



Queridos participantes y compañeros del Seminario de Rosario: Nutriendo la Mente, el Cuerpo y el Espíritu:

Gracias por sus maravillosos recuentos del seminario. Recibimos muchas cartas con todo tipo de comentarios acerca de las preguntas que les dimos, y queremos compartir varios con todos para aprender mutuamente. Muchos de ustedes encontraron que les fue importante descubrir y sentir nuevamente sus cuerpos y encontrar los patrones de comportamientos y poder soltarlos. También relatan sobre su experiencia con la Ceremonia y el momento de soltar lo viejo y entregarlo al fuego, y como se sintió una unión muy fuerte entre todos.

Muchos de ustedes también agradecen a sus colegas y demás participantes y nosotros también queremos agradecerles a ustedes por su apertura, por su entrega profunda y por abrir el corazón incondicionalmente.

Algunos preguntan acerca de las clases por Internet, recuerden que son los cuatro miércoles de enero del 2011, de 20:15 a 21:15 hora de Buenos Aires. Por favor comuníquense con Paula o Jazmín para más información.

También queremos recodarles a los que quieran unirse a la Celebración de Solsticio de Invierno/Verano mundial que haremos el Miércoles 22 de Diciembre a las 10:00 hrs. hora Los Ángeles, California. Para unirse, manden un email a aerin@tilomedical.com para anotarse (deben anotarse de antemano) para que les podamos mandar el link. El día límite para anotarse es lunes por la noche ya que haremos un test la noche del martes.

Entonces, abajo encontrarán un quilt con sus cartas, testigos de su crecimiento y de su compromiso con ustedes mismos de evolución y de amor. Y al final, encontrarán un cierre con la cita del Doctor Jeff Rediger que leímos al principio del Seminario, para recordarnos el misterio que somos.

Un cálido abrazo para todos,

Miles, Aerin, Paula & Jazmín



Hace tiempo que vengo recorriendo caminos para sentirme plena y feliz, física, mental y emocionalmente y el seminario fue un paso grande en este camino (yoga, meditación, comida vegetariana.)

La verdad es que los movimientos me trajeron una gran conciencia y me llenaron de energía para poder dejar ir aquello que desde muy pequeña había sido un patrón de conducta.

Creo que movimientos y exploración fueron clarificando eso, recordé distintos eventos que desde la infancia me hicieron sentir insegura y que poco a poco me fueron quitando mi energía.

Me hicieron sentir VICTIMA de situaciones (pobre de mi) y desde ese entonces necesite rodearme de gente mas grande (mas inteligente, mas alta, mas fuerte para sentirme segura, aunque muchas veces esas personas me hacían sentir mas pequeña aun y paso el tiempo y yo me fui achicando mas y mas físicamente y energéticamente y al verlo claramente en el seminario decidí dejar eso atrás "no mas pobre de mi", así que puse todo mi INTENTO en ese papel para dejarlo arder y RENACER.

Descubrí que he superado grandes cosas en mi vida y que a pesar de todo soy una persona positiva y feliz y eso es ser muy grande!!!

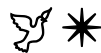
Cuando ardía todo lo que queríamos dejar ir en las llamas yo sentía que ese pesado patrón de conducta se disolvía y que las llamas danzantes me devolvían mi energía y me hacían sentir grande y fuerte.

me hizo muuuuuuuuuuy bien!!!estuvo buenísimo

Les mando el poema final que resume un poco esto

"ya no mas pobre de mi
las llamas danzantes del fuego
me devolvieron el poder de mi ser
ahora camino erguida y guerrera
las colinas empinadas y los valles
libre, liviana y feliz"

Un abrazo y espero verlos personalmente el año que viene!!!!!!



Hola a todos, ante todo quisiera dar las gracias a Miles , Aerin, a Silvina , y a todas las personas que participaron del seminario y lo hicieron posible, incluido yo.

Respuestas a las preguntas

Los MOVIMIENTOS parecían hacerme sentir mas liviano, simple, limpio y armonioso, no había tanta lucha entre mi mente, mis emociones y mi cuerpo, tenia menos miedo al ridículo, porque me aceptaba mas, los juicios parecían perder un poco de su poder sobre mi y sobre los demás, estaba menos trabado y mas fluido, esta sensación creció cuando me anime a bailar en el centro del circulo, y aumento la confianza en mi mismo y los demás.

