

## La Forma del Jaguar

### Detalles de Instrucción Videoclips *\*Transcripción al Español*

#### La Forma del Jaguar – Alineando el Jaguar

La primera parte comienza siempre al momento de llevar el centro de gravedad cerca de la tierra. Bien, entonces la forma comienza desde nuestra forma humana.

De repente bajamos del centro de gravedad, unos centímetros hacia la tierra. La caída del centro de gravedad significa la decisión del practicante de entrar en el estado de ánimo del jaguar. Bajamos para convertirnos en una criatura de la tierra.

Entonces ese descenso es un cambio interno que debes sentir. Así que baja y, en ese momento, tu mente comienza a invitar a tomar conciencia de estas cualidades del jaguar que llegan al cuerpo. Entonces empezamos a juntar energía del jaguar que viene. Comienza aquí y quieres tener espacio debajo de tu axila, así que te vuelves hueco ahí, y luego comienzas a ejercitar la garra.

Y al igual que en las ruedas, en las garras sobresalen los tendones y acumulan energía. Y los pies debajo de los zapatos, si estás descalzo, también se fruncen un poco. Entonces todas las 10 garras están haciendo ese movimiento. Y tu estas parado hacia adelante, redondeado, metiendo el área abdominal hacia adentro, hacia la columna vertebral, y con el centro de gravedad bajo.

Esa es la primera unidad.

#### La Forma del Jaguar – Lanzando Energía

Esta es una unidad central en la forma que se puede repetir. Está jadeando, empujando y lanzando energía. Entonces, en este en particular, primero estamos arañando, reuniendo y esperando para saltar.

Y aquí quieres realmente esperar, realmente quieres esperar un poco más de lo que pensabas ,que querrías, porque te estás acechando, esperando, conteniéndote hasta el momento perfecto, para la acción.

Esas son las oportunidades de percepción para cultivar en esta unidad, esto. Y luego, cuando saltamos, puedes gruñir muy ligeramente cuando lo haces, entonces saltamos y soltamos el gruñido y lo lanzamos.

Y luego llevamos muñeca contra muñeca, izquierda sobre derecha, y las revoleamos sobre la cabeza mientras giramos, y luego la lanzamos por segunda vez hacia el lado opuesto. Ésta es la unión de reunir y tomar energía.

### **La Forma del Jaguar – Sonidos**

Y estos son los sonidos del Jaguar. Hay diferentes variaciones de sonidos. Uno es jadeando, el jaguar jadea y está como muy activo en la boca del vientre, respire fuerte hacia adentro y hacia afuera por la boca. Otro sonido es el de los gruñidos, y puedes ver lo que crece y viene hacia ti.

A veces el gruñido se vuelve alto y luego vuelve a ser un gruñido y puedes encontrar las variaciones de los crecimientos de los gruñidos y los jadeos del Jaguar.

Y esta es la unidad de los sonidos.

### **La Forma del Jaguar – Desgarrando Energía**

Esta unidad es desgarrando energía y gruñendo, Shhhh, shhhh, otra vez. Entonces comienzas con el brazo izquierdo extendido y trazas la garra hacia atrás, disminuyendo la velocidad a medida que das un paso atrás, dejando que el eco del gruñido y el movimiento desaparezcan en el silencio.

Y luego repites dando un paso nuevamente cruzando tu cara con la garra. Mismos principios de como poner la mano en garra, y mismos principios de respiración.

Y luego haces cuatro o cinco garras rápidas frente a tu cara, Shhh, Shhh, Shhh, Shhh. También puedes caminar de esa manera. Con esto concluye la unidad.

### **La Forma del Jaguar – Moviendo Energía como un Remolino**

Esta unidad gira y acumula energía en círculos. Son tres círculos sobre la cabeza y siempre alternamos uno tras otro. Fuerte el movimiento, respiración fuerte, centro de gravedad bien bajo y recogiendo energía de una forma muy dinámica.

Y con el Shhh siempre marca y enfatiza el final del cada set de 3 brazos.

Esta es la unidad de reuniendo energía en círculos.

### **La Forma del Jaguar – Respiraciones**

Hola a todos. Comenzamos con la respiración del 'Jaguar de los Toltecas'. Esta respiración es un patrón de hiperventilación. Entonces, inhala y exhala rápidamente por la nariz, si es posible, y hacia el abdomen, envía el aire hasta la parte inferior del abdomen y luego activa la respiración de manera muy dinámica.

Esa es la respiración básica.

### **La Forma del Jaguar – Jadeando & Pateando Energía**

Esta unidad se llama Jadeando & Pateando Energía, son series de cinco jadeos rápidos, respiración abdominal rápida y fuerte, hiperventilando, bajamos el

centro de gravedad y luego empujamos con las patas traseras hacia adelante, pateando energía mientras damos pasos.

Y puedes hacer cualquier número de repeticiones de esta unidad.

Esta es la unidad de Jadeando & Pateando Energía

### **La Forma del Jaguar – Reuniendo & Parando Energía**

Esta unidad estamos reuniendo energía y parándola de lado a lado. Entonces, en la misma postura de gravedad baja, muy encorvada, con el centro de gravedad bajo, la mano comienza a abrirse y luego se cierra en garra a medida que se mueve por la cara. Y al mismo tiempo que cierras las manos, el vientre se va contrayendo y la respiración va adaptándose al movimiento.

