de las muñecas tocando las del compañero unas pulgadas al frente al nivel de cintura. El compañero que esta arriba roza ligeramente al otro girando sus muñecas ligeramente, 3 veces. Vuelven a girar sus brazos en círculos grandes desde los hombros pero en sentido contrario esta vez y terminan en una posición inversa a la anterior, entonces el otro compañero roza sus muñecas girándolas tres veces, entonces, guiando las muñecas del compañero hace tres giros de muñecas hacia fuera, entonces el otro compañero gira las suyas tres veces hacia adentro guiando las del primero y ambos compañeros giran las palmas por las muñeca para que las palmas se encuentren, los dedos apuntan arriba. Los dedos se separan pero las muñecas mantienen el contacto. Un compañero y después el otro barren ligeramente la muñeca del otro tres veces.

13. Los compañeros inclinan un hombro ligeramente abajo y al lado para que los antebrazos se toquen, abren los dedos, se giran y cuando las manos pasan ante los ojos del compañero, se miran a través de los dedos. El movimiento se refleja al otro lado, pero después de que los compañeros se han asomado a través de sus dedos la segunda vez, ambos se giran para quedar espalda contra espalda manteniendo el contacto por los meñiques, los dedos meñiques de la otra mano también establecen contacto al final del giro. Entonces las manos se dejan caer a los lados.

14. El primer alza los brazos sobre la cabeza y atrás, y entonces agarra los hombros del otro, el segundo lo sigue. En orden inverso, lanzan sus manos sobre la cabeza, hacen una pausa, entonces despacio bájelos a la cintura. Ambos repiten el movimiento en inverso.

15. Los compañeros giran 90 grados en la misma dirección como en 13. (se acaba enfrentando 90 grados de la dirección original), y en una posición lado a lado, enfrentando la misma dirección. Las manos derechas, al nivel de la cara, dan medio giro a la rueda de tiempo. Las manos izquierdas reflejan el movimiento. Hagan una pausa e inhalen. Las manos entonces van arriba y abajo de la rueda de tiempo, manos derechas encima, y se gira unos grados en el sentido de las agujas del reloj. Los brazos entonces "abren arriba" como en 2.- y la posición se sostiene unos momentos mientras la serie termina.

LAS PIERNAS RIGEN LA VITALIDAD: LA FORMA DE LA RECAPITULACIÓN
Barcelona 6/99

Tumbados en la colchoneta:

1.- Golpear energía encima de la cabeza y en la zona umbilical con el puño de cada mano. El puño derecho esta sobre la frente, palma hacia arriba, el puño izquierdo esta sobre el ombligo, palma hacia abajo. Se golpea cambiando de posición ambas manos a la vez, la derecha golpea abajo y la izquierda arriba y viceversa. 10 veces

2.- Circulo hacia adentro y hacia afuera y rotación de las piernas. Giros hacia dentro y hacia afuera de las piernas desde las caderas, los pies giran también desde los tobillos. Se hacen 10 círculos con cada pierna hacia fuera cada vez mas grandes y 10 círculos con cada pierna hacia dentro cada vez más pequeños.

3.- Cortar la parte delantera del cuerpo desde adentro. Manos en garra, palmas enfrentadas, derecha sobre la cara, izquierda sobre el ombligo, cambian de posición a la vez como cortando. 10 veces.

4.- Desgarrar la parte delantera del cuerpo desde adentro. Manos en garra, palmas enfrentadas, derecha sobre la cara, izquierda detrás como si jalaran una cuerda gruesa. Se golpea arriba y abajo con ambas manos manteniendo la posición, como si desgarraran. Repetir poniendo la izquierda arriba y la derecha detrás. 5 veces con cada mano arriba

5.- Deslizar la planta de un pie sobre la parte de arriba da la otra pierna.
Se apoya suavemente el pie derecho sobre el empeine del izquierdo, se sube el pie rozando la pierna por encima hasta la rodilla, la rodilla derecha se abre hacia el lado derecho y dibuja un circulo amplio hasta volver a posarse sobre el empeine del pie izquierdo. 10 veces con cada pierna

6.- Dar puñetazos alternadamente. Los brazos están doblados y pegados al cuerpo, puños enfrentados, el puño derecho se dispara en un golpe corto hacia delante y entonces el izquierdo golpea. 10 golpes con cada puño.

7.- Dar puñetazos con las dos manos. Igual que 4.- pero ambos puños a la vez. 10 golpes.

Sentados en la colchoneta:

7.- Dar puñetazos con las dos manos. Igual que 4.- pero ambos puños a la vez. 10 golpes.

8.- Dos pisotones. La pierna derecha cruza sobre la izquierda doblando la rodilla, la planta del pie apoyada en el suelo lo mas cerca de la cadera posible, desde aquí se lleva a su posición inicial estirada junto a la derecha suavemente con el pie contraído a la altura del tobillo. 10 veces con cada pierna

9.- Se cruza la pierna derecha por encima de la rodilla izquierda y la punta del pie se apoya en el suelo al mismo tiempo que la pierna izquierda se dobla y se recoge hacia dentro. Levantando las dos piernas a la vez se deshace el cruce y se vuelven a cruzar, pero ahora la izquierda está arriba.
10 veces.

10.- Se cruzan los antebrazos frente a la cara y se abren golpeando hacia afuera y hacia abajo con los puños mirando hacia arriba, se llevan los antebrazos encima de los hombros y se golpea hacia abajo con los puños mirando hacia arriba. 10 veces.

LAS PIERNAS RIGEN LA VITALIDAD

1.-Apuntar hacia el cenit y hacia el horizonte con las puntas de los pies.

Se levanta le pierna derecha con los dedos apuntando al techo, se apunta con hacia el horizonte con la punta del pie y se vuelve a apuntar al techo, se baja la pierna sin apoyarla y se repite el movimiento.

2.- Golpear energía encima de la cabeza y en la zona umbilical con el puño de cada mano.

El puño derecho esta sobre la frente, palma hacia arriba, el puño izquierdo esta sobre el ombligo, palma hacia abajo. Se golpea cambiando de posición ambas manos a la vez, la derecha golpea abajo y la izquierda arriba y viceversa.

3.- Circulo hacia adentro y hacia afuera y rotación de las piernas.

Giros hacia dentro y hacia afuera de las piernas desde las caderas, los pies giran también desde los tobillos.

Cortar por mitades la parte delantera del cuerpo

4.- Cortar la parte delantera del cuerpo desde adentro.

Manos en garra, palmas enfrentadas, derecha sobre la cara, izquierda sobre el ombligo, cambian de posición a la vez como cortando.

5.- Desgarrar la parte delantera del cuerpo desde adentro.

Manos en garra, palmas enfrentadas, derecha sobre la cara, izquierda detrás como si jalaran una cuerda gruesa. Se golpea arriba y abajo con ambas manos manteniendo la posición, como si desgarraran. Repetir poniendo la izquierda arriba y la derecha detrás.

6.-Deslizar la planta de un pie sobre la parte de arriba da la otra pierna.

Se coge la banda de conciencia con un pie y se unta sobre la parte superior de la otra pierna de abajo hacia arriba.

Dar puñetazos en la zona frente al plexo solar con el puño aplanado

7.- Dar puñetazos con una sola mano.

Disparar el puño con un golpe corto hacia el plexo solar del cuerpo energético.

8.- Dar puñetazos alternadamente.

Igual que el anterior pero alternadamente.

9.- Dar puñetazos con las dos manos.

Igual que 7.- paro ambos puños golpean a la vez.

10.- Dos pisotones.

La pierna derecha cruza sobre la izquierda doblando la rodilla, la planta del pie apoyada en el suelo lo mas cerca de la cadera posible, desde aquí se golpea con la pierna hacia abajo como dando un pisotón y hacia arriba a su posición inicial.

Golpear energía para el no-hacer

11.- Golpe al frente alto con un brazo.

Se dispara el puño en un golpe largo hacia el hombro del cuerpo energético.

12.- Golpe al frente alto con ambos puños.

Igual que 11.- pero golpeando con ambos puños a la vez.

13.- Golpe a los lados del tronco.

Se cruzan los puños sobre el pecho, se golpea hacia afuera y hacia abajo con los puños mirando hacia arriba.

14.- Golpe al frente de la cabeza.

El puño derecho sale desde la cara y golpea la cara del cuerpo energético con el dorso, el puño izquierdo queda sobre el pecho.

15.- Golpe alternado al frente de la cabeza.

Igual que 14.- pero alternando los puños.

16.- Golpe hacia abajo con un puño.

Se dobla el codo y se lanza el puño desde la axila hacia abajo con la palma mirando al suelo.

17.- Golpe hacia abajo com ambos puños.

Igual que 16.- pero con ambos puños a la vez.

18.- Golpe lateral al área de los muslos.

Se cruzan los puños delante del ombligo y se golpea hacia abajo, hacia los laterales de los muslos con los puños hacia arriba.

19.- La patada de rana.

Se recogen los pies hacia dentro rozando el piso lo mas alto posible hasta juntar las plantas de los pies, se disparan hacia abajo rozando el piso con las puntas de los pies hacia afuera y hacia arriba.

Extraer energía para el no-hacer de todos los rincones de la zona frente al cuerpo.

20.-Golpe a las sienes.

Alternadamente se golpean las sienes del cuerpo energético con la parte plana (nudillos) del puño.

21.- Golpe a la frente con la parte blanda del puño.

El puño sale desde el hombro y golpea con la parte blanda del puño la frente del cuerpo energético.

22.- El puñetazo tirabuzón.

El codo esta pegado al cuerpo, el puño mira hacia la cara, se golpea el plexo solar del cuerpo energético girando la muñeca de forma que al golpear el puño mira hacia los pies.

23.-Revés a través de la boca y de la barbilla.

El puño derecho sale del hombro contrario y se golpea hacia la derecha y hacia atrás.

24.- Un golpe a la clavícula y al cuello con el borde blando del puño.

Los puños alternadamente golpean desde los hombros hacia el cuello del cuerpo energético con la parte blanda.

25.- Revés desde arriba de la cabeza.

El puño sale alternadamente desde arriba de la cabeza, gira alrededor de la cabeza hasta quedar sobre el cuello y golpea arriba con el dorso.

26.- Revés que viene desde abajo a la barbilla.

Se golpea alternadamente con el dorso desde el ombligo hacia la barbilla del cuerpo energético.

27.- Barrido horizontal con el borde blando del puño.

Partiendo del hombro contrario se golpea hacia los lados alternadamente con la parte blanda del puño.

28.- Golpe oblicuo que desgarra.

El puño derecho golpea alternadamente desde el hombro izquierdo cruzando el cuerpo hacia la cresta de la cadera derecha.

29.- Golpe a la región abdominal con un puño.

En codo esta pegado al cuerpo, el puño mira hacia la cara, se da un golpe corto al abdomen del cuerpo energético. Primero un puño y después el otro.

30.- Golpe a la región abdominal con los dos puños.

Igual que 29.- pero con los dos puños a la vez.

31.- Patear con el borde externo del pie.

El pie derecho se recoge hacia adentro lo mas posible doblando la rodilla, entonces éste baja rozando el piso mientras el izquierdo sube hasta encontrarse, entonces se frotan uno contra otro y vuelven a la posición de partida. Repetir con el izquierdo.

LAS RUEDAS
Sao Paulo, Brasil/ junio de 2000

Miles comentó que al hacer estos pases estábamos desenredando como una madeja de filamentos luminosos frente a nosotros. También dijo que los practicáramos como si estuviéramos esculpiendo algo frente a nosotros. Gavin dijo que al hacer estos pases debemos sentir que activamos la energía de una rueda ubicada a la altura del abdomen inferior.

Son cinco pases en total, alternando golpes de manos y empezando siempre con la izquierda:

1 - Golpe en diagonal hacia lateral opuesto abajo, con puntas de los dedos, palma abierta mirando hacia el cuerpo.

2 - Subir canto de la mano frente a la cara. Palma abierta, el pulgar flexionado pegado a la mano. Cada brazo sube desde la cintura aproximadamente (como el primer pase la serie del ensueño, Westwood).

3 - Palmotazo al frente a la altura del hombro, palma abierta mira al suelo.

4 - Clavar punta de los dedos al frente a la altura del esternón. Llevar la mano con palma abierta hacia el frente, girando la muñeca de tal forma que al completar el estiramiento del brazo (recordar que en realidad nunca se estira el brazo totalmente), la palma queda mirando hacia fuera, hacia lateral, y el canto queda mirando hacia arriba. Por ejemplo, cuando golpea mano izquierda, la palma queda mirando hacia lateral izquierdo.

5 - Golpe al frente a la altura del plexo solar, con palma abierta mirando hacia arriba

Primero repetimos cada pase varias veces. Luego comenzamos a hacer series de 5 repeticiones por pase (se entiende que cada repetición es un golpe con izquierda y otro con derecha). Al hacerlos individualmente su usa la energía de los tendones (golpe seco y contenido), para deshacer los nudos energéticos.

Nos colocamos en parejas (uno frente a otro) o de a tres, e hicimos series de 3 repeticiones por pase. Y también en parejas hicimos una sola repetición por pase (izquierda y derecha). Al hacerlos entre dos o tres practicantes, el tono es suave y ligero; haciendo en en pareja o trío, se toma conciencia de que el ser que está frente a uno, es un ser luminoso.

LOS DOCE MISTERIOSOS PASES DE SILVIO MANUEL Y JUAN TUMA

1.- ***El osito***.- Doblarse sobre la cintura, manteniendo los músculos del estomago en tensión para realzar la presión en la espalda. Las manos cuelgan relajadas desde los hombros. Correr sin avanzar, levantando los pies solamente 10 cm. más o menos.

2.- ***Can-Can***.- Levantar al rodilla izquierda tan alto como se pueda y llevarla con tensión hacia la derecha, girando sobre el pie derecho. Alternar con la rodilla derecha.

3.- ***Los Patines***.- Este pase se parece a un viejo pase de baile -- El cuerpo se inclina hacia adelante como si corriera muy rápido, pero sin avanzar mientras las piernas se lanzan hacia atrás. Los brazos siguen el movimiento como si se corriera.

4.- ***Camino equivocado***.- Empezando con el pie izquierdo, dar un paso a la izquierda, el derecho da un paso detrás de la izquierdo, el pie izquierdo se levanta pero antes de terminar el paso, gira con ímpetu y termina el paso en el mismo lugar donde se levantó, y el pie derecho da un paso a la derecha, el izquierdo da un paso detrás del derecho, el pie derecho se levanta paro antes de terminar el paso, gira con ímpetu y termina el paso en el mismo lugar donde se levanto, y el pie izquierdo da un paso a la izquierda, etc. Use los brazos para mantener el ritmo con gracia y naturalidad.

5.- ***El Reloj de Sol***.- Imaginando que nos encontramos en un reloj de sol enfrentando las 12. Los pies empiezan juntos con naturalidad, el derecho cruza sobre el izquierdo y da un paso para marcar las 10:30 pero el cuerpo permanece paralelo a la linea original, la izquierda da un paso para marcar las 10:30, la derecha da un paso para marcar 10:30; Los pies giran como el cuerpo y los dedos encaran las 10:30. Los pies se deslizan derecha-izquierda-derecha a la posición de partida.

Pie izquierdo cruza sobre el derecho y da un paso para marcar la 1:30, mientras el cuerpo se mantiene paralelo a la linea original. El derecho de un paso para marcar la 1:30, el izquierdo da un paso para marcar la 1:30, los pies giran como el cuerpo y los dedos enfrentan la 1:30. Los pies se deslizan izquierda-derecha-izquierda a la posición de partida. Etc.

6.- ***Deslizarse.***- Los pies empiezan juntos con naturalidad. La planta del pie izquierdo roza hacia arriba el lado interior de la pierna derecha hasta la rodilla y da un paso lateral hacia la izquierda; el pie derecho se desliza para mantener la distancia original con el izquierdo. Dar tantos pasos como se quiera en esta dirección, después hacerlo hacia la derecha.

7.- ***El Gran Final***.- El mismo paso que 6. Pero esta vez los brazos hacen el movimiento de "extendiendo el cuerpo energético lateralmente". Cuando nos movemos a la izquierda, la mano izquierda está arriba y vice versa.

8.- ***El Twist de Juan Tuma***. Los pies empiezan separados unos 10 cm y paralelos Girar hacia la derecha sobre las puntas de los pies hasta que los dedos apuntan a la izquierda. Girar izquierda-derecha-izquierda-derecha, y levantar el talón derecho. Girar derecha-izquierda-derecha-izquierda, y levantar el talón izquierdo, etc.

9.- ***Taloneando***.- Doblarse por la cintura, manteniendo los músculos del abdomen en tensión para realzar la presión en la espalda. Las palmas están planas pero no demasiado tensas y los dedos apuntan al suelo. Mantenerse de pie sobre los talones y caminar en el sitio o donde quiera que necesite para mantener el equilibrio.

10.- ***Paso de poder***.- Empezar de pie naturalmente, comenzar con el pie izquierdo, correr en el sitio tres pasos, levantar la rodilla izquierda tan alto como pueda y pare por un momento con la rodilla en el aire. Empiece con el pie derecho , etc., alternando.

11.- ***Waltz con la muerte***.- Empezar de pie naturalmente. El pie izquierdo da un paso lateral a la izquierda, el pie derecho da un paso detrás del izquierdo, el pie izquierdo da un paso detrás del derecho, el pie derecho se levanta pero cambia con ímpetu de dirección y termina en el lugar original. El pie izquierdo da un paso oscilante a la derecha , haciendo que el cuerpo se gire a la derecha. El pie derecho da un paso detrás del izquierdo, el izquierdo da un paso detrás del derecho, el pie derecho se levanta pero cambia con ímpetu de dirección y termina en el lugar original. El pie izquierdo da un paso oscilante a la derecha, haciendo que el cuerpo se gire a la derecha, etc. Se debe hacer un circulo, terminando en la posición original después de dar tres o cuatro pasos oscilantes o los que se necesiten. Usar los brazos para mantener el ritmo con gracia y naturalidad.

12.- ***Danza de la lluvia***.- Este es un paso básico de danza. Los pies se deslizan arrastrandose por unos 8-10 cm, sin levantarse del suelo.

AGITAR Y MEZCLAR LA ENERGÍA DE LOS CUERPOS IZQUIERDO Y DERECHO

(sentados o tumbados mirando hacia arriba):

1) El brazo izquierdo lentamente empieza "***Recoger energía en forma de bola delante de los cuerpos izquierdo y derecho y partirla con el dorso de la mano***", traza dos círculos hacia adentro y desplaza el antebrazo hacia la derecha lentamente para romperlo. Repita con la derecha a velocidad normal.

2) El brazo izquierdo sube despacio desde abajo en un arco para realizar "***La rueda con los dedos contraídos en los nudillos centrales***", cuando llega frente a la cara, el derecho sube rápido, entonces el izquierdo baja despacio y el derecho baja golpeando frente al abdomen.