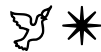
En la CEREMONIA me sentía dividido, por un lado desconfiaba de su eficiencia, me resultaba demasiado simplista como para eliminar hábitos y patrones tan arraigados hace tanto tiempo, y por otro me dejaba llevar por ella y me daba curiosidad de lo que pasaría, no paso lo mismo durante el relato de la muerte, era como si realmente me estuviera sucediendo, esto lo viví con angustia y miedo, pero lo rescate como una valiosa herramienta

En referencia a patrones de conducta, si bien en el seminario no solté gran cosa, este pareció prepararme para comenzar a soltar después en privado, lo cual empecé a hacer, y esto me brinda una nueva área de exploración, para diferenciar patrones, observar cuando aparecen, que síntomas provocan, de donde provienen, y como restarles su fuerza sobre mi.

El FORMATO me pareció adecuado, la DINAMICA equilibrada

SUGERENCIAS, tal vez hubiese ofrecido como opción dentro del paquete del seminario una vianda o almuerzo, y algún ejercicio que favorezca la confianza antes de las rondas publicas

Gracias !!!



Gracias por el emocionante seminario que compartimos en Rosario!!! Valoro mucho el trabajo que hicieron los organizadores: Paula, Jazmín, Calista, Keyco y los demás, por supuesto sin olvidar a Aerin y Miles. Me encantó ver a tanta gente diferente que venía de tantos lugares distintos con curiosidad e interés.

a- Experimenté alegría, emoción; algo de temor (por la contractura que experimento en el pecho, me inquietaba el efecto de hacer fuerza-ej: el poder de la inmunidad- o algunas partes de activando el corazón- ej: movimientos del mono y el águila o en el hecho de tener que hacer inhalaciones y exhalaciones fuertes) al mismo tiempo, traté de no forzarme más allá de mis límites. Aún así me divertí muchísimo con los movimientos del mono y el águila. El drenaje linfático fue muy placentero, despierta y relaja al mismo tiempo. El ejercicio de Paula, para estirar la columna con la cabeza hacia abajo también fue muy placentero al igual que trazando el infinito con la panza, bañando el hígado con luz.

El efecto luego de hacer las series en los recesos y después fue mucho hambre y muy despiertos los sentidos, activa todo el cuerpo. (pero en el segundo receso del primer día me dio un poco de temor al sentir que se había contracturado el pecho- quizá el cambio de la rutina, el comer otras cosas, otras cantidades, distintos horarios, el horario en que tomo los medicamentos-)

b- Experimenté que éramos un grupo, que estábamos haciendo algo muy trascendente para muchos. Sentí placer de ver las llamas en la oscuridad, el movimiento, la concentración que producía, algo liberador, como parecía que se avivaba el fuego varias veces. Sentí tranquilidad.

c- Vi que siento impotencia muchas veces, el querer hacer cosas y no poder o el no saber qué opción seguir y cuáles descartar, el sentir que me abruma las cosas y que hago menos de lo que yo misma esperaba. (ej: en este momento de mi vida puedo estudiar o me conviene trabajar, cuál es prioridad o cómo me organizo- al ser complicado el modo en que vivo)

Lo que creo entender es que mis patrones de conducta y resentimientos me hicieron y hacen paralizarme y perder mucho tiempo y energía, que perdonar implica parar con esas estructuras negativas y dejarlas atrás.

Vi que confiaba en las personas que estábamos allí reunidas, pero que seguía teniendo miedo a expresarme con todos. Más fácil me resultó expresarme con los ejercicios de un grupo de a dos personas o grupos más chicos, aunque disfruté escuchando cómo otros compartían sus experiencias personales, que aún dolorosas era un gran logro que las compartieran.

En un plano físico al explorar mis resentimientos, sentí un nudo en la garganta y una tensión entre mis ojos.

d- Me gustó la dinámica del seminario, iba más rápido de lo que acostumbro pero eso era estimulante. Me sentí cansada de los ejercicios antes de la ceremonia (quizás también me tensionó el hecho de no tener planificado de antemano dónde y qué iba a comer, no tomé la merienda adecuada y me inquieta el tener que tomar medicamentos que se deben tomar junto con la comida.

e- Que sientan que valoramos su esfuerzo, que pueden sentirse muy en paz en ese aspecto y en el cariño que nos inspiran

Gracias y los quiero mucho.



