

YO SOY  
VOZ DE LA  
MEMORIA Y  
CUERPO DE LA  
LIBERTAD

ACTORAS DE CAMBIO

### **Guías metodológicas:**

dialoguemos sobre memoria histórica  
y violencia sexual con las y los estudiantes  
de educación básica

## **Compendio de técnicas de apoyo pedagógico para profesoras y profesores**

© **colectiva actoras de cambio** 2012  
**primera edición** 2012  
**primera impresión** 2012

Gracias al apoyo de:

**Generalitat Valenciana y Educación Sin Fronteras**

**segunda impresión** 2018

**investigación y redacción** Iliuvina Méndez

**revisión de redacción** equipo fenix

**edición** tania palencia

**diseño e ilustración** laura sánchez cortés

**impresión** serviprensa

Esta guía fue validada por el equipo de la Colectiva Actoras de Cambio y maestras que participaron en el proceso de formación 2009-2011: “Recuperación de la memoria histórica con énfasis en el abordaje de la violencia sexual, a través de la formación docente y sensibilización social”.

Esta publicación puede ser reproducida en parte o en totalidad, bajo éste o cualquier tipo de formato, a favor de nuestra vida y libertad como mujeres, aquí y en todo el planeta.

# guías metodológicas: dialoguemos sobre memoria histórica y violencia sexual con las y los estudiantes de educación básica

En la segunda impresión de las guías, la **Colectiva Actoras de Cambio** cambia la forma de nombrar a las y los estudiantes. Por favor, sustituir en su lectura: alumnas y alumnos, por las y los estudiantes, algo que nos permite nombrar con propiedad un enfoque circular en la relación y los aprendizajes entre maestras, maestros y las y los estudiantes.

Sumario de guías:

- Constuyamos la paz:  
**Hablemos de memoria histórica**
  - Guía teórica memoria histórica y violencia sexual
  - Guía de aplicación práctica sobre memoria histórica y violencia sexual
- Constuyamos la paz:  
**Hablemos de violencia sexual**
  - Guía teórica sobre violencia sexual
  - Guía de aplicación práctica sobre violencia sexual para desarrollar con alumnas y alumnos:  
“Repensando la vida para la igualdad y la paz”
  - Guía de aplicación práctica con alumnas:  
“Me reconozco en la libertad de ser quien yo decida”
  - Guía de aplicación práctica con alumnos:  
“Descubro y celebro la libertad de la igualdad”
- Compendio de técnicas de apoyo pedagógico para profesoras y profesores
- Actividades sugeridas para promover nuevos valores

# tabla de contenidos

06

Presentación

07

Instrucciones básicas para aplicación de las técnicas

09

1. Técnica de remodelación cerebral de Dennisson

11

2. Técnicas de respiración

- 2.1 Observe su respiración
- 2.2 Aprendiendo a respirar
- 2.3 Ejercicio de respiración para aumentar la energía
- 2.4 Respiración para calmar
- 2.5 Respiración para relajar

19

3. Técnicas para integración energética

- 3.1 Saludo al sol
- 3.2 Ejercicios Chi Kung
- 3.3 Tomando contacto con la tierra y el cosmos
- 3.4 Volar a través del aire

31

4. Técnicas de meditación

- 4.1 El círculo de luz
- 4.2 Meditación con la vela
- 4.3 Meditación del árbol
- 4.4 Otra meditación del árbol
- 4.5 Meditación de la sonrisa taoista

45

5. Técnicas para trabajar emociones

- 5.1 Técnicas enojo, rabia, ira
  - a. Golpear con los puños
  - b. Rugir como el león
  - c. Para sacar el enojo Kriya
- 5.2 Acupresión de dedos

53

6. Técnicas para trabajar el trauma

- 6.1 Terapia del Campo de Pensamiento (TFT por sus siglas en inglés)
- 6.2 Liberación del trauma
- 6.3 Sanar el alma curar el cuerpo
  - a. Ira, rabia frustración, agresividad
  - b. Miedo inseguridad y fobias
  - c. La soberbia, la impaciencia, la prisa, el odio
  - d. Stress, tristeza, desesperación
  - e. Preocupación, culpa, limitación
- 6.4 Los sonidos taoistas

69

7. Técnicas para el trabajo con chakras

- 7.1 Armonización con centro de energía: Chakras
- 7.2 Visualización guiada de los chakras

91

8. Técnicas para trabajar el miedo

- 8.1 Dejarse caer
- 8.2 Desarrollar la confianza

95

9. Técnicas para contactar con el autoconocimiento y la sabiduría interna

- 9.1 Viaje al interior
- 9.2 Río de la vida

101

Bibliografía

## presentación

---

Este es un compendio de técnicas, ejercicios y dinámicas, que sintetizan la creación de seres en busca del bienestar y la armonía individual y colectiva. En ellas está integrada una manera de entender y vivir la vida con plena conciencia y en sincronía con todo lo que existe. Cada quien lo experimentará y lo explicará de manera particular.

Generalmente no se nombran a quienes nos legaron este conocimiento debido a que los desconocemos, son técnicas o ejercicios que se han trasladado milenariamente, no obstante, les honramos y agradecemos profundamente en cada momento al beneficiarnos de las mismas.

También agradecemos a quienes nos han enseñado a usarlas y a trasladarlas de una cultura a otra, de una persona a otras.

Igualmente agradecemos a quienes han emprendido la búsqueda personal y colectiva de bienestar y armonía, como humanidad, planeta y cosmos.

## instrucciones básicas para aplicación de técnicas

---

Para el uso de las técnicas es indispensable practicarlas personalmente para sentirlas, vivirlas, experimentarlas, tomando el tiempo necesario para hacerlo, pueden ser sesiones en grupo con la finalidad de aprenderlas y compartir los resultados y la aplicación. Luego de la experiencia, personal o en grupo, el camino para ponerlas en práctica con otras personas será más fácil.

Todas las técnicas han sido ensayadas por mucho tiempo por lo que su eficiencia está comprobada, no obstante si se tienen dudas pueden consultar, leer o lo que sea necesario para desarrollar la confianza en las mismas.

La respiración es un aspecto central por lo que se recomienda ensayarla permanentemente, durante la realización de los ejercicios y en la cotidianidad para ir recuperando la energía y vitalidad de la vida.

Con las y los jóvenes es necesario sintonizar con sus capacidades lúdicas por lo que se sugiere que se observe la situación y condición del grupo, previo a la aplicación de cada técnica.

En el caso que el grupo esté muy activo, se hace un ejercicio para sacar energía, para calmar y/o para estimular la atención y la concentración.

El ambiente, tanto si se aplican las técnicas con grupos o personas, debe ser agradable y de confianza, así como ventilado.

Para generar un ambiente agradable, íntimo, de conexión, sugerimos que en cada sesión se coloquen elementos que nos recuerdan la vida como el agua, la tierra, el fuego, el aire, colocando flores, velas e incorporando las costumbres del lugar.

# 1

## Técnica de Remodelación General de Dennisson

---

## Guía para la remodelación cerebral

Una guía que ayudará a los y las chicas a mejorar su aprendizaje y comportamientos y a facilitar la labor educativa de los y las educadoras.

Para la realización de estos procedimientos por favor consultar el folleto: ¡EduK para Chicos! De Paul E. Dennison y Gail E. Dennison que forma parte del material proporcionado junto a las guías.

En este folleto puede encontrar el siguiente contenido:

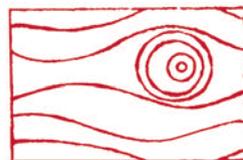
- Remodelación lateral de Dennison.
- Leyendo a través de la línea media.
- La escritura y ocho perezosos.
- Cruzando la línea media para escuchar y memorizar.
- Cruzando la línea media para aliviar la tensión.
- Lenguaje positivo.
- Las perspectivas unilaterales e integradas de un niño.
- Las perspectivas unilaterales e integradas de padres y maestros.
- Referencia para padres y educadores.
- Usando educación kinesiológica paso a paso.
- Terminología usada y sus definiciones.

# 2

## Técnicas de Respiración

La respiración es fundamental para vivir con bienestar, quienes nos han enseñado a respirar nos sugieren observar la respiración de un bebé y darnos cuenta que lo hacen utilizando el diafragma<sup>1</sup> y no el pecho o los hombros como generalmente lo hacemos.

<sup>1</sup> El diafragma es un músculo situado en la base de la caja torácica, que al expandirse y contraerse, genera un efecto de vacío, impulsando el aire a los pulmones.



## 2.1 Observe su respiración

Sentada o sentado, con los pies colocados en el suelo, observe cómo respira, normalice su respiración y dese cuenta de cómo entra el aire en su cuerpo. Sienta lo que sucede en su cuerpo cuando inhala y cuando exhala.

Coloque una mano sobre el pecho y otra sobre el ombligo y observe cual mano se mueve al respirar.

Frecuentemente hemos perdido el hábito de respirar para oxigenar todo nuestro cuerpo, algunas veces hacemos respiraciones cortas que se quedan en nuestro pecho y nos acostumbramos a apretar estos músculos quitándoles flexibilidad incluso al respirar.

Comente con una pareja o un grupo sobre cómo es su respiración y obsérvense entre ustedes: ¿Están usando el diafragma para respirar? ¿Los hombros? ¿El pecho?



## 2.2 Aprendiendo a respirar

De preferencia acostada/o con los pies sobre la tierra, coloque sus manos en el vientre y cuando inhale imagine que su vientre es una vejiga que se llena lentamente con la inhalación y que el aire va subiendo hasta llegar a los pulmones, llénelos de aire y sostenga unos segundos antes de exhalar. Exhale lentamente hasta vaciar el vientre. Repita por varios minutos hasta que sea rítmica y continúe haciéndolo en casa y en todo lugar. Observe los cambios.



## 2.3 Ejercicio de respiración para aumentar la energía

Este ejercicio puede usarse para grupos en los que se observa cansancio, somnolencia, falta de motivación, aburrimiento o poca energía.

Este tipo de respiración limpia los pulmones y aumenta el flujo de oxígeno hacia las células y los tejidos.

### Procedimiento

- Afloje las prendas que corten circulación de aire.
- Siéntese cómodamente con la espalda recta y los ojos cerrados.
- Exhale el aire de sus pulmones.
- Haga veinte respiraciones por la nariz. Puede llevar la cuenta de las respiraciones con los dedos.
- Inspire con fuerza y cuente hasta dos.
- Exhale de la misma manera también contando hasta dos.
- Luego, realice otras veinte respiraciones por la nariz contando uno al inspirar y uno al exhalar.
- Realice otras veinte respiraciones rápidas de medio segundo al inspirar y medio segundo al exhalar.
- Finalmente, inspire muy despacio con el abdomen y luego exhale lentamente y tome conciencia de las sensaciones de su cuerpo, sentirá su mente despejada y tranquila y su cuerpo lleno de energía.

• **Fuente:** <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-oriental/la-respiracion> citando a: "Rejuvenecer y vivir más"; Deepak Chopra

## 2.4 Respiración para calmar

Esta respiración puede usarse cuando estamos frustrados o irritados, molestos u ofendidos.

Este ejercicio estabiliza el sistema cardio respiratorio y produce un efecto de enfriamiento en la garganta.

### Procedimiento

- Inspire profundamente y al exhalar apriete parcialmente los músculos de la garganta para lograr emitir un sonido similar a un ronquido (jaaa) por la nariz, con la boca cerrada.
- Luego, cuando se ha aprendido a exhalar de esa forma se hace lo mismo al inspirar.
- Esta práctica disminuye el desgaste fisiológico debido al malestar que producen los estados de frustración e irritación.

- **Fuente:** <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-oriental/la-respiracion> citando a: "Rejuvenecer y vivir más"; Deepak Chopra



## 2.5 Respiración para relajar

Con esta técnica se limpian los canales y se relaja el cuerpo y la mente.

### Procedimiento

- Inspire muy despacio y tape la fosa nasal derecha con el dedo pulgar de la mano derecha, dejando los demás dedos separados sobre la cara y luego exhale e inspire por la fosa nasal izquierda.
- Tape con los dedos medio y anular la fosa nasal izquierda y exhale e inspire con la fosa nasal derecha.
- Continúe alternando las fosas nasales, durante cinco o diez minutos. Sentirá que su mente se tranquiliza y su cuerpo se relaja.

- **Fuente:** <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-oriental/la-respiracion> citando a: "Rejuvenecer y vivir más"; Deepak Chopra



# 3

## Técnicas para Integración Energética

---

La integración energética puede hacerse mediante una gran cantidad de ejercicios que permitan que el cuerpo con todas sus potencialidades este presente, por esta razón utilizamos todos los recursos que estén a nuestra disposición. Con estos ejercicios buscamos que la energía individual se sincronice con la energía grupal.

Las técnicas de respiración desarrolladas en el inciso anterior pueden ser utilizadas para este fin.

Las culturas milenarias como la Maya, la Hindú, la cultura China, Tibetana, Japonesas y otras nos facilitan una gran cantidad de recursos variados para tomar contacto consigo mismas y mismos, con la naturaleza, el planeta y el cosmos, logrando revitalizarnos y armonizarnos.

A nuestro alcance contamos con un conocimiento ancestral, milenario, la cosmovisión maya, en la que podemos incursionar mediante el calendario sagrado “El Cholq’ij”, la conversación con Ajq’ij o contadores del tiempo, a través de libros y del internet.

Cada persona, con la práctica puede encontrar su propio camino o sendero para la armonización e integración, no obstante, a continuación se describen varias técnicas que nos ayudan a empezar y a tomar un ritmo personal y colectivo en su aplicación.



## 3.1 Saludo al sol

Este es un ejercicio yoga<sup>2</sup> que contribuye a armonizar e integrar la energía, a oxigenar y activar nuestras funciones de manera integral.

Pone toda la masa muscular en calentamiento por lo que se lo considera un ejercicio completo. Amplifica la respiración y acelera el ritmo cardíaco sin producir fatiga, puede ser practicado por cualquier persona.

El saludo al sol se compone de doce movimientos que al ir perfeccionando y practicando llegaremos a repetirlo no menos de cinco veces. Al inicio de la práctica podemos ir despacio de acuerdo a la flexibilidad de nuestro cuerpo. Lo recomendable es que se respete el orden de los ejercicios, ya sea que lo hagamos todos o no.

Para hacer los ejercicios, solamente la parte con la que se está trabajando se tensa, el resto del cuerpo se mantendrá suave o relajado, si hay pensamientos que vienen solamente se les deja pasar o se les hace a un lado amablemente, concentrándose de nuevo en la respiración.

