

EJERCICIOS PRACTICOS

MODULO II

Materiales:

- un compás

1º Ejercicio práctico

En esta practica, lo primero que voy a pedirte, es que leas detenidamente, las características que definen las dos energías que componen el todo, que te describo a continuación.

Energía yin

Energía yang

Femenino-----	Masculino
Luna-----	Sol.
Agua-----	Fuego.
Frio -----	Calor.
Tierra-----	Cielo.
Interno-----	Externo.
Profundo-----	Superficial.
Quietud-----	Movimiento
Pasivo-----	Activo.
Recibir-----	Dar.



Tu y todo lo que existe, esta compuesto por estas dos energías.

Y lo que te propongo con este ejercicio es que poco a poco vayas descubriendo en cual de estas dos energías te posicionas mas, en tu día a día.

Y para esto, te facilito estas descripciones de personalidades mas yin o mas yang.

Personalidad yin

Piel clara.
Frioleras,el frio les retrae.
Creativos.
Dispersos.
Les cuesta entrar en acción.
Emocionalmente Inestables.
|
Reflexivos.
Espirituales.
Mas suaves.
Tienden al sabor salado.
dulce.

Personalidad yang

Piel oscura.
Calurosos.
Estructurados.
Concentrados.
Facilidad de acción.
Mas estables
emocionalmente
Inflexibles.
Terrenales.
Mas duros.
Tienden al sabor s
dulce

Entre otras muchas características mas.....



Todos estamos compuestos por estas dos energías (vesica piscis) pero siempre tendemos por diferentes razones (que veremos en otros talleres) mas a una de ellas.

Una vez hayas sentido en cual de estas dos energías que te componen , te identificas mas .

Te invito a que observes a partir de ahora.

Si las situaciones de tu día a día, que son difíciles de resolver para ti, tienen algo que ver con tu posicionamiento en una de las dos energías y la falta de la otra.

Me explico con un ejemplo en mi vida diaria:

yo me identifico con la energía ying mas que con la yang aunque cada vez las experimento mas equilibradas pero la ying es donde voy por tendencia (por muchas razones).

En mi día a día las situaciones que se me planteaban constantemente eran de poner limites y no se me daba nada bien! (una energía muy yang – estructura) que precisaba aprender a utilizar para estar mas completa y que mi vida pudiese fluir mas fácil.



A veces sentimos que solo tenemos una de las dos energías, como si la otra no nos perteneciese o no formara parte de nosotros, por que no sabemos utilizarla, se nos ha olvidado.

Entonces lo que te pido es que observes lo que te es difícil resolver y sientas a que energía corresponde y en cual estas posicionado.

La Geometría Sagrada y muchas de las practicas que proponemos en nuestros retiros, talleres y cursos on-line te ayudan a reconocer estas dos energías en ti a recordarlas y despertarlas, para que de esta manera, la vida, el todo pueda fluir a través de ti.

***Te recuerdo y aconsejo escribir en el cuaderno, que hayas escogido para el curso, las experiencias, conclusiones... que te resulten mas interesantes”**

2° EJERCICIO PRÁCTICO

En este segundo ejercicio practico, tienes una lamina al final de esta hoja, que podrás imprimir para realizar tu practica dibujando!.

1- Te invito a conectar con tu corazón, a través de tu pulso (como anteriormente has practicado) y permanecer sintiéndolo durante unos minutos, antes



de empezar a dibujar.

Como veras , en esta lamina hay 3 círculos

-uno grande que contiene a dos mas pequeños-

Y en el centro de esta forma están marcados tres puntos.

2- Vas a comenzar a trazar , por el punto que esta a tu izquierda, según estas mirando la lamina

3- En este punto , vas a anclar tu energía (a través de la punta del compás) y abrirlo hasta el punto que esta mas a tu derecha.

4- Cogiendo esta medida para trazar la primera circunferencia (esfera 3D) de tu Vesica Piscis.

Procura que pase por el centro del punto de la derecha.

***En un dibujo sin plantilla, cogerías la medida que te apeteciese en ese momento.**

***A medida que vas trazando, aparecen emociones , sensaciones, recuerdos, pensamientos.**



ESCRIBE A UN LADO DE TU TRAZO, LO QUE SURGE EN TI.

***Si el compás te patina, o se te hace un rayón, no te preocupes, marca donde esto ocurrió.**

ESTO HABLA DE TU PROCESO EN ESTE MOMENTO

- 5- Ahora vas a anclar de nuevo tu energía(la punta del compás, en el punto que esta mas a la derecha, comprobando la apertura, la medida, con el punto que esta mas a la izquierda.
- 6- Conectando con el flujo de tu respiración, vas a trazar otra circunferencia.
- 7- Y una vez hechos estos trazos y anclando de nuevo tu energía, a través de la punta del compás en el punto central.
- 8- Vas a tomar la medida, abriendo el compás hacia la izquierda, y desde ahí, trazar la circunferencia , que contiene a las otras dos que has dibujado anteriormente.