Cuando comencé a realizar los movimientos descubrí que tengo un vago registro de mi cadera, de mi sacro, pelvis, por ejemplo, me doy cuenta que he explorado muy poco estos movimientos. Me encantó sentir que aunque con mucho esfuerzo, mis abdomen podía tener muchos movimientos, más que los típicos adentro y afuera. Siento que hoy tengo muchas más atención sobre toda esa zona.

En la ceremonia experimenté mi muerte como algo grato, pacífico... mientras estábamos alrededor del fuego sentí que dos nudos se desataban en mi corazón, fue muy físico, real. Cuando miraba a todos a mi alrededor vi seres de fuego y luz... estaba tranquila, contenta, había hermandad.

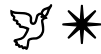
En cuanto a los ejercicios pude dejar un viejo resentimiento de lado, que me llevaba siempre a una postura de víctima. Pude poner luz en personas que no eran gratas para mí y que ya no duela pensar en ellas. Siento mucha paz.

La dinámica del seminario me pareció bárbara, las horas pasaban y yo ni las sentía, pude enfocar muy bien la atención en los ejercicios y exploraciones, me

parece raro que haya sido un día y medio, pues he recibido mucha información y ahora practico en casa con confianza.

Me gustaría saber si se puede conseguir la música de los tambores que tan amorosamente los chicos nos han brindado, les agradezco, ya que cuando realizo la forma siento que me encantaría escucharla.

los llevo a todos en mi corazón... muchas gracias.



a) sentí durante el seminario una sensación de percepción ligeramente distinta a la ordinaria que duró durante los movimientos y fuera de ellos. perduró también durante la semana. sentí una suma de energía real y palpable, así como mayor claridad y decisión (cosa que me trajo algún stress posterior al querer resolver cuestiones pendientes antes de que se apague el motor...)

b) la ceremonia me produjo sensación de tristeza, vacío y expectativa por lo nuevo. Algo de "lo nuevo" fue dibujándose esta semana...

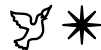
vi. el apego de una manera más física y lo identifiqué con una sensación de suspiros y leve aceleración del corazón.

c) difícil, en esta parte me dio dolor de cabeza (supongo que por negación). Pero puedo aventurar que tengo múltiples recursos para el engaño que me cuesta mucho desenredar...

d) con respecto a otros seminarios de tensegridad (tienen cierta semejanza, pero son bien distintos) este formato me pareció más inclusivo, más participativo. la reunión en pequeños grupos para comentar cosas muy intimas me gusta, no puedo exponerlas a todos como sí sucedió con otros participantes. En enfoque del seminario para mejorar la salud y el bienestar me parece óptimo, es lo más tangible y palpable. Sobre esa base podría yo aspirar a nuevos estados de conciencia. Sin buena salud es impensable.

e) me gustaría ver cómo funciona este set de clases a distancia vía Web. recuperar de algún modo el ritmo de encuentros a lo largo del año, si puede ser 1 vez por mes sería ideal. Así podría seguir de cerca el efecto en mi cuerpo e ir explorando. Sólo, en esta época, se me hace muy difícil.

Muchísimas gracias!



Aerin y Miles

aquí venciendo mi aversión a la Comput., todo sea por absorber mas de este chinahualismo que tan generosamente están encarnando.

a) lo que destaco en cuanto a los movimientos es la relación con los órganos y con las emociones en cuanto a lo sutil , y en cuanto a lo mas físico, la exfoliación y el contacto con los ganglios me abrieron a nueva conciencia.