Y cada vez, y cuando las garras se van apretando, la parte de atrás de las piernas también se aprieta. Todo el cuerpo participa en preparación y disposición. Este es el Jaguar preparándose, listo. Esto es que nos preparemos en la vida para enfrentar cualquier situación que se nos presente. Esto se atribuye al Jaguar. Puede ser un gruñido muy, muy bajo y suave. La energía se reúne de esta manera.

Esta es la unidad de Reuniendo & Parando Energía.

### **La Forma del Jaguar – Guardando la Energía**

Esta es la unidad donde la energía se guarda, se empaca. Por lo tanto, se puede colocar en cualquier parte de la forma, pero también es una buena forma de finalizar. Sí. Entonces recogemos energía desde abajo.

Lo empacamos empezando desde arriba, y luego llegamos a una postura donde ‘salimos del Jaguar’, elevamos el centro de gravedad de vuelta a lo humano, y nos paramos de forma que contiene todos los atributos del jaguar,

pero de regreso a una forma humana, muy erguido, pero con confianza y facilidad.

El centro de gravedad del pecho hacia arriba se eleva nuevamente y las garras se mantienen detrás del cuerpo porque aunque volvemos a tener forma humana, hemos incorporado al Jaguar.

Entonces conservamos los atributos del jaguar, y esta es la distinción de esta forma con otras formas en las que entramos en la conciencia de otros animales u organismos vivos como un árbol, pero salimos de la humanidad y tratamos plenamente de ensamblar esa otro particular conciencia.

En este caso, en esta forma, no lo hacemos, siempre permanecemos en un yo humano, pero incorporamos la nueva energía, eso es lo que queremos decir con convertirnos en Jaguar. Nosotros somos humanos. Un hombre guerrero o una mujer guerrera que ha invocado en sí mismo estos atributos.

### **La Forma del Jaguar – Reuniendo Energía sobre la Cabeza**

Esta unidad está acumulando energía sobre la cabeza, observen, mi postura es muy baja, muy baja, incluso más baja, y llevo el brazo por encima de la cabeza, y cuando los voy bajando, reuniendo la energía, empiezo a arañar lentamente. hasta llegar la posición central con el centro de gravedad bien bajo.

Y luego me relajo mientras cambio de brazo. Y hay mucho movimiento en los omóplatos, y quiero rotación en el tronco, no solo un movimiento de brazo, sino todo el tronco involucrado como un Jaguar reuniendo energía sobre su cabeza.

### **La Forma del Jaguar – Trayendo Energía a la Tierra**

Esta unidad está trayendo energía desde la tierra. El jaguar está listo para saltar. Una vez más. Shhh... Así estamos nuevamente, preparándonos para atacar, preparándonos para atacar.

Otra forma de encarar, otra forma de agarrar energía. Y esta vez saltamos y lo bajamos muy rápido, pero luego reducimos a un ritmo muy lento a medida que te arrastras hacia la tierra. Y doblas las rodillas y puedes doblarlas hasta el suelo, o agacharte mucho. Y luego, una vez que estás aquí, el centro de gravedad, muy cerca de la Tierra. Luego rasgamos la energía al revés, hacia arriba. Shhh... Con las garras. Una vez más. Shhh....

Esta es la unidad Trayendo Energía a la Tierra.

### **La Forma del Jaguar – Reuniendo Energía sobre la Cabeza Caminando**

Esta unidad está acumulando energía sobre la cabeza, pero caminando. Es como la unidad Reuniendo Energía sobre la Cabeza. Los mismos principios, pero poniéndonos en marcha. Siempre el brazo opuesto a la pierna opuesta, y el movimiento adquiere intensidad a medida que el brazo viene con la garra hacia adelante y luego se relaja cuando cambia de lado

Va y se relaja, y el jaguar avanza. También se puede hacer retrocediendo.

Esta es la unidad Reuniendo Energía sobre la Cabeza Caminando.

### **La Forma del Jaguar – Rueda II**

Esta es la segunda rueda con mano en garras, misma idea, o con una mano o alternando. También debes hacer las mismas muñecas rectas con garras.

Explota tus tendones, deja que la energía fluya a través del brazo desde el suelo hasta el vientre. Del vientre al golpe. Esa es la dirección. Siempre enganchado a la energía del suelo. Lleva la fuerza ascendente de la tierra.

Envíala a través de las plantas de tus pies, empácala en la parte inferior de tu abdomen, y la fuerza con el aliento del jaguar envía la sacudida del brazo a través de las garras para mover la energía a tu alrededor en una rueda

Esta es la segunda rueda del Jaguar.

### **La Forma del Jaguar – Rueda I**

Esta es la primera rueda del Jaguar. La posición de la mano es en garra, y es muy particular porque no hay flexión en la muñeca, ni hacia atrás, ni hacia adelante, esta recta.

Y luego haces sobresalir los tendones para que realmente se vean y la energía pueda fluir a través del antebrazo directamente, sin interrupción. Vas desde el fondo de la tierra, sientes las fuerzas del suelo subiendo desde la tierra por la planta de tus pies hasta la parte inferior del abdomen. La fuerza de la contracción de la parte inferior del abdomen, y la respiración en la parte inferior del abdomen, traen el impulso que luego pasa a través de la muñeca hasta la garra. Esa es la descarga.

Y así es como movemos la energía. También se puede hacer con una mano solo y cualquier número de repeticiones y combinaciones.

Esta es la primera rueda del Jaguar.