



ROSEMARY ATRI
YOGA Y ARTES SOMÁTICAS
Conciencia + Salud + Celebración

El Diseño Brillante de tu Cuerpo en Movimiento

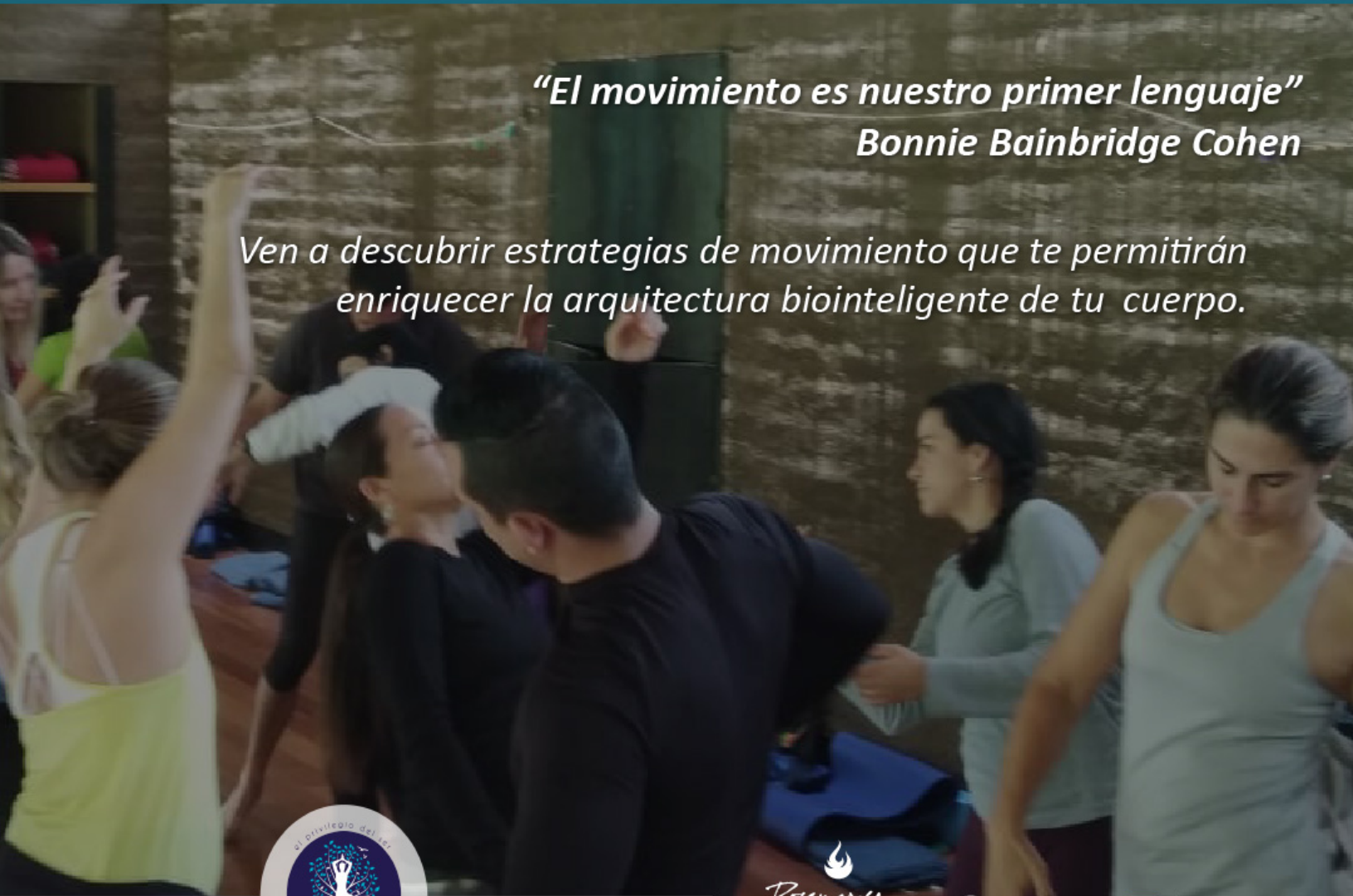
Miércoles 25 de Septiembre
10 a 1:30pm / \$1200

Rosemary Atri



*“El movimiento es nuestro primer lenguaje”
Bonnie Bainbridge Cohen*

*Ven a descubrir estrategias de movimiento que te permitirán
enriquecer la arquitectura biointeligente de tu cuerpo.*



TALLER



Prol. Bosques de Reforma 1433,
Plaza La Noria, Local 7c.


Rosemary Atri
conciencia, salud, y celebración

📞 5251-2021

📌 /rosemaryatri

www.rosemaryatri.com | info@rosemaryatri.com

*“El movimiento es nuestro primer lenguaje”
Bonnie Bainbridge Cohen*

*“Todo aquello que comprenda repetición no contribuye, a la
neuroplasticidad”.
Juan Nieto*

Explorar la riqueza que el movimiento nos ofrece es el sentido primordial del yoga. Si durante muchos años hemos querido lograr realizar las posturas, a veces a costa de lesionarnos, sería interesante preguntarnos hoy en día, ¿que pueden hacer las posturas por nosotros en tiempos de tanto estrés, y en una etapa histórica donde nuestros hábitos corporales contribuyen enormemente a nuestro propio desgaste y deterioro?