3) El brazo izquierdo hacer despacio un círculo y medio hacia atrás para ejecutar "***Dibujar dos círculos de energía hacia el exterior y aplastarlos a la altura del ombligo***", se para sobre el hombro izquierdo y viene al frente del cuerpo con la mano vibrando sin pasar de la línea media del cuerpo. Se repite con la derecha a velocidad normal y cuando la mano derecha golpea al frente no hay vibración.

4) El puño izquierdo ejecuta "***Agitar la energía que rodea las sienes***", sube despacio hacia arriba junto a la cabeza con la palma hacia la cara, baja hasta la cintura y sube haciendo un arco exterior terminando con los nudillos frente a la sien izquierda, se posa en la sien, se echa la cabeza

hacia atrás ligeramente y entonces baja lentamente para golpear junto a la cadera izquierda. Repetir con la derecha a velocidad normal.

5) El brazo izquierdo ejecuta "***Recoger energía de un cuerpo y dispersarla en el otro***", lentamente empieza a girar por delante del cuerpo, se para extendido desde el hombro a la izquierda y cruza por delante del cuerpo hacia el hombro derecho, se cierra en un puño flojo y vuelve lentamente a un punto a la altura de la cabeza a un brazo de distancia. Se repite con la derecha a velocidad normal.

Esta serie se hizo primeramente sentados y después la hicimos tumbados en las colchonetas mirando hacia arriba. Dos linternas apuntando al techo guiaban los movimientos de los brazos izquierdo y derecho; las piernas izquierda y derecha se movían al mismo tiempo que los brazos, subiendo y bajando la rodilla y además llevando la rodilla doblada hacia el lado en el último movimiento

MOVIMIENTOS PARA QUITAR LAS MASCARAS DE LA CARA

1. - Tensiones desde la boca. Con las yemas de los dedos índice y mayor de ambas manos comenzar a realizar masajes en forma circular ascendiendo hacia arriba y a los lados de la cara; al llegar atrás volver a empezar.
Al concluír sacudir las manos.

2. - Colocar el pulgar en la mejilla e índice y mayor en la sien, casi al borde de la ceja, apoyar el codo de esa mano en la rodilla dejando que el peso del cuerpo haga presión. Sostener unos diez segundos y soltar despacio. Realizar el mismo movimiento con la otra mano. Comienza con mano derecha.
Al concluir sacudir las manos.

3. Colocar el pulgar de ambas manos bajo la mandíbula e índice y mayor en la sien, casi al borde de la ceja, apoyar los codos en las rodillas dejando que el peso del cuerpo haga presión. Sostener unos diez segundos y soltar despacio.
Al concluir sacudir las manos.

4. - Llevar las puntas de los dedos índice y mayor a las sienes, realizar masajes dejando la mandíbula suelta.

5. - Llevar las puntas de los dedos índice y mayor a las sienes, realizar presión dejando la mandíbula suelta.

6. - Con las yemas de los dedos índice y mayor de la mano derecha producir una vibración entre los ojos.

7. - Con las yemas de los dedos índice y mayor de la mano derecha producir una vibración en la coronilla.

8. - Con las yemas de los dedos índice y mayor de la mano izquierda producir una presión entre los ojos.

9. - Con las yemas de los dedos índice y mayor de la mano izquierda producir una presión en la coronilla.

10. - Cruzar las manos sobre la cara y apoyar la primer falange de los dedos pulgares, ligeramente doblados, sobre la parte inferior de los arcos superciliares. Realizar presión durante diez segundos.

11. - Frotar las palmas vigorosamente hasta que se genere un fuerte calor e inmediatamente aplicarla sobre el rostro desplazándolas hacia atrás. Realizar tres veces este movimiento.
Al concluir sacudir las manos.

OLINDA´ PASS
(en inglés)

Here's what I have for Olinda's pass, corrections welcome. You'll need pencil and paper, because my notes are little drawings I'm going to describe.

1. Rub the deep hollow in the center of the palm with the opposite thumb. Left (I believe) first, then right.

2. Vigorously rub the palms together. Smooth hands up over face pausing at eyes to relax the eye, then continuing over the head, down the back of the head to the shoulders. Shake hands vigorously at shoulder level. Shake again with hands lower, more like waist level.

3. Rub the bases of the thumbs together (the fleshy part). Beginning at the center of the forehead with the bases of the thumbs positioned at the brows, draw the thumbs outward across the brow 2-3 times.

4. Rub the forefingers together. Beginning at the nose, draw the index fingers across the cheeks to the cheekbone 2-3 times. (Across the sinuses.)

5. Make the thumb, index, and middle fingers into little pincers and beginning at the inner end, gently pinch the eyebrows across to the outer end.

6. Vigorously rub palms together. Beginning at center of face, smooth over whole face to outer edge 2-3 times. Shake hands as in #2.

7. Make pincers again and pinch the tops and edges of the ears down to the lobes.

8. Shake the left foot, then the right.

9. Perform Bringing Energy to the Center of Decisions from the Knees from the Decision series of the Westwood passes, except inhale and bring the hands to the v-spot three times, and fan or flutter the fingers toward the v-spot.

Here you begin the part of the pass with sound. You can choose between three ways to do the pass. One is with a vocalized "n". The second is with an unvocalized "s". The third is with a vocalized "z". I'll describe for the "z". The other two will be clear from that. The use of musical terms is just because it's easy. They stressed that the sound is not made like western music, but is just sound as it comes out.

10. Place the little finger of each hand on the crest of the hip bone and the thumb on the lowest rib above it. Let the other fingers fall in between. Make the lowest z sound you can without straining your voice. Hold it continuously. Picture a line drawn horizontally on the paper for about an inch.

11. Place the thumbs into the armpits and the fingers along the sternum. Begin the z low, then go up (about a third?) and make repeated z's. Picture a line moving 45 degrees up to the right for half an inch, then continuing to the right horizontally in a series of dashes.

12. Using the middle knuckle of the middle finger of each hand, press high on your side into your ribs where it feels tender a little and vibrate as you begin the sound. As the sound progresses, you press. At the end of the sound, you pull your fingers strongly out, extending each arm all the way out to each side shoulder height, and flick your hands open. The sound begins low, goes up a third or more or so, then wavers up and down repeatedly like an old police siren. Picture a line going up 45 degrees to the right for half and inch, then waving up and down for ¾ inch, then finishing with a slight, straight lift.

13. Using the index and middle fingers together, stroke your neck on each side under the ear and behind the jaw several times. Begin the sound as you press there. This sound begins low again, and then goes sharply up maybe a fifth or so. Picture a line on the paper that curves sharply up to the right about half an inch out and 3/4 inch up.

Then next four sounds are essentially the same format as the first four, but get higher, maybe going up an octave to begin.

14. Using the two fingers again, stroke the place in front of the ear where the lower jaw meets the skull. Begin the sound as you press. This sound begins low, goes up maybe an octave, then holds. Picture a line going up 45 degrees diagonally to the right ¾ inch, then continuing to the right horizontally for an inch.

15. Using the two fingers, stroke the temples. Begin sound as you press. This sound goes up first as in #14, then continues on one pitch intermittently. Picture the line going up diagonally as above, then continuing horizontally for an inch of dashes to the right.

16. Stroke the two fingers of the right hand upward on the forehead at the center between the brows. Begin sound as you press there with your left two fingers. This sound goes up as in #14, then wavers up and down. The picture goes diagonally up as in #14, then makes a wavy line for an inch horizontally to the right. At the end (with sound? or without?) using the two fingers and the thumb, pull the internal dialog out from your forehead, extending your arm completely away and flicking outward at the end.

17. Using the fingers of the right hand, make circles on the crown of your head. Begin sound as you press the very top of your head with your left fingers. Then extend your right hand straight upward above your shoulder at a slight angle outward, with the two fingers extended and the other fingers clasped under the thumb. Begin low, go up and up to a high pitch, pressing, then continue very high as you raise your left hand up like your right. Again, the picture is a line that makes a sharp curve upward for an inch, moving only a 1/4 inch or so to the right.

18. In silence, place your thumbs into the hollows on either side of the base of the skull and spread your fingers open vertically against the back of your head on each side. Your elbows are up and open and your open palms are behind your ears. Vibrate your fingers against your skull right, then left, R, L, R, L, a few times in all. Then stop. Hold. Very slowly begin to pull your hands away from your head, listening. Slowly open and lower your arms bringing them to extend behind you parallel, palms flat, fingers together (as in the Butterfly) and hold, listening.

PASE DE MILES REID PARA LOGRAR SILENCIO INTERNO

San Pablo, Brasil, 24 y 25 de junio de 2000

Miles Reid nos contó que un día se encontraba muy ocupado trabajando con los árboles del jardín del Nagual. Éste le había encomendado una larga serie de tareas, y Miles estaba muy preocupado con un montón de ideas al respecto. Estaba con la mente tan ocupada que ni siquiera escuchó cuando el Nagual se le acercó. Castaneda le dijo que tenía demasiado diálogo interno. Que su mente estaba repleta de ideas y que eso no le permitiría que otras cosas sucedieran. Para dar lugar a que podamos percibir en otra forma a la habitual acostumbrada, debemos ganar más espacio en nuestras mentes. Menos diálogo y más silencio. No se trata de estar en silencio sin escuchar ruidos, sino de acallar el diálogo interno, las constantes preocupaciones. Para ello, el Nagual le enseñó esta serie.

1 - parado, con los brazos flojos a los costados, nos damos un "comando" de relajación. Sentimos como los músculos se relajan.
2 - seguidamente nos damos un comando de "silencio". Nos decimos *silencio, ahora.*
3 - palmoteamos suavemente con la mano derecha en el lateral derecho, un poco más arriba de la cintura. *Entre el huesito de la cadera y la última costilla.* 4 o 5 veces.
4 - se encorva un poco hacia abajo y sube manos por el frente del cuerpo, inhalando, y vá hasta estirarlas completamente hacia arriba (los dedos apuntan al cénit, las palmas hacia delante). Va a empezar a bajarlas con la siguiente posición de manos: El dedo índice apunta hacia arriba estirado, el pulgar flexionado, pegadito al índice, y el resto de los dedos cerrados, flexionados por el nudillo medio del dedo.
5 - conteniendo el aire las baja lentamente hasta la altura del pecho.
6 - estira brazos hacia delante, exhalando. Ahora trae al pecho inhalando (la posición de los dedos no ha cambiado).

7 - lleva brazos por atrás de la cabeza y trae adelante trazando un círculo por arriba hacia el pecho, quedando cerca de las axilas, conteniendo el aire, y comienza a exhalar mientras baja las manos hasta centros donde deposita con manos quietas (en los centros estira todos los dedos para apoyar con palmas abientras).
8 - cruza manos delante del pecho -palmas abiertas-, y descruza haciendo un pequeño círculo al frente, para seguir estirando brazos hacia laterales, inhalando todo el tiempo, palmas mirando hacia laterales. Cuando termina de estirar e inhalar, trae con tensión, exhalando, como si las palmas fueran a juntarse, pero "siguen de largo" y se quedan cruzadas por la muñeca frente al esternón. Hemos encorvado el torso hacia delante mientras cruzamos las muñecas al final del pase (la palma derecha queda hacia lateral izquierdo y palma izquierda hacia derecho).

Variación
Hicimos una repetición usando solo los ojos. Luego de palmotear el costado derecho, bajamos los brazos y "traemos" con los ojos, inclinando la cabeza para acompañar a donde vaya la mirada. En el punto -8-, cuando estira los brazos a laterales, debemos intentar que cada ojo mire hacia fuera, hacia el lateral. O sea que el ojo derecho debe mirar a la derecha, mientras que el ojo izquierdo intenta mirar a la izquierda simultáneamente.
No lo tengo muy claro, pero sé que se habló de enganchar filamentos energéticos de abajo, arriba, adelante, y atrás de la cabeza (según la posición que alcanzaron las manos).

PASES MAGICOS PARA EL AFECTO

Se realiza entre dos practicantes del mismo sexo

1. - Los dos practicantes se colocan uno frente al otro, los brazos en sus costados. Comienzan a dibujar la rueda del tiempo. Comienzan con la mano derecha elevándola ligeramente al frente, a la altura del hombro y bajándola trazando un semicírculo, (la mitad de la rueda). Hacen lo propio con la mano izquierda.

2.- Dejan colgar los brazos abajo, frente al cuerpo. ascienden las manos rozando el cuerpo con la punta de los dedos hasta llegar a los hombros y extienden los brazos completamente hacia los costados. Uno de los practicantes, N° 1 cruza suavemente los brazos frente a el, superponiendo los antebrazos sin tocarse (dejar un espacio de 5 a 10 cm entre ellos).
Respecto a que brazo va arriba o que participante comienza con los movimientos EXPLICITAMENTE dijeron que no era importante. Al realizar la demostración un mismo instructor lo hizo de distinta manera lo que los llevo en algún momento a no coordinar con el compañero. Por lo tanto lo importante sería ponerse de acuerdo entre los dos practicantes para realizarlo en forma sincronizada y armónica.

3.- El practicante N° 2 cruza sus brazos hacia el centro, plegando sus codos en un movimiento de vaiven para regresar a la posición de extendido. Durante ese movimiento de vaivén, roza con los dedos los antebrazos cruzados del compañero (desde el codo hasta la punta de los dedos), de ida y vuelta.

4.- El practicante N° 1 extiende sus brazos.

5.- El practicante N° 2 es ahora quien cruza suavemente los brazos frente a el, superponiendo los antebrazos sin tocarse (dejar un espacio de 5 a 10 cm entre ellos).

6.- El practicante N° 1 cruza sus brazos hacia el centro, plegando sus codos en un movimiento de vaiven para regresar a la posición de extendido. Durante ese movimiento de vaivén, roza con los dedos los antebrazos cruzados del compañero de ida y vuelta.

7.- Inclinan sus cuerpos y con un elegante movimiento hacen una cruz con sus manos (por las muñecas a la altura de las rodillas.

8.- Elevan el tronco y con ambas manos a la vez describen sendos círculos, de tamaño mediano, de afuera hacia adentro y terminan el movimiento como si estuviesen estirando un papel. Durante este movimiento realizan una suave y larga inspiración.

9.- Se vuelven a cruzar los brazos por las muñecas a la altura de las rodillas soltando el aire tomado en el paso anterior.

10.- Se elevan las manos hasta colocarlas a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia arriba y el dorso casi rozándolos, de esta manera los codos quedan hacia adelante. Inspirando. (Creo que en la forma enseñada en Munich a este movimiento lo llamaban "sostener el mundo").

11.- En un movimiento de rotación de antebrazos y muñecas se giran estas hacia adelante, en una actitud de ofrenda, soltando el aire. (Creo que en la forma enseñada en Munich a este movimiento lo llamaban entregar al otro lo mejor de uno mismo).

12.- Se repite el movimiento de eleva las manos hasta colocarlas a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia arriba y el dorso casi rozándolos, de esta manera los codos quedan hacia adelante. Inspirando.

13.- Los brazos se estiran hacia los costados y atrás dibujando un gran círculo para acabar haciendo una entrega a nuestro compañero. *(creo que a este movimiento lo llamaban entregar el mundo).*
Los brazos van en este caso más adelante y algo mas abajo, el cuerpo desciende un poco flexionando las rodillas para lograrlo. Los brazos de los practicantes quedan superpuestos (*repito que no se le dio mayor importancia a cual quedaba arriba)* con las palmas hacia arriba. Los dos practicantes se inclinan ligeramente hacia adelante de manera que apoyen sus cabezas por la frente. Desde ahí descienden juntos un poquito más.

14.- Se llevan los brazos extendidos hacia atrás como unas alas con las palmas hacia abajo, extendidas, con la muñeca rectas. Se giran las manos en un movimiento como de recoger energía y quedan mirando hacia arriba. Se pliegan las manos y muñecas de manera que las puntas de los dedos miren a los antebrazos. Se traen los brazos hacia adelante, (en un elegante movimiento que se podría describir como que pliegan las alas para adelantarlas, las manos y los brazos pasan muy próximos a los costados del cuerpo). Realizan una nueva ofrenda de amor al compañero (creo que a este movimiento en Munich se le llamo ofrecer la libertad") quedando los antebrazos de uno superpuestos con los del otro. Hasta este momento las cabezas permanecen unidas por la frente.

15. Cada practicante se encuentra frente al otro, la frente apoyada y los antebrazos extendidos al frente con las palmas hacia arriba, aproxima cada uno las palmas de sus manos entre sí, de manera que se rocen sus cantos. Desde esa posición las rotan hacia adentro y hacia adelante, sin detenerse hasta que las palmas quedan mirando hacia adelante. (Es un movimiento en el que primero se tocan los dedos meñiques, continua tocándose el dorso de las manos hasta llegar a los pulgares y ahí es cuando forsozamente giran y quedan mirando al frente).

16.- En ese momento los dos practicantes tienen sus palmas mirando al frente, las apoyan entre sí y se elevan hasta la posición de "sostener el mundo", con las manos hasta colocadas a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia arriba y el dorso casi rozándolos, de esta manera los codos quedan hacia adelante. Inspirando.
17.- Se bajan las palmas de las manos y se las apoya de frente con las del compañero.

18.- Se inclinan los cuerpos ligeramente hacia adelante, el brazo izquierdo se estira hacia atrás. Con la mano derecha cada uno se aproxima al borde interno de la rodilla del compañero que tiene al frente, (la rodilla izquierda) y con el dorso de la mano realiza un movimiento de vaiven, (es un movimiento de muñeca) de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo - rozando la rodilla - (en Munich a este movimiento le llamaron limpiar la historia personal). Después de realizar este movimiento sobre la rodilla izquierda lo realizan sobre la derecha (continúan con la mano derecha), para ello retroceden el brazo hacia sí y lo avanzan a la rodilla opuesta del compañero (la derecha) de manera que el brazo describe una U. Al llegar la mano derecha a la rodilla derecha del compañero quedará la palma de la mano enfrentada a esta, realiza ahora un nuevo movimiento de vaiven hacia arriba y abajo. Se incorporan por un instante, en un movimiento continuo y llevan el brazo derecho extendido atrás para realizar con el izquierdo la "limpieza de la historia personal". De esta manera se repite el movimiento,

la mano izquierda con el dorso sobre la rodilla derecha, movimiento de vaiven, trazado de la U y la palma de la mano izquierda sobre la rodilla izquierda del compañero realizando el movimiento de vaiven.

19.- Se incorporan y bien parados de frente cruzan sus brazos frente al cuerpo a la altura de las muñecas por un instante.

20.- Ahora realizaran los dos practicantes un amplio círculo hacia los costados con cada uno de sus brazos simultáneamente. Uno lo realizará hacia adentro y el otro hacia afuera. *Si bien no fue remarcado cual de los practicantes realiza cada uno, y los instructores los realizaron de distinta manera, a fin de coordinar los movimientos previamente, es que podemos adoptar la convención de que el practicante N° 1 realizará los círculos de afuera hacia adentro y el practicante N° 2 de adentro hacia afuera.* De esta manera el practicante N° 2 terminará de describir los círculos con los brazos paralelos frente a su cuerpo y las palmas enfrentadas mientras que el practicante N° 1 quedara con los brazos frente a su cuerpo con las palmas mirando hacia afuera. Ahora bien, en este movimiento los dos realizan los círculos simultáneamente de manera que terminarán juntos apoyando sus muñecas uno con el otro. (El practicante N° 1 que tiene las muñecas mirando hacia afuera quedará por dentro del practicante N°2 que tiene sus muñecas mirando hacia adentro. Muñeca derecha de 1 sobre muñeca izquierda de 2 y viceversa).