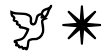
b) La ceremonia fue doble para mi, ya que fue asistir a mi intento de despojarme de los miedos, el control, la preocupación y por ende el no disfrute, y a la vez asistir a mi miedo por si habría algo que explotara en el barril, axial que mientras miraba la belleza de esas llamas se confirmaba lo oportuno de mi intento.

c) me resultó muy enriquecedor y me quedé con ganas de mas profundidad en esto ,dado que no tenia experiencia en tensegridad y hubiera necesitado mas tiempo en cada ejercicio

d) me sentí muy cómoda con la dinámica y con la conducción.

e) reitero que en lo personal quedo con ganas de afinar mas la exploración de los patrones, y en cuanto a las prácticas para poder hacerlas diariamente en la realidad y no olvidarlas al otro dia, como suele ocurrir ,lo ideal seria tenerlas por escrito y con dibujito o un lujo ya, en video,(como opción a las clases por Internet),sino creo que en la cruda realidad del DIA después del seminario el juguito de tan vital naranja se va reduciendo al recuerdo del gustito y uno se pregunta cómo era la cosa ?

Gracias infinitas,



Queridos todos.

En síntesis mi experiencia fue conectar cosas emocionales muy viejas atascadas, con mi cuerpo. Sentí en mi físico mis respuestas intelectuales ya elaboradas hace tiempo. Las preguntas que se hacían en cada bloque, escribirlas, leerlas y pensarlas me condujeron al cuerpo directo-

a)- Los movimientos y la elegía en general del grupo y sus organizadores me llevaron a tomar una conciencia fuerte sobre el perdón y el perdonar viejos resentimientos.

b)- El rito de la muerte fue muy potente (e interesante) junto con la quemada de todo ese pasado de conductas , historias etc. Vi - visualice- brujos vestidos con sus atuendos llenos de colgantes y " maracas", vestidos para una ceremonia que se acercaban con movimientos alrededor de la gente

c)- Las cosas que vi claramente, después de los ejercicios, y respondiendo las preguntas fue una gran negatividad en mi, (mi única enemiga y la falta de creencia en mi misma)

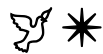
d)- La dinámica del seminario me gusto. Los espacios tomados son muy buenos para relajar y repensar algunas cosas habladas en bloques anteriores. El formato es un mix justo entre ejercicios y conexión de los sentimientos u emociones, a través de las preguntas que van haciendo (escribir es importante

para mi) y verbalizar aquello de lo cual se va a trabajar - primera parte de presentación --

Me gusto el lugar físico donde se trabajó, un salón tipo terraza inca: se podía mover por todos lados sin perder la visual-

e)- Tener un hoja mas descriptiva, en lo posible algún dibujo sobre los ejercicios de las Pléyades. Es para los que no estamos familiarizados con los movimientos en Gral.

VUELVAN
MUCHAS GRACIAS A TODO EL EQUIPO



a. Con los movimientos creo relacionarme con algo distinto de lo cotidiano de mi ser, aunque la pregunta me inhibe.

b. La ceremonia se llevo una manera de verme, o una manera de responderme. La lluvia rumbo al fuego me pareció el lavado antes de la eliminación total de una capa. En la idea de la muerte no me concentre, eso me frustró.

c. El pago por mantener mis actitudes me queda claro , algo hare con eso. Percibi también hasta donde yo era otro de los participantes , por ejemplo una de las mujeres presentes. Además de que no son mías muchas de mis actitudes , que se me han adherido en una toma de modelos lejana en el tiempo

d. El formato me parece tal vez una Tensegridad mas inmediata , mas accesible al lugar donde me hallo

e. Estoy seguro de necesitar este tipo de encuentros mas a menudo ,sobre todo considerando lo precipitado de los tiempos.



a) Los movimientos me permitieron sentir por un lapso de tiempo lo volátil, lo escurridizo , lo continuo de la otra parte de mi ser . Como el agua que corre mansa , sin tapujos y en una dirección . sonidos , lluvia , grupo de personas y la presencia de Aerin y Miles, se conjugaron y me permitieron replantearme gran parte de lo que mi sintaxis normal me dicta todo el tiempo . Agradecí al infinito desde lo mas profundo de mi corazón estar viviendo estos momentos .

B) La ceremonia me arrastro. Un acto de poder , como lo denomino Miles atrapo mi atención y me pareció una oportunidad única en mi vida. Asumir era mi

premisa , ser capaz ,todo estaba allí . Recuerdo que después de unos minutos parecía que flotaba y mas tarde la sensación desapareció. Dejar fluir , soltar.