<sup>2</sup> “El yoga es una disciplina milenaria que intenta equilibrar los múltiples aspectos que componen la naturaleza humana. El cuerpo es tomado como principal instrumento en el ascenso evolutivo de nuestra real identidad.”



Todos los ejercicios van acompañados de la respiración, inspiramos y exhalamos tal como lo muestran las siguientes figuras.

Al terminar los doce pasos se sugiere sentarse y sentir cómo está su cuerpo, que dice y con la respiración y la atención colocada en el corazón llevarlo a un estado de tranquilidad y paz.

#### Beneficios físicos que nos otorga el saludo al sol según el Yoga:

- Tonifica el sistema digestivo, activa la digestión, elimina el estreñimiento, evita la dispepsia.
- Refuerza el cinturón abdominal manteniendo los órganos en su lugar.
- Sincroniza movimiento y respiración, ventila los pulmones, oxigena y desintoxica la sangre por la expulsión masiva de CO<sub>2</sub>.
- Aumenta la actividad cardíaca y la irrigación sanguínea.
- Combate la hipertensión, las palpitaciones.
- Calienta las extremidades.
- Tonifica el sistema nervioso por las elongaciones y flexiones en la columna vertebral.
- Ayuda a la memoria.
- Calma ansiedades y preocupaciones.
- Devuelve la serenidad.
- Normaliza la actividad endocrina, sobre todo la de la tiroides.
- Refresca la piel.
- Mejora la musculatura en general.
- Mejora el aspecto del busto en las mujeres por el mejoramiento de la postura.
- Regula actividad uterina, mejora irregularidades y dolores menstruales y facilita el trabajo de parto.
- Previene la caída del cabello y reduce el encanecimiento.
- Suprime los barriletes adiposos que se depositan en abdomen, caderas, cuello, muslos y mentón.

• Fuente: <http://www.blogcurioso.com/saludo-al-sol-y-yog/>

## 3.2 Ejercicios Chi Kung<sup>3</sup>

3 El objetivo del *Chi Kung* es fortalecer el cuerpo y la generación de la energía que lo anima. Liberar de obstrucciones el flujo de dicha energía y dirigirla a dónde sea necesario según el fin que se persiga (terapéutico, marcial o espiritual). El Chi Kung puede ser estático o dinámico. Los diferentes tipos de Chi Kung tienen influencias de tipo taoísta, budista, confucionista, médico o marcial, influencias que se cruzan y comparten en muchos casos. (<http://www.taijiquan.info/chikung.htm>)

Utilizado como masaje energético para despertar el cuerpo y armonizar la energía. Entre cada ejercicio se frotran las manos, se acompaña con la respiración,

### Procedimiento

- Se respira profundamente, 3 veces.
- Si hay prendas de vestir que aprietan se aflojan.
- Los pies se colocan con firmeza en la tierra, colocando el peso sobre ellos, sin tensión y alineados con los hombros.
- Las rodillas se flexionan levemente manteniendo la espalda recta.
- Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.
- Por siete veces se pasan las manos alternándolas por la frente, como que estuviéramos limpiando o abriendo.
- Se frotran las manos.
- Y se cierran los ojos y se colocan las manos ahuecadas sobre los ojos, contactando con el descanso y con la oscuridad.
- Frotran las manos.
- Y con las manos en los ojos se baja lenta y suavemente por las mejillas. Las manos suben haciendo presión hacia arriba sobre las mejillas hasta llegar a los ojos y de nuevo hacia abajo. Siete veces.
- Frotran las manos.
- Con los dedos índice, se frota alrededor de la nariz, hacia arriba y hacia abajo.

- Con los dedos índice el derecho debajo de la nariz y el izquierdo abajo del labio inferior frotar en dirección opuesta por siete veces.
- Frotran las manos.
- Con las manos extendidas con los dedos en dirección a las orejas, se mueven hacia atrás de la cabeza rozando las orejas. Se regresa la mano pegada a la cabeza buscando dar un masaje a las orejas, la oreja se dobla hacia adelante y se presiona al resto de la misma. Se repite por siete veces.
- Frotran las manos.
- Con las manos empuñadas dejando suelto el pulgar se hace masaje en el pecho, arriba de las mamas.
- Con las manos o con los dedos en la línea de los pezones y abajo del brazo encontramos unos puntos que duelen, se hace masaje circular, alternando si no se puede hacer a la vez.
- Frotran las manos.
- Con las manos empuñadas dejando suelto el pulgar se hace masaje en el estómago de debajo de las mamas a la cintura
- Frotran las manos.
- Con las manos empuñadas dejando suelto el pulgar se hace masaje en el vientre de debajo de la cintura al pubis.
- Frotran las manos.
- Con las manos empuñadas con el pulgar adentro se dan suaves y pequeños golpes en la parte de atrás, arriba de la cintura, en los riñones.
- Frotran las manos.
- Con las manos sueltas se extienden y se mueven en círculo tomando contacto con el cuerpo, las colocamos suaves como los gigantes.
- Frotran las manos.
- Con las manos extendidas se hace masaje desde atrás de la cadera pasando por atrás de las piernas y subiendo por la parte interior de las piernas hasta llegar al vientre y dar la vuelta de nuevo por la cadera.
- Se mueve todo el cuerpo.
- Se hacen círculos con la cabeza, hacia la izquierda y hacia la derecha.

### 3.3 Tomando contacto con la tierra y el cosmos

#### Procedimiento

- Se pide hacer un círculo.
- De pie, con los pies firmes sobre la tierra, sintiéndola.
- Alineados pies y hombros, con las rodillas flexionadas.
- Concentrando la atención en la respiración, armonizándola.
- Se colocan las manos con las palmas de las manos hacia abajo sintiendo la energía de la tierra.
- Para ayudar en la concentración se pide que cierren los ojos.
- Imaginando que a través de las palmas de las manos y los pies, por medio de un rayo de luz o un canal, se va a lo más profundo de la tierra.
- Se hace un canal de energía que va de las manos y los pies a la tierra y de la tierra a los pies y las manos.
- Si el grupo conoce los chakras también se puede pedir que conecten con los chakras.
- En los primeros momentos se pueden concentrar en la exhalación y en enviar energía que molesta a la tierra.
- Luego se concentran en la inhalación llenándose de la energía sanadora de la tierra.
- Pueden imaginar color y darse cuenta de lo que pasa en sus cuerpos.

- Luego se les pide que dejen la mano izquierda hacia la tierra y que suban lentamente la mano derecha hacia el cielo colocando la palma de la mano hacia arriba, ahuecada.
- Con una mano contactan la tierra y con la otra el cosmos.
- Luego de un momento se pide que lentamente suban la mano que quedó contactando la tierra, para contactar el cosmos.
- Se quedan con ambas manos arriba, por un momento, sintiendo la energía del cosmos, se les pide que resistan la presión, que respiren hacia los brazos, la incomodidad es pasajera.
- Luego bajan la energía hacia el pecho, cerrando las manos y sintiendo la energía en sus cuerpos.
- Se pide que lentamente aprieten los párpados, bajen las manos y al ritmo de cada quien abran los ojos para contactar con todo el círculo.
- En el caso que no se haya hecho en círculo si no en sus lugares, se saludan entre unos y otros.



## 3.4 Volar a través del aire

### Procedimiento

- En círculo.
- Contacten con la energía frotando sus manos.
- Sientan la energía como calor, como una bola, como imanes entre las manos.
- Muevan la energía, estirándola, haciendo más grande la pelota de energía.
- Levanten la rodilla izquierda y muevan el pie izquierdo hacia adelante, dejando el pie derecho anclado en la tierra. La mano izquierda levantada con el codo doblado y la palma de la mano abierta.
- La mano derecha a la altura de la cintura, con la palma de la mano hacia arriba.
- Se genera un movimiento de balanceo, yendo hacia adelante y hacia atrás con el pie izquierdo, alternando la posición de las manos, se baja la mano izquierda y sube la derecha.
- Sintiendo el aire y la energía, disfrutando de lo liviano y gracia de sus movimientos.
- Las manos y los hombros relajados, disfrutando el movimiento.
- Primero lentamente y luego pueden aumentar el ritmo.
- Luego de un momento se cambia hacia la derecha, el pie derecho se mueve hacia adelante, la mano derecha arriba con el codo doblado y la izquierda a la altura de la cintura. Repitiendo el proceso.

- Luego se indica que pueden volar por todo el espacio, volando libremente dejando salir todo lo que le hace peso, sintiendo libertad, abriendo el corazón para emprender algún sueño.
- Muévase por donde quiera imagine que puede volar alrededor del planeta animando e inspirando su sueño.
- Parece en un lugar y recuerde cuál es su sueño cerrando las manos en el pecho.
- Apreté los parpados y las manos.
- A su ritmo abra los ojos, si los tenía cerrados y contacte con su alrededor.
- Escriba su sueño y experiencia en su cuaderno.
- Comparta en pareja o en grupo.

- 
- Basado en, Cane, Patricia Mathes, Trauma Sanación y Transformación, Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu, Pág. 74, 5ª. Edición, Managua Nicaragua.



# 4

## Técnicas de Meditación

---

## 4.1 El círculo de luz

Este ejercicio puede hacerse al final de las sesiones o según lo sienta quien facilita.

Con este ejercicio se logra experimentar la energía y la fuerza de la unidad. Las energías individuales se juntan generando una gran fuerza orientada hacia el exterior y al interior de cada quien.

### Procedimiento

- Se hace el círculo, tomándonos de las manos, la mano derecha encima de la izquierda simbolizando dar y la mano derecha sobre la izquierda, simbolizando recibir.
- Las palmas de las manos toman contacto.
- Se pone atención en la respiración y en el palpitar del corazón, el cual se tranquiliza con cada respiración.
- Contactamos con el agradecimiento y con el amor incondicional.
- Imaginamos que la luz pasa a través de nuestras manos haciendo un círculo de luz, visualizándolo y sintiéndolo.
- Visualizamos que ese círculo de luz se extiende y expande a nuestras casas, a la comunidad, al país, a todo el mundo y a todo lo que existe. No olvidamos acompañarnos con el agradecimiento y el amor incondicional.
- Lentamente y al ritmo de cada quien vamos regresando al círculo de luz en el salón, cerrándolo.

- Contactando de nuevo con la energía de nuestro vecino o vecina.
- Pasando a sentir la energía en nuestras manos y cuerpo.
- Tomando conciencia de nuestros pies, piernas, caderas, tronco, espalda, cabeza.
- Al ritmo de cada quien se juntan las manos en el centro del pecho, se aprietan los párpados tres veces.
- Se abren los ojos y se contacta con ellos a todas y todos los integrantes del grupo, agradeciendo ser parte del círculo de luz.
- Como agradecimiento a sí misma o sí mismo se dan un abrazo.

### Otras sugerencias para uso del círculo de luz:

En el caso que realicemos este ejercicio para empezar una sesión de trabajo se expresa lo que se está buscando juntas/os, puede ser: buscamos armonía en nuestras relaciones, nos unimos para generar respeto entre todos y todas, nos unimos para que haya igualdad, y respeto entre hombres y mujeres, por la paz del mundo. Cada grupo tendrá diversidad de motivaciones.

Hacia la intencionalidad que el grupo decida se lleva la luz.

Si es para cerrar igual que los ejemplos anteriores u otros.

También puede usarse para llevar luz a alguna persona, familia, comunidad, país, situación. En este caso luego de experimentar el círculo se lleva la luz hacia la persona que puede estar colocada en el centro, real o imaginariamente.



## 4.2 Meditación con la vela

La meditación con la vela es muy útil para calmar el ser interior. De hecho la llama simboliza el ser interior. Esta meditación puede usarse para recobrar la calma, para decidir sobre algo, soñar algo que quiere realizar, por ejemplo: vivir sin violencia, ganar las clases, mejorar sus relaciones interpersonales y otras, todo enfocado en si misma o mismo, no en lo que quiere cambiar en otra persona eso no es posible.

Solamente necesita tomar un tiempo de 15 a 20 minutos para hacerla, dedicando un momento exclusivo para hacerlo sin interrupciones.

La vela que elija puede ser blanca o dejarse llevar para elegir la vela con la que meditará. También necesita un candelero o un recipiente para colocarla.

### Procedimiento

- Siéntese en una habitación, de preferencia con poca luz.
- Si esta a su alcance puede acompañar la meditación con una música suave.
- Tome la vela, sosténgala y siéntese con los ojos cerrados.
- Mientras se sienta sosteniendo la vela, cierre los ojos y respire profundamente tres veces.

- Decida si hay algo en lo que quiere meditar, deje que la imagen de ese objeto o sentimiento entre en su mente.
- Abra los ojos. Si no hay nada específico, entonces simplemente aclare su mente, coloque la vela en un candelabro y enciéndala.
- Ahora, siéntese de nuevo y mire fijamente la llama durante unos minutos. Perciba los colores, la manera en que baila, se eleva y adelgaza, y luego se acorta y se ensancha.
- Sea consciente de cada respiración, de cada sensación de su piel y de la temperatura de la habitación.
- Deje que su mente consciente fluya mientras su mente inconsciente “conversa” con la llama.
- Si tiene una imagen formada de lo que desea, sumérjase en esa imagen y piense que realmente está viviendo su deseo.
- Imagine cada una de sus facetas.
- Continúe cómodamente sentado frente a la vela todo el tiempo que quiera, simplemente relájese y disfrute de la luz.
- Simplemente continúe meditando mientras se sienta cómodo haciéndolo.
- Al terminar de meditar escriba en su cuaderno lo que visualizo y sintió.

• **Fuente:** <http://serconcientes.blogspot.com/2010/11/meditacion-con-una-vela.html>



## 4.3 Meditación del árbol

La meditación del árbol se utiliza con la intención de tomar energía, para el auto conocimiento. Es una meditación con mucha potencia para recargarse de energía, encontrar caminos o soluciones.

### Procedimiento

- Prepara el clima adecuado para meditar asegurándose de no tener interrupciones durante el tiempo que dure la meditación, entre los 15 y 30 minutos, no es necesario controlar el tiempo, fluye.
- Siéntate cómodamente en una silla cuidando de no cruzar las piernas ni los brazos, para no trabar la libre circulación de la energía. Apoya los dos pies en el suelo.
- Si prefieres sentarte en el suelo, en un almohadón, entonces puedes cruzar las piernas en posición de loto, como los yoguis. Las piernas cruzadas en posición de loto -como también acostumbran sentarse los aborígenes- no corta el flujo de energía, sino por el contrario, lo favorece, ya que la postura del cuerpo forma una pirámide, cuyo eje es la columna vertebral.
- Mantén la columna derecha, pero no rígida.
- Cierra suavemente los ojos. Inspira y exhala, profundamente, tres veces. Concéntrate en la relajación de cada parte de tu cuerpo, comenzando por los pies, hasta llegar a la cabeza. Es

importante la relajación de todas tus partes físicas, hasta de las mismas raíces de tu cuero cabelludo.