21.- El practicante N°2 frotará tres veces sus muñecas sobre las del compañero en un movimiento suave, a continuación el practicante N° 1 hará lo propio. A continuación, el practicante N° 1 (el último en frotar las muñecas) realizará tres giros de manos (o muñecas) de manera envolvente alrededor de las manos de su compañero. Por último el practicante N° 2 realizará el mismo movimiento envolvente.

22.- Enfrentados con el compañero se apoyan completamente las palmas de ambas manos y abren los dedos realizando un movimiento de tipo mesmérico, se inclina el tronco hacia el costado derecho del practicante N°1 (izquierdo del practicante N°2) manteniendo las palmas unidas con los dedos separados y los antebrazos apoyados entre sí. Se miran por entre los dedos y repiten el movimiento sobre el otro lado, pasando los brazos por el frente de la cara. Regresan al medio.

23.- Sin perder continuidad en el movimiento, van a girar para ponerse de espaldas hasta apoyarse en ellas. Para ello antes de separar sus manos en el movimiento anterior pueden enganchar los dedos meñiques de la mano derecha del practicante N°1 con el de la mano izquierda del practicante N°2. De esta forma y usando estos dedos como visagra giran hasta colocarse espalda con espalda. Apoyan las palmas de sus manos entre sí y el practicante N°1 primero tomará firmemente los hombros de su compañero, a la altura del trapecio, como con una pinza; luego hará lo mismo el practicante N°2; este, el último en tomar los hombros lanzara con firmeza los brazos extendidos hacia arriba, acompañando con la mirada *hacia el infinito*, luego bajara la mirada y a continuación los brazos, de manera muy suave. El practicante N°1 hará lo mismo pero disparará sus brazos hacia arriba recién cuando el 2 los tenga extendidos. *Los instructores señalaron que en esta zona de los hombros es donde se depositan los residuos de la socialización y entonces lo que hace cada uno es liberar al compañero de ellos.*
El movimiento este se va a repetir pero ahora será el practicante N°2 el primero en tomar los hombros del 1 y éste al hacerlo en segundo lugar será el primero en lanzar los brazos hacia arriba.
Terminan el movimiento bajando ambos practicantes sus manos con las palmas paralelas al suelo y las puntas de los dedos enfrentadas.

24.- Los dos practicantes giran 90° siguiendo el sentido del giro que iniciaron para quedar de espaldas, de esta manera quedan uno al lado del otro mirando en la misma dirección.

25.- Los dos practicantes elevan su mano derecha y la bajan describiendo un semicírculo para trazar la rueda del tiempo. A continuación elevan su mano izquierda y realizan el mismo movimiento. Realizan el ademán de tomar la rueda del tiempo y girarla un poco. (Es el movimiento como de girar un poquito el volante de un automóvil).

26.- Cruzan los antebrazos frente al pecho y los estiran hacia atrás como formando unas alitas dejándolos tensos. Los brazos de los dos practicantes permanecen ligeramente cruzados, con el cuerpo suavemente inclinado hacia adelante y la mirada fija en el infinito.

Final del pase.

VIDEO LONG FORM 1

Pases de los tres videos culminando con “la mariposa”

1.- Ejecutar “***Hacer Saliva***”, pero después que ambas manos han vibrado bajo la barbilla, estas no retornan a la espalda sino que se inhala y se ejecuta “***Decirle adiós a las arrugas***” durante la cuenta de tres.

2.- Las manos inmediatamente se ponen en posición para ejecutar “***Langosta de mar***”, la mano derecha enfrente. Hacer tres series.

3.- Las manos se lanzan inmediatamente a la posición para “***Hacer una bola de energía***”. Omitir el ajuste inicial de las manos -esto es, la mano izquierda empieza sobre la derecha y dispuesta para formar el circulo. Completar el movimiento con tres giros de las manos cada vez que se forma una bola de energía.

4.- Ejecutar ***“La tela entre los dedos***”, realizando tres series con cada parte del movimiento. El pulgar izquierdo está inicialmente arriba cuando nos deshacemos de la energía
sobrante al final del movimiento.

5.- Ejecutar “***Enrollar La Energía***”, tres círculos pequeños, tres grandes y tres extensiones de las manos y los brazos hacia los lados para terminar el movimiento. Inmediatamente realizar “***El golpecito en los omoplatos***”, tres veces.

6.- Las muñecas se cruzan al nivel de la cintura, la izquierda arriba, las palmas vueltas hacia arriba. Ejecutar “***Levantar el eje***”, en vez de respirar tres veces mientras los brazos descansan en las rodillas, pare un momento e inhale mientras las manos vuelven a la sección media. Al final del movimiento, las palmas caen encarando el suelo junto a las caderas.

7.- Realizar “***El aliento del infinito***”.

8.- Con las manos todavía sobre la cabeza al final del movimiento anterior, hacer un movimiento amplio hacia fuera y entonces recoger los brazos con tensión junto a los costados mientras inhala para empezar “***Una estructura Hecha De Energía***”. Inmediatamente junte los filos interiores de las manos para ejecutar “***La ventana Del Vidente”***. Mantener los brazos extendidos mientras se pronuncia “Intento” en voz alta. Dar un paso atrás y ejecutar “***Reuniendo Energía Dispersa***”.

9.- Con las manos todavía al final del movimiento anterior, continuar extendiendo la mano izquierda y retrasando el hombro derecho mientras se inhala para ejecutar “***Bajando Energía Desde La Cabeza***”.

10.- Dar un paso adelante con la pierna izquierda y adelantar la derecha mientras la palma derecha golpea para ejecutar “***Trasladando Energía Hacia El Punto De Encaje***”. No mantener la mano atrás durante la cuenta de tres, solo parar momentáneamente, completar con la izquierda sin dar ningún paso. Con las palmas aun extendidas con las palmas hacia arriba, empezar “***Abriendonos Al Intento***”-- Decir “Intento” con los brazos extendidos.

11.- Ejecutar “***Vertiendo El Intento En Dos Receptáculos Del Cuerpo***”

12.- Mientras se aleja hacia la izquierda al final de 11, empezar “***La Mariposa***”. Después de los tres círculos con cada pie, girar para encarar al frente antes de terminar el movimiento.

VIDEO LONG FORM 2

Pases de los tres videos culminando con el ser alado masculino y femenino.

1.- Ejecutar "***Una estructura hecha de energía***", inmediatamente juntar las palmas de las manos para ejecutar "***La ventana del vidente***". ¡¡ *Intento* !! y seguidamente ejecutar "***Reuniendo energía dispersa***". (no dar el paso atrás).

2.- Ejecutar "***Enrollar la energía***" , tres círculos pequeños, tres grandes y tres extensiones de las manos y los brazos hacia los lados para terminar el movimiento. Al final del movimiento las manos caen enfrentando el suelo junto a las caderas. Ejecutar "***Aliento del infinito***".

3.- Con las manos todavía sobre la cabeza al final de 2.-, hacer un movimiento amplio hacia los lados para juntarse frente al cuerpo, empezar "***Despertando el centro del sentimiento***".

4.- Con las manos todavía juntas al final de 3.-, inmediatamente empezar "***Rompiendo la alineación del cuerpo izquierdo y derecho***". Los brazos como usualmente para ¡¡ *Intento* !!.

5.- Con el pie derecho todavía en el aire al final de 4.-, dar una leve patada hacia adelante para comenzar "***Volviendo a alinear el cuerpo derecho con el izquierdo***". Los brazos como usualmente para ¡¡ *Intento* !!.

6.- Ejecutar "***Trayendo y enrollando las fibras internas de energía***". Terminar llevando la palma izquierda al hombro derecho con el brazo derecho extendido y la palma hacia arriba.

7.- Inmediatamente ejecutar "***Abriendonos al intento***", los brazos como usualmente seguido de "***Vertiendo el intento en dos receptáculos del cuerpo***".

8.- Mientras se camina alejandose hacia la izquierda al final de 7.-, saltar adelante con la pierna izquierda para comenzar "***Picoteando energía en busca de una nueva posición del punto de encaje***". Saltar para encarar la dirección original antes de apuñalar bajo ambas rodillas.

9.- Con las manos todavía en el plexo solar al final de 8.-, inhalar para ejecutar
"***El ser alado femenino***".

10.- Ejecutar "***El ser alado masculino***".

PASES DE SILVIO MANUEL

1. Empezar desde la postura de tensegridad, con las rodillas ligeramente flexionadas. En un movimiento rápido, lanzar los talones hacia adentro, alternando los lados. Usar los músculos del estomago y balancear los hombros al mismo tiempo.

2. Exageradamente caminar hacia adelante, balanceando los pies hacia afuera y hacia los lados, empezar con el pie izquierdo. En cuanto el pie izquierdo se mueve hacia adelante, el brazo derecho cae frente al cuerpo con un tirón, mientras la palma gira rápidamente para pasar a enfrentar el lado derecho, el pulgar abajo. El brazo izquierdo se mueve con la pierna derecha. Para volver hacia atrás, hacer una trenza al caminar, balanceando los brazos horizontalmente a través del cuerpo al nivel del pecho, pero ahora se mueve el brazo derecho con la pierna derecha, etc.

3. Dar un paso hacia adelante con la pierna izquierda, entonces deslizar un poco el pie derecho hacia adelante; dar un paso con el pie derecho, y deslizar el izquierdo hacia adelante, etc. Para volver hacia atrás, dar un paso hacia atrás con el pie izquierdo y deslizar el derecho hacia atrás, etc. Balancear los hombros.

4. Postura de caballo; Raspar el interior del pie izquierdo sobre el suelo hacia la derecha y levantar el pie 30 ctm. Aprox.; repetir con el pie derecho, etc. Hacerlo rápidamente. Una variación es poner el pie en un ángulo de 45º y hacer el paso de raspar y levantar con este ángulo.

5. Raspar el suelo con el pie izquierdo tres veces; entonces con el pie izquierdo detrás del derecho, doblar la pierna izquierda, manteniendo la derecha recta, y el pie derecho flexionado hacia arriba. Se supone que hay que flexionar el pie hasta sentir el tirón de los músculos de la espinilla (uno de los

cinco puntos). Repetir con la pierna derecha. Una variación es hacer el raspado rápidamente y parar solo un poco con el pie flexionado hacia arriba.

6. Este es un paso hacia adelante muy exagerado combinando hacer una trenza y zig-zag. [Como en "Recogiendo energía dispersa"]. El paso hacia atrás es un paso normal de trenza.

7. El paso "Paisley", porque el diseño que forma en el suelo se parece al diseño paisley. Empezar con el peso del cuerpo en el pie izquierdo, y llevar el pie derecho arriba hacia afuera y hacia la derecha y volver a lo largo del pie izquierdo y entonces el pie apunta hacia abajo detrás y a 90º del pie izquierdo. Entonces llevar el pie derecho arriba otra vez a lo largo del pie izquierdo hacia el frente del cuerpo y hacia afuera hacia el lado derecho y atrás, el pie apunta hacia abajo, a la misma posición detrás del pie izquierdo.
Una variación es girar sobre el pie al final de cada vez de forma que se termina a 90º de la posición previa.

8. El paso de la T-cuadrada. Empezando con los pies paralelos y apuntando hacia afuera, dar un paso hacia fuera con el pie izquierdo, y entonces llevar el pie derecho afuera enfrente del pie izquierdo, haciendo una "T", con el pie derecho apuntando hacia la derecha. Entonces llevar el pie izquierdo paralelo y un poco adelante del pie derecho, y continuar haciendo "Tes" de 90º hasta que se termina en la posición de salida. Tambien se puede añadir el paso "Paisley" a este paso.

LA TENSIGRIDAD DE CARLOS CASTANEDA

Texto de un Curso sobre Tensegridad. "Ballet Folklórico"
Ciudad de México. 1994

CURSO DE TENSIGRIDAD

La Tensigridad es la forma arquitectónica de la contracción (tensión) y expansión (relajar), abrir y cerrar. Es también la forma física de la recapitulación. Produce concentración, foco y silencio interno. Esta práctica nos permite parar el diálogo interno y nos deja actuar naturalmente. Con la Tensigridad se jala la energía del orden social, esto se cambia en una lanza que produce más energía accesible, un verdadero cambio, pasa espontáneamente.

No fueron inventados sino descubiertos en el ensueño por los brujos mexicanos y haciéndolos entraban en bienestar. Hay unos ejercicios que están intactos y otros que están acoplados y esta labor les llevó a las Chac Moles siete años, con un propósito intenso.

La Tensigridad permite romper los parámetros de la percepción, éste es el primer paso para forjar el cuerpo energético. Es el abrir una puerta y tener otra forma de ver el mundo; nada más hay que hacerlo.

Las Chac Moles (Guardianes) son las que llegaron a un compendio de 4 líneas de pases magnéticos y dicen que sí se puede usar esto de una manera general, transformando al cuerpo con salud física y mental, que es lo primero que necesita un brujo. En el ensueño descubren que llegan a un balance físico óptimo, igual al balance óptimo en el ensueño y que se puede llevar a la vida cotidiana. Hay movimientos del cuerpo en vigilia que los llevan a ese mismo estado de vigor óptimo y se los dan a cada individuo como parte de un acervo; sin éstos no podría renovarse a sí mismo ni física ni energéticamente.

Cualquier persona que haga la Tensigridad cambiará energéticamente y se refleja en exhaustación o exaltación total.

PRIMERA SECUENCIA

1 Respiración de la Esfinge

Los brujos piensan que con esta forma de respirar se atrae a una fuerza básica. La respiración en general, empieza en la nariz inhalando y se exhala por la boca, haciendo que el aire golpee la parte de atrás del paladar y empujando el área abdominal, sacando un poco el estómago, haciendo presión hacia abajo.La respiración de la Esfinge consiste en iniciar con el cuerpo erguido y un poco flexionadas las rodillas, abriendo las piernas un poco.

- Círculo de brazos girando de adentro hacia afuera. Inhalar al máximo con los pulmones, trayendo la fuerza básica hacia nosotros.- Las manos llegan a la cintura haciendo una pausa y se jala más aire hasta llenar los pulmones completamente, sacando un poco el pecho, sin subir los hombros; los codos se presionan hacia atrás.
- Al exhalar avanzan las manos adelante en línea recta, haciendo una presión sobre un apoyo imaginario. Se debe sacar el aire totalmente y un poco más, recordando que el aire debe bajar hacia el abdomen.
- Los pulgares deben de ir pegados en las manos, al dedo índice haciendo presión y flexionados. Los demás dedos casi en todos los ejercicios van estirados y juntos.

2 La Respiración del masticar

Es una maniobra que ayuda mucho a la digestión mientras el oxigeno entra al cuerpo.

- Subir brazos por el costado de las piernas hasta el pecho.
- Dirigir las manos al frente, en el mismo lugar.
- Desplazarlas hacia adelante y regresarlas atrás en el mismo eje. Durante todo este proceso se ha estado inhalando.
- Se inhala aún más, haciendo presión con los codos hacia atrás, expandiendo el pecho, sin levantar los hombros.
- Se sostiene la respiración y salen los brazos a los lados haciendo una pequeña curva para subir a la altura de los hombros, quedando los brazos totalmente estirados.
- Comenzar a masticar mientras se van elevando los brazos hasta tocarse las palmas por detrás. Sobre la cabeza, y en este momento tragar saliva.
- Exhalar al ir bajando los brazos de nuevo a los hombros.
- Llevar los brazos hacia atrás de la espalda, haciendo palanca lo más atrás posible y levantando la cabeza.
- Bajar los brazos a posición normal.

3 Pase del caminar (Piernas)

Construye el tono muscular de nuestras piernas

1o. - Colocar las piernas en forma de T, de lado, pasar peso de una pierna adelante a la otra (20 tiempos). Al cambiar el peso estirar la pierna que antes estaba doblada.
- Alternar al frente y atrás. Atención en el vacío, no sacar pompis.
- Los hombros deben estar dirigidos en la misma posición de T

2o. - Flexionar ambas piernas en la misma posición de T y hacer paso de mecedora empujando el cuerpo hacia adelante y atrás. Al desplazar no se cambia de nivel.

4 Pase brujo que saca la adrenalina del cuello

El mejor pase mágico. Sirve para desbloquear la tensión en el área del cuello y que salga, para substituirla por energía positiva, la cual cura una vez quitado este bloqueo. Los brujos dicen que todo está ocupado por un tipo de energía, una vez que se desocupa entra energía nueva que cura. El énfasis está en las suprarrenales, arriba de los riñones.

- En posición jorobada, con brazos totalmente relajados.
- Se aplaude enfrente, con brazos totalmente relajados.
- Se hace tensión enmedio de los omóplatos y en la parte de atrás del cuello, conforme se realiza todo el ejercicio, no se levanta la cabeza, sólo los ojos para ver adelante.
- Las manos se mueven en posición de rezo, dirigiendo los dedos al frente y los ojos al frente (contando 5 tiempos).
- Movimiento de izquierda a derecha pasando la barba por el pecho.
- Vuelven a subir dedos y ojos (5 tiempos).
- Bajan al centro (5 tiempos).
- Suben al frente (5 tiempos).
- Bajan al lado izquierdo (5 tiempos).
- Suben al frente (5 tiempos).

- Bajan al lado derecho (5 tiempos).
- Suben al frente (5 tiempos).
- Se inhala profundamente subiendo hasta arriba, se voltean las manos y se exhala lento al bajar.

Nota: cuando se fija la dirección con las manos, éstas van primero y enseguida la cabeza, en el último movimiento al frente van simultáneos. Se estiran piernas y todo el tiempo se hace tensión con las manos. Recordar que al exhalar el aire se lleva hacia abajo y el estómago afuera.

5 Respiración parte superior de los pulmones

En el reino de la acción práctica el punto más importante es el proceso de la respiración. Se requiere del silencio interno.

- Suben manos derecha sobre izquierda, de los costados, en círculo, e ir inhalando en parte trasera de la garganta, escuchar como entra la respiración; al inhalar se expande la parte superior y hacer pausa.- Al poner las manos frente a la cara con palmas afuera.
- Y solo utilizando los músculos de la espalda y pectorales sacar aire por la boca, empujando hacia afuera con las manos, haciendo un gran vacío en el centro entre el abdomen y las manos (Gran Curva). Terminar relajados.

Nota: El cuerpo debe estar balanceado, haciendo tensión en la muñeca, pero sin extender del todo los codos, porqué esto produciría una lesión.

6 Es útil para jalar energía

En posición de caballo extender en dirección opuesta pulgar e índice de ambas manos y colocarlas sobre las rodillas (dedo índice adelante)

- Se inclina ligeramente el tronco (columna vertebral derecha).
- Al inhalar se recorren los dedos por los muslos respectivamente hacia la ingle.
- Soltar el aire al tiempo que se regresan los dedos hacia las rodillas.

