

A K A D E M I A

**LA BELLEZA DEL SILENCIO**  
**FLUIR EN UN CÍRCULO ZEN**

*Amelia Melo*

El Enso es un círculo en tinta china negra que se pinta en estado meditativo con la técnica del shodo y es un símbolo del Zen japonés.

Representa el vacío, la espaciosidad y refleja la armonía interior de la persona en el momento de trazar el círculo.

Para crear un círculo Enso se toma un pincel grande lleno de tinta mientras se contempla un papel en blanco. El pintor conecta con su respiración y trata de alcanzar un estado de calma interior libre de expectativas mentales. Inspira y con la exhalación plasma rápidamente el círculo sobre el papel, con un sólo trazo del pincel y en una fracción de segundo.

El pintor entra en un estado de conciencia más espacioso: el de simplemente ser, sin expectativas. Nada que obtener, solo

celebrar y vivir ese instante único e irrepetible, intensamente presente.

Se trata de fluir sobre el papel disfrutando del instante sin esfuerzo, tocando el silencio con las manos. Solo existe una sensación de un "yo" que dibuja, inmerso por completo en su danza. Solo dibujar, sin habitar la mente que piensa



# INSITU 2018

## **LABORATORIO DE MEDITACIÓN PINTANDO**

La Belleza del silencio.  
Fluir en un círculo zen.

### **PROFESORA**

Amelia Melo se ha formado como instructora de mindfulness, hatha y yin yoga y otras técnicas de crecimiento personal. Ha sido cofundadora de la escuela de danza Mar Estudi de Dansa, Dojo Zen Kannon, creadora del centro de yoga y meditación Kannogyo y la galería Wa Gallery, especializada en arte japonés. Actualmente está realizando el Máster Remind de Relajación, Meditación y Mindfulness en la Universidad de Barcelona y estudios superiores de Mindful-Eating con Andrea Lieberstein y Jean Kristeller.

### **PROGRAMA**

1. Estiramientos y respiración de yoga: hombros, cuello, espalda y manos.
2. Explicación, ¿qué es un Enso?
3. Práctica: meditar pintando un Enso.

### **CALENDARIO Y HORARIO**

Lunes, 13 Agosto a las 10:00 horas.  
Duración aproximada: 2 h.

### **LUGAR**

Centro Cultural Casino

### **PRECIO**

Inscripción gratuita

### **ORGANIZA**

Centro Cultural Casino  
Ayuntamiento de Santa Colomba de Somoza (León)

### **EDAD**

Los participantes han de tener un mínimo de 12 años cumplidos.

### **INDUMENTARIA**

Se requiere ropa cómoda.