- Afloja la tensión muscular ayudándote con la respiración para hacerlo. Inhalando paz y tranquilidad, y exhalando tensiones y preocupaciones.
- Cuando ya te sientas bien relajado, imagina que desde la base de tu columna comienzan a salir raíces, como si fueras un árbol.
- Si estás sentado con los pies apoyados en el piso, las raíces salen, también, por la planta de tus pies.
- Tus raíces van creciendo más y más, atraviesan el piso, y penetran la tierra. Tus raíces llegan hasta las capas más profundas de la Tierra.
- Siente que tus raíces se prenden con firmeza a la Tierra.
- Eres como un sólido árbol.
- Sigue respirando suave y rítmicamente.
- Imagina que por tus raíces bebes la savia de la Madre Tierra.
- La Energía Telúrica que absorbes por tus raíces, sube hacia tu cuerpo. Es energía curativa de la Tierra.
- La savia de la Tierra entra por la planta de tus pies y por el sacro, en la base de tu columna. La Energía de la Tierra sube lentamente por tu columna y te recorre por dentro, de pies a cabeza.
- La savia curativa de la Tierra se expande también por tus hombros, pasa por tus brazos y llega hasta tus manos.
- Todo tu cuerpo se nutre y revitaliza con la energía de la Madre Tierra. Inhala y exhala la energía de la Madre.
- Eres un árbol, y recibes el alimento por tus raíces, por tu tronco. El tronco te nutre y envía el alimento a todas tus ramas, a todas tus hojas.
- ¿Qué clase de árbol eres? ¿Cómo es tu tronco? ¿Cómo son tus ramas? ¿De qué color y forma, tus hojas? ¿Eres un árbol niño o un árbol anciano?

- Lleva tu atención ahora a la copa del árbol, a las ramas y las hojas. A esa parte del árbol que se eleva hacia lo alto para tocar el sol, para respirar el aire más puro.
- Tus ramas se mecen suavemente con la brisa. Las hojas reciben su alimento del Sol. Respira profundamente la Energía del Sol.
- Eres un árbol fuerte y hermoso. Tus hojas brillan y resplandecen.
- Los Rayos Dorados del Sol descienden bañando con su Luz a la copa del árbol. Y la Luz Dorada cubre todo el árbol y se hace uno con él.
- La Luz Dorada penetra las hojas, las ramas, el tronco, las raíces.
- La Luz Dorada ilumina por dentro la Tierra, despertando los cristales dormidos que habitan en el fondo de la Tierra.
- La luz del sol entra en la Madre Tierra, la fecunda, le da vida, la nutre. A través del árbol que eres, la Luz del Cosmos llega a la Tierra.
- Estás integrando adentro de ti las energías del Cielo y de la Tierra.
- Las energías del Cielo y la Tierra circulan dentro de ti inundándote de Luz y Paz. Inhala y exhala para impregnarte de Luz y Paz.
- Salen de ti destellos luminosos en todas direcciones. Filamentos dorados y plateados se van extendiendo hacia arriba, hacia lo más alto saliendo de la copa de tu árbol, extendiéndose hasta alcanzar el cielo, elevándose hasta tocar las estrellas, expandiéndose hacia lo alto del Universo.
- Continúa respirando suavemente. Estas relajado y en paz. Permanece así por unos minutos, dejándote impregnar por estas energías sanadoras.
- Cuando sientas que ya es tiempo de “volver”, haz una inspiración profunda y exhala.

- Lentamente, y poco a poco, vas tomando conciencia de tu cuerpo, el árbol va quedando atrás, en el bosque, en la plaza, o en el jardín de tu casa.
- Cada vez que quieras descansar y restaurar tus energías puedes volver a tu árbol.
- Respira profundamente. Mueve suavemente los dedos de tus manos, y de tus pies. Vuelve a respirar profundo. Estira tus brazos y piernas.
- Realiza una tercera inspiración profunda, y abre suavemente los ojos. Mira a tu alrededor. Tomate un tiempo antes de pararte o ponerte en acción.

Para finalizar cada quien escribe en su cuaderno la experiencia y se comparte espontáneamente en parejas, tomándose entre 3 y 5 minutos por persona.

- 
- **Fuente:** Publicado en Buscadores de la Luz Yahoogroups



## 4.4 Otra meditación del árbol

El propósito de esta meditación es sacar hacia la tierra algo que nos provoca daño o queremos transformar.

### Procedimiento

- Imaginemos que somos un árbol espléndido y grande. Su tronco, hojas y raíces son bellísimos.
- Imaginemos como las raíces se extienden hasta el centro de la tierra, llegando a lo más profundo. Son raíces fuertes y bellas que van conectándose con todo.
- Visualicemos cómo las raíces entran en contacto con un río subterráneo que nos invita a dejar ir en él todos los temores, rencores, rabia, tristezas, situaciones que ya no queremos en nuestra vida.
- Nuestras raíces se convierten en canales para dejarlo ir, con cada exhalación soltamos, dejamos ir lo que nos hace daño hasta verlo alejarse en el río.
- En el momento en el que sintamos que soltamos todo, sentimos que nuestro árbol crece hasta las estrellas o el sol, llenándose de color dorado.
- Nos sentimos en contacto con la tierra y el sol, con las estrellas y el universo y nos sentimos parte del todo, en unidad.

- De nuestro árbol se expande la luz dorada hacia todos lados, arriba, abajo, a los lados, adelante atrás, llenando todo con luz dorada y con amor y gratitud.
- Nuestro árbol danza y se alegra, brilla, lo sentimos y vivimos en cada parte, en cada partícula (se espera dos minutos).
- Respiramos profundamente, una vez más y otra vez, y vamos a ir regresando lentamente a nosotras y nosotros mismos, cada quien a su ritmo sin prisas.
- Sentimos nuestro cuerpo, agradecemos a la tierra, al sol, las estrellas, el río, el universo, a nuestro árbol.
- Sentimos cada parte de nuestro cuerpo, los pies, las manos, el tronco, la espalda, cabeza, ojos.
- Lentamente sin prisa, apretamos los parpados y cuando nos sintamos listos, listas los abrimos y vemos como todo lo que nos rodea está envuelto en una energía suave y amorosa
- Agradecemos a todas, todos viéndonos a los ojos.
- Para terminar nos abrazamos o nos encontramos unos frente a otras y otros para saludarnos.
- Cada uno escribe en su cuaderno y comparte en pareja su vivencia, sin juzgarla solamente describiéndola.



## 4.5 Meditación de la sonrisa taoísta

Para realizar esta meditación evite ingerir algún tipo de alimento media hora antes y después de la realización de esta serie. De preferencia hágalo por la mañana.

Es conveniente repetir tres veces la serie de ejercicios y descansar. Repita nueve veces aquel ejercicio que involucre a un órgano que presente algún problema.

Es importante escuchar las necesidades internas y no aferrarse a situaciones negativas.

La práctica de esta meditación permite paulatinamente transformar la energía hasta recuperar o potenciar las cualidades de cada órgano. Una energía pura y natural circulará libremente por el cuerpo y la mente.

Al efectuar la práctica, emita una respiración profunda, suave y armónica.

### Procedimiento

- Siéntese en una silla y relaje su columna vertebral, coloque los pies sobre el piso.
- Inicie su concentración en su frente en el entrecejo y sonría, trasladando dicha emoción al interior de su cuerpo.
- Corrobore que sus pies toquen el piso (enraizamiento).
- Cierre sus ojos y centre su atención específicamente en el entrecejo (tercer ojo) y en sus ojos.

- Relaje su frente y sienta la energía de su sonrisa juntarse con sus ojos en una luz dorada.
- Evoque un lugar agradable en donde le gustaría estar y sienta la energía de su sonrisa interior como un fuerte sol que se dirige hacia su entrecejo.
- Deje fluir el Chi por sus ojos, nariz y mejillas. Sentirá cómo comienzan a relajarse su piel y sus músculos.
- Descienda hasta sus labios y responda a su sonrisa interna con otra sonrisa. Eleve lentamente la comisura de sus labios.
- La sonrisa interior debe descender hacia la mandíbula permitiéndole descubrir su “yo interno”.
- Baje por el cuello, las zonas ya trabajadas se irán relajando aún más.
- La luz dorada de la sonrisa interior masajeará y entrará en sus glándulas.
- Baje por la garganta y esternón hasta el timo (comienzo del pecho), que se aflojará.
- Diríjase con su sonrisa a su abdomen, caderas, zona genital. Continúe descendiendo por el resto de su cuerpo hasta llegar lentamente, pero con la capacidad de renovar su energía, hasta los huesos y músculos de cada dedo de sus pies.
- Llene de la luz que brinda su sonrisa interior a todo su organismo y concentrará en él todo su poder energético.

- 
- Basado en, Cane, Patricia Mathes, Trauma Sanación y Transformación, Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu, Pág. 33-38, 5ª. Edición, Managua Nicaragua.



# 5

## Técnicas para el Trabajo con Emociones

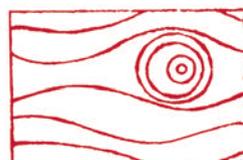
---

## 5.1 Enojo, frustración,

### Impotencia: a. Golpear con los puños

#### Procedimiento

- En círculo de preferencia y con suficiente espacio para moverse.
- Con los pies firmes sobre la tierra, abiertos y alineados con los hombros.
- Con las rodillas flexionadas.
- Con las palmas de las manos hacia arriba, empuñadas a la altura de la cintura, con el codo flexionado.
- Al golpear hacia adelante, la palma de la mano se vuelve hacia abajo, se mantiene empuñada, y se estira el codo diciendo JO, desde el abdomen, cuidando que el sonido no salga de la garganta.
- Los ojos bien abiertos, descargando la tensión interior.
- Se alterna el movimiento de golpe y grito con las dos manos
- De vuelta a la izquierda y repita el golpe y grito con los dos puños.
- De vuelta a la derecha y repita.
- Repita la secuencia en las tres direcciones por tres veces.



### b. Rugir como el león

#### Procedimiento

- En círculo de preferencia y con suficiente espacio para moverse.
- Con los pies firmes sobre la tierra, abiertos en dirección de los hombros y con las rodillas flexionadas.
- Con los pies colocados con firmeza sobre la tierra, apoyando el peso del mismo en los pies.
- Con los ojos bien abiertos.
- Estire los brazos hacia afuera y a los lados, colocando las manos como que fueran garras de león.
- Haga el rugido del león abriendo la boca estirando todos los músculos de la cara y la quijada.
- Haga el rugido del león saliendo desde el abdomen, inclinándose hacia adelante y sacando las garras.
- Sienta que está sacando todas las palabras y sentimientos endurecidos dentro de usted.
- Repítalo las veces que necesite hacerlo.
- Luego relaje el cuerpo doblándose hacia el suelo, doblando la cintura, soltando las manos y la cabeza, descargándose sobre la tierra, con las rodillas flexionadas.
- Disfrute soltar y sentirse relajada.
- Para levantarse imagine que se está desenroscando, una a una cada vertebra, sin colocar tensión, levante al final la cabeza.
- Ya de pie sacuda piernas, manos, cabeza, todo el cuerpo para dejar ir cualquier tensión que quede.

## c. Para sacar el enojo interno Kriya<sup>4</sup>

4 Los practicantes actuales de kriia ioga lo describen como un «antiguo» sistema de yoga «revivido» en 1861 por Lajiri Majashaia (1828-1895), en nombre de su maestro Mahavatar Babajji (mediados del siglo XIX). Según Majashaia, el kriia-ioga es similar al raya-ioga. [http://es.wikipedia.org/wiki/Kriy%C4%81\\_yoga](http://es.wikipedia.org/wiki/Kriy%C4%81_yoga)

El enfado interno es la base para los complejos de inferioridad y superioridad, las manipulaciones y las mentiras, todas las enfermedades de la piel, el mal comportamiento, los malos cálculos, la destrucción de los negocios exitosos y la destrucción de las relaciones. El enfado interno te bloquea para que no puedas tener una relación contigo mismo. Esta serie trabaja sobre los sistemas en el cuerpo para liberarnos de nuestro enfado interno.

–Previo a este ejercicio es necesario practicar la respiración de fuego. Ver las indicaciones al final de la técnica Kriya–

### Procedimiento

- Acuéstate viendo el cielo, con las palmas de las manos viendo hacia arriba y las piernas ligeramente abiertas.
- Simula que estas roncando, haciendo sonido con tu garganta por minuto y medio (1 y 1/2 min.).
- Ahora sube las piernas estiradas a 15 cm del suelo (2 min.). Este ejercicio equilibra el enfado. Pone presión sobre el punto del ombligo para equilibrar todo el cuerpo.
- En la misma postura y con las piernas aún levantadas, saca la lengua y haz respiración de fuego por la boca, apretando y soltando el diafragma, hazlo rápido por un minuto y medio (1 y 1/2 min).

- Ahora sube las piernas a 90 grados y comienza a golpear el suelo con las palmas de las manos con todo el enfado que puedas sacar. Golpea fuerte y rápidamente por dos minutos y medio (2 y 1/2).
- Trae las rodillas al pecho y abrázalas. Saca la lengua e inhala por la boca. Exhala por la nariz, dos minutos. (2 min).
- Sentado sobre las rodillas, cruza los brazos, apretando fuertemente el pecho. Dóblate hacia el frente y toca el suelo con la frente como si estuvieras postrándote. (2 y 1/2 min.). Con un ritmo de unas 30 veces por minuto y los últimos treinta segundos hazlo lo más rápido posible.
- Siéntate con las piernas estiradas al frente. Golpea todas las partes de tu cuerpo con las palmas de las manos. Hazlo rápidamente (2 min).
- Ponte de pie y dóblate hacia el frente, manteniendo la espalda paralela a las piernas. Los brazos y las manos cuelgan relajadamente. Medita en tu respiración (3 min.).
- Continúa meditando en la respiración y pasa a postura de la cobra. Mantén los brazos estirados y estira la columna vertebral. (1 min.)
- Luego haz círculos con la cabeza en esa posición y continua meditando igual que antes (30 seg.).
- Ahora en la misma posición, golpea el suelo con los pies, alternándolos (30 seg.).
- Sentado en postura fácil, cierra los ojos. Estira los brazos por encima de la cabeza, manteniendo los brazos rectos y entrelaza todos los dedos menos los dedos índices. Empieza a realizar Sat Kriya (contrayendo el ombligo al decir Sat y relajándolo al decir Nam<sup>5</sup>) (1 min y 15 seg.) .