Nota: La respiración es normal, al presionar el dedo índice los brazos están estirados, el estómago apretado. Se debe jalar el músculo a la altura del tendón (duele un poquito), ya que recorre una liga de energía hasta la parte superior; esta liga se encuentra hacia la parte interna que externa.

7 Dispersión de la angustia

Diseñado para eliminar la angustia y se compone de varias partes. La angustia se acumula en el pecho en un conjunto de fibras luminosas. La angustia es la marca del hombre moderno, como signo de su autocentramiento y autoreflexión sin fin. Los brujos dicen que el hombre se contempla hasta que ya no puede ver más, sólo se preocupa de sí mismo, hasta que llega el momento en que no ve nada. El hombre moderno se contempla tanto que elimina todo lo demás, se preocupa constantemente.
Preparación: Frotar manos rápidamente. Todos estos ejercicios se deben hacer con una fuerza de impacto en el cuerpo energético, que produce un movimiento vibratorio, proviene del estómago y no del músculo que es muy lento. Estos movimientos permiten la sincronía del músculo y tendón en conjunción con el intento y la intención, sólo con esta combinación se impacta al cuerpo de energía.

1.- Rodillas ligeramente dobladas y separar todos los dedos tocando el piano, con las palmas hacia abajo y frente al estómago, mover cada vez más rápido.
2.- Juntar los dedos, cerrando el pulgar y con tensión se extienden hacia afuera, como sacando algo y abriendo con mucha fuerza. Sólo se mueven las muñecas, no involucrar los codos.
3.- Palmas hacia arriba y se cierran y abren los puños sin mover los brazos, sólo las muñecas de las manos, se abren y se cierran con tensión. La sensación es de agarrar algo más que de soltar.
4.- Palmas hacia arriba, juntar los dedos con el pulgar protegido, abrir y cerrar manos, con las muñecas, tensando todo el brazo y pectorales.
5.- Círculo atrás exhalando y exhalar al frente sin hacer tanta presión (lento).

6.- Se curvea un poco la espalda al bajar cruzando manos flexiona rodillas y con fuerza se levantan brazos a los lados y hacia afuera, como una defensa de dos golpes por detrás. Se inhala abajo y se exhala al expandir brazos a los lados.
7.- El tronco gira hacia el lado izquierdo como robot, haciendo presión con la mano derecha, semi-flexionada, torcer lo más posible el tronco haciendo espiral, como dando cuerda, relajar tomando un pequeño vuelo y golpear al lado contrario fuertemente como si soltase una liga, que se detiene con el brazo en defensa exactamente al lado del cuerpo (Repetir 3 o 5 veces de cada lado).
8.- Impactando el cuerpo de energía: (Látigo)

En este movimiento la energía que se trabaja no tiene nada que ver con el músculo, debe salir de un impacto en el ombligo, y en el general al cuerpo de energía, se sacude la cadera como látigo, este movimiento abre y cierra la energía.

- Se inicia abriendo la energía con palmas hacia arriba, a la altura del ombligo, primer impacto, exhalando en cada impacto y haciendo gran presión en el momento en que para.

- 2º Impacto a la altura del pecho: palmas abajo, los brazos tensos, pulgar junto, tensar brazo hasta muñeca, pero mano relajada.
- 3r Impacto: palmas arriba y lejos.
- 4o Impacto: palmas abajo y cerca del ombligo.

(Hacer a este ritmo las veces que se quiera y terminar cerrando la energía con palmas abajo).

Nota: El torso latiguea cada vez que se impacta el abdomen, pero de una manera natural, ya que la base fundamental de este ejercicio son los impactos.

9.- Inhalar al centro y alzando rodilla, cruzando un poco la pierna que sube flexionada y cruzar manos al frente como de defensa o de equilibrio.

8 Temblorina

Es un pase compuesto; da tono y energía a nuestro cuerpo y se recomienda hacerlo al final de cada sesión de Tensigridad porque libera de todo tipo de energía. El paso que saca la adrenalina.

Los brujos creen que la historia de nosotros, personal; nuestras opiniones, ideas, juicios e individualismos; todo esto reside en diferentes partes del cuerpo, entre ellas las caderas y muslos o en el estómago y pecho dependiendo de las razas humanas. Este movimiento se agarra de la energía, removiendo la historia personal para que entre otra cosa (adiós al ego).

En este ejercicio se tienen que mantener los dos pies en la tierra. En ningún momento los talones se mueven hacia arriba y abajo; solamente en los cambios de lado.

- Pie derecho adelante y uno tiembla y se sacude, empezando poco a poco, con tobillos, rodillas de un lado.
- Cambiar pie izquierdo adelante y sacudir tobillos, rodillas y piernas.
- Saltar en posición balanceada al frente y sacudir las caderas sin dejar de sacudir las piernas.
- Sacudir cintura.
- Tronco, hombro izquierdo y mano, diciendo adiós al ego.
- Mover hombro derecho y cabeza, diciendo adiós al ego.
- Mover todo el cuerpo, con una gran sacudida.
- Dar un salto y parar el movimiento. Repentinamente con los brazos estirados a los lados.

PRECALENTAMIENTOS

(en distintas ocasiones fueron ordenados de distintas maneras, las siguientes son solo algunas de ellas)

A)

1. - Balanceo

2. - El semicírculo de energía (pase n° 22 de la Serie para la preparación del intento)

3. - Estiramiento de hombros (pase n° 24 de la Serie para la preparación del intento: amasar energía con un empujón de los omóplatos).

4. - Estiramiento de hombros (pase n° 14 de la Serie de la masculinidad: empujar la energía estrechada con el codo y antebrazo).

5. - Giro de un brazo hacia adelante, cambio de brazo.

6. - Giro de un brazo hacia atrás, cambio de brazo.

7. - Movimiento de X con un brazo, cambio de brazo, con los dos brazos simultáneamente.

B)

1. - Balanceo

2. - Movimiento de omóplatos. (pase n° 6 de la serie de Westwood: llevar energía hacia el centro de decisiones desde la zona de los omóplatos).

3. - Estiramiento de hombros (pase n° 24 de la Serie para la preparación del intento: amasar energía con un empujón de los omóplatos).

4. - Estiramiento de hombros, de lado derecho e izquierdo (pase n° 14 de la Serie de la masculinidad: empujar la energía estrechada con el codo y antebrazo).

5. - Dar golpecitos con los omóplatos (pase n° 6, video I).

6. - Respiración de las alturas (pase n° 36 de la Serie del calor).

7. Respiración inclinando el torso hacia un lado al máximo, la mano del lado del cuerpo hacia donde se inclino baja lo máximo posible, la mano del otro lado se recoge bajo la axila. Inspira al estar parado y expira al estirarse; se realiza alternando uno y otro lado.

8.- La respiración mono (pase n° 35 de la Serie del calor).

9. - Agitar la energía para las suprarrenales (pase n° 18 de la Serie para preparar el intento).

10. - Giro de hombros hacia atrás y hacia adelante.

11. - Respiración al centro y hacia los lados apoyando el mentón sobre la piel de los hombros o el cuello.

C)

1. - Balanceo

2. - Movimiento de omóplatos. (pase n° 6 de la serie de Westwood: llevar energía hacia el centro de decisiones desde la zona de los omóplatos).

3. - Estiramiento de hombros, de lado derecho e izquierdo (pase n° 14 de la Serie de la masculinidad: empujar la energía estrechada con el codo y antebrazo).

4. - Respiración de las alturas (pase n° 36 de la Serie del calor).

5. - Respiración inclinando el torso hacia un lado al máximo, la mano del lado del cuerpo hacia donde se inclino baja lo máximo posible, la mano del otro lado se recoge bajo la axila. Inspira al estar parado y expira al estirarse; se realiza alternando uno y otro lado.

6. - Estiramiento y respiración (pase n°48 de la serie de Westwood: tres dedos en el suelo).

7. - Estiramiento y respiración (pase n°49 de la serie de Westwood: los nudillos sobre los dedos de los pies).

8. - Agitar la energía para las suprarrenales (pase n° 18 de la Serie para preparar el intento).

9. - La respiración mono (pase n° 35 de la Serie del calor).

10. - Giro de hombros hacia atrás y hacia adelante.

11. - Respiración al centro y hacia los lados apoyando el mentón sobre la piel de los hombros o el cuello. Izquierda, derecha y centro.

Este grupo de movimientos de precalentamiento fue realizado en posición de sentados, adaptándolos a tal postura, antes de realizar los pases mágicos correspondiente a ***la rueda del tiempo.***

D) Esta fue una sesión corta de precalentamientos.

1.- Balanceo

2. - Movimiento de X (o símbolo del infinito) con un brazo, cambio de brazo, con los dos brazos simultáneamente.

3. Rotación de hombros hacia atrás y hacia adelante.

4. - Ofrecer la respiración (pase n° 32 de la serie del calor)

PROPOSITO INFLEXIBLE

1.-Atraer la banda de conciencia hacia el pecho:

Con mucha tensión recogemos la banda de conciencia con el pie derecho (1°), pierna hacia arriba doblando la rodilla. Punta pies al techo y bajamos con +tensión empujando sin tocar el suelo.(10 o 20 veces) . Repetir con el izquierdo.

Golpear energía con la parte inferior de la palma

2.-Golpear energía llevandola hacia adelante con una mano, los dedos apuntan hacia el costado.

Primero la derecha (20 veces) golpea corto con talón de la mano, dedos ligeramente curvados apuntan hacia el lateral derecho. Contrapesar con la otra mano desde el centro del abdomen.(cintura).

3.-Igual pero alternando las manos.

4.-Igual pero las dos manos a la vez.

5.-Empujar energía moviendola alrededor de la zona de los senos frontales con la parte inferior de una palma, los dedos apuntan hacia arriba.

La palma de la mano sale desde la cara, palma mira al techo, golpea con base arriba echando hacia atrás los dedos .

6.-Empujar energía alternadamente moviendola alrededor de la zona de los senos frontales con la parte inferior de cada palma.

Igual que 5 pero el golpe es mas alto y alternando.

7.-Golpear energía moviendola hacia adelante con una mano, los dedos apuntan hacia la dirección opuesta.

Como empujar energía con los omoplatos (westwood) pero primero con una mano 20 veces. Palma mira al frente, se golpea con el talón de la mano, los dedos apuntan al lado opuesto.

8.-Golpear energía moviendola hacia adelante con un golpe alternado de cada mano, los dedos apuntan hacia la dirección opuesta.

Igual pero alternando las manos.

9.-Golpear energía moviendola hacia arriba con una mano.

Tapo el sol, palma hacia afuera, giro la palma hacia arriba, cojo peso y golpeo con el talón de la mano arriba.

10.-Golpear energía moviendola hacia arriba con un golpe alternado de cada mano.

Igual pero alternando las manos.

11.-Golpe lateral de ambas manos.

Las palmas hacia arriba, brazos paralelos y codos doblados y se golpea con el talón de ambas manos ala vez convergiendo hacia el centro.

12.-Tirar la banda de conciencia hacia arriba, sobre la linea del horizonte.

Levantamos la pierna derecha, flexionamos, estiramos hacia arriba, flexionamos y estiramos abajo con fuerza y lentamente, 10 o 20 veces, sin apoyar la pierna en el suelo. Repetir con la izquierda.

Llamar la energía con los músculos del pecho y de la parte superior del brazo

13.-Rotación hacia atrás de los hombros.

14.-Rotación hacia adelante de los hombros.

15.-Golpear energía lateralmente con los codos.

Brazos paralelos (derecho encima del izquierdo) delante del pecho con los codos doblados y puños hacia abajo; se disparan lateralmente los codos hacia los lados quedando un puño sobre el otro. 20 veces, luego se cambia (izquierdo encima).

16.-Bombear energía hacia arriba y hacia abajo con los antebrazos.

Igual que 15 pero empujando como un fuelle hacia arriba y hacia abajo

17.-Deslizar una pierna a lo largo del borde externo de la otra pierna.

Planta del pie frota el suelo, talón pegado a la pierna, los dedos apuntan hacia afuera, golpe abajo del deslizamiento, partimos de la cadera.

Atrapando energía del frente

18.-Golpe con el codo.

Agarro energía del frente con una mano en abanico y golpeo con el codo abajo.

19.-Golpe con cada codo.

Igual que 18 pero alternando

20.-Golpe con ambos codos.

Igual que 18 pero con ambos codos a la vez.

Atrapando energía de los lados

21.-Golpe a la zona que se halla arriba de la barbilla.

Mano abierta, palma al frente, parte de los ojos haciendo un circulo hacia arriba y atrás y agarra adelante arriba de la barbilla y golpea hacia arriba.

22.-Golpe alternado a la zona que se halla arriba de la barbilla.

Igual que 21 paro alternando los brazos.

23.-Golpe con ambos brazos a la zona que se halla arriba de la barbilla.

Igual que 21 pero con los dos brazos a la vez.

Remar con remos fijos

24.-Remar hacia adelante.

Rodillas flexionadas, planta de los pies apoyadas en el suelo. Los brazos cogen remo al frente paralelos y bajan haciendo un circulo de abajo hacia atrás y hacia adelante golpeando arriba.

25.-Remar hacia atrás.

Igual que 24 pero los círculos son hacia atrás y el golpe hacia abajo(pies).

26.-Deslizar el pie a lo largo del borde interno de la otra pierna.

Se roza con la punta del pie y la planta frota el suelo.

RASTREAR LA ENERGÍA

San Pablo, Brasil, 24 y 25 de junio de 2000

1 - El cuerpo está un poco agazapado hacia delante, muy alerta.
Comienza a mover brazos, alternando (izquierdo primero), como ventilando frente a la cara, palmas abiertas, los dedos de las manos apuntan hacia arriba y se mueven agitándose. Son 4 "ventiladas" en total: primero brazo izquierdo que va hacia lado derecho, luego brazo derecho hacia izquierda, repite brazo izquierdo hacia la derecha, y repite brazo derecho hacia la izquierda pero en un viaje más corto, quedando alerta para salir a agarrar hacia la derecha.
2 - mano derecha salió a agarrar energía en lateral derecho a la altura del hombro, con brazo estirado. La mirada acompaña. Mantenemos el cuerpo firme con los pies alineados hacia el frente.
Damos una patada contenida con la pierna izquierda (con punta del pie) hacia el lateral derecho, y simultáneamente traemos lo que hemos agarrado con la mano derecha hacia centro vital derecho. Cuando damos la patada intentamos mantener el pie derecho -que está apoyado en el suelo- apuntando hacia delante, pero Aerin dijo que podíamos girarlo un poco hacia lateral derecho para quedar más cómodos al dar la patada. La pierna que dio la patada vuelve a su lugar y quedamos con los pies nuevamente alineados al frente. Pasamos la energía agarrada con la mano derecha por el centro vital derecho (adelante, atrás, adelante y la mano queda calzada como pistola en su canana).
3 - sin cambiar la posición de los pies apuntando al frente, giramos el tronco desde arriba de la cintura hacia lateral derecho en 90º, y damos golpes con las manos, estirando los brazos hacia ese lateral: golpeamos primero con los dorsos (las puntas de los dedos miran hacia adentro): golpea izquierda, luego derecha. Luego con palmas al frente, con el "talón" de la mano (las puntas de los dedos miran hacia fuera): golpea izquierda, luego derecha.Y por último las manos en garras chatas, las palmas miran hacia el suelo: primero golpea izquierda, luego derecha.
4 - acomodamos la punta del pie derecho hacia lateral derecho mientras el brazo izquierdo sale "ventilando" otra vez: el cuerpo entero apunta hacia el lateral derecho y salimos caminando agazapados en esa dirección. Son tres "ventiladas" en total: acomodó punta de pie derecho y ventiló con mano izquierda hacia la derecha. Da un paso con la izquierda y ventila con brazo derecho. Otro paso con la derecha y ventila con la izquierda. El cuerpo está pronto como para hacer una cuarta ventilada, pero el brazo derecho se va a agarrar junto con brazo izquierdo hacia lateral izquierdo una "barra horizontal", y la pierna izquierda ayuda acomodándose -simultáneamente a la agarrada- con un pasito lateral hacia la izquierda.
5 - giramos 180º hacia derecha en un movimiento combinado de piernas y brazos:

- piernas: apoyamos el peso en pierna derecha y la izquierda se levanta y va hacia lateral derecho hasta alinear con la otra pierna, El cuerpo ha quedado mirando en dirección opuesta a la que estaba.

- brazos: van llevando lo agarrado hacia el lateral derecho, acompañando el giro de piernas, tomando impulso para salir a la próxima posición.

O sea que cuando hemos terminado de girar los 180º, hemos quedado con los pies alineados enfrentando la dirección opuesta y con los brazos agarrando en puño a la altura del hombro derecho.
Sin mover los pies, el movimiento de los brazos continúa: o sea que han traído agarrando, acompañando el giro de cuerpo hasta llevar a altura de hombro derecho, y sin detenerse van hacia el lateral izquierdo de la siguiente forma:
Se combinan dos movimientos de brazos. El derecho trae por encima de la cabeza y golpea en lateral izquierdo a la altura del hombro, con el dorso del puño mirando al suelo (el brazo se queda apuntando con puño hacia lateral izquierdo). Al mismo tiempo, el brazo izquierdo lleva desde el hombro derecho en línea recta hacia el hombro izquierdo y sigue hacia atrás, deteniéndose a 90º del otro brazo (el brazo se queda hacia atrás).
Ahora vuelve a llevar brazos a lateral derecho, tomando impulso, y repite ese movimiento combinado de brazos pero más lento, con tensión, acompañando con un pasito lateral hacia el lateral izquierdo. En esta repetición nos tomamos tiempo para inhalar cuando los brazos van y "golpean" hacia la izquierda, y exhalar cuando se quedan en posición de ángulo de 90º.
6 - salimos caminando "ventilando" hacia el frente, donde apuntaban los pies, con brazo izquierdo primero y paso de pierna derecha. Luego brazo derecho con pierna izquierda, y repite brazo izquierdo con pierna derecha. Desde allí lleva ambos brazos hacia lateral izquierdo, arriba, y agarra "poste" como en pase de la serie masculina, con mano izquierda arriba (la pierna izquierda se acomodó hacia lateral izquierdo, acompañando el movimiento, alineándose con el otro pie). Clavamos el poste en diagonal hacia abajo en el lateral derecho y damos un paso/salto hacia lateral derecho acompañando el movimiento de brazos.
7 - volvemos a girar 180º apoyando el peso en la pierna derecha y levantando la pierna izquierda para llevarla hacia la derecha y emparejarlas al finalizar el giro. Brazo izquierdo sube y derecho baja en un golpe súbito. Es un golpe con los talones de las manos, con tensión. Si bien alguien comentó que la palma izquierda quedaba hacia arriba y la derecha hacia abajo, Miles y Aerin no lo hicieron así. La punta de los dedos de la mano izquierda apuntaba hacia arriba y la palma hacia lateral derecho, y la punta de la derecha quedaba hacia el suelo y la palma derecha hacia lateral izquierdo. Como ya hemos visto en los seminarios, hay pequeñas diferencias en cómo practican cada serie los instructores, por lo cual es fácil deducir de que no debemos preocuparnos tanto por algunos detalles. Parece que queda "a gusto del consumidor".
8 - levantamos ambos brazos por encima de la cabeza y los bajamos "bañando" el cuerpo desde la cabeza hasta debajo de la cintura aprox. (las manos van agitando los dedos muy cerca del cuerpo). Algunos instructores bajaban las manos por los laterales. Recuerdo a Aerin que bajaba la derecha por lateral derecho pero un poquito hacia delante del cuerpo, y la izquierda por lateral izquierdo pero un poco por atrás del cuerpo.
9 - salimos al frente agarrando energía desde la suela del pie derecho (pase de la serie del intento), y la pierna derecha queda un paso adelante. Ahora agarramos del izquierdo y pierna izquierda baja quedando adelante. Patada de derecha a baja altura, contenida al frente. Cuando la pierna derecha baja y queda adelante, simultáneamente los puños golpean juntos al frente, a la altura de los hombros. Los puños estaban cerrados con palma mirando hacia arriba a los costados del tórax aprox, y cuando apoyó la pierna derecha en el suelo luego de la patadita contenida, golpean al frente girando las muñecas y dejando las palmas mirando hacia el suelo.
10 - giramos el cuerpo 180º hacia la izquierda apoyados sobre los talones, cambiando de dirección sin levantar los pies. A la pierna izquierda le ha tocado quedar adelante.
11 - damos vueltas rápidas de brazos hacia delante con palmas abiertas mirando hacia el cuerpo, a pocos cm del cuerpo a la altura del esternón aprox. Lo hacemos mientras contamos hasta tres internamente.
12 - empujamos al frente con palmas mirando hacia delante a la altura del tórax (las puntas de los dedos miran hacia fuera, hacia laterales). Es un empujón medio lento, contenido, mientras avanzamos con la pierna derecha hasta emparejarla con la izquierda que estaba por delante. Volvemos a dar vueltas de brazos igual que en punto -11-.
13 - damos un paso al frente con la izquierda mientras damos un empujón como en -12- pero más rápido. Repetimos el empujón pero con un paso de la derecha adelante. La pierna derecha ha quedado adelante ahora. Tomamos impulso y damos una patada contenida al frente con la punta del pie izquierdo, sin importar la altura, mientras el brazo derecho da un golpe de puño (simultáneo) hacia lateral izquierdo a la altura del hombro (palma del puño mira al suelo). La patada es como viniendo del lateral, media de costado.

