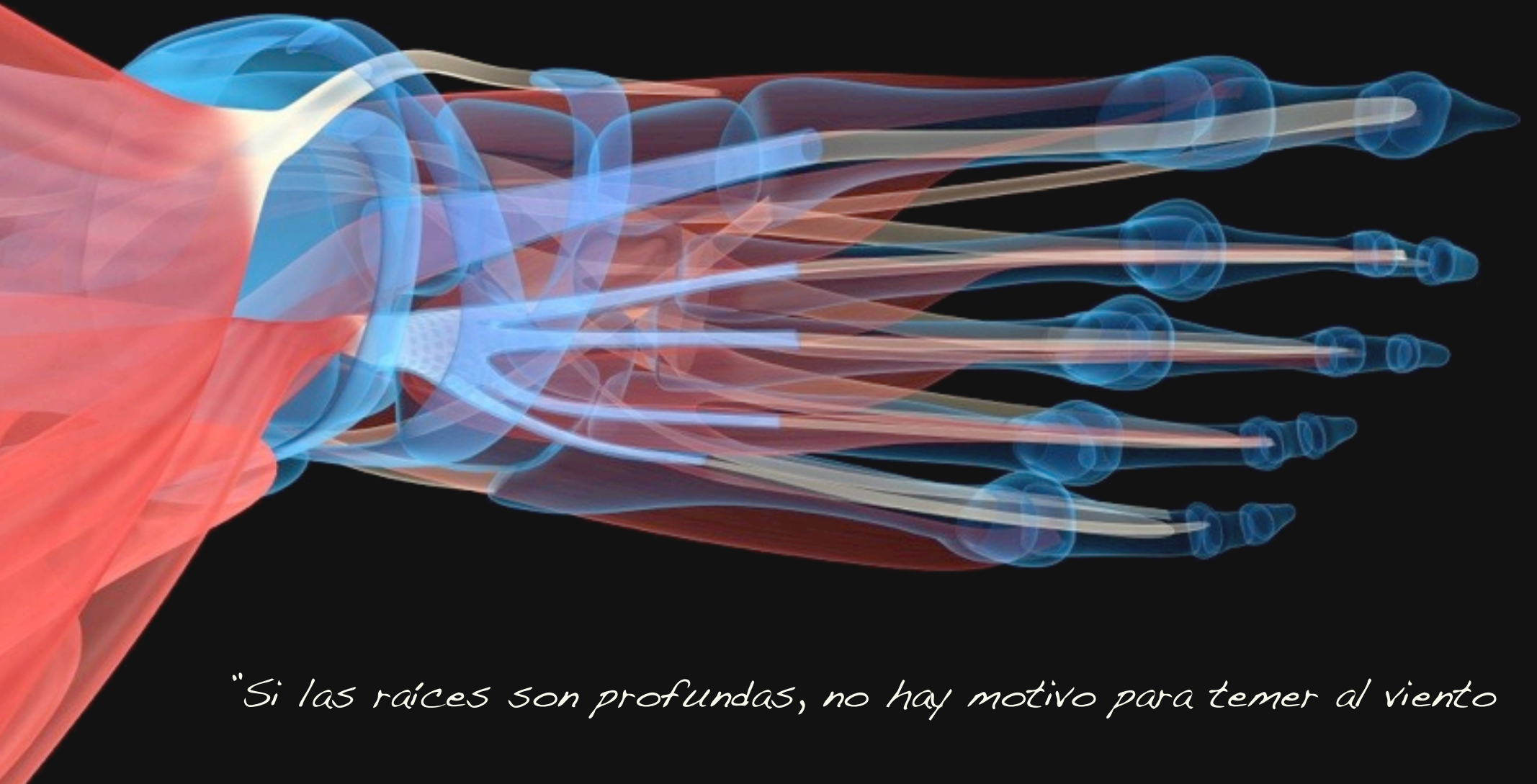


BARCELONA 20-21 FEBRERO

ENRAIZAMIENTO



"Si las raíces son profundas, no hay motivo para temer al viento"

“ el modo más sencillo de liberar a un ser humano es empezar liberando sus pies ”

La condición subjetiva de seguridad, de confianza en sí mismo y de enraizamiento en la realidad no es algo que nazca de una psique autónoma, emana de la condición de estabilidad física y de la relación del cuerpo con el terreno.

El destino común de los seres humanos es el de dedicar buena parte de la vida a limitar la **funcionalidad** del propio cuerpo para adaptarla a la propia identidad. Incluso, algunas personas continúan con las siguientes fases, en las que sucede el proceso contrario: **se adapta la identidad al cuerpo**.

Es a través del restablecimiento de la sensibilidad y funcionalidad original del cuerpo que podemos llegar a reconocer nuestra naturaleza más **auténtica**. La condición fundamental, en sentido etimológico y literal, para que esto suceda es que se inicie el proceso con el **enraizamiento**.

El enraizamiento proporciona al sistema fuerza, seguridad y **confianza en sí mismo**, la base necesaria para poder iniciar cualquier proceso de liberación interna.

La **base física y biológica** del enraizamiento está, sobretodo, en nuestro pies y la parte baja de las piernas.

Los pies constan de 26 huesos articulados mediante **33 articulaciones**.

La reducción del movimiento de una sola de estas 33 articulaciones, modifica la postura y limita la movilidad del resto del cuerpo. Este impedimento se manifiesta en todos los niveles: **psicológico, emotivo** y de **identidad**.

El objetivo de este seminario es **volver a descubrir** el potencial intrínseco de estas partes de nuestro cuerpo. Los principales aspectos que serán explorados son:

- *reintegración de la relación del pie con el sistema visceral*
- *participación de todo el tejido conectivo en el movimiento del pie*
- *reintegración de las líneas de fuerza en el interior del pie*
- *reactivación de la musculatura profunda del pie*
- *la presencia de la respiración en las extremidades inferiores*

Facilitado por Jader Tolja

Lugar Happy Yoga. Bruc, 7 (Barcelona)

Fechas 20-21 de febrero

Horarios Sábado de 10.00 a 17.00 y domingo de 9.30 a 16.30

Precio 240€

información e inscripciones

info@nacercrecer.com - tel. 616 59 62 89