• **Fuente:** <http://www.yoga-salud.com/index.php/es/blog/38-blog-yogasalud-/84-serie-para-sacar-el-enojo-interno>

5 Sat Nam, son palabras en sanscrito, idioma antiguo de la India, su traducción aproximada es la divinidad creadora.

### Respiración de fuego

Respirando hacia dentro y hacia fuera a través de la nariz, también puede ser hecho a través de la boca, metiendo el abdomen dentro durante la exhalación empuja el diafragma y sacándolo en la inhalación. Es muy rápido, tan rápido como 2 o 3 veces por segundo, y muy fuerte.

La gente cerca de ti debería estar oyéndote. Cuando se perfecciona, ¡la velocidad debería ser de 120 a 180 ciclos por minuto!

No esperes hacerlo perfectamente bien la primera vez, aunque esto puede ser posible en algunos momentos de suerte. En cambio, tú puedes comenzar empezando a empujar el abdomen dentro mientras exhalas fuerte y alto, haciendo más énfasis en la exhalación y empezar a darle forma desde ahí, hasta que inhales la misma cantidad de aire que tú exhales. Esta es una respiración muy balanceada. Ambas (inhalación y exhalación) tienen igual poder.

Otra manera de empezar es practicando la Respiración de Fuego por unos cuantos minutos en periodos de 30 seg. Alternando entre ellas con Respiración Larga y Profunda. Tú puedes empezarla desde ahí hasta periodos de cuarenta y cinco segundos por dos o tres minutos. Pronto estarás capacitado para hacerlo por largos periodos de tiempo sin paradas o ahogos.

### Contraindicaciones

Embarazo o durante los dos primeros días del ciclo menstrual.  
En su vez hacer Respiración Larga y Profunda.

- **Fuente:** <http://www.theseecretsofyoga.com/spanish/breathing/breath-of-fire.html>



## 5.2 Acupresión de dedos

La acupresión tiene su origen en la Medicina China, se utilizan las manos y la presión leve para remover bloqueos de energía que el cuerpo puede percibir como dolor o malestar. Es un método simple, seguro y efectivo.

De acuerdo con la experiencia en los dedos podemos trabajar emociones, solamente necesitamos respirar, abrazar con una presión leve cada dedo con la mano libre. Podemos usar cualquier mano.

Este es un ejercicio sencillo que podemos realizar solas o en colectivo para calmar las emociones que afloran.

Recordamos que todos los ejercicios que hacemos los acompañamos de la respiración y de la suavidad o relajamiento de nuestro cuerpo.

Para hacer este ejercicio lo podemos hacer sentadas/os con los pies colocados sobre la tierra.

- La espalda recta y respirando.
- Abrazamos cada uno de los dedos para trabajar cada emoción, el proceso consiste en: abrazar el dedo con la otra mano, respirar profundamente y al exhalar sacar la emoción. Al inspirar se lleva alivio paz y comodidad. El dedo se abraza hasta que se sienta una pulsación de energía o cuando se sienta que la emoción ya no molesta o duele.
- El pulgar para la tristeza, el dolor emocional, lo que nos provoca llanto. Al exhalar saque el dolor, la tristeza, el llanto, al inhalar lleve paz, alivio.
- El índice para el miedo, no se hace solamente para que desaparezca el miedo, si no para entenderlo, tomar decisiones para cambiar. Al exhalar saque el miedo, al inhalar lleve solución, coraje y fuerza de ser.
- El dedo medio para la cólera y la rabia. El enojo es natural, todo el mundo nos enojamos, el problema es que no lo sacamos adecuadamente, generalmente nos aguantamos hasta llegar en ocasiones a reacciones violentas hacia afuera o hacia sí mismos/as. Exhale y deje salir la cólera, inhale y tranquilidad y pasión creativa de su ser.
- El anular: es para la ansiedad y nerviosismo. Exhale dejando ir toda la ansiedad y preocupación, inhale paz y seguridad de estar cuidada o cuidado y de encontrar siempre soluciones.
- El meñique: es para la autoestima cuando nos sentimos víctimas de las circunstancias. Exhale y deje ir la inseguridad y la poca estima, inhale agradeciendo y apreciando la vida, su vida.

- **Fuente:** Cane, Patricia Mathes, Trauma Sanación y Transformación, Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu, Pág. 49-51, 5ª. Edición, Managua Nicaragua.



# 6

## Técnicas para Trabajar el Trauma

## 6.1 Terapia del Campo de Pensamiento (TFT por sus siglas en inglés)

Estas técnicas fueron desarrolladas por Roger Callahan basado en la Medicina China. El texto siguiente está tomado del libro Trauma, Sanación y Transformación de Patricia Mathes. (pag. 63 y 64)

Es una forma rápida y efectiva para apoyar en traumas y muy sencilla de aplicar o auto aplicarse. No es necesario que la persona exponga sus preocupaciones, ni que la persona que acompaña dé consejos o indague, solamente acompaña.

### Procedimiento

#### • Paso 1

Se pide a la persona que mida, en una escala de 1 a 10 la fuerza del problema. El 10 significa que es fuerte.

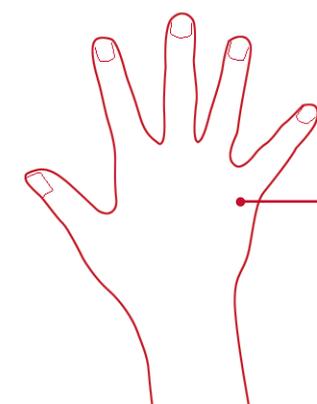
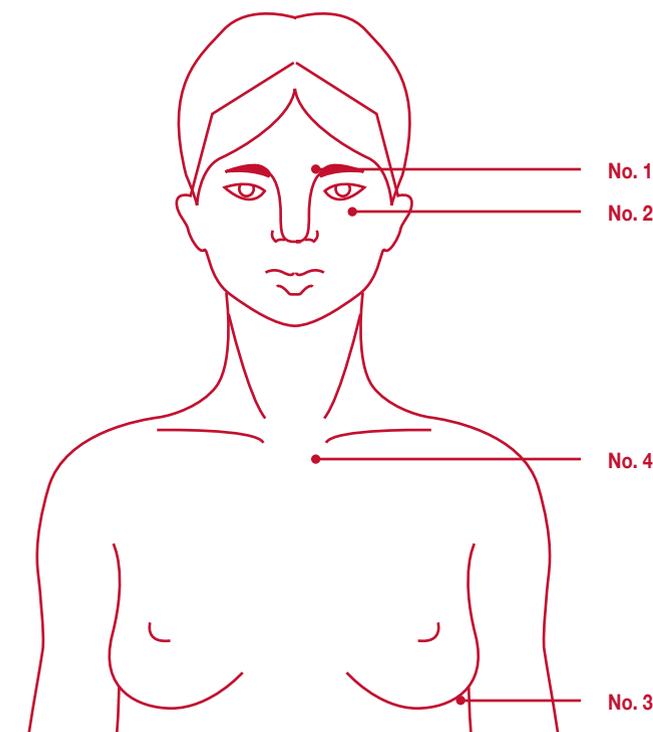
#### • Paso 2

Se tocarán 4 puntos de acupresión que están relacionados con las emociones negativas.

Es necesario apretar con firmeza con los dedos por 5 a 7 veces para estimular que la energía fluya, no para que duela o lastime. Los dedos que se usan más frecuentemente para hacer la presión son el índice y el medio, pero puede hacerse con otros.

- Se colocan los dedos al inicio de la ceja, sobre el arco de la nariz, de 5 a 7 veces.
- Bajo el ojo donde empieza el hueso del pómulo.

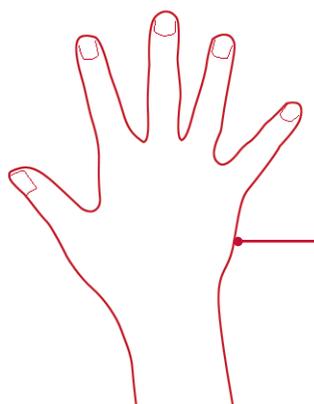
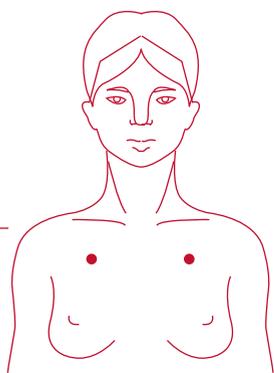
- Bajo el brazo, como en la línea de las mamas, como 4 pulgadas debajo de las axilas, golpee con los nudillos.
- Debajo de la garganta, una pulgada debajo de la clavícula, a los lados del esternón.
- Después de tocar los 4 puntos piense en el problema vuelva a sentirlo y a medirlo en la escala de 1 a 10 para ver si hay algún cambio.



### Paso 3:

#### Los nueve tratamientos Gamut con el punto Gamut

Encuentre el punto Gamut en la parte superior de su mano no dominante. Empuñe esta mano. Ponga el índice de su mano dominante en el valle entre los nudillos de su meñique y su anular. Mueva el índice como una pulgada para atrás en dirección a la muñeca para encontrar el "punto Gamut". De golpecitos en este punto de 3 a 5 veces por segundo. Continúe golpeando mientras hace lo siguiente.



- Golpee de 5 a 6 veces en cada etapa, es fundamental que siga golpeando mientras hace lo siguiente:
  - a. Abra sus ojos.
  - b. Cierre sus ojos.
  - c. Abra sus ojos y mire hacia abajo a la izquierda.
  - d. Mire hacia abajo a la derecha.
  - e. Enrolle sus ojos en un círculo en una dirección.
  - f. Enrolle sus ojos en la dirección opuesta y luego descanse sus ojos.
  - g. Entone un trozo de una tonada (más de una nota),
  - h. Cuente de uno a cinco.
  - i. Vuelva a entonar unas notas.
- Vuelva a medir el nivel de ansiedad en una escala de 1 a 10.
- Con frecuencia en este punto el número ha decrecido a 2 o 3.
- Repita todo el procedimiento hasta que el nivel baje.

#### • Paso 4

Enrollado del ojo del suelo al cielo.

Este paso se hace al final cuando la ansiedad ha bajado a 1 o 2.

Este movimiento solidifica el trabajo.

- De golpecitos en el punto Gamut en el revés de la mano a la altura de su cabeza.
- Mire al suelo y lentamente suba la mirada hasta llegar al cielo (6 o 7 segundos).
- El punto Gamut se golpea mientras se mueve la mirada.

#### • Paso 5

Reversión de la polaridad con el punto PR (ver ilustración superior).

Cuando el nivel de inquietud no baja más y se queda en 5 o 6 parece que hay un bloqueo que no permite que se mejore.

Para trabajar este bloqueo golpee la parte de afuera de la mano, entre el dedo meñique y la muñeca (ver ilustración) repitiendo la frase “yo me acepto, aunque tengo este problema”. Se repite el proceso y se vuelve a medir.

- **Fuente:** Cane, Patricia Mathes, Trauma Sanación y Transformación, Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu, Pág. 64-66, 5ª. Edición, Managua Nicaragua.

## 6.2 Liberación del trauma

Para la realización de este ejercicio es necesario que la persona que acompaña se sienta en calma respirando profundamente y conectando con la tierra y el cosmos para identificar que será esta energía la que realizará el trabajo de descarga traumática de la otra persona.

En Asia se utiliza esta técnica milenaria para liberar el trauma. En los países de nuestra región se usa cada vez más.

En la cabeza tenemos muchos puntos de acupresión.

Es necesario que tanto la persona que recibe como la que aplica la técnica se sientan cómodas. La persona que aplica debe sentirse cómoda con las reacciones que puede tener la persona acompañada. Cada persona reacciona de manera distinta por lo que se debe acompañarla hasta que la persona sienta que el proceso ha terminado.

#### Procedimiento

- Busque un lugar donde la persona pueda acostarse cómodamente.
- Pida permiso para tocarle la frente durante el ejercicio.
- Imagínese que usted está rodeada/o de una luz brillante como en un capullo o huevo de luz, protegiendo su energía para no absorber la tensión o dolor de la persona acompañada.

- Se puede acompañar de música suave si está accesible, de lo contrario se puede prescindir de la misma.
- Indíquele a la persona que se acueste boca arriba encontrando una posición cómoda.
- Usted colóquese detrás de la cabeza de la persona, también tiene que sentirse cómoda, puede estar sentada o parada.
- Coloque los dedos sobre la frente de la persona, sobre las cejas.
- Imagine que la energía sanadora de la tierra y del universo atraviesan su cuerpo y salen por sus dedos hacia la persona, entrando por la cabeza.
- Indíquele a la persona que esta técnica le ayudará y que es segura.
- Pídale que respire profundamente llenando su abdomen y armonizando su respiración.
- Indíquele que con la respiración observe cualquier dolor físico o emocional que salga.
- Si la persona quiere expresar lo que siente escúchela sin preguntar.
- Si surgen sentimientos fuertes o lágrimas, guíe a la persona a que siga respirando a lo largo del recuerdo o el dolor, indicándole que la respiración mueve y libera el dolor.
- Después de un tiempo el dolor se apacigua y la persona experimenta paz y liberación profundas.
- Este ejercicio puede combinarse con otros ejercicios, dependiendo de la emoción que este experimentando.
- Permítale descansar y dejarle libertad para que se incorpore cuando quiera hacerlo.
- Si la persona quiere compartir su experiencia permítaselo.

• **Fuente:** Cane, Patricia Mathes, Trauma Sanación y Transformación, Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu, Pág. 37-38, 5ª. Edición, Managua Nicaragua.

## 6.3 Sanar el alma curar el cuerpo

Este es un extracto de documento elaborado por Sol Monasterio para el trabajo con las emociones, todas estas formas son enseñadas en el oriente, en donde hay una tradición y cultura muy rica en ejercicios para trabajar con el cuerpo.

### a. Para trabajar la ira, rabia, frustración, agresividad

Observemos una persona iracunda, violenta y agresiva que enrojece fácilmente de ira suele tener problemas biliares y en muchos casos le han debido extirpar la vesícula porque el calor interno generado por su rabia ha calcificado la bilis formando piedras.

**Sanación:** La ira se cura con amabilidad. Desarrollando la generosidad de dar y de recibir.

Para contribuir a la transformación de estas emociones es recomendable reducir proteínas y aumentar vegetales en la dieta.

También ayuda escuchar música barroca (Vivaldi, Mozart, Bach, Bethoven).

