

desideri contattare altri per formare un gruppo, puoi inserire i tuoi dati di contatto sul nostro sito web, [www.cleargreen.com](http://www.cleargreen.com).

### Come dovrei praticare la Tensegrità? Quanto spesso?

Si raccomanda di praticare i passi magici con costanza e tuttavia con moderazione dappprincipio, per permettere al corpo ed al nostro intero essere di valutarne e assorbirne gli effetti e di ricordare che l'elemento più importante dei passi magici è di mantenere una respirazione normale durante i movimenti.

La Tensegrità è la pratica di adattarsi con integrità alle circostanze e al proprio stato fisico, emozionale, mentale ed energetico, sintonizzando ed allineando la pratica sui nostri ritmi e cambiamenti continui. È la pratica di riconoscere il proprio stato attuale, qualunque esso sia, e di dare la risposta appropriata.

Carlos Castaneda diceva di avere capito, dopo anni sulla via dei veggenti, che ciò che don Juan gli stava insegnando era un atteggiamento: il riconoscimento gioioso del fatto che abbiamo tutto ciò che ci serve per il viaggio della vita, per il viaggio di ogni giorno.

Ulteriori informazioni: [www.cleargreen.com](http://www.cleargreen.com).

Domande: [cleargreen@cleargreen.com](mailto:cleargreen@cleargreen.com).

### RIFERIMENTI

*Passi Magici* di Carlos Castaneda

*Essere nel Sogno*, Florinda Donner-Grau

*Il Passaggio degli stregoni*, Taisha Abelar

*Passi Magici: Intento Inflessibile* (DVD)

*Tensegrità: Volumi 1-3* (DVD)

Classi, Seminari e Gruppi di Pratica di Tensegrità



Testo e immagini: copyright 2009 Laugan Productions, Inc. La riproduzione completa o parziale è severamente vietata senza la previa autorizzazione del titolare del copyright



### Che cos'è la Tensegrità?

*Tensegrità* è il nome dato alla versione moderna della via con un cuore che don Juan Matus ha insegnato a Carlos Castaneda, Florinda Donner-Grau, Taisha Abelar e Carol Tiggs. Don Juan Matus era un indiano Yaqui di Yuma, Arizona, e Sonora, Messico, erede di un lignaggio di veggenti originario del Messico antico, il cui obiettivo era la libertà di percezione - che risulta dalla riunione del sé con la sua controparte energetica, il *corpo energetico*, o *l'essere energetico* - l'essenza vitale di ciò che siamo.

Gli strumenti chiave della Tensegrità sono:

- L'arte dei *passi magici*: posizioni e movimenti del corpo e respirazioni sognati da uomini e donne veggenti che vissero in Messico in tempi antichi, e praticati oggi per risvegliare il nostro collegamento con il *corpo energetico*.
- L'arte della *ricapitolazione* - la pratica della ricerca in se stessi, di coinvolgere tutti i sensi del nostro *essere energetico* nel riesame della nostra vita e di diventare consapevoli delle influenze della nostra cultura e lignaggio su come raccontiamo la nostra storia e sui sogni che abbiamo per la nostra vita. La *ricapitolazione* comprende le arti di:  
*Seguire le tracce dell'energia*, o *l'agguato* alle nostre azioni quotidiane - portando il punto di vista dell'*essere energetico* nella nostra vita quotidiana; e l'arte del

*Sognare* - allineare il sé con l'essere energetico; agire al fine di potenziare gli aspetti creativi del momento e della nostra formazione, esperienze di vita, lignaggio e cultura; camminare su di una strada che ha un cuore.

La parola *Tensegrità* è presa da un architetto, ingegnere e sognatore che Carlos Castaneda conosceva e ammirava: R. Buckminster Fuller, che descriveva la tensegrità come *integrità tensionale*, un fenomeno che Fuller vedeva negli alberi e nelle altre forme della natura, e che aveva applicato all'architettura, riferendosi al gioco interattivo di elementi rigidi ed elastici che danno ad una struttura la sua integrità complessiva, la capacità, al più leggero spostamento di una delle sue parti, di cambiare armoniosamente come insieme.