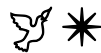
La lluvia presenciaba , acompañaba , caminando hacia el fuego me desconcentre , algo de miedo me saco , pero frente a el , minutos mas tarde , sentí su fuerza ,su danza , su poder , meterme en el , desarmarme y extenderme hacia arriba , y desaparecer ! en estos momentos al escribirlo me agita el recordarlo .

c) Me quede con el hecho de que obtengo pago por mantener ciertas conductas , trato de ver esto . y por supuesto me vi. reflejada en mis compañeros .

D) Bien dinámica , lo que me permitió mantener mi atención concentrada todo el tiempo. Abierta , como mas cerca se los percibió a los dos instructores, como mas nosotros mismos. Excelente a mi parecer.

E) me inquieta lo que decía Aerin ,a cerca de que el tiempo pasa muy rápido .Quizás otro seminario a mitad de año, o un acercamiento de otro tipo .Se me ocurre una cadena de contactos por alguna razón , como una prolongación de nuestro Intento, como un modo de continuación .

Gracias , gracias a todos !!



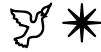
Me gusto mucho el formato y la dinámica del seminario. Nos vi a todos muy familiares y amenos, y a Miles y Aerin, igual que todos. Se me ablandó un poco mas el interior y pude sentir la ceremonia, como algo nuevo, extraordinario en el tiempo presente, un grupo de personas todas juntas dispuestas a cambiar. Y sintiendo la fluidez de ellas, siento un camino fácil para mi propio cambio.

Un abrazo Grande



Estimados: Aerin y Miles : primero gracias por jalarnos al seminario , en algún lugar siempre pienso que puedo sola, se lo que no tengo que comer y lo que tengo que tomar, pero intentarlo entre todos fue muy concreto, siento que muchos mas están acompañando, los movimientos me despertaron el cuerpo y el mismo domingo tuve un increíble brote de alergia en la piel, hoy con la dieta estoy mucho mejor, gracias. El objeto que decide abandonar que representaba

una férrea costumbre familiar fue el mate y que relacionaba con mi padre tomar mate a la mañana sola tal vez para estar siempre junto a el, mi padre murió una mañana cuando yo era adolescente y desde esos tiempos tengo la rutina, cuando el fuego lo quemé sentí realmente que la rutina estaba muriendo , y el sentimiento era como el momento ese cuando te das cuenta que la muerte te lo arrebató ¿que voy hacer ahora? incertidumbre, tristeza, profunda conexión. hasta hoy no he tomado mate y lo nuevo es buenísimo estar conmigo misma en silencio escuchando mi cuerpo.
Con afecto y gratitud



Queridos, igualmente, un viaje de conocimiento... gracias, porque la energía que quedó en mí es la necesaria para cuidar mejor el equipo.

Poderoso ritual el nocturno, aquí van unos versos que intentan decir,

El fuego danzó
el enojo se convirtió en chispa.
la brisa con gotitas de humedad
empaparon mi sonrisa.

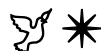
Abrazo desde el corazón



a- Frescura. con la serie de las Pléyadas sentí como un cambio de conciencia

b- En la meditación de Miles me entre dormí pero luego cuando tuvimos que escribir que queríamos dejar que queríamos que se muera eso fue muy fuerte cuando dejé el papel en la caja y Miles cerró la bolsa, en ese preciso momento sentí nostalgia de lo q estaba dejando y en el próximo instante vivencie ese momento como mi propia muerte y es mas vi. mi muerte hasta sentí cuando me ponía la tapa del cajón fue increíble. Nunca viví algo axial .

c- los masajes en la cabeza me encantaron porque sentía la energía en la cabeza



Hola!

- a) Experimente un gran gozo y también tome conciencia de ciertas partes de mi cuerpo que necesitan mas movimientos y fluidez.
- b) Sentí mucho silencio y tranquilidad ante lo inevitable..Estos días posteriores al seminario ante ciertas situaciones a resolver que me tensan me viene la idea de que ya mori y esto descomprime la preocupación.
- c) Me quedo muy presente la idea de que soy indefinible, un misterio y los demás también. Que puedo confiar en mi, en mis recursos. Que lo que pienso de los demás (juicios de admiración o desprecio) eso soy.
- d) Me sentí muy bien, recibí tanto conocimiento y vivencias que es invaluable. Uds. descollaron en precisión, afecto y profundidad. Inspiran en mi las ganas de estar conectado a mi corazón, al espíritu y a lo que me rodea. Gracias



Antes que nada quiero agradecerles por todo lo experimentado en rosario, muchas gracias, me siento muy bien, liviano, la piel como nunca.