Uno de los ejercicios sugeridos consiste en mirarse al espejo durante 5 minutos cada día y practicar tu mejor sonrisa, sintiéndola en todo el cuerpo. Conserva la imagen de tu mejor sonrisa en la mente o hazte una fotografía y mírala o repítela siempre que puedas durante el día.

**Frase maestra:** Estas frases son para repetir las veces que sea necesario durante el día, también pueden escribirse y pegarse en los lugares donde estamos durante mucho tiempo o que vemos mucho como un cuaderno o el escritorio: La frase es: **CANALIZO MI VITALIDAD DE FORMA EFECTIVA.**

**Mantra Sanador:** YAM. Todos los mantras están escritos en sánscrito<sup>6</sup>. Los mantras se repiten en meditación y respirando, al exhalar se repiten usando la voz o mentalmente. Cuando éstos se dicen o recitan, debe ser por ejemplo “Yaaaaamm” o “Laaaaamm”.

Para trabajar estas emociones también puede visualizarse el color verde, o tener contacto directo con la naturaleza. La naturaleza es profundamente sanadora, enormemente verde. Sal al campo descázate y abraza a los árboles, sintiéndolos, uniendo tu energía a ellos. Descarga en ellos tu energía negativa y llénate de su energía verde y pacífica.

Se sugiere practicar gimnasia yoga o cualquiera de las técnicas de artes marciales.

<sup>6</sup> Sánscrito m. ling. Lengua literaria clásica, del grupo indoirano, de la familia indoeuropea. El sánscrito védico se usó desde el 1500 a C hasta el 200 a C; el sánscrito clásico se sitúa entre el 500 a C, con la estandarización que supone la gramática de Panini, y el año 1000, aunque hasta hoy día ha continuado estudiándose como lengua sagrada o de culto. La literatura redactada en sánscrito tuvo su comienzo con los cuatro vedas (s. VII a C), escritos en sánscrito védico. Ya en sánscrito clásico, cercano a la gramática de Panini, destacan las epopeyas del Mahabharata y del Ramayana. Diccionario Enciclopédico Vox 1. © 2009 Larousse Editorial, S.L.



## b. Miedo, inseguridad y fobias

Cuida esos riñones mediante la bondad y la paz.  
Libérate del miedo.

**Sanación:** Relajarse mirando el mar, el río o espacios grandes de agua ó utilizando la imaginación y la visualización, si no se está cerca de estos lugares.

También contribuye el baile descalza o descalzo, con música de danza de tambores.

Para la transformación del miedo, inseguridad y fobias, contribuye el desarrollo de la creatividad. Dejando que la imaginación exaltada o arrebatada que poseen cree formas y se vacíe de fantasmas. Desarrollando la fe en sí mismas y sí mismos.

El aroma de jazmín es ideal para calmar los miedos.

No dejes de poner la atención en tus pies cada día durante 5 minutos mientras les sonríes. Visualiza el color azul oscuro.

**Frase maestra:** Yo soy capaz de resolver cualquier situación.

**Mantra sanador:** BAM.



## c. La soberbia, la impaciencia, la prisa, el odio

Estas emociones son vistas como enfermedades del corazón y del sistema circulatorio.

**Sanación:** Se curan con Amor y Felicidad.

Aceptándonos como somos y desapegándonos de las creencias y costumbres que no nos facilitan vivir con libertad, armonía y alegría, aceptando que no podemos controlar todo, que cada cosa tiene su ritmo propio.

El ejercicio de observar nuestros propios errores cada vez que veamos uno en los demás, siempre deja buenas lecciones.

Reflexiona cada noche ¿Cuántas oportunidades de dar amor he perdido hoy?

Con el corazón siempre hay que ser cuidadosos, es recomendable llevar alguna terapia.

Visualiza el rojo brillante.

**Frase Maestra:** “tengo todo cuanto necesito”... eso produce felicidad.

**Mantra sanador:** RAM.

## d. Stress, tristeza, desesperación

Son enfermedades del Pulmón y del sistema respiratorio.

**Sanación:** Se curan con valor y el ánimo. Bailar música de jazz te hará sentir fuerte y valiente. Vestir colores alegres y mezclados con el blanco.

La acupuntura<sup>7</sup> o digitopuntura<sup>8</sup> son terapias muy adecuadas.

Si te sientes muy angustiada/o abre la ventana o ve al campo y ponte en posición de perro arqueada la columna hacia abajo y ruge desde el fondo de tu ombligo por 6 veces con todos tus pulmones, tomando aire cada vez lentamente hasta llenar tus pulmones. Te resultara tonificante.

La meditación de la sonrisa taoísta te hará sentirte contento contigo mismo. Y Huele. Huele aromas, huelle lluvia, tierra, flores, personas, huele la vida.

Visualiza el color blanco.

**Frase maestra:** Yo puedo y deseo ser feliz.

**Mantra sanador:** EH.

<sup>7</sup> La acupuntura es una técnica curativa usada en la medicina china tradicional. Se usan las agujas muy delgadas para estimular puntos específicos en el cuerpo. Estos puntos quedan en sendas de energía llamadas “meridianos.” Se diseñan los tratamientos de acupuntura para mejorar el flujo y equilibrio de energía a lo largo de estos meridianos. La medicina china tradicional existe desde hace por lo menos 2,500 años. Considera el cuerpo humano como un sistema de flujos de energía. Cuando estos flujos son equilibrados el cuerpo está saludable. <http://www.geosalud.com/medicinatural/acupuntura.htm>

<sup>8</sup> La digitopuntura, que la Wikipedia iguala o la asimila al Shiatsu, deriva de la acupuntura, que es una rama de la medicina tradicional china. Consiste en la estimulación con los dedos de los puntos chinos, situados en sitios determinados y precisos. <http://www.digitopunturachina.com/es/>

## e. Preocupación, culpa, limitación

La victima de estos problemas es el estomago y el bazo lo cual afecta al sistema inmunológico.

**Sanación:** La medicina es la Belleza, la Justicia y las Posibilidades sin límite.

Practica el canto, no importa que sepas la canción o que te inventes letras y músicas. Deja que fluya los sonidos de tu garganta te liberara de preocupaciones.

Viste de amarillo ocre y naranja te sentirás fuerte. Toma infusiones de plantas solares como caléndula, manzanilla, tomillo. Modela figuras con arcilla mientras piensas en enormes campos de trigo mecidos por el viento.

**Frase maestra:** Siempre hice todo lo mejor que supe.

**Mantra sanador:** LAM.



## 6.4 Los sonidos taoístas

Los Profs. Mantak and Manewaan Chiah han facilitado esta técnica de los antiguos maestros taoístas y la han aportado a la humanidad. Hoy en día se conoce en casi todos los centros de prácticas orientales y medicinas alternativas por su poderoso efecto. Es sencilla y efectiva y puedes hacerla divertida.

Esta es una meditación activa que se ocupa de limpiar los órganos de toxinas, muy recomendable. No se requiere preparación y con 15 minutos al día es suficiente.

### Los Sonidos curativos:

Los seis sonidos curativos nos ayudan a limpiar todas las toxinas y el estrés acumulados en la membrana que los rodea y nos ayudan a potenciar las buenas vibraciones de los órganos reforzando las energías positivas.

Curan los órganos al equilibrar sus funciones personales con el resto del sistema interno.

Cada sonido puede realizarse desde cualquier posición pero hay que hacer los 6 sonidos seguidos y por el orden que exponemos. El detalle más importante es sentir cualquier energía negativas para poder transformarla en fuerza vital positiva.

Es Importante:

- a. Repetir cada sonido 3, 6, 9, 12, 21 ó 36 veces hasta notar que el aire que sale de nuestra boca al emitir el sonido es frío.
- b. No olvidar que después de cada sonido, hay que respirar hacia el órgano y sonreírle a fin de no dejarlo débil.
- c. Al principio, hasta sentirte seguro o segura puedes emitir el sonido hacia el exterior pero es aconsejable que envíes el sonido al órgano (sin voz) a fin de que este reciba el máximo de energía curativa.

### Procedimiento

Ojos semi cerrados o cerrados y la atención puesta en el órgano.

1. **Pulmones:** Pon la lengua detrás de los dientes cerrados y con una exhalación lenta y prolongada haz un sonido SSSSSSS (Labios estirados como una falsa sonrisa o el pitido de la olla de presión). Al tiempo que sueltas el aire eliminas la tristeza, la depresión. Si te viene a la mente en ese momento una situación o persona que te produce la tristeza o la depresión no lo apartes de tu mente sino piensa en ello mientras haces el sonido para eliminar la situación o limpiar la tristeza. En el intervalo respira hacia los pulmones y sonríe llenándolos de luz blanca. Siente la virtud del valor y el ánimo.
2. **Riñones:** forma una O con los labios como si soplastes la vela de cumpleaños y con una exhalación lenta y prolongada emite el sonido HOOOOOO al tiempo que eliminas el miedo e inseguridad. Si te viene a la mente en ese momento una situación o persona que te produce miedo e inseguridad no lo apartes de tu mente sino piensa en ello mientras haces el sonido para eliminar el miedo de la situación. Durante los periodos de descanso respira a los riñones y sonríeles mientras les envías una luz azul brillante. Siente la virtud de la Bondad y Paz.

3. **Hígado:** pon la lengua junto al paladar y con una exhalación lenta y prolongada haz un sonido SSHHHHHHHHHHHH. Al tiempo que eliminas la rabia, la ira, la cólera, la agresividad. Si te viene a la mente en ese momento una situación o persona que te produce la rabia, cólera o agresividad, no lo apartes de tu mente sino piensa en ello mientras haces el sonido para eliminar el vicio de la situación o persona. Durante los periodos de descanso respira hacia el hígado y sonríe al tiempo que lo rodeas de una luz verde brillante. Siente la virtud de la Amabilidad.

4. **Corazón:** Con la boca completamente abierta colocando la punta de la lengua detrás de los dientes inferiores haz una exhalación lenta y profunda al tiempo que produces el sonido HAAAAAAAAA y eliminas el orgullo, el odio, la soberbia, la impaciencia, la prisa. Si te viene a la mente en ese momento una situación o persona que te produce el vicio que estás eliminando no lo apartes de tu mente sino piensa en ello mientras haces el sonido para eliminar el odio, orgullo, etc. de la situación o de la persona.

Durante los periodos de descanso respira y sonríe al Corazón al tiempo que lo rodeas de una luz roja brillante. Siente la virtud del Amor y la Felicidad.

5. **Bazo:** Pon otra vez la lengua junto al paladar haz una exhalación lenta y profunda al tiempo produces el sonido GUUUUUUUUUUU (desde la garganta como el sonido de "Gerona") y eliminas la preocupación.

Si te viene a la mente en ese momento una situación o persona que te produce preocupación no lo apartes de tu mente sino piensa en ello mientras haces el sonido para limpiar la situación o la persona.

Durante los periodos de descanso respira y sonríe al Bazo al tiempo que lo rodeas de una luz amarilla brillante y sientes la virtud de la Belleza que potenciará positivamente este órgano.

**6. Triple calentador:** Si es posible haz este ejercicio acostado.

Con la boca abierta exhala lentamente el aire mientras haces el sonido HHHHHHHHHH. Cuando pares para exhalar, trata de imaginar un rodillo grande que va aplanando el pecho, el estómago y el abdomen, y siéntete vacío (es como cuando aplastamos con la mano una bolsa de plástico para guardarla. Sonríe al triple calentador. Esto equilibrará todas las energías activadas por los demás sonidos y relaja el cuerpo en general.

Si haces estos ejercicios antes de dormir notarás el sueño mucho más profundo y fácil de conciliar ya que la sensación que produce es de quedarte vacía y profundamente relajada.

Con la práctica diaria de estos ejercicios comprobarás como las energías emocionales negativas tiene pocas posibilidades de crecer. Es bueno dedicar un poco de tiempo a tirar basura emocional y te encontrarás mucho mejor si sabes transformar la energía negativa en fuerza vital positiva. Las emociones nos conducen al cuidado del cuerpo y este nos enseña a conocernos mejor y juntos podremos sanar.

En las virtudes del Corazón no se incluye la compasión ya que se la considera como la máxima expresión de la emoción humana y la energía virtuosa por excelencia. Los pequeños recursos que hemos dado os ayudaran a iniciar el camino hacia la sanación pero eso no es de un día, ni de una semana. No desesperes.



# 7

## Técnicas para Trabajar con Chakras

## 7.1 Armonización con centros de energía: Chakras

Por Silvia Patrono

Armoniza tu cuerpo y tu alma.

### Introducción a las siete chakras principales.

Los chakras o chacras, son centros de energía en continuo movimiento alojados en distintas partes de nuestro cuerpo. Los primeros estudios sobre los chakras datan de 2600 años atrás. En sánscrito chakras significa rueda que gira de un vortex. Hoy en día se los define como rueda de luz.

La función de los chakras es revitalizar nuestro cuerpo físico y ayudarnos en el desarrollo del espíritu. Ellos se encuentran en partes específicas de nuestro cuerpo y cumplen un propósito determinado. Unos dicen que los chakras se parecen a la flor de loto. Hay quienes los retratan como ruedas que giran dentro de otras ruedas y otros los describen como las paletas de un ventilador o molino en movimiento.

*Si bien nos concentraremos en los siete chakras principales hay más de cien chakras ,menores o secundarios, en el cuerpo humano. Estos son los centros que se activan en acupuntura y están íntimamente relacionados con las funciones físicas del cuerpo, mientras que los siete chakras mayores están vinculados a las emociones y la espiritualidad.*

Las áreas donde se encuentran los chakras se ven directamente afectadas por sus propiedades, tanto cuando estos vortex de energía giran saludablemente o cuando se encuentran bloqueados. (Esta energía se mueve en forma circular en dirección a las agujas del reloj cuando están en su funcionamiento óptimo).

Cada chakra posee características y atributos únicos. Los chakras tienen un color, una nota musical y una vibración específica, además de su propio símbolo, piedras, etc.

Los chakras tienen los colores del arco iris y su disposición en el cuerpo es la misma que encontramos en el arco iris (de abajo hacia arriba) rojo, naranja, amarillo, verde/rosa, azul, índigo, violeta/blanco.

