

# Nutriendo tu fuego interno

UN TALLER DE TENSEGRITY® DE CARLOS CASTANEDA EN LA MONTAÑA

## Parte I: Despertando tu consciencia energética

18 y 19 de agosto, 2018

---

### Tarea preparatoria

Para los brujos de este linaje es importante hacer un rastreo de nuestra energía. Para prepararte para este taller te invitamos a hacer el siguiente rastreo.

1. Durante por lo menos tres días seguidos (puedes hacer este rastreo durante una semana completa si así lo quieres), revisa cómo fluctúa tu energía durante el día:

Al despertar o durante la mañana

Al medio día

Por la tarde

Por la noche

Y escribe en tu *diario de navegación* o en una libreta lo siguiente para cada uno de esos momentos:

- Cómo está tu cuerpo: tus hombros, tu abdomen, tu mandíbula, tu espalda, tu pecho. ¿Experimentas expansión y relajación o tensión y contracción?
- Cómo está tu respiración: ¿es abierta, fluida y profunda o es superficial y acelerada o contenida?
- Cuál es tu diálogo interno: ¿qué te dices en tu mente en ese momento?

Revisa este ejemplo\*:

*Al despertar: tu **energía** es alta, tu **cuerpo** está relajado, tu mandíbula está relajada, tus hombros relajados, tu abdomen está relajado y se mueve con tu **respiración** que es profunda, abierta y rítmica, tu **diálogo interno** es "¡qué bello sueño tuve! ¡qué linda está la luz del sol!"*

*Al medio día: tu **energía** está al máximo, tu **cuerpo** está presente, tu pecho abierto, tu espalda erguida, tu **respiración** es abierta, tu **diálogo interno** es referente a las actividades que estás realizando pues tu concentración está en ellas.*

*Por la tarde: tu **energía** está baja, tu **cuerpo** está tenso, sientes tensión en la mandíbula, cuello y hombros, tu abdomen está contraído, tu **respiración** es superficial y agitada. Tu **diálogo interno** es "tengo que terminar esto para poder entregarlo pues, como siempre, mi jefe me está presionando, es un exagerado, siempre hace lo mismo, siempre quiere todo urgente, ¡qué fastidio!"*

*Por la noche: te sientes agotado, tu **energía** está muy baja y lo único que puedes hacer es caer en tu cama, tu **cuerpo** está plegado en posición fetal, tu **respiración** es superficial y tu **diálogo interno** gira en torno a los problemas del día.*

\*NOTA: Los ciclos de la energía pueden ser diferentes para cada quien, los descritos aquí son solo ejemplos, algunas personas pueden experimentar más energía por las mañanas y otras por las tardes o noches. Registra cómo es tu propio ciclo de la energía.

2. Al finalizar tu periodo de observación, escribe un resumen de tus descubrimientos:

¿En qué momento del día tu energía es más alta?

¿En qué momento del día tu energía es baja?

¿Estas fluctuaciones de tu energía representan un patrón en tu vida?

3. Registra cómo está tu energía cuando hay un cambio en tu actividad diaria.

*Por ejemplo, si ese día no pudiste ir a hacer ejercicio, te sientes de mal humor y sientes que no tienes energía suficiente para tu día. O si tuviste una discusión fuerte con un ser querido, te sientes agotado y sin ánimo. O ese día visitaste a un amigo o amiga que hace mucho tiempo no veías o saliste a caminar en la naturaleza o fuiste a la playa y este evento te dejó un ánimo y energía elevados.*

Por favor, trae tus hallazgos al taller para trabajar con ellos.