Gli studenti di don Juan trovarono che questo processo, la tensegrità, rappresenta una descrizione energetica perfetta della loro pratica moderna. Nel caso dei passi magici, la Tensegrità si riferisce all'interazione tra la tensione e il rilassamento dei tendini e muscoli del corpo che contribuisce alla totale integrità del corpo inteso come unità fisica ed energetica. Nel caso della vita quotidiana, gli studenti di don Juan dicevano che la Tensegrità è l'arte di adattarsi alla propria energia e all'energia degli altri in maniera tale da contribuire all'integrità della comunità che siamo per nostra natura, come individui e come esseri senzienti.

Un semplice esempio di questa interazione si ha quando pratichiamo i passi magici. Notiamo lo stato energetico, fisico, mentale ed emozionale, nostro e degli altri (agguato), e cambiamo e adattiamo continuamente la nostra pratica di conseguenza (sognare).

### **Chi insegna la Tensegrità?**

I quattro studenti di don Juan hanno guidato i loro apprendisti a praticare e insegnare l'arte della Tensegrità, dicendo loro che il ruolo di istruttori è di aiutare se stessi e gli altri a scoprire e reclamare qualcosa che gli esseri umani già hanno: il loro *corpo energetico*, e quindi la capacità di percepire l'energia direttamente nell'universo e di seguire il suo flusso.

Questi istruttori e i loro compagni d'insegnamento stanno conducendo seminari e classi di Tensegrità sponsorizzati da Cleargreen in Nord-America, America Latina, Russia ed Europa.

### **Che cos'è Cleargreen?**

Cleargreen è una società fondata sotto la guida dei quattro studenti di don Juan con il fine di portare avanti l'istruzione e la pubblicazione della Tensegrità. Ha pubblicato quattro video sulla Tensegrità ed ha sponsorizzato seminari e classi in Messico, America latina, Nord-America, Europa e Russia, e assiste i Gruppi di Pratica nel mondo.

Il suo nome deriva dal colore che don Juan diceva ai suoi studenti essere stata un tempo la tonalità della consapevolezza umana, quando gli esseri umani erano più allineati con la natura e con i propri cuori. Il simbolo di Cleargreen, un paio di libellule iridescenti che sognano e danno vita a un uovo luminoso, celebra il potenziale creativo della vita e la natura energetica di tutti gli esseri: uova o sfere luminose. Se gli esseri umani riconoscessero questa loro essenza energetica scintillante, potrebbero evolversi in termini di consapevolezza.

### **Che cos'è un Gruppo di Pratica di Tensegrità?**

I gruppi di pratica di Tensegrità sono incontri auto-organizzati di persone che desiderano continuare ed approfondire la pratica di quanto hanno appreso nei seminari o nelle classi di Tensegrità.

I gruppi sono cominciati più di venti anni fa, quando gli studenti di don Juan proposero ai partecipanti alle classi di Tensegrità di trovarsi a praticare i passi magici che avevano imparato; praticare insieme è l'occasione di creare un consenso di movimento e obbiettivo, di "parlare" insieme il linguaggio dei passi magici, e dà ai partecipanti l'occasione di fare l'esperienza di un aumento di energia e consapevolezza condiviso, come la pioggia che si diffonde e viene condivisa fra le radici e i rami degli alberi di una foresta.

Attualmente ci sono più di 120 gruppi registrati nel mondo. I gruppi non hanno leader designati, e ogni gruppo condivide unicamente la spesa dell'affitto del locale e di un piccolo contributo a Cleargreen. I gruppi registrati sono elencati su [cleargreen.com](http://cleargreen.com) e ricevono una newsletter quadrimestrale, oltre all'accesso ai programmi di classi locali gestite da Cleargreen e guidate dagli stessi membri dei gruppi che hanno frequentato un corso di formazione specifico per quelle classi.

### **Come posso formare un Gruppo di Pratica di Tensegrità?**

Se hai già un gruppo (cioè, tu e almeno un'altra persona), puoi spedire un'email a [cleargreen@cleargreen.com](mailto:cleargreen@cleargreen.com), e noi ti invieremo un breve questionario sulla vostra pratica ed ulteriori dettagli per l'iscrizione. Se