- **Chakra 1:** Raíz / Rojo
- **Chakra 2:** Sacro / Anaranjado
- **Chakra 3:** Plexo Solar / Amarillo
- **Chakra 4:** Corazón / Verde
- **Chakra 5:** Garganta / Azul
- **Chakra 6:** Tercer Ojo / Índigo
- **Chakra 7:** Corona / Violeta

**Casi todas las dolencias físicas empiezan en el campo emocional.** La salud y sus problemas están directamente relacionados con estos puntos energéticos. Ellos controlan el balance de nuestras emociones. Cuando no estamos en armonía en el campo emocional e ignoramos las señales que nuestros miedos, tristezas, estrés, angustias, etc. nos dan, los signos de este desbalance se verán manifestados en el cuerpo físico a través de una enfermedad. La mayoría de las personas están muy arraigadas a la realidad física y necesitan una manifestación concreta que puedan percibir a través de sus sentidos para tomar acción. Es entonces que cuando sufren/sienten /ven una enfermedad recién en ese momento pueden atender a la dolencia que casi siempre se manifiesta primero en el plano emocional.



• Fuente: <http://www.shutterstock.com> • 89667043

- **Chakra 1:** Chakra Raíz / Muladhara / Rojo
- **Chakra 2:** Chakra Sacral / Svadhishthana / Anaranjado
- **Chakra 3:** Chakra Solar / Manipura / Amarillo
- **Chakra 4:** Chakra Cardíaco / Anahata / Verde
- **Chakra 5:** Chakra Garganta / Vishudda / Azul
- **Chakra 6:** Chakra Tercer Ojo / Ajna / Índigo
- **Chakra 7:** Chakra Coronilla / Sahasrara / Violeta

**Los dolores de estómago, úlceras, garganta, etc. son el resultado de un desbalance energético: un chakra cerrado, lento, bloqueado.** Otros que pueden interpretar el claro mensaje de las emociones, deciden atender estas dolencias mucho antes: cuando las señales se manifiestan en el plano espiritual/emocional.

El conocimiento, la práctica y el aprendizaje del lenguaje de los chakras pueden llegar a provocar altos cambios positivos en aquellas personas que resuenan con este tipo de información menos convencional y a la vez tan antigua y natural.

Cada chakra puede funcionar independientemente de los otros. Podemos estar con una energía espléndida en el chakra del plexo solar (Señales: nos sentimos conectados con el mundo exterior y nuestra fuerza voluntad es fuerte) pero el chakra de la garganta (comunicación) no está funcionando tan bien (Señales: no podemos comunicar nuestras ideas a pesar de tener el conocimiento y ganas de transmitirlos).

Cuando hay una interferencia en el funcionamiento de un chakra se dice que ha disminuido el CHI, la energía de la vida y la conexión espiritual. En estos casos nos podemos sentir desganados, depresivos, negativos hacia la vida en general, etc. Algo le está sucediendo a nuestros chakras: estos vortex de energía no están fluyendo. La buena noticia es que se pueden reactivar en la medida que identifiquemos que centro necesita asistencia.

- **Chakra 1:**

Se encuentra en la base de la espina dorsal; está asociado con la supervivencia, muy relacionado a nuestro cuerpo y como lo manejamos. Nuestra salud y el sentido de la seguridad. El poder económico. La fuerza de la gravedad.

Su elemento es: **la tierra**.

Color: **rojo**.

Piedras: **rubí, coral rojo**.

Sentido: **el olfato**.

Símbolo: **el cuadrado**.

Nota musical: **RE**.

Sonido: **LAM**.

Contacto con la naturaleza: **caminar descalzo. Amanecer y atardecer**.

Frase que nos reconecta con esta energía: **“Estoy aquí”**.

Audio:

[http://creandotuvida.com/uploads/chakra\\_1\\_C-Master64.mp3](http://creandotuvida.com/uploads/chakra_1_C-Master64.mp3)

- **Chakra 2:**

Se encuentra en el bajo abdomen; está asociado con las emociones y la sexualidad, la pasión, el placer y un amor más físico. Dar y recibir. El deseo y la imaginación. Atracción de opuestos. Magnetismo.

Su elemento es: **el agua**.

Color: **naranja**.

Piedras: **ámbar y el coral**.

Sentido: **el gusto**.

Símbolo: **la pirámide**.

Nota musical: **MI**.

Sonido: **VAM**.

Contacto con la naturaleza: **agua (río, mar, lago...)** La luz de la luna.

Frase que nos reconecta con esta energía: **“Siento”**.

Audio:

[http://creandotuvida.com/uploads/chakra\\_2\\_E-Master64.mp3](http://creandotuvida.com/uploads/chakra_2_E-Master64.mp3)

- **Chakra 3:**

Se encuentra en el plexo solar; está asociado con el poder personal, la fuerza de voluntad y el sentido de la transformación. Nuestro sentido de la autoridad, disciplina y el auto control convergen en este punto. Ego.

Su elemento es: **el fuego**.

Color: **amarillo**.

Piedras: **ámbar y oro**.

Sentido: **la vista**.

Símbolo: **el círculo**.

Nota musical: **FA#**.

Sonido: **RAM**.

Contacto con la naturaleza: **la luz del sol, los girasoles**.

Frase que nos reconecta con esta energía: **“Realizo”**.

Audio:

[http://creandotuvida.com/uploads/chakra\\_3\\_E-Master64.mp3](http://creandotuvida.com/uploads/chakra_3_E-Master64.mp3)

- **Chakra 4:**

Se encuentra en el centro del pecho. Está asociado con el amor (Universal, la sanación) el centro del El amor que se aloja aquí es el amor de la compasión, empatía, el perdón. Es amor hacia el universo. Desde este centro irradiamos armonía y balance.

Su elemento es: **el aire**.

Color: **verde (el color de la sanación) o rosa (amor universal)**.

Piedra: **esmeralda**.

Sentido: **el tacto**.

Símbolo: **la cruz**.

Nota musical: **LA**.

Sonido: **YAM**.

Contacto con la naturaleza: **naturaleza salvaje. Jardín con flores**

Frase que nos reconecta con esta energía: **“Amo y soy amada”**.

Audio:

[http://creandotuvida.com/uploads/chakra\\_4\\_F-Master64.mp3](http://creandotuvida.com/uploads/chakra_4_F-Master64.mp3)

- **Chakra 5:**

Se encuentra en el área de la garganta. Este chakra está asociado con la comunicación y creatividad. El poder de la comunicación. La honestidad, amabilidad, conocimiento y sabiduría pueden expresarse desde este chakra.

Su elemento: **es el sonido/ether**.

Color: **azul**.

Piedra: **turquesa y topacio**.

Sentido: **auditivo**.

Símbolo: **el cáliz**.

Nota musical: **SI**.

Sonido: **HAM**.

Contacto con la naturaleza: **cielo azul; contemplar el mar**

Frase que nos reconecta con esta energía: **“Hablo y soy escuchado”**.

Audio:

[http://creandotuvida.com/uploads/chakra\\_5\\_G-Master64.mp3](http://creandotuvida.com/uploads/chakra_5_G-Master64.mp3)

- **Chakra 6:**

Se encuentra en el centro de la frente, justo por encima de los ojos; este centro energético está asociado con la clarividencia, “El Tercer Ojo,” la intuición, nuestra imaginación y percepción más allá del mundo físico, revelaciones.

Su elemento es; **la luz**.

Color: **índigo**.

Piedra: **lapislázuli zafiro**

Sentido: **el “sexto” sentido**.

Símbolo: **la Estrella de David**.

Nota musical: **sonido**.

Contacto con la naturaleza: **el cielo nocturno**.

Frase que nos reconecta con esta energía: **“Veo”**.

Audio:

[http://creandotuvida.com/uploads/chakra\\_6\\_A-Master64.mp3](http://creandotuvida.com/uploads/chakra_6_A-Master64.mp3)

- **Chakra 7:**

Se encuentra en nuestra cabeza, la corona. Está asociado con el conocimiento, la comprensión y todo lo que tenga que ver con la mente y el espíritu: la iluminación. Nuestra unión con el Universo, la voluntad, la inspiración. Sabiduría Divina. Este chakra está íntimamente relacionado con nuestra conciencia y todo lo que tenga que ver con nuestro SER SUPERIOR.

Su elemento es: **el pensamiento**.

Color: **violeta**.

Piedras: **amatista, diamante, cuarzo de cristal, cristal de roca**.

Sentido: **uno/unidad**.

Nota musical: **sonido**.

Contacto con la naturaleza: **la cima de la montaña**.

Frase que nos reconecta con esta energía: **“somos/sabemos”**.

Audio:

[http://creandotuvida.com/uploads/chakra\\_7\\_B-Master64.mp3](http://creandotuvida.com/uploads/chakra_7_B-Master64.mp3)



## 7.2 Visualización guiada de los chakras para usar con sus sonidos correspondientes

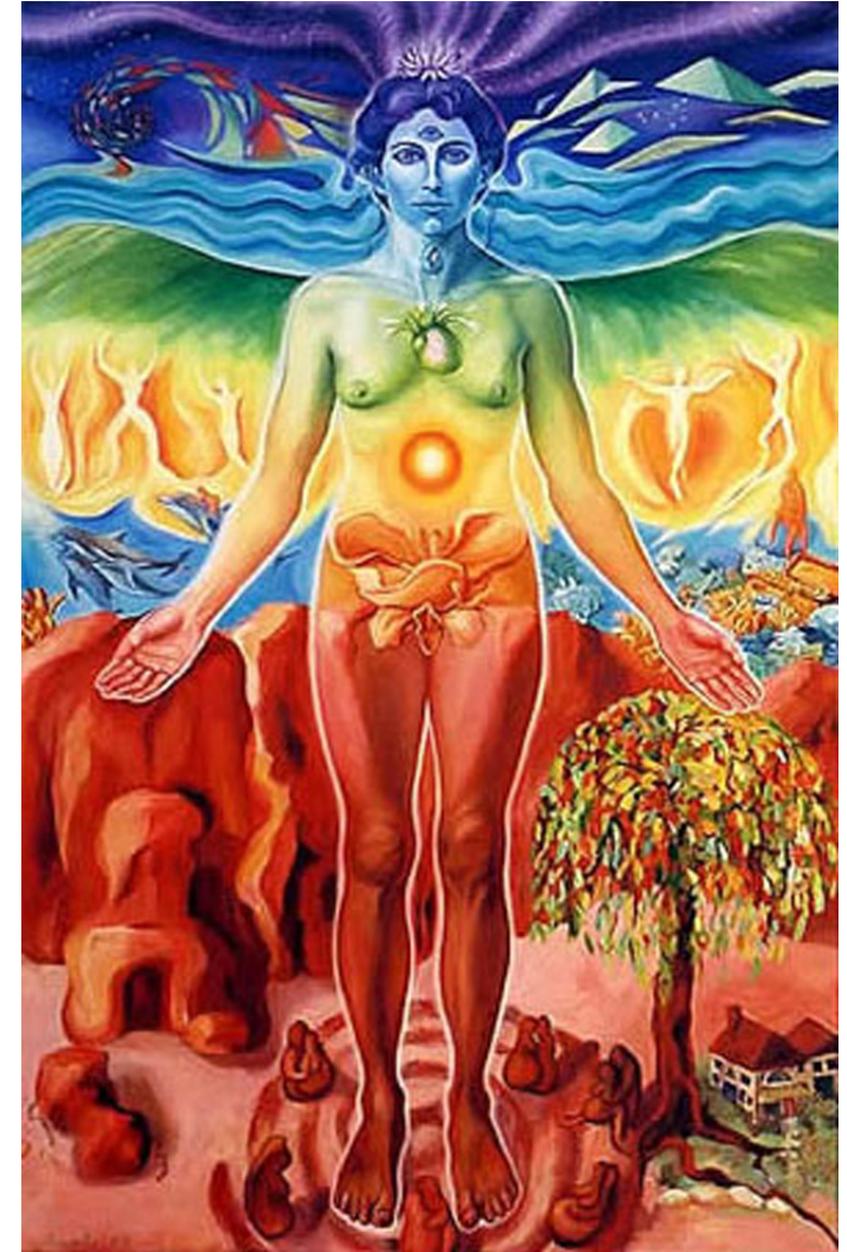
Por Silvia Patrono

Sentada/o (preferentemente) y con la columna derecha relájate y piensa en el chakra que deseas trabajar. Si tienes tiempo es ideal hacer las siete meditaciones seguidas, ya que de este modo cada chakra refuerza el trabajo del próximo.

Lo que te presentamos aquí es una de las tantas formas en que puedes usar los audios que contienen la nota musical y palabra correspondiente a cada chakra. La vibración de ambos ayuda a activar, reforzar o limpiar los chakras.

Recuerda de seguir tu intuición y adaptarlos si así lo sientes.

Recuerda que cuando estás limpiando un chakra debes visualizar esa rueda de luz fuera de tu cuerpo, yendo en dirección a las agujas del reloj y luego cuando la llevas nuevamente a tu cuerpo para activarla, imaginas el chakra girando en contra de las agujas del reloj.



- Fuente: [www.terapiasnaturales.com](http://www.terapiasnaturales.com) <http://www.bing.com/images/search?q=Chakras+imagenes&view=detail&id=4F26D9E03339917FB7FB7CAC3106A94E315C1375&qvt=Chakras+imagenes&FORM=IDFRIR>,

- **Chakra 1:**

Si estás sin zapatos durante esta meditación es aún mejor, tocando el piso o la tierra ya que el primer chakra está conectado con lo terrenal.

Ubicación: se encuentra en la base de la espina dorsal, en el perineo, entre el ano y los genitales (coxis).

Su elemento es: la tierra.

Con este chakra estás trabajando tu conexión con: lo terrenal, material, este mundo físico, lo sólido, el trabajo, la supervivencia. El primer chakra es el que nos trae estabilidad.

Su incienso: cedar es el que lo representa.

Color: rojo (el color de mayor lentitud vibracional).

Sonido: LAM.

Si tienes una de las piedras que lo representan, rubí, por ejemplo, puedes sostenerla en tu mano o siéntate sobre ella. Siéntate sobre un almohadón rojo o una tela roja.

**Procedimiento**

- Desde este estado de quietud y entrega pones el audio y visualizas por sobre todas las cosas el color rojo. (Si no cuentas con audio solamente sintoniza con la nota RE, si no lo logras céntrate en sintonizar con el color rojo.)
- Te envuelves en una lluvia roja brillante o te visualizas danzando en un bosque rojo, rodeado quizás de montañas rojas, bajo un cielo rojo que gira en dirección a las agujas del reloj. Estás limpiando esta rueda de energía, te conviertes tú en esa rueda de luz roja que sale de tu cuerpo y se queda frente a ti girando sin parar.
- Dejas ir a tus miedos, tus dudas: tu negatividad se va en cada vuelta.
- Luego cuando tu intuición te dice que estás listo/a, llevas nuevamente la rueda de luz a su lugar pero esta vez ella

está girando al contrario de las agujas de reloj. Lo haces con felicidad y la alegría de haber hecho algo por ti.