Repite patada con la derecha y golpe de brazo izquierdo, quedando la pierna derecha apoyada adelante.
Ahora da un empujón con las palmas abiertas hacia el frente, pero las puntas de los dedos apuntan hacia arriba. No movemos las piernas durante este empujón.
14 - con la misma posición de piernas, recojemos energía del suelo con las palmas (como si levantáramos algo líquido) llevándola como en pala de grúa hacia arriba por el frente del cuerpo; y giramos 180º hacia la izquierda sobre los talones, sin levantar los pies, quedando la pierna izquierda delante.
Levantamos ambos brazos por encima de la cabeza y los bajamos "bañando" el cuerpo desde la cabeza hasta debajo de la cintura aprox. (las manos van agitando los dedos muy cerca del cuerpo).
15 - Hacemos una seguidilla de cuatro pasos:
avanzamos dando un paso con la derecha dejando el pie en "T", con el borde interno mirando hacia delante y la punta del pie hacia el lateral derecho. Acompaña con movimiento de brazo izquierdo como ventilando pero sin agitar los dedos.
Ahora avanza la pierna izquierda y se estira al frente, quedando con punta hacia delante, un poco direccionada hacia adentro, levemente hacia la derecha. Acompañó brazo derecho. Repite pierna derecha en "T" y brazo izquierdo, y repite pierna izquierda adelante y brazo derecho.
Mientras hacemos estos pasos y avanzamos, la mirada acompaña de esta forma: durante el paso con pierna derecha, miramos hacia lateral derecho. Durante paso con izquierda, miramos al frente.
El cuerpo avanza hacia delante, pero está levemente torcido hacia la derecha.
Cuando terminamos los cuatro pasos (la pierna izquierda quedó adelante), enderezamos todo el cuerpo hacia delante girando sobre los talones.
16 - combinamos golpes de puños al frente a la altura de hombros (alternados), palma mirando al suelo; con pasos/saltos de piernas adelante y atrás.
Golpea brazo izquierdo y da un paso/salto con pierna derecha simultáneamente. Golpea brazo derecho y paso/salto de pierna izquierda. Repite de ambos lados. Son 4 movimientos en total.
17 - gira 180º sobre talones hacia la derecha, quedando con pierna derecha adelante. La levanta y da un talonazo bajo hacia atrás en el aire, contenido. Baja la pierna derecha apoyándola más atrás que la izquierda. Entonces, damos un codazo hacia atrás con el brazo izquierdo y un paso con la pierna izquierda hacia atrás simultáneamente. Ahora un codazo y un paso con brazo y pierna derecha. Levantamos la pierna izquierda y la llevamos hacia atrás de tal forma que nuestro cuerpo cambió de frente 90º hacia la izquierda (es un giro apoyándonos en pierna derecha). Clavamos la mano derecha (con palma abierta mirando hacia arriba) en lateral izquierdo abajo (el brazo derecho ha caído en diagonal hacia abajo), moviéndose desde que empezó a girar el cuerpo levantando la pierna izquierda. Cuando se estiró el brazo derecho hacia abajo, la mano izquierda quedó a pocos cm del brazo derecho a la altura del codo, con la palma abierta mirando hacia el suelo también en diagonal, siguiendo la línea del brazo derecho. Hacemos un movimiento ahora de empujón simultáneo: brazo izquierdo empuja con palma en diagonal hacia abajo mientras derecho se retrae.
18 - giramos 180º hacia la derecha sobre los talones (queda la pierna derecha adelante), y llevamos el brazo izquierdo en puño por encima de la cabeza (desde atrás, por arriba) hacia el frente a la altura del hombro izquierdo. Tomamos impulso y apretamos la energía que dejamos allí con patada de izquierda y palmotazo de mano derecha (mientras el brazo derecho viene al frente por arriba, el izquierdo va hacia atrás por abajo).
La pierna izquierda que dio la patada cae hacia atrás, quedando un paso más atrás que la derecha.
19 - apoyados en pie derecho, giramos 90º hacia la derecha levantando la pierna izquierda y llevándola hacia la derecha hasta emparejarse con la otra pierna. Simultáneamente levantamos ambos brazos trazando círculos en laterales y descienden "bañando" el cuerpo, agitando los dedos, desde la cabeza hasta debajo de la cintura aprox.
Dijeron que esta serie podía practicarse en otras formas diferentes.
O muy agazapado (energía de la tierra), o alto, estirado hacia arriba (energía de las estrellas).

- Cuando se hacía por lo bajo, solo se incorpora el cuerpo hacia arriba en punto -5-, en -6- (cuando agarra el poste en lateral izquierdo es arriba, y lo clava en lateral derecho semi agachándose), -7-, en -8- (baña desde arriba y se agacha a medida que va bañando hacia abajo), en -10- (giramos incorporándonos al terminar el giro), -11-, en -12- (nos agachamos mientras empujamos), -14- (se levanta muy de abajo), -16- (golpea y patea/salta alto), -19- (el baño es desde arriba y va agachándose).
- Cuando es por lo alto, todo se hace medio alto. Empieza ventilando con cuerpo derecho medi estirado, un poco por encima de la cabeza; y cada vez que hace un "baño", se estira en punta de pies y baja los brazos desde bien arriba.

REAGRUPANDO ENERGÍA
Sao Paolo, Brasil, junio de 2000

Miles Reid contó que un día se encontraba muy ocupado trabajando con los árboles del jardín del Nagual. Éste le había encomendado una larga serie de tareas, y Miles estaba muy preocupado con un montón de ideas al respecto. Estaba con la mente tan ocupada que ni siquiera escuchó cuando el Nagual se le acercó. Castaneda le dijo que tenía demasiado diálogo interno. Que su mente estaba repleta de ideas y que eso no le permitiría que otras cosas sucedieran. Para dar lugar a que podamos percibir en otra forma a la habitual acostumbrada, debemos ganar más espacio en nuestras mentes. Menos diálogo y más silencio. No se trata de estar en silencio sin escuchar ruidos, sino de acallar el diálogo interno, las constantes preocupaciones. Para ello, el Nagual le enseñó esta serie.

1 - Parado, con los brazos relajados a los costados, con una inhalación y exhalación nos damos un "comando" de relajación. Sentimos como los músculos se relajan.

2 - Nos damos un comando de silencio.

3 - Palmoteamos suavemente con la mano derecha en el costado derecho, un poco más arriba de la cintura. Entre el huesito de la cadera y la última costilla. 4 o 5 veces. Estamos activando el centro vital del hígado.

4 - Se encorva un poco hacia abajo y sube manos por el frente del cuerpo, inhalando, y va hasta estirarlas completamente hacia arriba (los dedos apuntan al cénit, las palmas hacia delante).

5 - Conteniendo el aire se bajan lentamente las manos hasta la altura del pecho. (Hemos tomamos los filamentos de energía dispersos, y al bajar las manos los traemos al pecho.) Al descender la posición de manos es la siguiente: El dedo índice apunta hacia arriba estirado, el pulgar y el resto de los dedos flexionados por el nudillo medio del dedo, puntas en los montes.

6 - Estira brazos hacia delante, exhalando. Regresan hacia al pecho inhalando (la posición de los dedos, palmas al frente, no ha cambiado). Al regresar traemos los filamentos de energía que están localizados al frente.

7 - Conteniendo el aire, lleva brazos por atrás de la cabeza y trae hacia adelante trazando un círculo amplio por arriba hasta el frente como recogiendo y llega cerca de las axilas; y comienza a exhalar mientras baja las manos hasta centros vitales, donde deposita con manos quietas (en los centros estira todos los dedos para apoyar con palmas abiertas).

8 - Respiración lateral de la serie Caliente: hace un amplio círculo hacia adentro, para seguir estirando brazos hacia laterales, inhalando todo el tiempo, palmas mirando hacia laterales. Cuando termina de estirar e inhalar, trae con tensión, exhalando, como si las palmas fueran a juntarse, pero "siguen de largo" y se quedan cruzadas por la muñeca frente al esternón. Hemos encorvado el torso hacia delante mientras cruzamos las muñecas al final del pase (la palma derecha queda hacia lateral izquierdo y palma izquierda hacia derecho).

Variación

Hicimos una repetición usando solo los ojos. Luego de palmotear el costado derecho, bajamos los brazos y "traemos" los filamentos con los ojos, inclinando la cabeza para acompañar a donde vaya la mirada. En el punto -8-, cuando estira los brazos a laterales, debemos intentar que cada ojo mire hacia fuera, hacia el lateral. O sea que el ojo derecho debe mirar a la derecha, mientras que el ojo izquierdo intenta mirar a la izquierda simultáneamente.

El intento de los ojos es el mismo que hacen las manos en la versión con movimiento de manos: jalar y acercar los filamentos energéticos que se han desagrupado, hacia los centros vitales.

RELISES

1. - Llevar las manos al frente, cerrar los puños con las palmas hacia abajo, tensar y contar hasta 10; bajar haciendo un semicírculo con las manos hasta llevarlas a la altura de la cadera con las palmas hacia adelante, cerrar el puño, tensar y contar hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10.

2. - Estirar el brazo derecho adelante, arriba, el brazo izquierdo adelante abajo. Hacer 11 movimientos como de bombeo, alternando los brazos y finalmente tensar contando hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10.

3. - Las manos paralelas al frente giran hacia atrás. Estiran la palma, quiebran la muñeca, agarra y tensa contando hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10.

4. - Mano derecha a la altura del pecho sobre el lado derecho, mano izquierda al costado, ambas con las palmas hacia abajo, la mano derecha sale hacia adelante arriba, gira el tronco, mira hacia adelante y tensa contando hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10. Repite el movimiento del otro lado.

5. - Mano derecha adelante del cuerpo con la palma hacia abajo, mano izquierda atrás con la palma hacia arriba, torsión mirando para atrás y tensar contando hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10. Repite el movimiento del otro lado.

6. - Cuerpo volcado hacia adelante, brazos curvos colgando bajo el pecho. El brazo izquierdo va arriba. Abre los brazos hacia los costados; los lleva hacia adelante y tensa con la cabeza entre ellos mirando hacia abajo. Contar hasta 10. Aflojarse y relajar contando hasta 10 dejando colgar bien los brazos.

7. - Mano derecha en la frente e izquierda en la nuca; alterna diez veces rodeando la cabeza con el puño de adelante hacia atrás o atrás hacia adelante según cada mano. Tensa 10 segundos y afloja otros diez segundos liberando la tensión hacia arriba. Repite del otro lado.

8. - Filmadora. Comienza con la mano derecha en la frente y la izquierda en la oreja. Gira diez veces la mano de la frente, luego 10 veces la mano sobre la oreja y tensa durante 10 segundos relajando y liberando la tensión soltando los brazos hacia arriba. Luego cambia de lado; mano izquierda en la frente y derecha sobre la oreja.
Los giros de las manos no son con mucha tensión.

9. - Puño derecho sobre la frente, puño izquierdo sobre la nuca. El puño derecho sale hacia adelante arriba y el izquierdo hacia atrás quedando oblicuo. La mirada se dirige al brazo de adelante estira como un elástico y tensa 10 segundos, luego relaja otros diez. Repite el movimiento del otro lado.

Se indicó que se puede hacer mayor hincapié en la tensión o la relajación, ambas son importantes pero hay que proceder según lo demande el cuerpo.

RESPIRACIÓN DEL TIGRE DIENTES DE SABLE

1.- Respiración Inicial:

Cuerpo erguido con caída natural de brazos y manos. Subimos lentamente las manos por nuestros costados hasta llegar a las axilas mientras inhalamos. Bajamos las manos a su posición original mientras exhalamos.

2.- Manos en Cucharón.

--Inhalación---
El cuerpo se pone en posición de Alerta. (Pequeña flexión de las rodillas y cuerpo en alerta). Las Manos que están en caída natural al costado de cuerpo, forman una especie de cucharón (como si estuvieran sosteniendo una pelota de tenis), y las puntas de los dedos, apuntando respectivamente a los costados del cuerpo.
En posición de cucharón, las muñecas giran describiendo pequeños círculos arriba-adentro-abajo. Este giro de muñecas es por 4 veces mientras inhalamos.

3.- Cachetadas lentas frente al tórax.

--- Exhalación ---
El brazo derecho se levanta al frente del cuerpo, como si estuviera a punto de dar una cachetada, a la altura del tórax. La mano derecha cambia de cucharón a recta-rigida el brazo derecho, lentamente viaja de derecha a izquierda del cuerpo como dando una cachetada, y cuyo limite de viaje es nuestro brazo izquierdo. Mientras el brazo derecho viaja en la cachetada, las puntas de los dedos apuntan al frente. Se baja el brazo derecho, mientras sube el izquierdo a la altura del tórax y repite el mismo movimiento pero ahora con brazo izquierdo. Nuevamente sube el brazo derecho y da su cachetada. Nuevamente sube el brazo izquierdo y da su cachetada y termina exhalación.

4.- Cachetada lenta y Solitaria.

-- Inhalación --
Se da cachetada con el brazo derecho, pero se acompaña con una inhalación. Cuando la cachetada llega a su limite con el cuerpo izquierdo permanece ahí solo un momento antes de empezar el siguiente mov.

5.- Paso Adelante con brazo y garra Adelante.

--exhalación--
Mientras empieza la exhalación, retraemos el brazo derecho que había quedado en fin de cachetada y al mismo tiempo, adelantamos un paso largo con el pie derecho y extendemos también, el brazo-mano izquierdo al frente completamente extendido con mano en forma de garra, con palma mirando al piso.
Adelantamos un paso largo con el pie izquierdo y extendemos al mismo tiempo, el brazo - mano derecha al frente, con mano en forma de garra igual que el anterior.
Adelantamos un paso largo con el pie derecho y extendemos al mismo tiempo, el brazo - mano izquierdo al frente con mano en forma de garra con palma mirando hacia el piso y termina exhalación.
Cada vez que un brazo-mano-garra se avienta hacia adelante, el brazo contrario que estaba en garra, se regresa hacia nuestro tórax, como si rasgáramos algo en el espacio.

6.- Brazo-mano-garra Adelante que Rasgan en alineación de pies.

--inhalación--
El movimiento anterior, nos dejó con el brazo – mano - garra izquierda adelantado y pierna derecha adelantada.
Alineamos el pie izquierdo con el derecho, al mismo tiempo que retraemos la garra izquierda, y lanzamos el brazo-mano-garra derecha hacia el frente en posición igual que el anterior movimiento.
Lanzamos el brazo-mano-garra izquierdo hacia adelante, mientras retraemos el derecho.
Lanzamos el brazo-mano-garra derecho hacia adelante, mientras retraemos el izquierdo
Lanzamos el brazo-mano-garra izquierdo hacia adelante, mientras retraemos el derecho.
Termina inhalación.

7.- Giro a la izquierda a 180 grados para encarar la dirección contraria.

--exhalación--
--exhalación--
Teniendo como base del giro el pie derecho, la pierna izquierda se eleva girando hacia la izquierda y baja al piso, cuando ha completado el giro de 180 grados. En este giro, el brazo izquierdo que había quedado extendido en el movimiento anterior, acompaña extendido el giro de la pierna izquierda y baja a un costado del cuerpo izquierdo en caída natural, cuando la pierna ha completado giro.
Luego la pierna derecha, también se levanta y gira hacia la izquierda, hasta alinearse con la pierna izquierda. El brazo derecho acompaña extendido este giro y termina en caída natural a un costado del cuerpo derecho.
Termina la exhalación.
De posición relajada en que termina este giro, nos ponemos inmediatamente en posición de alerta. (Rodillas semiflexionadas y cuerpo en alerta).

8.- Dos desgarres lentos y cadenciosos frente al tórax.

--inhalación—
--inhalación--
Se eleva el antebrazo izquierdo al frente, con el codo apuntando hacia el frente, y el brazo en caída horizontal hacia nuestro costado derecho, y la mano en garra con la palma mirando al frente.
La garra en este punto, se encuentra alineada aproximadamente a la altura de nuestro tórax derecho y a unos 30 cm de separación del mismo.
Desgarre a la izquierda: llevamos la garra izquierda en un viaje hacia la izquierda y termina, cuando llega a la altura de nuestro hombro izquierdo.
Subimos inmediatamente después, el antebrazo derecho al frente, de la misma manera en que habíamos colocado el izquierdo.
Desgarre a la derecha: llevamos la garra derecha en un viaje hacia la derecha y termina cuando llega a nuestro hombro derecho.
Al término de estos dos desgarres, lentos y cadenciosos, las garras (ambas) quedan frente al tórax, con las palmas mirando al frente.

9.- Cuatro desgarres frente al tórax rápidos y enérgicos.

