



ROSEMARY ATRI
YOGA Y ARTES SOMÁTICAS
Conciencia + Salud + Celebración

Yoga y Arte para la Armonización de nuestros Hemisferios Cerebrales

Viernes 27 de Septiembre Horario: 10 a 2pm
Lugar Anahd Centro Holístico \$1,200

Con Rosemary Atri y Mariela Albrizio



En este taller exploraremos actividades de movimiento somático y yoga con énfasis en coordinación, así como técnicas de respiración que favorezcan la cooperación entre ambos hemisferios para vivir con mayor plenitud y de manera mas integrada, teniendo un mejor acceso a nuestras cualidades de cooperación, creatividad y empatía.

Plasmaremos por medio de la autoexpresión artística nuestra experiencia, experimentando con diversos materiales.



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

Nuestra mente es maravillosa, si sabemos como interactuar con ella. Entender como funcionamos mentalmente es lo que nos permite vivir desde un lugar integrado.

Poder nombrar lo que sentimos significa acceder al gran poder de quienes somos. Cuando reconocemos el gran abanico de capacidades que tenemos para expresarnos, tanto desde lo emocional como desde la lógica, el resultado es una mejor auto-regulación.

La auto-regulación comprende darnos tiempo a nosotros mismos para saber que sentimos y saber prestarle atención. Aprender a responder, en lugar de solo reaccionar, nos hace ser mas resilientes, e incrementa nuestra capacidad para disfrutar la vida.

La mente, el cerebro y las relaciones son tres aspectos de nuestra vida que están en relación. Hoy en día sabemos que el cerebro va tomando forma de acuerdo a nuestros aprendizajes, es decir que nuestras relaciones interpersonales son lo que principalmente da pauta a nuestras respuestas. La manera en que percibimos las experiencias es lo que va determinando la arquitectura de nuestro cerebro.

En la organización de nuestra percepción vemos que entre sus diversas funciones, el cerebro también opera desde el hemisferio derecho y desde el hemisferio izquierdo para mirar al mundo.

En los años sesenta, cuando se empezó a hablar de ambos hemisferios, se pensaba que sus funciones estaban claramente diferenciadas, como si la lógica y la imaginación operaran de manera totalmente fragmentada; sin embargo, hoy en día se comprende que los dos hemisferios deben operar en sociedad, y que la comunicación entre ambos, acontece principalmente a través del cuerpo caloso.

Si bien operan en sociedad, cada uno tiene sus funciones bastante claras. El hemisferio derecho vive en el ahora y experimenta cada acontecimiento como único, individual, vibrante y pleno de sensaciones. Esos memorias maravillosas se deben a esa fotografía del momento que el hemisferio fue responsable de tomar. El hemisferio derecho toma al mundo como un todo integrado, y está mas conectado al ritmo y al fluir de la vida. Prefiere el sentido de único y todas las experiencias nuevas que son frescas y originales. Su mayor capacidad es la de percibir las conexiones entre las experiencias, es el que nos deja ver la fotografía completa de las cosas.

Por otro lado, el hemisferio izquierdo, toma esos momentos vibrantes y los clasifica de forma lineal, organizándolos en pasado, presente y futuro. La fotografía completa la secciona en pedazos que pueden ser manejados y analizados, para ser comparados y evaluados.

Está más involucrado con lo que es familiar y conocido, prefiere la generalización. El hemisferio izquierdo ve al mundo como un mapa o un modelo cuya representación es real. Define el concepto de "Yo soy", y lleva el récord de quien eres, donde vives y que te define. Es la voz de fondo que siempre te compara con los demás y su principal propósito es manejar al mundo en su propio beneficio.

Ambos hemisferios se involucran en la mayoría de los procesos mentales y mandan información de un lado al otro. Y aunque no es tan real que podamos diferenciarnos por ser una personalidad de hemisferio izquierdo, o hemisferio derecho, si existe evidencia que para ciertas actividades favorecemos la función de uno o del otro hemisferio.

Iain McGilchrist explica que en esas ocasiones en las que un hemisferio es mejor para algo, y el otro ocupa su función, como suele ser el caso del hemisferio izquierdo a quien le gusta dominar la escena, nos dará una versión de las cosas no tan agradable.

Lo mejor para los hemisferios es la cooperación, pero con frecuencia parecerían estar en una guerra de poder.

La cooperación entre ambos es esencial para que seamos mejores aprendices, y más eficientes. No importa si en lo que estás

implicado es en la lectura, en escribir, en la música, en el deporte o en el arte, cada uno de los hemisferios tiene una importante contribución para que podamos acceder tanto a la inspiración como a la técnica.

David Siegel y Tina Payne Bryson afirman que el cerebro tiene dos lados para razonar, con cada uno de ellos teniendo funciones especializadas para ello, pues cuando colaboran logran metas más intrincadas y sofisticadas.

Sin embargo, cuando no están integrados surgen muchos problemas, ya que nuestra visión se vuelve polarizada. Querer solo utilizar un lado es como pretender nadar con un solo brazo.

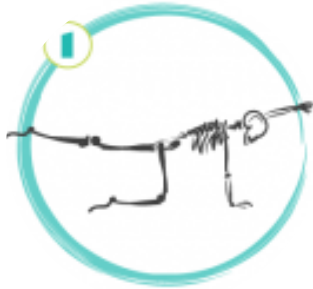


Se han relacionado enfermedades de desarrollo, tales como el autismo y la esquizofrenia con una disfunción de integración entre ambos sistemas neurales.

Los puntos claves son:

- Ambos hemisferios se aproximan a las mismas tareas desde diferentes ángulos.
- Tendemos a favorecer un ángulo sobre el otro.
- El dominio de un hemisferio cambia de un lado al otro durante el día y la respiración de una fosa a otra nos lo indica.

- La integración entre ambos es fundamental para un buen funcionamiento.



La práctica de Yoga puede ayudarnos a integrar a nuestro cerebro. Lo logramos principalmente a través del movimiento.

Cada hemisferio tiene un control motor en el lado opuesto. Por lo que al mover ambos lados de una manera rítmica se facilita la integración del cerebro.

Podemos observar que cuando hacemos algo rítmico, podemos pensar con mayor facilidad, tal como caminar e incluso tejer.

Algunos movimientos específicos son:

- Movimientos contralaterales, los cuales son comunes en la práctica de yoga.
- Cruzando la línea media.
- Realizando movimientos en los que debemos coordinar una acción discordante con otro movimiento, tal

como tocarse rítmicamente la nariz y cruzar las piernas.

- Alternas brazos y piernas en posturas conocidas.
- Respiración alternada de fosas nasales.

En este taller exploraremos actividades físicas de movimiento y coordinación, así como técnicas de respiración que favorezcan la cooperación entre ambos hemisferios para vivir con mayor plenitud y de manera mas integrada, teniendo un mejor acceso a nuestras cualidades de cooperación, creatividad y empatía.

También podemos abordar esta integración y concientización de ambos hemisferios a través de la autoexpresión artística, estimulando los procesos intelectuales creativos, por medio de materiales y ejercicios diversos.

La **creatividad** depende de la intensidad de las conexiones entre ambos hemisferios, y en este taller nos enfocaremos en **estimularla y expandirla** a través de la experiencia visual, sensorial y artística.



Rosemary Atri

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

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

FB: /rosemaryatri | Instagram: /rosemaryatri