Pasamos mucho tiempo frente a equipos electrónicos, otro tanto sentados, y en general no en superficies muy confortables. A veces, cuando decidimos practicar algún ejercicio no por ello nuestro movimiento se vuelve mas ágil. Estamos enfrentando una epidemia de dolor de gran magnitud, a nivel mundial, y reconocemos que no se puede resolver con calmantes y cirugías.

Cualquier práctica de movimiento que realicemos debe conducirnos a enriquecer nuestra expresión creativa en acción. Lo

que más disfruta nuestro cuerpo es de libertad, fluidez, sentido de integridad y espacio interno, y sobre todo de un sentido de juego. Nacimos para caminar, para movernos, no para pasar tanto tiempo estáticos. Las posturas estáticas son las mas incómodas corporalmente.

El cuerpo tiene el potencial para moverse de miles de maneras, de hecho el movimiento es su lenguaje principal. A través de él expresamos todas nuestras emociones. Su diseño es excepcional, y cuando descubrimos las múltiples sutilezas de su arquitectura biointeligente no solo abrimos los canales de la vitalidad, sino que podemos saborear su versatilidad del movimiento prácticamente como un lenguaje poético y creativo.

Un cuerpo que se expresa libremente, se conserva mas sano, mas juvenil, y en especial procesa mucho mejor las emociones. La rigidez física y la rigidez mental tienen una estrecha relación. El

cuerpo requiere fuerza, flexibilidad y equilibrio en constante relación.

No son los grandes movimientos los que apoyan constantemente la expresión del cuerpo en todas nuestras actividades cotidianas, sino aquellos que son mas sutiles.

Tendemos a repetir una y otra vez las mismas acciones y no solo se vuelve habitual lo que hacemos, sino monótono y aburrido, y la peor parte es que si no ponemos luz sobre lo que hacemos, perdemos poco a poco, y mas y mas, nuestras facultades.

El cuerpo nos permite iniciar un movimiento desde diversos lugares y eso nos ofrece la oportunidad de experimentar diferentes sensaciones que amplían nuestro campo sensorial.

Es común pensar que todo lo que hacemos corporalmente está solo sostenido por huesos y músculos, pero en realidad todos los demás sistemas juegan un papel igual de importante en el soporte de como articulamos nuestros movimientos. Presencia, calidad y conciencia en nuestra expresión nos da autenticidad, y nos deja reconocer nuestra esencia multidimensional. Nuestros órganos también sostienen nuestra estructura, así como la fluidez de la

sangre, o el espacio y papel que ocupa nuestro sistema nervioso, el cual está profundamente implicado en nuestra movilidad. Si falta espacio interno se deteriora nuestra salud.

En el movimiento debe poder haber expresión, improvisación, creatividad y desde luego técnica, pero mas que un hacer, debe ser una vivencia plena.

Si el cuerpo es total, podemos sentir y experimentar todo lo que acontece: la quietud, el caos, el equilibrio, así como la energía que se expresa desde nuestra intuición.



Movernos ágilmente es nuestro derecho, no solo un privilegio que algún día perderemos por la edad. De nosotros depende que no se precipite nuestro deterioro.

Todos tenemos el potencial de despertar, sentirnos activos y llenos de vitalidad, con una energía capaz de mantenerse a lo largo del día, para finalmente cerrar nuestra jornada amablemente con un descanso reparador.

Cuando sabemos administrar la fuerza vital, es decir la fuerza del prana, a lo largo de nuestra vida cotidiana, somos mas capaces de reconocer el sentido de nuestra

existencia, y en yoga decimos " podemos realizar nuestro *dharma* ".

Vivir cómodamente en nuestro cuerpo, comprende tener **una relación creativa con la gravedad, mantener un buen arraigo y saber usar siempre la propulsión desde un cuerpo centrado. La comprensión de como el cuerpo está integrado y conectado por medio del sistema miofascial nos permite entender que la calidad del movimiento es mas importante que el rango o la cantidad de repeticiones.** Si mantienes la biointeligencia de tu cuerpo, no solo conservarás, sino que enriquecerás tu funcionalidad en el movimiento.

La manera en que nos movemos, proyecta quienes somos, refleja como nos presentamos ante los demás, como negociamos con el otro desde lo mas sencillo hasta lo mas complejo, desde lo familiar hasta lo profesional.

Jugar con el movimiento comprende resolver problemas de movimiento, ya sean nuestras actividades cotidianas, el participar en un maratón, resolver una lesión en la zona lumbar o en el cuello. Sabemos bien que podemos desarrollar músculo donde se ha perdido, pero lo importante es no solo desarrollar músculos por una motivación estética, sino para resolver un problema de fuerza, de funcionalidad, de movilidad, de sostén o de propulsión.

Somos un sistema orgánico, no mecánico que evoluciona, crece y aprende.

La curiosidad y el sentido de juego en el movimiento nos ofrece variabilidad, creatividad, complejidad y significación.

Miércoles 25 de Septiembre

10 a 1:30pm

Costo: \$1,200

En Anahd.

**Bosques de Reforma 1433, La Noria,
Local 7C**



Rosemary Atri

Yoga como Terapia + Educación Somática + Medicina China y Ayurveda +
Constelaciones y Ritual Sistémico

www.rosemaryatri.com | info@rosemaryatri.com | (55) 5251-2021

Facebook: /rosemaryatri | Instagram: /rosemaryatri