--exhalación--
Este movimiento, es igual al anterior, con respecto a que son desgarres al frente, y parten de la posición en que habíamos quedado en el movimiento anterior.
Un desgarre con garra izquierda,
Un desgarre con garra derecha
Un desgarre con garra izquierda
Un desgarre con garra derecha.

10.- Jadeos del Felino:

--inhalacion-exhalacion-inhalacion--
Ponemos el cuerpo en posición de alerta, y realizamos cuatro jadeos, de un animal agitado. Rápidos y seguidos.

11.- Desgarre al frente de nuestra cara con ambas garras.

--- exhalación --
Se levantan ambas garras a treinta cm. aprox. enfrente de nuestra cara con las palmas de las manos mirando al frente. Suben y bajan las garras alternadamente, con rapidez y energía. Seis subidas-bajadas de cada garra aproximadamente, teniendo como limites de desplazamiento del desgarre la barbilla y la coronilla de nuestra cabeza. Mientras desgarramos al frente, hacemos un sonido de ataque, que a mí me sonó como un siseo sostenido. (sssssssssssssssssssssssssssssssssssssss).
Mientras exhalamos.

12.- Empujones con la pierna-pie al frente.

--inhalación--
Se levanta la pierna derecha flexionando la rodilla y se lanza el pie al frente con la planta del pie empujando hacia afuera. Se levanta la pierna izquierda flexionando la rodilla y se lanza el pie al frente con la planta del pie empujando hacia afuera.
Este movimiento aparece en el libro como derribando un muro de energía.

13.- Se repite el movimiento N.11 desgarre al frente de nuestra cara con ambas garras.

--- mientras se exhala ---

14.- Se repite el movimiento 12. empujones con la pierna-pie al frente.

--mientras se inhala --
--inhalación--

15.- Giro de 180 grados en brinco hacia la derecha.

--exhalación--
Después del ultimo movimiento anterior, ponemos el cuerpo en alerta. Brincamos con ambos pies tratando de girar al mismo tiempo el cuerpo 180 grados hacia la derecha, para encarar la dirección contraria.

16.- En movimiento rápido, adelantamos y atrasamos el pie derecho. El cuerpo se mantiene en alerta, con el pie derecho atrás.

--mientras inhalamos --

17.- Brinco hacia adelante y desgarre al frente de la cara.

--exhalación--
En la misma posición de pies(izquierdo adelante derecho atrás). Brincamos hacia adelante .40 cm aprox. y pies quedan en misma posición.
Llevamos las manos al frente de la cara en forma de garra, con palmas mirando al frente y desgarramos al frente seis veces, alternadamente con ambas garras. El desgarre se hace mientras siseamos (sssssssssssssssss).
Se repite el brinco hacia adelante ---inhalamos--- nuevamente se hace desgarre seis veces frente a la cara. --exhalamos—(estos desgarres son iguales al mov N11).

18.- Sujetar a la presa.

--inhalación--
El brazo izquierdo, con mano en garra, se lanza hacia adelante, como enganchando un costado de la presa imaginaria.
Luego se lanza el brazo derecho hacia adelante con la mano en garra, para enganchar el otro costado de la presa (la garra izquierda se lanza con el brazo extendido al frente a la altura de nuestro abdomen, mientras que la derecha en garra se lanza con el brazo extendido al frente a la altura de nuestra cabeza.).

19.- Aventar la presa hacia atrás.

--exhalación—
--exhalación--
El mov. anterior, nos dejo con las garras sujetando a la presa enfrente del cuerpo. En este movimiento giramos el tronco, hacia la derecha, y llevamos las manos en garra también en giro a la derecha y aventamos a la presa sujetada, hacia atrás de nosotros. Se enderezan los dedos y se desvanece la garra. En este movimiento los pies no se movieron, solo giro el tronco. Las manos regresan a su respectivo costado del cuerpo, mientras alineamos los pies en la misma dirección que estaban.

20.- ¡Una nueva presa!.

El cuerpo en alerta.
-- mientras inhalamos --
La pierna derecha, da un paso rápido adelante y atrás.
Se adelanta rápidamente un paso largo el pie derecho con la rodilla un poco flexionada.
Se adelanta rápidamente un paso largo el pie izquierdo con la rodilla un poco flexionada y usando la flexión de la pierna izquierda pivoteamos hacia arriba, con las garras en alto, -- mientras exhalamos--, como si quisiéramos alcanzar con nuestro brinco y garras, algo que se encontrara en lo alto de unas ramas.
--exhalación--
Al caer del brinco, nuestra rodilla izquierda toca el suelo, mientras la rodilla derecha se mantiene flexionada. Al mismo tiempo que caemos del brinco, nuestras garras, bajan cerradas a los costados del cuerpo, colocadas a unos 5 cm. del suelo.
-- termina exhalación --

21.- Aprovechando el alimento.

--inhalación—
--inhalación--
El movimiento anterior, nos dejo con la rodilla izquierda tocando el piso. Abrimos la garra izquierda, y la llevamos a hacer un recorrido por la cara exterior de nuestra pierna izquierda, empezando por el pie, mientras nos vamos levantando y termina su viaje en nuestro abdomen izquierdo. Todavía no estamos completamente erguidos. Luego la garra derecha se abre, y realiza un recorrido similar por nuestro lado derecho, y termina con la garra en nuestro abdomen derecho. Después de este ultimo recorrido, ya nos encontramos erguidos.

22.- Haciendo bolitas y desgarrando el frente.

--exhalación--
Las manos en garra, se enfrentan palma con palma a la altura de nuestro abdomen y dibujan círculos pequeños, arriba-frente-abajo, mientras la garra izquierda sube, la derecha baja. Cuatro círculos por garra. En este mov. lo que se mueve son los brazos para hacer las bolitas, las muñecas permanecen quietas.
Luego la garra izquierda va al frente, con la palma mirando al frente y a la altura de nuestra cabeza desgarra hacia abajo hasta la altura de nuestro abdomen.
Luego la garra derecha, hace el mismo mov. anterior
Esta serie es de cuatro desgarres al frente izquierdos y cuatro desgarres derechos. Aunque son alternados, uno izq., uno der. y así.

23.- Alerta y observando.

--inhalamos—
--inhalación--
Ponemos el cuerpo en alerta, con las manos en garra. Vemos el horizonte frente a nosotros. nada

24.- El Tigre se aleja.

--exhalamos--
Levantamos la pierna izquierda y giramos el cuerpo hacia la izquierda a 180 grados teniendo como base de giro, el pie derecho. Alineamos el pie derecho con el izquierdo deshacemos la garra, y nos vamos caminando tranquilamente por la nueva dirección que hemos enfrentado.

FIN

Esta descripción, se hace utilizando titulo para cada grupo de movimientos. Pero es solo una idea personal para darles claridad, haciendo mención, que los elementos no les asignaron ningún nombre a ningún grupo.

Este es mi recuerdo personal de movimientos y respiraciones. Si alguien que conozca estos movimientos tiene aclaraciones que hacer, con gusto las recibiremos en Silviomanuel@mailcity.com

SERIE CALIENTE

-- FORMA LARGA--

1.- La mano izquierda ejecuta "***Reunir energía en una pelota desde la parte delantera de los cuerpos izquierdo y derecho y romperla con el dorso de la mano***". Espejo con la mano derecha.

2.- La mano izquierda ejecuta "***Reunir energía de los cuerpos izquierdo y derecho en un circulo que se perfora con la punta de los dedos***". Espejo con la mano derecha.

3.- La pierna y la mano izquierda ejecutan "***Empujar energía izquierda y derecha hacia arriba***". Después se ejecuta el lado derecho.

4.- Los brazos hacen un movimiento amplio hacia arriba como si indicaran "*Aterrizaje*"! El brazo izquierdo ejecuta "***Presión hacia arriba y hacia abajo***", seguido del derecho. El brazo izquierdo ejecuta "***Vuelta hacia dentro***", seguido del derecho. El brazo izquierdo ejecuta "***Vuelta hacia afuera***", seguido por el derecho.

5.- Los brazos bajan para ejecutar "***Empujón alto con los puños***". Golpear izquierda, derecha, izquierda, entonces ambos puños golpean a la longitud del antebrazo a la altura de la cintura, palmas enfrentadas, para comenzar "***empujón bajo con los puños***", golpear izquierda, derecha, izquierda, entonces las manos se ponen en garra y ejecutan "***Rueda con los dedos contraídos sobre las palmas a la altura de la articulación media***". Empezar con la izquierda y contar mientras la mano izquierda llega al frente tres veces. En la ultima vez la mano izquierda se empuja detrás del cuerpo al nivel de la cintura, con el codo doblado.

6.- En un movimiento continuo desde 5. El brazo izquierdo gira atrás desde el hombro y ejecuta "***Golpear energía frente a la cara con un empujón alto de los puños***". Ejecutar el mismo pase con la derecha.

7.- La mano izquierda ejecuta "***Alisar energía y darle palmetazos frente al cuerpo***", seguida de la mano derecha.

8.- La mano izquierda ejecuta "***Martillar energía frente a los cuerpos izquierdo y derecho***", seguida por la derecha.

9.- Hacer un giro de 90º a la derecha mientras se ejecuta "***Trazar hacia fuera dos círculos de energía y triturarlos a la altura del ombligo***". Hacer un giro de 90º a la izquierda mientras se repite el movimiento.

10.- Hacer un giro de 90º a la izquierda mientras se ejecuta "***Trazar dos círculos de energía laterales con los dedos indice y medio extendidos***". Hacer un giro de 90º a la derecha mientras se repite el movimiento.

11.- Los puños golpean bajo a los lados palmas hacia adelante, entonces se llevan a las sienes. Los puños se llevan cerca de las sienes mientras la espalda se arquea ligeramente, y los puños golpean atrás a los lados. Este paso es una forma abreviada de "***Agitar energía alrededor de las sienes".***

12.-La mano izquierda ejecuta "***Proyectar un pequeño circulo de energía hacia afuera y frente al cuerpo***" seguida de la derecha.

13.- La mano izquierda ejecuta "***Agrupar energía necesaria y dispersar energía innecesaria***" seguida por la derecha. Cuando la mano izquierda regresa al extremo izdo. empezar un amplio movimiento con la derecha en un movimiento fluido y continuo.

14.- La pierna y brazo izquierdos ejecutan "***Amontonar energía en los cuerpos izquierdo y derecho***", seguidos por la pierna y brazo derechos.

15.- El brazo izquierdo ejecuta "***Recoger energía con un brazo y golpearla con el otro***", seguido por el derecho. En esta versión la mano nominal es empujada arriba de forma que el dorso de la mano extendida esta cerca de la mejilla opuesta, la mano hace un movimiento amplio hacia abajo y hacia afuera y hace el "*Corte a través de los ojos del adversario*", entonces la otra mano golpea. En otras palabras, el "*objetivo*" del movimiento original se ha modificado.

16.- Saltar sobre un pie para colocar el pie izquierdo en un ángulo de 90º a la izquierda para ejecutar "***Recoger energía con los brazos y con las piernas***".Sacudir durante la cuenta de tres e inhalar, entonces recoger tres veces. Girar para quedar 90º a la derecha de la dirección original, y recoger tres veces con la mano derecha, sin sacudir/inhalar.

17.- Todavía mirando a la derecha, la mano izquierda recoge la energía en el hombro derecho para empezar "***Mover energía de los hombros izquierdo y derecho***", girando para volver a la dirección original cuando el brazo va hacia atrás. Completar el pase de forma habitual con la mano derecha.

18.- La mano derecha ejecuta "***Reunir energía de un cuerpo y dispersarla en el otro***", seguida de la izquierda.

19.- La mano izquierda ejecuta "***Martillar energía de los hombros izquierdo y derecho sobre el punto medio frente a la cara***", seguida de la derecha. El cuerpo se inclina ligeramente al lado donde se golpea.

20.- Dejando la mano derecha en frente como al final de 19., la mano se pone en garra mientras se ejecuta una versión modificada de "***Golpe con la mano hecha un puño en el segundo nudillo***". Dar un paso adelante en cada uno de los tres golpes, empezando con el pie derecho, entonces tres pasos atrás empezando con el pie izquierdo, al mismo tiempo que se golpea con el brazo opuesto.

21.- Alinear los pies y la mano izquierda ejecuta "***Agarrar energía de los hombros y despedazarla en los centros vitales***", seguida por la derecha.

22.- Ejecutar "***Empujar energía hacia los costados con los codos***", brazo izquierdo arriba.

23.- Ejecutar "***Trazar dos círculos de energía hacia adentro frente al cuerpo y estrujarlos a los costados***", brazo izquierdo mas cerca del cuerpo.

24.- Sin pausa entre los dos ejecutar "***Golpear energía frente al cuerpo, y hacia arriba, a su izquierda y a su derecha con ambos puños***" y "***Golpear energía frente al cuerpo, a su izquierda y a su derecha con ambos puños***".

25.- Ejecutar "***Aplastar energía con las muñecas arriba de la cabeza, a la izquierda y a la derecha***".

26.- Las palmas se aprietan mutuamente mientras bajan a la cintura, se separan y hacen un circulo hacia afuera, formando puños sobre la frente, entonces inhalar para hacer "***La respiración de la franja superior de los pulmones***". Exhalar mientras las manos se abren despacio hasta llegar a la anchura del cuerpo en vez de golpear. Terminar la respiración de forma habitual.

27.- Con las manos al final de 26., el brazo izquierdo hace un circulo hacia atrás para "***Ofrecer la respiración***". Completar con la derecha de forma habitual.

28.- Ejecutar "***Mover energía con la respiración desde la parte superior de la cabeza hacia los centros vitales".***

29.- Con las manos al final de 28., la mano izquierda hace un circulo hacia atrás mientras se incorpora para empezar "***Destrozar energía con la respiración***". Completar con la derecha de forma habitual.

30.- Ejecutar ***"La respiración del mono***".

31.- Mientras se incorpora desde 30., las manos van a tomar posición para "***La respiración de altura***".

32.- Las muñecas están cruzadas, palmas arriba y la izquierda arriba al nivel de la cintura. Las tres próximas respiraciones fluyen seguidas de forma natural sin interrupciones entre ellas: "***La respiración lateral", "La respiración de la mariposa***" y "***Exhalar por los codos***".

SERIE DE WESTWOOD

-- FORMA LARGA --

1-4.- Ejecutar una vez cada uno de "***Traer energía al punto V con un movimiento de los brazos hacia atrás y hacia adelante", "Traer energía al punto V con un movimiento circular de los brazos", "Traer energía al punto V con un movimiento de los brazos hacia adelante y hacia atrás de los brazos con las palmas hacia arriba", "Traer energía al punto V con un movimiento circular de los brazos con las palmas hacia arriba***". Ejecutar solo los golpes hacia abajo, inhalando para el próximo pase mientras los brazos se retraen.

5.- Ejecutar tres series de "***Traer energía de la parte media del cuerpo al punto V***", derecha, izquierda, derecha.

6.- Ejecutar 3 series de "***Traer energía del área de los omoplatos al punto V***", izquierda, derecha, izquierda.

7.- Empezar "***Agitar energía alrededor del punto V con la muñeca doblada***" agitando la energía del punto V 3 veces, derecha, izquierda, derecha, entonces realizar tres golpes de muñeca, izquierda, derecha, izquierda.

8.- La mano izquierda cae con la palma hacia arriba y el codo junto a la cadera; inmediatamente empezar "***Transferir la energía del plexo solar al punto V***", un circulo con la izquierda, un circulo con la derecha.

9.- Empezar "***llevar la energía de las rodillas al punto V***"--la palma derecha está plana y enfrentando el suelo mientras describe dos pequeños círculos en sentido contrario a las agujas del reloj como si puliera una mesa a la altura de los hombros. El puño entonces completa el movimiento como de látigo diagonalmente hacia la izquierda. Ejecutar con el derecho. Continuar el movimiento normalmente con dos excepciones: 1) con los puños en la nuca, balancearse solo 3 veces, izquierda, derecha, izquierda.--2) No agitar la energía del punto V, solamente apunte los dedos hacia allí mientras exhala.

10.- Mientras se incorpora después de la ultima inhalación en 9.-, golpee con la mano izquierda para ejecutar el pase "***Energía que pasa a través del punto V desde el frente hacia atrás y desde atrás hacia adelante con dos golpes***". Golpear la energía solamente tres veces.

11.- Inmediatamente inhale y golpee con la mano derecha para comenzar un solo pase "***Transferir energía de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante con el gancho del brazo***".

12.- Inmediatamente inhale y golpee con la mano izquierda para comenzar un solo pase "***Transferir energía desde adelante hacia atrás y desde atrás hacia adelante con tres golpes***".

13.- Ejecutar una serie (tres golpes) de "***Forjar el tronco del cuerpo energético***".

14.- Ejecutar tres repeticiones de "***Dar palmetazos al cuerpo energético***".Izquierda, derecha, izquierda.

15.- Ejecutar tres repeticiones de "***Extender el cuerpo energético lateralmente***", izquierda arriba, derecha arriba, izquierda arriba.

16.- Ejecutar tres repeticiones de "***Establecer el núcleo del cuerpo energético***".

17.- Ejecutar una repetición de "***Forjar los talones y las pantorrillas del cuerpo energético***", izquierda, derecha.

18.- Ejecutar una repetición de "***Forjar las rodillas del cuerpo energético***", izquierda un circulo hacia adentro, derecha un circulo hacia adentro, izquierda un circulo hacia afuera, derecha un circulo hacia afuera.

19.- Ejecutar una repetición de "***Forjar los muslos del cuerpo energético***", exhale abajo, inhale arriba.

20.- Ejecutar una repetición de "***Remover la historia personal al volverla flexible***", izquierda, derecha.

21.- Ejecutar una vez de "***Remover la historia personal golpeteando el suelo con el talón***", izquierda tres golpes, derecha tres golpes.

22.- Ejecutar una vez "***Las alas de la recapitulación***".

23.- Ejecutar una vez "***La ventana de la recapitulación***".

24.- En un movimiento seguido, después de la 2ª inhalación de 23, inclinarse para ejecutar una respiración de "***Las cinco respiraciones profundas***".

25.- Ejecutar una respiración solamente de "***Extraer energía de nuestra franja de conciencia***".

26.- Ejecutar una vez "***Aflojar el punto de encaje con un movimiento que coloca el canto de la mano frente a los ojos***", izquierda, derecha.

27.- Ejecutar una vez "***Invitar al punto de encaje a que se caiga al extraer energía de las glándulas suprarrenales y transferirla al frente***", derecha adelante, izquierda adelante.

28.- Con las manos al final de 27, inmediatamente comenzar una vez "***Forzar el punto de encaje a que se caiga***", mirar sobre el hombro izquierdo, después el derecho.

29.- En un movimiento seguido y con tensión al final de 28, llevar los brazos directamente enfrente del cuerpo para ejecutar "***Mover los tipos de energía A y B***" en la derecha-- no hay ajuste de los brazos al centro. Después izquierda.

30.- Con las manos en el lado izquierdo de 29, inmediatamente comenzar una vez "***Envolver la energía del punto de encaje y proyectarla hacia afuera con un puño***", izquierda, derecha.