- Sientes tu cuerpo vibrar acompañado por el mantra LAM, que puedes elegir repetir junto con el audio.
- Has este ejercicio y luego pasa al próximo chakra.
- Recuerda que la activación de uno te ayudará a activar aún mejor los otros como una reacción en cadena. Este chakra se conecta con las partes sólidas de tu cuerpo, especialmente los huesos y el intestino grueso (justamente el que pasa lo sólido).

- **Chakra 2:**

Sentada/o (preferentemente) y con la columna derecha relájate y piensa en el chakra que deseas trabajar.

Ubicación: El segundo chakra se encuentra en el bajo abdomen, genitales y vientre (entre el ombligo y los genitales). En el hombre el primer y segundo chakra están muy juntos. En la mujer el segundo chakra está bien definido: es su vientre.

Su elemento es: el agua.

El agua está en constante movimiento. Fluyendo. Con este chakra estás trabajando tu conexión con: el deseo, la sexualidad, la procreación, creatividad, socialización, la vida.

Este chakra es el centro del cambio (como el agua en movimiento, el chakra dos se opone a la quietud y arraigo del chakra uno: tierra).

Partimos del chakra 1, la estabilidad y pasamos al chakra 2, el movimiento. Pasamos de la unidad a lo diferente. Queremos unión. Este chakra nos enseña a mantenernos flexibles fluyendo, encontrando balance. Si el agua no fluye, se detiene quedando esta fuerza estancada y creando presión. Presión no es justamente lo que buscamos en el camino de la armonía y balance.

Uno de los principios de este chakra es el placer, lo cual es fabuloso y sano en la medida que no quedemos atrapados en él.

Su incienso: **jazmín**.

Color: **naranja**.

Sonido: **VAM**.

Si tienes una de las piedras que lo representa, **coral**, por ejemplo, puedes sostenerla en tu mano o apoyarla en tu vientre.

Siéntate sobre un almohadón naranja o una tela naranja. **Bebe un vaso de agua pensando que limpia cada una de tus emociones y llega a tu vientre a revitalizarlo, energizarlo.**

También puedes dejar un vaso de agua a tu lado o meditar junto a una fuente de agua.

### Procedimiento

- Desde este estado de quietud y entrega pones el audio y visualizas por sobre todas las cosas el color naranja.
- Te envuelves en una lluvia naranja brillante o nadas en aguas anaranjadas en una danza que gira en dirección a las agujas del reloj. Estás limpiando esta rueda de energía, **te conviertes tú en esa rueda de luz anaranjada y sales de tu cuerpo.**
- Eres una rueda de luz girando delante de ti.
- Sueltas complejos, miedos, dudas... lo haces hasta sentir que es momento de volver al cuerpo, siempre en movimiento pero esta vez en dirección contraria a las agujas del reloj entras a tu lugar. Sientes plenitud y amor.
- Tu cuerpo vibra acompañado por el mantra **VAM** que puedes elegir repetir o no.
- Haz este ejercicio y luego pasa al próximo chakra.
- Recuerda que la activación de uno te ayudará a activar aún mejor los otros como una reacción en cadena.
- Este chakra se relaciona especialmente con las funciones líquidas de tu cuerpo: circulación, eliminación de orina, sexualidad y reproducción.

### • Chakra 3:

Sentada/o (preferentemente) y con la columna derecha relájate y piensa en el chakra que deseas trabajar.

Ubicación: **se encuentra en el ombligo (Plexo Solar). Es el chakra donde sentimos el cosquilleo del amor y la ansiedad o esos nervios molestos cuando no nos sentimos bien.**

Su elemento es: **el fuego**.

Recuerda que en un viaje ascendente del primer al tercer chakra has partido de la tierra fija y base de tu vida en este planeta, continuando por el agua del cambio y la pasión. ¡Ahora te encuentras en la fuerza del fuego, la risa, la voluntad, el calor, la luz, el poder!

Este chakra ofrece el movimiento que te lleva a la acción. ¡Párate y haz algo! ¡Muévete! **Este chakra es el motor que se prende para movilizarnos. El que provee la chispa de la vida que enciende nuestra voluntad a la acción.**

Partimos del chakra 1, la estabilidad y pasamos al chakra 2, el movimiento. El tercer chakra es el poder de la vida, la vitalidad y la conexión.

Respira profundamente y deja que ese aire cargado de calor y fuego llene tu panza.

Imagina la luz del sol como una lluvia amarilla y brillante entrando por el centro de tu cabeza (7mo chakra).

Su incienso: **canela**.

Color: **amarillo**.

Sonido: **RAM**.

Si tienes una de las piedras que lo representan, **ámbar o topacio**, puedes sostenerla en tu mano o apoyarla en tu ombligo.

Siéntate sobre un almohadón amarillo o una tela amarilla. Recuerda que eres un canal abierto que desea dejar entrar las fuerzas de la fuente, Dios, el Universo o como desees llamarle.

No estás más en la oscuridad, aquí y ahora te encuentras en el brillo de tu propia luz y esta Luz Universal que cae sobre tu cuerpo: amarilla, viva y poderosa.

#### Procedimiento

- Desde este estado de quietud y entrega pones el audio y visualizas por sobre todas las cosas el color amarillo. Te envuelves en una lluvia amarilla brillante, en una danza que se mueve en dirección a las agujas del reloj. Eres una bola de fuego que gira poderosa. Estás limpiando esta tercer rueda de energía, te conviertes tú en la rueda amarilla. Sales de tu cuerpo y te despojas de complejos e inseguridades. Sientes fuerza y amor. Giras hasta sentir que estás lista/o a volver y lo haces dando vueltas y feliz, con la sensación del poder obtenido.
- Sientes tu cuerpo vibrar acompañado por el mantra **RAM** que puedes elegir repetir o no. Has este ejercicio y luego pasa al próximo chakra.
- Recuerda que la activación de uno te ayudará a activar aún mejor los otros como una reacción en cadena. Este chakra está relacionado especialmente con el sistema digestivo y los músculos.

#### • Chakra 4:

Sentada/o (preferentemente) y con la columna derecha relájate y piensa en el chakra que desees trabajar.

Ubicación: se encuentra en el corazón. Este es un gran salto desde los tres anteriores ya que pasamos al chakra centro.

Este cuarto chakra tiene como función integrar y balancear nuestro ser. El amor que sentimos en este chakra no es un amor dependiente, no crea necesidad o deseo: todo vive en perfecto equilibrio aquí cuando nuestra energía está balanceada.

El amor en el chakra del corazón es un amor de aceptación, paz y armonía dentro de nosotros. Este es un amor Universal.

Este cuarto chakra es el centro a donde podemos ir por paz y tranquilidad.

Su elemento es: el aire, el menos denso de todos los elementos físicos. El aire representa la libertad, el vuelo, el espacio.

Partimos del chakra 1, la estabilidad y pasamos al chakra 2, el movimiento, el tercer chakra es el poder de la vida, la vitalidad y la conexión. Aquí nos encontramos en un punto medio.

Su incienso es: lavanda o jazmín, entre otros.

Color: verde.

Sonido: YAM.

Si tienes una de las piedras que lo representan, esmeralda o cuarzo rosado, por ejemplo, puedes sostenerla en tu mano o apoyarla en tu corazón.

Siéntate sobre un almohadón verde o una tela verde. Recuerda que eres un canal abierto que desea dejar entrar las fuerzas de la fuente: Dios, el Universo o como desees llamarlo.

No estás más en la oscuridad, aquí y ahora te encuentras en el brillo de tu propia luz y esta Luz Universal que cae sobre tu cuerpo es verde reluciente, armoniosa y curativa.

### Procedimiento

- Desde este estado de quietud y entrega pones el audio y visualizas por sobre todas las cosas el color verde.
- Te envuelves bajo un cielo verde brillante, en una danza que gira en dirección a las agujas del reloj. Eres una bola liviana, flotas en el cielo verde, el aire verde. Giras desde tu centro perfecto frente a tu cuerpo. Estás limpiando tu chakra, te despojas de dolores físicos o psíquicos, confusión, miedos.
- Abres tus brazos y desde tus manos sale esta bella luz verde, chispeante y resplandeciente.
- Envías tu amor al mundo. Este es un amor incondicional, amor hacia ti y los demás. Es una entrega perfecta. Es la luz del amor y la sanación.
- Decides volver a tu cuerpo pero esta vez lo haces girando en contra de las agujas del reloj. Irradias alegría. Cuanto más das, más recibes (en la medida que no te olvides de ti). Estás activando esta cuarta rueda de energía verde/luz verde.
- Sientes tu cuerpo vibrar acompañado por el mantra **YAM** que puedes elegir repetir o no.
- Este chakra está relacionado especialmente con los pulmones, el corazón, brazos y manos.
- Haz este ejercicio y luego puedes pasar al próximo chakra. Recuerda que la activación de uno te ayudará a activar aún mejor los otros como una reacción en cadena.

### • Chakra 5:

Ubicación: se encuentra en la **garganta**. Este es el **chakra de la comunicación**, el centro del sonido, mantras, la vibración y la autoexpresión. Creamos, transmitimos y recibimos comunicación con una/o mismo y los, las demás. Entre sus atributos encontramos: escuchar, hablar, escribir, vibrar, telepatía y todo aquello relacionado con el sonido y el lenguaje.

A medida que ascendemos con los chakras es más difícil encontrar límites entre uno y otro. El final de uno y el principio de otro se tocan, hay puntos de encuentro. Con cada paso que subimos es menos definida la separación y más aparente el concepto de unidad.

Este chakra se encuentra en la región de la garganta y el cuello. La vibración es una manifestación del ritmo. Dion Fortune, describe en “La Doctrina Cósmica” a la vibración como “el impacto del ritmo de un plano sobre la sustancia de otro.” **A medida que ascendemos con nuestros chakras, cada plano de vibración es más alto y rápido. La luz tiene una vibración mayor que la del sonido y a su vez la vibración del pensamiento es mayor que la de la luz.**

Su elemento es: **el sonido**.

Color: **azul brillante**.

Sonido: **HAM** (sonido etéreo y liviano).

Si tienes una de las piedras que lo representan, **turquesa**, por ejemplo, puedes sostenerla en tu mano o apoyarla en tu garganta.

Siéntate sobre un almohadón azul o una tela azul.

Recuerda que eres un canal abierto que desea dejar entrar las fuerzas de la fuente: Dios, el Universo o como desees llamarlo. **No estás más en la oscuridad, aquí y ahora te encuentras en el brillo de tu propia luz y esta Luz Universal que cae sobre tu cuerpo en este momento es azul tersa, vibrante.**

### Procedimiento

- Desde este estado de quietud y entrega pones el audio y visualizas por sobre todas las cosas el color azul. Te envuelves en capas y mas capas de luz azul vivo, en una danza que gira en dirección a las agujas del reloj.
- Sales de tu cuerpo con la intención de soltar el miedo a la comunicación y aceptas tu creatividad. Eres una fuerza azul que vibra rítmicamente. Eres silencio y claridad. Eres comunicación y creación. Vibras con el pulso del Universo.
- Giras feliz ahora desde tu centro azul y perfecto y decides regresar a tu cuerpo cambiando la dirección de tu rotación.
- Giras en dirección contraria a las agujas del reloj. Al hacerlo entreabres tu boca relajada y desde tu garganta irradian una luz que destella la vibración exacta de la expresión. Estás activando esta cuarta rueda de energía azul/luz azul.
- Sientes tu cuerpo vibrar acompañado por el mantra HAM que puedes elegir repetir o no junto con el audio.
- Este chakra está relacionado especialmente con las siguientes partes del cuerpo: garganta, cuello, brazos y manos.
- Haz este ejercicio y luego puedes pasar al próximo chakra. Recuerda que la activación de uno te ayudará a activar aún mejor los otros como una reacción en cadena.

- **Chakra 6:**

Ubicación: se encuentra en el centro de la cabeza, entre los ojos o un poco más arriba. Este es el chakra de la visualización, imaginación, clarividencia. Este es el centro de la vista. Al sexto chakra se lo asocia con el Tercer Ojo aunque no es su sinónimo. Al tercer Ojo lo podemos ver en este caso como una herramienta que asiste al sexto chakra, del mismo modo que los ojos físicos son una herramienta de percepción para el cerebro. Los Hindúes llaman a este chakra ajna, que originalmente significaba “percibir” y más tarde se cambió su significado a “ordenar, comandar, establecer, prescribir, estipular, decidir” nuestras vidas, ya que

podemos proyectarnos mejor con el contenido que nuestras visualizaciones nos proveen. Pues, una vez que el aspecto perceptivo de este chakra se abre, es más fácil dirigir nuestra atención a lo que realmente sentimos vale la pena, en vez de actuar a “ciegas”. Comparándolo con los cinco chakras anteriores, este es el que se encuentra en el cerebro, por lo tanto su naturaleza es más mental que la de los cinco chakras que lo preceden.

Este chakra tiene una vibración más rápida que la del sonido.

Su elemento es: la luz.

Su incienso es: anís, acacia entre otros.

Ccolor: índigo.

Sonido: OM.

Si tienes una de las piedras que lo representan, lapislázuli o cuarzo, por ejemplo, puedes sostenerla en tu mano o apoyarla en tu frente.

Siéntate sobre un almohadón índigo o una tela de ese color.

Recuerda que eres un canal abierto que desea dejar entrar las fuerzas de la fuente: Dios, el Universo o como desees llamarlo. No estás más en la oscuridad, aquí y ahora te encuentras en el brillo de tu propia luz y esta Luz Universal que cae sobre tu cuerpo en este momento es de color índigo.

### Procedimiento

- Desde este estado de quietud y entrega pones el audio y visualizas por sobre todas las cosas el color índigo.
- Con los ojos suavemente cerrados visualizas ese punto entre las cejas.
- Tratas de quedarte allí unos minutos e imaginas un ojo gigante de color índigo girando en dirección a las agujas del reloj.
- Lentamente y siempre en movimiento sale de tu frente y gira frente a ella limpiando todo obstáculo que no nos permita ver lo que nos sirve para vivir la vida que deseamos.

- Tu luz es índigo y gira expandiéndose en cada vuelta.
- Cuando decides regresar lo haces con alegría. Vibras con el pulso del Universo. Giras feliz desde tu centro índigo: luminoso y radiante. Estás activando esta sexta rueda de energía índigo/luz índigo.
- Sientes tu cuerpo vibrar acompañado por el mantra OM que puedes elegir repetir o no junto con el audio.
- Este chakra está relacionado especialmente con los ojos. Haz este ejercicio y luego puedes pasar al próximo chakra. Recuerda que la activación de uno te ayudará a activar aún mejor los otros como una reacción en cadena.

