

**CURSO INTENSIVO DE PRIMAVERA DE GIMNASIA DE LA FELICIDAD**  
**Casa Bilanayur, Bierge (Huesca)**  
**Domingo 10 de marzo de 2013**



Esta ha sido la primera vez que hemos realizado el curso intensivo de primavera. Por diversas circunstancias nunca se había podido llevar a cabo, puesto que cada vez que se anunciaba el programa no se inscribían el número mínimo de personas para realizarlo.

Esta vez estuvo a punto de volver a ocurrir esta circunstancia. En principio había una docena de personas interesadas, pero tan solo formalizaron su inscripción ocho, de las cuales una faltó por problemas de última hora.

Siete es el número mínimo de personas necesario para realizarlo y este fue el número de las que estuvieron presentes: Rosa, Dori, Consuelo, Reyes, Gonzalo, Gladys y Paco, que le dieron vida y lo hicieron posible.

El día parecía claro y despejado anunciando una primavera ya presente en vez de latente. Pero se fue oscureciendo y enfriando a medida que avanzaba.

La sala apareció fría a pesar de las estufas y calefactores, pero muy pronto entramos en calor merced al proceso incesante de tonificación que llevamos a cabo.

Desanudamiento tónico, automasaje tónico, estimulación de los puntos chuida y vibraciones nos pusieron el cuerpo muy yanguinizado y tónico. El frío se esfumó y apareció la calidez y el entusiasmo. Las dos personas que se estrenaban en un intensivo y albergaban cierta inquietud al tener que pasar tantas horas en la sala no salían de su asombro al comprobar que había pasado la primera hora y media en un suspiro.

Tomamos una infusión y una fruta para regresar de nuevo a la sala, pero cargando cada persona con una silla del comedor a la que íbamos a darle una intensa utilidad.

Seguimos con la tonificación, pero esta vez por parejas, hasta darnos una buena tunda de golpes con los churros de piscina. ¡Mucho ruido y pocas nueces! La persona que golpeaba quedaba exhausta mientras que quien recibía los golpes se cargaba de energía. Una apariencia más de la percepción externa. En este punto las seis personas que participaban activamente estaban ya completamente entregadas a la experiencia.

Desanudarse en la silla, como si se estuviera en un avión, en un tren o en un cine generó en mi, como responsable de plantear esta situación motriz, no poco asombro al observar comportamientos motores cada vez más espontáneos y sugerentes, acompañados por una atención ensimismada, por suspiros incesantes y por rostros, muecas y una entrega que evidenciaba la presencia de conductas motrices genuinas, únicas y singulares, cuya aparición en mi conciencia me

convertía en un privilegiado coprotagonista, lejos, muy lejos de un mero observador.

Y en un suspiro llegó la hora de la comida. ¿Ya son las dos de la tarde? Se preguntaban algunas personas entre incrédulas y asombradas por el paso del tiempo apenas imperceptible para ellas, cuya atención plena en la tarea motriz propuesta había hecho añicos las coordenadas espaciales y temporales con que se rigen y orientan nuestros habituales pensamientos.

Cada persona valoraba la experiencia de la mañana de manera muy singular. Para una había supuesto una gran liberación; otra no salía de su asombro por lo que podía llegar a sentir y experimentar; alguien se sentía como el pan rallado, completamente suelta granito a granito; otra lo valoraba como un tiempo de recreo, semejante a la felicidad de un patio del colegio; otra se sentía inmensamente privilegiada al sentir en primera persona estas vivencias; mientras había quien se sentía incapaz de expresar verbalmente tantas y tan variadas sensaciones de bienestar que había logrado experimentar.

¡A comer!

Comida abundante y sabrosa, muy sana y ligera, ideal para seguir trabajando toda la tarde sin ningún tipo de molestia, muy al contrario, con excelente predisposición para el trabajo que se iba a emprender poco tiempo después.

Yoga de ojos como corresponde a una estación en la que aumenta exponencialmente la presencia de la luz solar y la abundancia de colorido, en especial del verde, gran estimulante de la retina y la vesícula biliar.

Con los ojos bien lubricados con el colirio específico segregado por su correspondiente lagrimal, iniciamos el juego comunicativo de las miradas. La contemplación absorta, desde el corazón, de los ojos y profundidad de la mirada de otra persona. Momentos mágicos de belleza e intensidad emocional. ¡Gracias a la vida que permite experimentar estas vivencias tan humanas y hermosas!

El festín de ojos cedió el paso a juegos y situaciones motrices en la que se requería confiar en los demás, establecer nexos de complicidad y ayuda mutua. Pasando a continuación a la preparación de nuestra emotividad con los sonidos vibrados para afinar como un violín nuestra cuerda anterior. Se aprovechó la circunstancia para hacer una profunda inmersión en la vivencia de la risa. Poco después del carcajeo generalizado se pasó a una experiencia en la frontera del misticismo.

Una de las personas participantes comentó la sensación de hueco y vacío liberador que le había quedado después de las carcajadas. Se aprovechó esta vivencia para proponer una experiencia que acercara a los participantes a la sensación de vacío para seguidamente renovarse con agua de luz, limpia y clara, para así emprender una nueva etapa transmutando los viejos esquemas y poner énfasis en los dones tan valiosos y originales que cada ser humano atesora en su interior.

Fue tal la entrega puesta en práctica por los participantes que en algunas fases de la experiencia el conductor de la misma sentía a algunas personas levitar por la sala.

Se aprovechó esta sensibilización de los participantes para jugar al túnel del amor, situación en la que cada persona le decía en un susurro a cada uno del resto de participantes todos los aspectos bellos y valiosos que apreciaba en su persona.

Compartimos un estallido emocional repleto de amor y felicidad. Entusiasmo, renovación, entrega, amor, bienestar, dulzura y gratitud fueron las palabras que sintetizaron en cada una de las personas participantes el día transcurrido.

La empatía generada permitió a las personas participantes evolucionar su consciencia cooperativa lo que posibilitó una complicidad afectiva y una mejor comprensión de los sentimientos de los demás.

¡Una gran fiesta para los sentidos, las emociones, los afectos, las articulaciones, los músculos y para el alma engrandecida por la dulzura de la amistad!

Se generó mucho ánimo para participar en futuros cursos intensivos, dado que se logra descansar y restaurar el ser físico (el cuerpo sensible) y agrandar al ser espiritual (el alma), cuerpo y mente en un todo integrado y unitario.

¡A cenar! Milagros y Julia nos habían preparado una cena exquisita y sabrosa, con riquísimo postre incluido. Digno colofón a un festín tan abundante.

Hasta pronto y muchas gracias. Gracias, gracias, gracias a todas las personas que lo habéis hecho posible.