31.- Ejecutar una vez "***Lanzar el punto de encaje por encima del hombro como si fuera un cuchillo***".Izquierda, derecha.

32.- Ejecutar una vez "***Lanzar el punto de encaje desde atrás de la cintura como si fuera un cuchillo***", Izquierda, derecha.

33.- Ejecutar una vez "***Lanzar el punto de encaje desde el hombro como si fuera un disco***", omitir los giros iniciales-- la mano va hacia atrás para atrapar el PE, va al hombro opuesto y lo lanza, manteniendo la posición durante la cuenta de tres. Izquierda, derecha.

34.- Ejecutar una vez "***Lanzar el punto de encaje por encima de la cabeza como si fuera una pelota"***, izquierda, derecha.

35.- El siguiente pase es una mezcla de "***Trazar dos medios círculos con cada pie***" y "***Trazar una media luna con cada pie***": Pierna izquierda media luna adelante, pierna izquierda media luna atrás, pierna izquierda dos medios círculos adelante, pierna derecha media luna adelante, pierna derecha media luna atrás, pierna derecha dos medios círculos adelante, pierna derecha media luna atrás, finalmente el pie izquierdo se retrasa para quedar junto al derecho.

36.- Inmediatamente ejecutar "***El espantapájaros en el viento con los brazos hacia abajo***", durante la cuenta de tres.

37.- Ejecutar "***El espantapájaros en el viento con los brazos hacia arriba***" durante la cuenta de tres: antebrazos arriba (Inhalar), abajo (Exhalar), arriba (Inhalar).

38.- Ejecutar una vez "***Empujar energía hacia atrás con todo el brazo***", exhalando después de 37, mientras los brazos van atrás, inhalando cuando vienen al frente, exhalando cuando vuelven atrás.

39.- Cuando las manos vuelven al final de 38, éstas inmediatamente forman la cabeza de pájaro con los dedos apuntando hacia afuera. Hacer tres giros de "***Rotar el antebrazo***".

40.- La siguiente secuencia es una mezcla de "***Presionar el pulgar contra el dedo indice enrollado***" y "***La energía T de las manos***". Cuando los puños descienden al nivel de la cintura, ejecutar la energía T de las manos en el lado derecho por tres veces. Levantar los puños de nuevo y cuando vuelven a descender al nivel de la cintura, ejecutar la energía T de las manos en el lado izquierdo.

41.- Con las manos al final de 40, se mueven al frente mientras se dobla el tronco para ejecutar una vez "***Trazar un ángulo agudo con los brazos frente a la cara***".

42.- Con las manos al final de 41, ejecutar una vez "***Trazar un circulo de energía entre las piernas y al frente del cuerpo***": la mano izquierda está arriba para el circulo hacia afuera desde entre las piernas, la izquierda queda arriba todavía para el circulo hacia adentro sobre la cabeza, la mano derecha está arriba mientras éstas vuelven entre las piernas.

43.- Sin levantarse ejecutar una vez "***Trazar un ángulo agudo con los brazos entre las piernas***".

44.- Enderezarse y ejecutar solamente una respiración de "***Tres dedos sobre el piso***".

45.- Ejecutar una respiración solamente de "***Los nudillos sobre los dedos de los pies***".

46.- La secuencia final es una combinación de "***Mover la energía en una honda pequeña***" y "***Extraer energía del suelo con la respiración***". Al final de 45, inmediatamente desplazar los pies hacia la izquierda y usando la inhalación final de 45, empezar " Extraer energía" del lado izquierdo. Después de exhalar , solamente mover los brazos atrás y adelante dos veces, haciendo una vez "Mover la energía" empezando en la izquierda, entonces inhalar en la izquierda mientras sigue con "Extraer energía" . Repetir el movimiento para el lado derecho.

SERIE DEL AMOR ABSTRACTO

ESTOS PASES TIENEN UNA CUALIDAD DISTINTA, LOS ENSEÑADOS HASTA AHORA ERAN PARA EL CAMPO DE LA BATALLA, ESTOS SON PARA EL CAMPO DEL AMOR...

Diane Donner.

Estos pases se realizan en parejas, hay que realizarlos con el propósito de entrega total de amor, antes de empezar se sitúan los practicantes uno delante del otro, sabiendo de antemano quien es el que realizara los movimientos del 1 y quien realizará los movimientos del 2. Mirando a los ojos del compañero, con el respeto de dos seres que saben que van a morir.

Se empieza con el tronco inclinado hacia adelante, perpendicular a las piernas, con las manos cruzadas por las muñecas, derecha sobre izquierda, palmas mirando hacia atrás. Se realiza una inspiración y una espiración profundas.

El 1 se pone erguido con los brazos en cruz mientras realiza una profunda inspiración, sacando el pecho hacia adelante, con una intención de entrega. El 2 le sigue, realizando el mismo movimiento. El 1 cierra los brazos en forma de X delante del cuerpo a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia abajo, derecha sobre izquierda, mientras realiza una espiración.

El 2 acaricia los antebrazos por arriba del 1 desde el codo a la palma y volviendo al codo, es decir la mano derecha acaricia el brazo izquierdo y la mano izquierda el derecho. Realiza esta operación espirando. Se inspira al volver atrás, abriendo de nuevo el pecho.

Se realiza la misma operación pero esta vez es el practicante numero dos el que cruza los brazos.

Se vuelve a la posición inicial con una espiración.

Se inspira levantando las manos al nivel de la cara y se baja por los lados planchando (como el 3 de la recapitulación en la serie de Westwoood).

Se suben las manos hasta colocarlas encima de los hombros, con las palmas mirando hacia arriba, sosteniendo el mundo, codos hacia adelante, inspirando.

Se giran las muñecas hacia adelante entregando todo nuestro amor a nuestro compañero (como el final del pase de ofrecer energía con la respiración, de la serie caliente, pero con las dos manos) un poco inclinado hacia adelante. El 2 tiene las palmas de las manos debajo del dorso de las manos del 1, espirando.

Se vuelve a sostener el mundo.

Se hace un gran círculo por los lados para acabar entregando energía a nuestro compañero en una posición más baja que la anterior, con los antebrazos del 2 debajo de los antebrazos del 1, que también miran hacia arriba. Se llega a esta posición empezando primero por poner las manos cerca de las del compañero y poco a poco inclinándose hacia adelante hasta quedar tocándose con la frente.

De la posición anterior se realizan círculos de muñecas hacia adentro, hasta completar todo el círculo y acabar palma contra palma de la pareja.

Se baja la posición hasta acabar bastante cerca del suelo.

Se echan los brazos hacia atrás como unas alas, palmas hacia arriba rectas, para recoger todo el amor que podamos en nuestro vuelo, para entregarlo al compañero. Se doblan las muñecas hacia arriba, acercando la palma al antebrazo, desde atrás se hace un circulo por dentro para volver a la posición de entrega de energía con los antebrazos.

Se sube para aguantar el mundo.

Se colocan las palmas enfrentadas con las palmas del compañero a la altura de los hombros. Ahora se realiza un movimiento para limpiar la historia personal del compañero, dijeron que había historia personal situada a la altura de las rodillas en el muslo, por la parte de dentro de la pierna. El movimiento se realiza echando el brazo izquierdo hacia atrás con la mano en forma de pistola, y con la mano derecha se realiza en la pierna izquierda del compañero un movimiento ascendente y luego otro descendente, no muy largo (unos 5 cm) como limpiando algo, luego se hace lo mismo en la otra pierna, con la mano derecha. Se realizan los mismos movimientos con la izquierda, limpiando primero la pierna izquierda y luego la derecha.

Se levanta la pierna derecha y la mano derecha en forma de pistola, mientras se agarra la pierna del compañero con la mano izquierda y se hace lo mismo con la otra pierna, al hacer el cambio se baja un poco la posición doblando las rodillas y se vuelve a subir.

Para empezar el siguiente movimiento se suben los antebrazos delante del estómago, palmas hacia arriba, con la izquierda sobre la derecha, la posición un poco inclinada. Se hace un pequeño círculo por los lados hasta acabar tocando las palmas del compañero enfrentadas a la altura de los hombros. El 1 realiza un círculo con los brazos de abajo a arriba mientras el 2 lo realiza de arriba hacia abajo para acabar con los antebrazos rectos hacia adelante y las palmas del practicante 1 encima de las palmas del 2.

Se realizan los círculos a la inversa para acabar con las palmas del 2 sobre las del 1. Se hace un pequeño círculo para acabar con las palmas enfrentadas.

El practicante 1 realiza un círculo de muñeca con las dos manos de dentro hacia afuera, pasando su mano alrededor de la mano, por el antebrazo, del compañero. El 2 hace lo mismo pero los círculos son desde afuera hasta dentro.

El movimiento siguiente tiene que ver con el deseo, el 1 friega su muñeca hacía arriba y luego hacia abajo por la muñeca del compañero luego el 2 hace lo mismo, se acaba el movimiento con las palmas enfrentadas.

Desde aquí se separan los dedos, y se hace un movimiento mesmérico: se gira el tronco hacia el lado, manteniendo el contacto de las palmas, el 2 tuerce el tronco hacia la izquierda, con lo cual el 1 hace hacia la derecha. Luego se tuerce el tronco hacia el otro lado, pasando los brazos por delante de la cara del compañero y se vuelve al lado inicial, enlazando con el siguiente movimiento que es un giro para acabar espalda contra espalda. El 1 gira hacia la derecha, o sea pivota sobre el pie izquierdo, mientras que el 2 gira hacia la izquierda pivotando sobre el pie derecho. Se acaba el movimiento de espaldas con los brazos en alto, las palmas de las manos tocándose, el 1 tiene las palmas hacia adentro, mientras el 2 las tiene hacia afuera. El 1 tuerce los brazos hacia atrás para agarrar los hombros del compañero, y se mantiene en esta posición mientras el 2 hace lo mismo. El 2 levanta los brazos hacia arriba, y el 1 le sigue. El 2 baja los brazos como recogiendo la posición (el final de la serie ligada de Westwood), y el 1 le sigue casi simultáneamente.

Se hace un giro de 45 grados (un cuarto de vuelta), en la misma dirección que el giro anterior, para quedar los dos paralelos mirando hacia la misma dirección.

Se cruzan las manos sobre el pecho para inmediatamente abrirlas hacia los lados con las palmas hacia arriba, para acabar con los brazos a los lados, pero no totalmente estirados. De ahí se pone la mano izquierda apuntando hacia arriba delante del plexo y la derecha abierta se pone arriba de la izquierda con la palma mirando hacia adelante, allí cierra el puño, como agarrando energía, y golpea con la parte blanda a la altura del estómago, se hace lo mismo al otro lado.

Se cruzan los antebrazos a la altura del pecho para inmediatamente ir hacia atrás formando unas alas, y se termina con el brazo (ala) del 1 sobre la del 2.

Munich 24-05-98

SERIE PARA PREPARAR EL INTENTO

-SERIE LARGA-

Activar el cuerpo

0- "***Moler energía con los pies***". No se ejecuta

1- Ejecutar una vez "***Moler energía con tres deslizamientos de los pies***", izquierda, derecha, izquierda. Dejar los pies en posición.

2- Ejecutar una vez "***Moler energía por un deslizamiento lateral de los pies***". a la izquierda y a la derecha hasta volver a la posición donde se comenzó. Alinear pies.

3.- Ejecutar una vez "***Mezclar energía al golpear el piso con los talones***".Izquierda, derecha. Pausa

4- Ejecutar una vez "***Mezclar energía al golpear tres veces el piso con los talones***", izquierda, derecha, izquierda. Alinear pies.

5- Ejecutar una vez "***Recoger energía con las plantas de los pies llevandola hacia arriba por el costado interno de las piernas***", izquierda, derecha.
6- Ejecutar una vez "***Atizar energía con las rodillas***", izquierda, derecha.

7- Ejecutar una vez "***Empujar energía atizada hacia adentro del cuerpo***", izquierda, derecha.

8- Girar 90º a la derecha y ejecutar una vez "***Patear energía delante y detrás del cuerpo***"; la pierna izquierda patea arriba, la derecha detrás; en cuanto la pierna derecha vuelve al suelo un poco adelante de la izquierda, se hace una pausa mientras el cuerpo se coloca para ejecutar el pase para el lado derecho. La pierna derecha patea arriba, la izquierda detrás.

9- En cuanto la pierna izquierda llega al suelo, inmediatamente comenzar "***Levantar energía desde la planta de los pies***", en la pierna izquierda, mientras la pierna vuelve al suelo girar 90º a la izquierda para volver al frente. Completar normalmente con la pierda derecha.

10- Ejecutar una vez "***Tirar abajo una pared de energía***", Izquierda, derecha.

11- Ejecutar una vez "***Pasar por encima de una barrera de energía***", Izquierda, derecha.

Los tres próximos pases se ejecutan muy rápidamente.
12- Ejecutar una vez "***Patear una puerta lateral***", izquierda, derecha.

13- Ejecutar una vez "***Cascar una pepita de energía***", izquierda, derecha.

14.-Ejecutar una vez "***Remover el barro de la energía***", izquierda, derecha.

15- Inmediatamente girar 90º a la izquierda y ejecutar el lado izquierdo de "***Agitar energía con los pies y con los brazos***"; girar 90º al frente para terminar con el lado derecho.

16- Ejecutar "***Enrollar energía sobre las glándulas suprarrenales***". Tres cuentas abajo, tres cuentas arriba

17- Ejecutar una vez "***Agitar energía para las glándulas suprarrenales***", rodilla izquierda adelante, rodilla derecha.

18-Inhalar profundamente mientras se pone derecho e inmediatamente ejecutar más rápidamente de lo normal "***Fusionar energía del lado izquierdo y derecho***", lado izquierdo, lado derecho.

19- Mientras se pone derecho, dejar la muñeca derecha doblada y los dedos apuntando al frente para ejecutar el lado derecho de "***Perforar el cuerpo con un rayo de energía***"; completar con el izquierdo.

20- No bajar las manos, girar el torso inmediatamente a la derecha para ejecutar "***Retorcer energía sobre el plexo solar y sobre las glándulas suprarrenales***" con las manos cerca del cuerpo sobre la cadera derecha. No ejecutar el lado izquierdo.
21- Con la mano derecha todavía detrás de la cadera derecha, comenzar "***El medio circulo de energía***", derecha, izquierda, derecha.

22- Inmediatamente llevar las manos frente al pecho en posición para "***Agitar energía alrededor del cuello***", palma derecha arriba. Completar el pase en la izquierda.

23- Ejecutar "***Amasar energía con un empujón de los omoplatos***", izquierda, derecha, izquierda, derecha.

24.- Inmediatamente ejecutar una vez "***Agitar energía encima de la cabeza y cascarla***", derecha, izquierda.

25- Saltar sobre una pierna para colocar el pie en un ángulo de 45º a la izquierda para "***Alcanzar y recoger al energía atizada debajo de las rodillas***". Recoger una vez. Girar hasta quedar 45º a la derecha de la posición original, y recoger una vez con la derecha.

26.-El cuerpo vuelve al frente, la palma derecha sale disparada para comenzar "***Transportar energía desde adelante hacia las glándulas suprarrenales***". No completar con la izquierda.

27.- Ejecutar ***"Traer energía con la mano ahuecada desde los lados del cuerpo derecho e izquierdo***". Recoger como una cucharada por tres veces.

28.- Ejecutar "***Cascar el circulo de energía***", derecha, izquierda, derecha, y en la segunda izquierda girar 180º, dando un paso atrás , después de aplicar la energía cascada, la mano izquierda va al hombro derecho mientras se gira de nuevo para volver al frente.

29.- Inmediatamente comenzar "***Reunir energía desde el frente del cuerpo y desde justo arriba de la cabeza***"

30.- Ejecutar una vez "***Agitar y agarrar energía desde al parte inferior y superior de la esfera luminosa***": la mano izquierda golpea abajo y la derecha arriba, alternar manos para completar el pase.

31.- Ejecutar una vez "***Mezclar energía de los cuerpos derecho e izquierdo***", izquierda, derecha.

32.- Ejecutar una versión modificada de "***Agarrar energía que se halla encima de la cabeza para los dos centros vitales***": Ambas manos hacen dos pequeños círculos hacia arriba y hacia afuera al nivel del pecho, entonces ambas manos golpean y cogen energía arriba y frente a la cabeza. Se baja la energía con tensión y se aplica.

33.- Ejecutar una vez "***Alcanzar y acercar energía que esta arriba de la cabeza***", izquierda, derecha.

34-36.- Las tres respiraciones:
"Jalar energía desde las rotulas hacia arriba a lo largo de la parte delantera de los muslos"
"Jalar energía desde los lados de las piernas".
"Jalar energía desde la parte delantera de las piernas".
Se ejecutan normalmente con dos excepciones: Después de los dos primeros pases la energía se aplica brevemente antes que las manos golpeen abajo para iniciar el siguiente pase, usando lo que queda de la misma exhalación para la primera parte del siguiente pase.
En el pase final, las manos brevemente golpean la energía y entonces las palmas se levantan graciosamente al frente a la altura de los hombros.

TÉCNICA DE OBSERVACIÓN

Enseñada por Reni Murez en San Diego 1999

Este pase de observación trabaja en nuestra capacidad de vista periférica, para una percepción de 360 grados.
Siéntese en una posición cómoda en la colchoneta.

Secuencia de apertura:

Mire al horizonte entonces simplemente mire justo un poco sobre él (llamado punto del horizonte)
Deje que el punto lo atraiga.
Abra los ojos al máximo.
Ciérrelos firmemente.
Entorne los ojos, párpados a medio cerrar.
Mirando fijamente al punto del horizonte, inhale totalmente y exhale totalmente.

Observando a la derecha:

Los próximos tres párrafos describen aspectos diferentes de una sola secuencia. Léalos todos y entonces combínelos para realizar la secuencia completa.

Desde el punto del horizonte, subimos la mirada al cenit. Desde aquí construimos tres planos triangulares imaginarios. El primero sale del cenit hacia el extremo derecho de visión en línea recta y vuelve al punto del horizonte, el segundo sale de aquí al extremo derecho de visión pero algo mas bajo y vuelve a un punto por debajo del punto del horizonte y el tercero sale de aquí hacia el extremo derecho de visión aun mas bajo y vuelve a un punto aun mas por debajo del punto del horizonte.

La mirada se mueve observando todo el campo de visión formando espirales sobre cada plano imaginario hacia la derecha hasta llegar al extremo de cada plano, volviendo en línea recta al punto donde comienza el siguiente plano, algo por debajo, hasta haber observado todo el campo de visión de esta manera deslizando la mirada en espirales por los tres planos descritos.

Mientras la mirada se dirige al extremo de los planos, gire la cabeza a la derecha para observar a la espalda lo mas posible.
Suba los ojos al punto del horizonte cuando haya hecho las espirales por los tres planos.

Mirando fijamente al punto del horizonte, inhale totalmente y exhale totalmente.

Observando a la izquierda:

Esta sucesión en la izquierda es un reflejo de la actividad en el derecho con una excepción. El movimiento de observación en la izquierda es en zig-zag, deslizando la mirada hacia el extremo izquierdo por cada plano formado en vez de espirales.