**!Y AHI TIENES LA VESICA PISCIS!
LA RELACION PRINCIPAL EN LA QUE SE BASAN
TODAS LAS DEMAS RELACIONES**



*Te aconsejo no borrar y continuar trazando.

- Todo cuanto sucede cuando estas dibujando, es un proceso importante para ti.
- Aceptalo y permítelo ser, para que pueda armonizarse.
- Puedes repetir este proceso tantas veces como sientas que necesitas hacerlo.

**Siéntelo
Hazte caso.**

**ESPERO QUE DISFRUTES DE ESTAS
PRACTICAS Y....**

YA SABES

**SI QUIERES COMPARTIR ALGUNA
EXPERIENCIA O ALGUNA DUDA, ESTARE
ENCANTADA DE LEERTE Y ESCUCHARTE.**

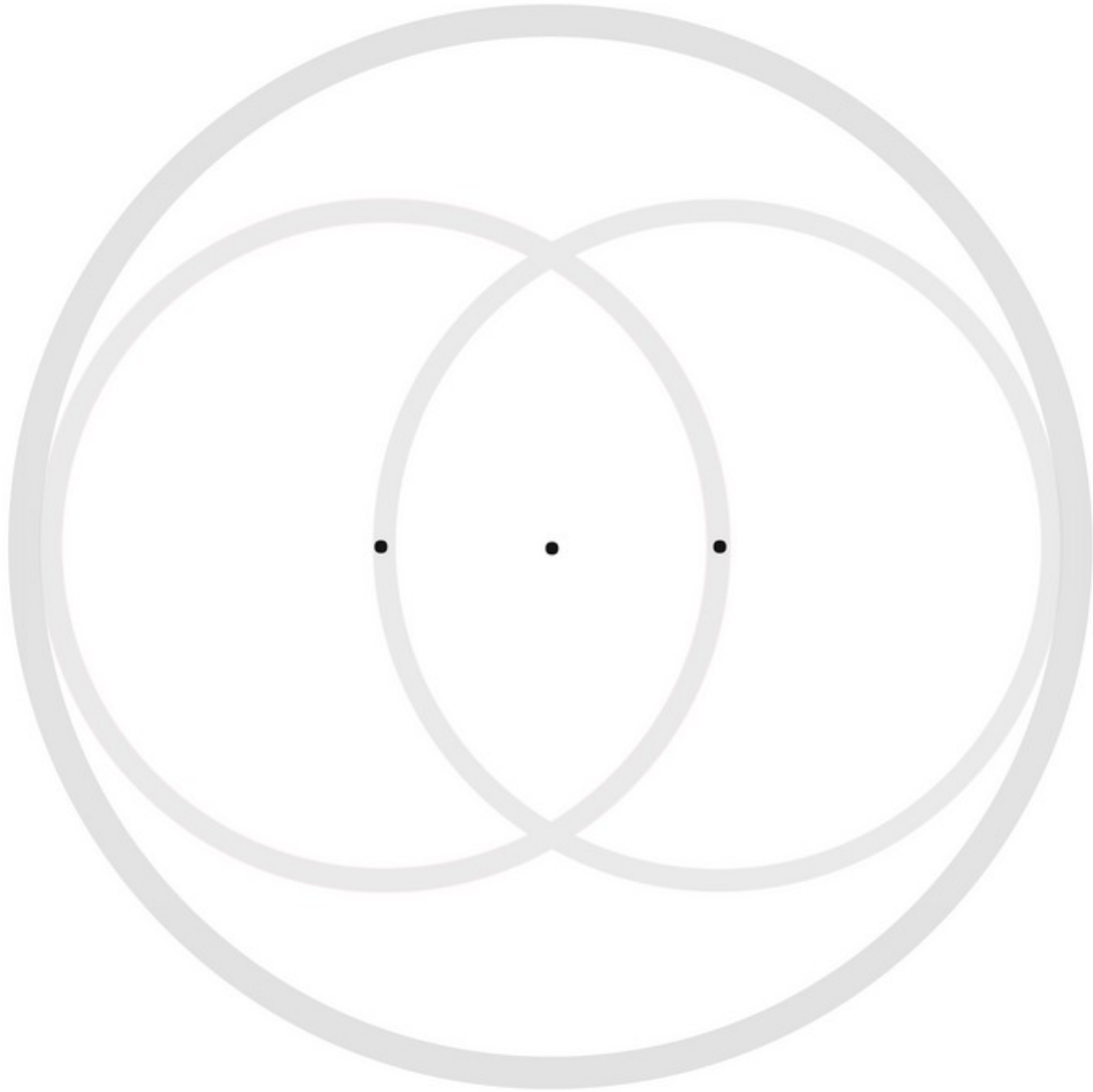
CON AMOR

Susana Shima



Vesica piscis

los dos aspectos de la unidad



MOWNA

GEOMETRIA SAGRADA



mownageometriasagrada.com