- a) Silencio. Despertar en el cuerpo memorias de movimientos, de sensaciones olvidadas. Hacia muchos años que no practicaba los pases y me encontré haciendo mas movimientos aparte de los aprendidos en rosario.
- b) En un momento se me cruzo la imagen de mi padre que falleció cuando yo tenia 17 años y pude sentir que muchas conductas de autodestrucción, de inseguridad podían venir por sentir culpa de haber deseado su muerte y ese sentimiento me impedía ver cuanto lo quise cuando estuvo al lado Mio. Desde su muerte cerré el pasado.
En relación a que sentí con la ceremonia de mi muerte, sentí mucha paz y abandono, ya estaba todo bien, libertad.
- c) Ya no siento necesidad de volver a hacer cosas que antes me resultaba difícil dejar de hacer. Ahora no tengo necesidad de luchar contra esos comportamientos, o al menos mucho menos. Con los otros me es mas facil no enojarme y tomar postura defendiendo una opinión. Encuentro otras salidas mas simples y practicas.
- d) me gusto mucho, no tengo nada que agregar.

Un abrazo, con afecto.



Hola!.

Los movimientos me despertaron una nueva conciencia hacia mi cuerpo, una mayor atención a mis órganos, músculos, nervios, y sobre todo a mi corazón y sistema linfático -al que sentí un poco congestionado. Ahora los siento más activos.

Me hicieron ser más consciente de la conexión entre las diferentes partes de mi ser, física, emocional, mental, energética.

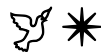
En la ceremonia sentí el poder del silencio y del intento grupal, y como el fuego danzaba su danza silenciosa aligerando la carga que había en la bolsa, y también el aroma tóxico que despedían los elementos, lo que me llevó a pensar que nuestras 'toxinas', cualesquiera que fueran, ardían en esas llamas

Encontré patrones de conducta -alimenticios, de pensamiento, posturas, etc. , que hacen daño a mi cuerpo, como por ejemplo quedarme demasiado tiempo frente a la pc, hasta que no doy más de cansancio y mis ojos están secos, y como esto influye al día siguiente en mi vitalidad. Con los ejercicios sentí que estaba despertando muchas partes dormidas o estancadas de mi cuerpo, que practicarlos cada día me trae un nuevo propósito al despertar, un propósito de cuidado de mi mismo, de quererme, y al mismo tiempo me siento más vital para encarar el día, más despierto y con un ánimo alegre, contento de estar cultivando una nueva amistad conmigo mismo, no sin dificultades eso sí, pero pesa mucho más el bienestar.

El ritmo del seminario me pareció excelente y los tiempos para mí están bien. Cuando empezaba a sentir que mi atención decaía hacíamos una pausa.

Creo que me hubiera gustado un poco más de pautas alimenticias y sugerencias sobre como aliviar desórdenes o dolores con hierbas medicinales, pero como bien dijo Aerin, eso despierta debates en defensa o en contra de tal o cual teoría.

Quisiera agregar mi agradecimiento a ustedes, Aerin y Miles por traernos este seminario a Argentina, a los organizadores y a todos los compañeros asistentes pues siento la fuerza del intento colectivo aún por estos días, lo que me ayuda en mi tarea. También fue una delicia para mí compartir este seminario con todos Gracias!!



“Todos importamos mucho más de lo que podemos imaginar, y el amor es lo único real. Tendemos a creer en lo que podemos ver y tocar, y creemos que el mundo, así como aparece, es el mundo real...La realidad es al mismo tiempo revelada y ocultada por el mundo que vemos con los ojos, y ninguno de nosotros somos en realidad quienes aparentamos ser.”

*Tal vez el corazón real dentro nuestro no es tan solo una bomba
Tal vez el corazón real dentro nuestro es acerca del afecto y la fe
Tal vez el cuerpo físico no es quienes realmente somos
Tal vez somos todos estos espíritus invisibles caminando por el mundo,
Y el cuerpo es solo un instrumento o metáfora para algo que estamos intentando
aprender.”*

Doctor Jeff Rediger