Después de que los ojos han completado todos los tres triángulos izquierdos, mueva los ojos de nuevo al punto del horizonte.
Mirando fijamente al punto del horizonte, inhale totalmente y exhale totalmente.

Secuencia de cierre:

Cierre los ojos.
Con su percepción-intento forme un círculo en la corona de su cabeza.
Sienta algo tirando de este círculo hacia el infinito.
Con sus ojos todavía cerrados, perciba-intente el punto del horizonte y deje que le atraiga
Abra sus ojos.
Encuentre el punto del horizonte y deje que le atraiga.
Desenganche la mirada.

Túmbese de espaldas y sienta el silencio. Cierre sus ojos y relájese en el silencio.

UN GESTO DE INTENTO MÁGICO DEL GUERRERO

Barcelona 6/99

1.-Sentados en la colchoneta empezamos limpiando el vinculo con el intento, limpiamos brazo izquierdo y entonces el derecho. La mano izquierda vuelve a subir rozando el brazo derecho, la derecha sube también al hombro y desde los hombros las dos manos trazan un circulo hacia fuera quedando con las palmas boca arriba y los brazos al frente, nos inclinamos hacia delante para que las manos apunten a la tierra, tocamos el piso con las puntas de los dedos y pronunciamos suavemente “Intento”.

2.- Volteamos las manos y las ponemos una al lado de otra sobre el piso entre las piernas delante del cuerpo, los dedos separados, miramos entre las manos e inhalamos, como si estuviéramos apoyados en una rueda, exhalamos mientras giramos hacia la derecha lentamente y después hacia la izquierda y al centro, siguiendo el movimiento con la mirada.

3.- Se inhala mientras las manos se recogen hacia el cuerpo y suben rozándolo hasta el pecho, se abren a los lados, abriendo el pecho y mirando hacia arriba, entonces se exhala mientras se cruzan los brazos delante del cuerpo y nos encorvamos un poco, repetimos el movimiento de abrir y abrazar, abrimos de nuevo inhalando y al volver llevamos los brazos adelante estirados todo lo que se pueda, los dorsos de las manos se tocan, mientras exhalamos. Se inhala mientras los brazos se separan y trazan dos círculos a los lados del cuerpo hacia atrás y vuelven desde atrás otra vez al frente pero las palmas miran arriba y los antebrazos se tocan. Se exhala todo el aire mientras los codos se pegan al cuerpo todo lo posible y el tronco se encorva ligeramente hacia delante, se inhala mientras se cruzan los antebrazos se giran hacia dentro y se abren arriba a los lados y las manos forman dos puños, se exhala mientras se unta la energía en los centros vitales.

4.- Las palmas vuelven desde aquí encima de los hombros y miramos al cielo, una pequeña pausa y poniendo primero la palma derecha en el piso, nos giramos y nos ponemos a gatas, apoyados en las manos y las rodillas, los dedos apuntan adelante, pausa para adaptarnos a la nueva postura.

5.-Inhalamos y nos inclinamos un poco hacia delante, exhalamos y nos echamos hacia atrás, de forma que el peso del cuerpo esté sobre las rodillas, llevamos los brazos atrás a la espalda tanto como podamos cómodamente y giramos las manos hacia arriba desde las muñecas e inhalamos, entonces arqueando el tronco a la izquierda mientras exhalamos sin incorporarnos, barriendo todo el área de exploración con los ojos hasta que veamos las puntas de los dedos atrás en la espalda. Inhalamos mientras volvemos al centro y exhalamos mientras repetimos en la derecha. Inhalamos mientras volvemos al centro.

6.- Exhalamos trayendo las manos por dentro, las ponemos al frente, palmas arriba y nos sentamos sobre los pies. Levamos las palmas sobre los hombros otra vez y miramos al cielo mientras inhalamos por la boca, la mandíbula está floja. Exhalamos mientras en esta postura giramos el tronco a la izquierda a la derecha y al centro explorando el área con los ojos. Ponemos las manos en el suelo y volvemos a la posición a gatas. Arqueamos el tronco a la izquierda, a la derecha y volvemos al centro.

7.- Se estira la pierna derecha y nos tumbamos boca abajo mirando hacia la izquierda, pierna y brazo izquierdos doblados. La mano izquierda dibuja tres círculos hacia afuera en el piso moviendo el brazo entero desde el hombro mientras la pierna izquierda acompaña los giros moviéndose adelante y atrás desde la rodilla. La muñeca izquierda se roza tres veces sobre el suelo hacia arriba y hacia abajo y el pie izquierdo acompaña el roce moviéndose arriba y abajo desde el tobillo. Se cierra el ojo derecho y con el izquierdo miramos a la mano izquierda que estirada al lado se gira desde la muñeca haciendo tres círculos hacia afuera sobre el suelo apenas rozándolo, la pierna acompaña el movimiento de la mano moviéndose desde la rodilla.

8.- Volteamos la cabeza a la derecha, estiramos la pierna izquierda y doblamos pierna y brazo derechos. Reflejamos todos los movimientos en la derecha salvo que se vuelve a cerrar el ojo derecho y se mira con el izquierdo la mano mientras dibuja los círculos.

9.-Nos tumbamos boca abajo, apretamos piernas y glúteos y extendiendo los brazos hacia el frente, nadamos 2 veces haciendo círculos amplios con las manos sobre el suelo, las piernas acompañan el movimiento abriéndose y cerrándose desde las caderas.

10.-Los brazos terminan extendidos a los lados del cuerpo, entonces se elevan hacia arriba desde los hombros como si fueran alas, las manos cuelgan desde las muñecas, la cabeza se levanta un poco y las piernas se doblan hacia arriba desde las rodillas. En esta postura rodamos sobre el tronco a los lados como volando, I-D. Prestamos atención a las sensaciones corporales mientras rodamos.

11.- Los brazos se ponen sobre el suelo pegados al cuerpo, palmas boca arriba, la cabeza apoyada en el suelo mirando a la izquierda, se inhala profundamente y se exhala sintiendo como nos hundimos en la tierra durante la exhalación. Mirar a la derecha y repetir la respiración.

12.-El brazo izquierdo sube desde el lado por encima de la cabeza, mientras la mano izquierda viene frente a la cara con los dedos abiertos y la palma hacia fuera, nos rodamos sobre el piso mirando a través de los dedos para acabar boca arriba, con los brazos como “El espantapájaros con los brazos hacia arriba”.

13.- Se llevan las manos a los centros vitales e inhalando se llevan las manos hacia arriba rozando el cuerpo y estiramos brazos y piernas, se exhala mientras se recoge energía de los lados hacia abajo, como nadando, y volvemos a los centros vitales. Repetir otra vez. A la tercera subida, prolongamos la inhalación mientras los brazos se estiran alternadamente hacia atrás I-D-I-D y los pies siguen el movimiento estirando y contrayendo alternadamente desde los tobillos. Terminar la inhalación con los brazos extendidos hacia los lados del cuerpo.

14.- Exhalamos mientras se suben las piernas doblando las rodillas hacia el cuerpo empezando por la izquierda para que los pies no toque el suelo mientras las manos apuntan a los centros vitales empezando esta versión de “Acumular energía sobre la matriz”. Inhalamos mientras los brazos trazan el segundo circulo quedando sobre el pubis mientras las piernas sin estirarse bajan para apoyar las plantas de los pies en el suelo, se aprieta la energía por dos veces mientras exhalamos, se inhala mientras se agarra con ambos puños y se abren los brazos arriba a los lados, las piernas se abren también desde las caderas hacia los lados. Exhalamos mientras estiramos las piernas empezando por la izquierda y nos aplicamos la energía en la zona de la matriz.

15.- Se hace un arco hacia arriba inhalando y los antebrazos y se cruzan frente a la cara, las palmas miran arriba, Exhalamos mientras se descruzan los antebrazos y el derecho dibuja la mitad de la rueda trazando un medio circulo hacia el lado, le sigue el izquierdo, Inhalamos mirando al infinito y entonces el brazo derecho va a la parte de arriba de la rueda y el izquierdo abajo y dan un pequeño giro en el sentido del reloj a la rueda, entonces los brazos se abren a los lados y se apoyan en el suelo. Nos relajamos mientras el pase termina.

UN GESTO DE GUERRERO DE INTENTO MÁGICO

Pomona 1/99

1.-Sentados en la colchoneta empezamos limpiando el vinculo con el intento, limpiamos brazo izquierdo y entonces el derecho.

2.- Con las palmas boca arriba y los brazos al frente, nos inclinamos hacia delante para que las manos apunten a la tierra, tocamos el piso con las puntas de los dedos y pronunciamos suavemente “Intento”.

3.- Volteamos las manos y las ponemos una al lado de otra sobre el piso entre las piernas delante del cuerpo, los dedos separados, miramos las manos y como si estuviéramos apoyados en una rueda, giramos hacia la izquierda lentamente y después hacia la derecha y al centro, siguiendo el movimiento con la mirada.

4.- Las manos se recogen hacia el cuerpo y suben rozándolo, la izquierda se detiene en la cintura y la derecha continua hasta el nivel de la cabeza y comienza a dibujar la rueda del tiempo, un semicírculo hacia la derecha terminando junto a la cadera derecha, palma boca arriba. La izquierda entonces sube y dibuja el lado izquierdo de la rueda, terminando junto a la derecha.

5.- Se inhala profundamente y se miran las palmas de las manos. Mientras se exhala se dibuja de nuevo la rueda del tiempo, semicírculo a la derecha, a la izquierda, semicírculo al frente, con la derecha y con la izquierda y otra vez a los lados las dos manos simultáneamente.

6.- Se ponen las palmas sobre el piso con los antebrazos cruzados por las muñecas, la izquierda arriba. Se levantan las palmas, se giran y se miran para volver a ponerse en el piso cruzadas otra vez, pero ahora la derecha encima. En cuanto la manos tocan el piso la segunda vez, se descruzan deslizándose cada una hacia su lado, se mira el espacio entre las manos.

7.- Entonces mientras se inhala las manos se deslizan hacia el frente y suben haciendo un arco para quedar encima de los hombros las palmas miran arriba y los dedos apuntan hacia atrás, como sosteniendo el mundo de los chamanes. Desde aquí se exhala y los brazos se llevan directamente enfrente, las manos se cocan dorso con dorso para ejecutar “Agitar y guiar energía directamente a la matriz”. Repetir el pase otra vez y después de aplicar la energía se llevan los brazos arriba de la cabeza, nos tumbamos de espaldas y recogemos energía de los lados del cuerpo desde arriba de la cabeza, nos incorporamos y ofrecemos al frente, a la tierra, palmas boca arriba.

8.- Las palmas vuelven desde aquí encima de los hombros y miramos al cielo, una pequeña pausa y poniendo primero la palma derecha en el piso, nos giramos y nos ponemos a gatas, apoyados en las manos y las rodillas, los dedos apuntan adelante, pausa para adaptarnos a la nueva postura.

9.-Inhalamos y nos inclinamos un poco hacia delante, exhalamos y nos echamos hacia atrás, de forma que el peso del cuerpo esté sobre las rodillas, siguiendo el movimiento con la mirada, giramos las manos desde las muñecas hacia adentro una vuelta rozando el piso.

10.- Llevamos los brazos atrás a la espalda tanto como podamos cómodamente y giramos las manos hacia arriba desde las muñecas, entonces arqueando el tronco a los lados miramos al cielo sin incorporarnos, I-D-I-D.

11.- Trayendo las manos por dentro las ponemos al frente ofreciendo a la tierra, palmas arriba y nos sentamos sobre los pies. Levamos las palmas sobre los hombros otra vez y miramos al cielo mientras inhalamos por la boca, la mandíbula está floja. Exhalamos mientras giramos el tronco en esta postura, I-D-I-D.

12.- Ponemos las manos en el suelo y volvemos a la posición a gatas. Arqueamos el tronco a la izquierda, a la derecha y volvemos al centro. La mano derecha se desliza hacia delante un poco y barre el suelo hacia la derecha y hacia la izquierda, se pone de nuevo en el piso y vuelve atrás otra vez. Reflejar con la izquierda.

13.- Se estira la pierna derecha y nos tumbamos boca abajo mirando hacia la izquierda, pierna y brazo izquierdos doblados. La mano izquierda dibuja tres círculos hacia adentro en el piso moviendo el brazo entero desde el hombro mientras la pierna izquierda acompaña los giros moviéndose adelante y atrás desde la rodilla. La muñeca izquierda se roza tres veces sobre el suelo hacia arriba y hacia abajo y el pie izquierdo acompaña el roce moviéndose arriba y abajo desde el tobillo. Tres círculos más con la mano acompañado por la pierna pero hacia fuera y tres nuevos roces de muñecas iguales a los anteriores. Se cierra el ojo derecho y con el izquierdo miramos a la mano izquierda que se gira desde la muñeca haciendo círculos sobre el suelo pero sin rozarlo, primero tres círculos hacia fuera y tres hacia adentro.

14.- Volteamos la cabeza a la derecha, estiramos la pierna izquierda y doblamos pierna y brazo derechos. Reflejamos todos los movimientos en la derecha salvo que se vuelve a cerrar el ojo derecho y se mira con el izquierdo la mano mientras dibuja los círculos.

15.-Nos tumbamos boca abajo, apretamos piernas y glúteos y los brazos están como en el "Espantapájaros con los brazos hacia arriba", levantamos la cabeza y nos apoyamos en los antebrazos. Rozamos tres veces el suelo con las muñecas, arriba y abajo. Extendiendo los brazos hacia arriba, nadamos 2 (3?) veces haciendo círculos amplios con las manos sobre el suelo, las piernas acompañan el movimiento abriéndose y cerrándose desde las caderas.

16.-Los brazos terminan extendidos a los lados del cuerpo, entonces se elevan hacia arriba desde los hombros como si fueran alas, la cabeza se levanta un poco y las piernas se doblan hacia arriba desde las rodillas. En esta postura rodamos sobre el tronco a los lados como volando, I-D-I-D.

17.- Los brazos se ponen sobre el suelo pegados al cuerpo, palmas boca arriba, la cabeza apoyada en el suelo mirando a la izquierda, se inhala profundamente y se exhala sintiendo como nos hundimos en la tierra durante la exhalación. Mirar a la derecha y repetir la respiración.

18.-El brazo izquierdo sube desde el lado por encima de la cabeza, mientras la mano izquierda viene frente a la cara con los dedos abiertos y la palma hacia fuera, nos rodamos sobre el piso mirando a través de los dedos para acabar boca arriba, con los brazos como "El espantapájaros con los brazos hacia arriba".

19.- La mano derecha va al hombro derecho y el brazo izquierdo se estira hacia atrás, los pies siguen el movimiento, el derecho se contrae desde el tobillo y el izquierdo se estira hacia delante, repetir alternando los lados, hacerlo otra vez derecho - izquierdo.

20.- Se estiran los dos brazos hacia atrás y se recoge energía de los lados hacia abajo, como nadando, subiendo las manos rozando el cuerpo hasta arriba de la cabeza. Repetir otra vez. Terminar con "manos arriba".

21.- Se suben las piernas doblando las rodillas hacia el cuerpo empezando por la izquierda para que los pies no toque el suelo mientras las manos apuntan al plexo solar empezando esta versión de "Acumular energía sobre la matriz". Los brazos trazan el segundo circulo quedando sobre el pubis mientras las piernas sin estirarse bajan para apoyar las plantas de los pies en el suelo. Se aprieta la energía por dos veces, se agarra con ambos puños y se abren los brazos arriba a los lados, las piernas se abren también desde las caderas hacia los lados. Estiramos las piernas empezando por la izquierda mientras nos aplicamos la energía en la zona de la matriz.

22.- Se hace un arco hacia arriba y los antebrazos y se cruzan frente a la cara, las palmas miran arriba, se descruzan los antebrazos y el derecho dibuja la mitad de la rueda trazando un medio circulo hacia el lado, le sigue el izquierdo, entonces el brazo derecho va a la parte de arriba de la rueda y el izquierdo abajo y dan un pequeño giro en el sentido del reloj a la rueda, entonces los brazos se abren a los lados y se apoyan en el suelo. Nos relajamos mientras el pase termina.

VIBRANDO LAS AREAS DE MISTERIO

Posición: acostado en el suelo, boca arriba, las piernas plegadas de manera que queden las rodillas elevadas, colocar el dispositivo para el silencio interior sobre el ombligo.
Generar sonidos vibratorios de diferentes frecuencias con la boca cerrada, las yemas de los dedos, donde estén localizadas en cada pase deben percibir la vibración.

1.- Los dedos meñiques de ambas manos van colocados sobre el borde del hueso superior de la cadera, los pulgares tocan la parte inferior de la caja toraxica y los restantes dedos caen al medio, libremente. Inhalar y emitir un ***sonido grave***.

2.- Colocar las manos en el pecho, los pulgares casi en la axila y los otros cuatro dedos al medio, sobre el esternón, dejando una separación entre las dos manos de tres centímetros aproximadamente. Inhalar y emitir un ***sonido grave***.

3.- Colocar el segundo nudillo del dedo medio, (plegando la mano para que sobresalga) en el espacio intercostal a los costados de la caja toraxica. Inhalar emitir un ***sonido grave***, mientras este se

produce, con el nudillo realizar: primero vibración, luego presión y por último estirar suavemente, como si fuera un chicle soltando a los costados.

4.- Con los dedos índice y mayor colocados bajo el lóbulo de las orejas, sobre el músculo, realizar una ligera presión. Inhalar y producir un sonido de ***frecuencia media.***

5.- Abrir la boca y cerrarla para buscar con la yema de los dedos índice y mayor la parte superior del hueso de la mandíbula, una vez localizado realizar una ligera presión (ligera por que son zonas muy sensibles). Inhalar y generar un sonido de ***frecuencia media.***

6.- Colocar las yemas de los dedos índice y medio sobre las sienes. Inhalar y producir un sonido de ***frecuencia alta***. Mientras este dure con los dedos realizar, primero vibración y luego presión.

7.- Colocar la yema de los dedos índice y mayor de la mano derecha sobre el entrecejo. Inhalar y producir un sonido de ***frecuencia alta***. Mientras este se produce realizar con los dedos de la mano derecha una vibración, luego, con la mano izquierda presión y por último estirar hacia delante y sacar como si se estirase un chicle para terminar soltando. (En estos últimos pases lo que se estuvo haciendo es llevar el diálogo interno hacia la zona de la frente para luego tirarlo afuera)

8.- Se coloca la yema de los dedos índice y mayor de la mano derecha en la parte superior de la coronilla. Inhalar y producir un sonido de ***frecuencia alta***. Mientras se produce el sonido, con la mano derecha, realizar pequeños círculos alrededor de la coronilla, luego con la mano izquierda presión y por último abrir como sacando algo y soltando lejos.

9.- Colocar el pulgar de la mano izquierda en el hueco que está en la base del cráneo. Inhalar y escuchar, realizar vibración y presión con el dedo. Repetir con la mano derecha y nuevamente con la mano izquierda

10.- Quedarse acostado en el lugar

FIN

* * *