- 
- **Fuente:** Wheels of Life por Anodea Judith  
Dra. Sandra Magirena



# 8

## Técnicas para Trabajar el Miedo

---

## 8.1 Dejarse caer

### Procedimiento

1. Se pide al grupo que formen parejas.
2. Una de la pareja se coloca adelante y la otra atrás.
3. Quien se coloca delante da la espalda a su pareja.
4. Se colocan a la distancia de un brazo extendido.
5. Quien da la espalda se deja caer para atrás con la confianza de que la compañera la sostendrá.
6. Se puede hacer con los ojos cerrados o abiertos.
7. Quien facilita cuida que lo hagan bien, soltando el miedo y desarrollando la confianza.
8. Cuando lo hayan logrado, cambian de lugar y se repite.
9. Al finalizar pueden compartir cómo se sintieron.



## 8.2 Otra técnica para desarrollar la confianza y vencer el miedo

### Procedimiento

1. En círculo se pide a alguna voluntaria para empezar, todo el grupo tendrá que pasar por lo que en un grupo muy grande se sugiere hacer dos grupos o más.
2. A la persona voluntaria se le tapan los ojos con un pañuelo de tal manera que no vea nada.
3. Se le coloca en el centro del grupo y tendrá que caminar para buscar una salida que estará señalada por la facilitadora y que cambiará en cada caso.
4. Mientras tanto el grupo en el círculo la cuida y le da indicaciones para que encuentre la salida.
5. Cuando lo logra, elige a la o el siguiente.
6. Al terminar cada quien expone como se sintió y los aprendizajes que obtuvo.



# 9

## Técnicas para Conectar con el Autoconocimiento y la Sabiduría Interna

---

## 9.1. Viaje al interior

### Procedimiento

1. Buscar una postura cómoda para meditar que permita respirar a profundidad.
2. Con cada respiración vamos a ir al interior de nosotros y nosotras mismas.
3. Respiramos profundamente y cerramos suavemente los ojos.
4. Respiramos en forma pausada y tranquila, sintiendo como el aire puro ingresa a nuestro cuerpo, en la inspiración por la nariz y sale con las toxinas en la espiración por la boca.
5. Imaginemos que caminamos hacia nuestro interior, veamos como es el camino, si hay árboles, flores, veamos cómo está el cielo, si hay sol o está nublado.
6. Estamos caminando hacia nuestro interior.
7. Vemos que salimos a un hermoso paraje, lleno de frondosos árboles que nos dan gratificante sombra, con una fuente natural de agua cristalina que vierte su refrescante contenido cerca de nosotros, nosotras, puede ser un río, un arroyo, un lago, el mar.
8. Estamos en un valle rodeados de montañas con un despejado cielo azul, ahí podemos encontrar a alguna persona, animal u objeto que tiene un mensaje personal para mejorar nuestra vida.
9. Nos detenemos un momento para observar a quien y qué encontramos, cómo es, con qué colores se viste, la expresión

de su cara y cuerpo y ponemos atención en lo que nos dice o da, es algo que necesitamos para sanar, para estar bien (esperamos dos a tres minutos).

10. Lo sentimos, lo agradecemos y lo colocamos en algún lugar de nuestro cuerpo.
11. Agradecemos el regalo, nos damos un tiempo y empezamos a preparar el regreso, nos despedimos y empezamos el retorno.
12. Volvemos a respirar en forma pausada y tranquila, sentimos como el aire puro ingresa a nuestro cuerpo .
13. Nos vemos y sentimos contentas, contentos, en paz por el mensaje recibido y con la certeza de que este es un lugar a donde podemos regresar las veces que lo necesitemos.
14. A cada paso, vamos tomando conciencia de nuestros pies, manos, cabeza.
15. Cuando terminamos de recorrer el camino, cada quien a su ritmo, vamos abriendo y cerrando los dedos, apretando y soltando los dedos de los pies, apretando y soltando los párpados.
16. Al abrir los ojos en posición sentada abrimos los ojos y escribimos en un cuaderno nuestra experiencia.
17. Al terminar de escribir compartimos en parejas.



## 9.2. Río de la vida

Con este ejercicio podemos, mediante el dibujo, adentrarnos en nuestras vidas.

### Procedimiento

1. Se inicia con respiraciones y ejercicio para contactar con el cuerpo.
2. Se indica que realizarán un viaje a su interior mediante el dibujo.
3. Cada persona busca un lugar personal y en silencio consigo misma, y sí mismo, hacen un recorrido por su vida.
4. Ese recorrido lo dibujan representado en un río. En ese río dibujaran su vida con símbolos, utilizando los colores y materiales que sientan.
5. Se les indica que tendrán un tiempo de una hora a 45 minutos para hacerlo.
6. Quienes lo deseen pueden escribir al terminar su río.
7. Cuando hayan terminado lo comparten en parejas.
8. Y al final en el plenario si aún queda tiempo se comparte de manera espontánea lo más significativo para cada persona o lo que quiera compartir.
9. Para finalizar se invita a seguir profundizando y sanando.
10. Se hace el cierre de la actividad con ejercicio que limpie emociones, puede ser la meditación del árbol o limpiar el cuerpo de adentro y afuera con lluvia o los colores del arcoíris.



## bibliografía

---

- Cane, Patricia Mathes, Trauma: Sanación y Transformación, Despertando un Nuevo Corazón con Prácticas de Cuerpo-Mente-Espíritu, 5ª Edición, Managua Nicaragua, 2004.
- Dennison, Paul E. y Dennison Gail E., ¡Edu-K para Chicos!, Manual básico en educación Kinesiológica para padres y maestros de Chicos de todas las edades. Publicado por Edu-kinesthetics, Inc, California 1987. Traducción al español por Laura Campos C. y Maximina Schnirer.
- Lowen, Alexander & Lowen, Leslie, Ejercicios de Bioenergética, Editorial Sirio, S.A. séptima edición, año 2000, Argentina.
- <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-oriental/la-respiracion> citando a: “Rejuvenecer y vivir más”; Deepak Chopra.
- <http://www.blogcurioso.com/saludo-al-sol-y-yog/>
- <http://serconcientes.blogspot.com/2010/11/meditacion-con-una-vela.html>
- <http://www.yoga-salud.com/index.php/es/blog/38-blog-yogasalud-/84-serie-para-sacar-el-enojo-interno>
- <http://www.theseecretsofyoga.com/spanish/breathing/breath-of-fire.html>
- ([http.creandotuvida.com/uploads/](http://creandotuvida.com/uploads/)

## actividades sugeridas para promover nuevos valores

Promoviendo nuevos valores que faciliten nuevos aprendizajes para la paz. Actividades sugeridas para la celebración de conmemoraciones y festividades durante el ciclo escolar.

### Objetivo

Re significar fechas conmemorativas que contribuyan al impulso de nuevos valores como la justicia, libertad, igualdad, alegría que faciliten la creatividad personal y colectiva para el buen vivir mediante el uso de recursos lúdicos.

### Actividades sugeridas

Estas actividades pueden hacerse coordinadamente con todo el instituto o por grados según las posibilidades. El propósito es motivar el impulso de cambios en las actitudes de las y los estudiantes, así como también de las y los profesores, por lo que se propone que todas y todos tengan alguna responsabilidad en su impulso.

Es imperativo motivar el arte, la creatividad y expresión libre y constructiva de valores que posibiliten armonía, equilibrio, belleza, igualdad, respeto a la diferencia, celebración de la vida, de la paz, recreación, diversión, todo basado en el respeto, la alegría de compartir sin violencias. Es necesario que las expresiones artísticas

no sigan promoviendo el sexismo, el racismo y el clasismo. Tomar la oportunidad de participar todas y todos no únicamente a quienes aparentemente tienen más posibilidad de hacerlo.

Es imperativo evitar que las niñas y adolescentes sean utilizadas como objeto sexual o decorativo en las actividades que se realicen. Promover el arte nacional y fomentar nuevas expresiones artísticas. Evitar el racismo en el teatro o en las actuaciones, igual que el machismo o la discriminación.

### 8 de marzo: Día Internacional de las mujeres

Que las alumnas y alumnos realicen un performance, una danza que rescate la historia del 8 de marzo y la lucha por los derechos de las mujeres, promoviendo la reflexión sobre la importancia de que las mujeres no somos objetos sino personas con todas las posibilidades de desarrollarnos como seres plenos, libres y emancipados.

### Carnaval

Aprovechar esta fecha para realizar actividades que celebren la vida, el florecimiento de la igualdad entre mujeres y hombres como un aspecto central, el cuidado de la naturaleza y del planeta, la construcción de relaciones que promuevan la paz, la armonía, la solidaridad, la red de la vida, la celebración de la diversidad con actividades de fiesta pero también de reflexión, con actividades creativas.

### 25 de febrero

Un concurso de dibujos, cuentos, periódico mural, murales u otras expresiones creativas que se orienten a dignificar a las víctimas y sobrevivientes de la violencia sexual y de la guerra en general. Que contenga información relevante sobre la historia reciente de Guatemala y propuestas para vivir en paz.

### 10 de mayo

Hacer una reflexión sobre la maternidad, sobre la necesidad de re-significarla, reflexionando por grupos separados de hombres y mujeres, alrededor de lo que nuestra madre hace por nosotros y nosotras, elaborando un listado. En grupos de 5 o según el tamaño del grupo grande, se leen los aportes individuales, se comparan y luego se reflexiona sobre ¿Cómo llegamos a considerar que nuestra madre es la obligada a cuidarnos, a hacer todas las tareas de la casa por nosotros? Y sobre cómo podemos modificar esto hacia la cooperación.

### 17 de junio

Hacer una reflexión sobre la paternidad, sobre la necesidad de re-significarla hacia una paternidad responsable, activa y hacia una sexualidad igualmente responsable. En grupos separados de hombres y mujeres analizarán cuál es el rol de sus padres, haciendo un listado de lo que hacen por ellas y ellos, lo comparan en grupos pequeños reflexionando los hombres sobre el origen de esos comportamientos. Reflexionan sobre la responsabilidad sexual de los hombres, escribiendo lo que harán para ser responsables con su vida y con la vida de las otras y otros, colocando los cambios necesarios para lograrlo.

Las mujeres también reflexionan sobre el origen del comportamiento masculino y reflexionan sobre comportamientos personales que fortalezcan su capacidad para hacer cambios en sus relaciones con los hombres para una paternidad y sexualidad responsable, poniendo atención en sus propios cambios para tener pactos diferentes.

Pueden elaborar una tarjeta para sus padres expresándoles algo del ejercicio que quieren compartir con ellos.

### 15 de septiembre

Convocar a la realización de actividades que expongan el pensamiento de las y los jóvenes sobre los significados de la libertad y la independencia, para mujeres y para hombres, para luego pensar en la libertad e independencia de Guatemala. Concluyendo con lo que cada quien hará para lograrlas y/o cultivarlas.

### 12 de octubre

Se realiza una actividad que valore la cultura maya en nuestros cuerpos y vidas, en clase se deja un trabajo sobre qué es la cosmovisión maya para que busquen información en sus familias, comunidades. Qué investiguen qué es el mestizaje y las razones y creencias sobre la superioridad de unos grupos étnicos sobre otros.

En clase, se realizará un trabajo sobre las raíces del racismo en nuestro país y escribirán un cuento o elaborarán una canción o representación actuada exponiendo las ventajas que tendríamos si no fuéramos racistas, si no estuviéramos divididos en la creencia de que unos son superiores a otras y otros. Las ventajas de la igualdad, sin que la diferencia se convierta en discriminación.

# descripción de las guías

---

- **Guías teóricas:**

Las dos guías teóricas están dirigidas especialmente a los y las profesoras como material de consulta para la preparación de sus clases, para la realización de las investigaciones que en las guías prácticas se proponen y como lecturas complementarias.

Una de las intencionalidades centrales de las guías teóricas es la reflexión, el diálogo abierto, el debate constructivo que permite la expresión libre, con argumentos, desarrollando el pensamiento propio, crítico, analítico, reflexivo que les facilite, además, procesar su propia historia, vivencia y experiencia personal y colectiva. Desde ningún punto de vista se busca la homogenización de pensamiento o la memorización de conceptos o definiciones.

- **Guías prácticas:**

Las guías prácticas son cuatro: una para el trabajo de memoria histórica y violencia sexual en la guerra y tres más para el abordaje de la violencia sexual. Para su aplicación se pide a las y los profesores que las integren en su programación para fortalecer contenidos y metodología y que consulten y se apoyen con las maestras que son partícipes de este proceso, especialmente para el abordaje de la violencia sexual.

Las intencionalidades de las guías prácticas son parte de este mismo sentido de construcción de pensamiento propio, crítico que les facilite a profesorado y alumnado transformar sus experiencias en oportunidades para la vida plena, sin violencias de ningún tipo.

- **Compendio de técnicas:**

El compendio de técnicas de sanación; –entendiendo esta como la posibilidad de autoconocimiento y de despertar de la conciencia para vivir en libertad, armonía y con equilibrio en el interior de cada persona y con todo lo que habita nuestro planeta–; respalda el trabajo del profesorado para lograr que las y los estudiantes abran todas sus capacidades y posibilidades para el aprendizaje y mejorar sus condiciones para afrontar la vida recuperando su bienestar personal, y siendo proactivos y responsables para contribuir al bienestar colectivo y social.

El compendio apoya el proceso metodológico de las guías prácticas poniendo al alcance de los y las maestras material para lograr los objetivos propuestos que incluyen el aprendizaje de relaciones no violentas, respetuosas, dignas y justas, y para la construcción de la vida con libertad.

- **Actividades sugeridas para la promoción de valores:**

El desarrollo de actividades sugeridas para celebraciones o conmemoraciones comprendidas dentro del ciclo escolar, son propuestas al claustro de profesorado que contribuyen al cambio en los modelos de vivir promoviendo valores como la libertad, el respeto a la diversidad y la diferencia; la promoción de relaciones interpersonales y grupales basadas en el respeto profundo, así como la promoción del arte, la creatividad sin esquemas que reproducen la violencia, el machismo, el racismo y el clasismo.

Para la Colectiva Actoras de Cambio, presentar las guías dirigidas a profesorado y alumnado de educación básica para el abordaje de la memoria histórica y la violencia sexual, representan una oportunidad para honrar la vida de miles de mujeres, especialmente mayas, víctimas y sobrevivientes de la violencia sexual y de todos los crímenes de la guerra que vivimos en Guatemala por más de 36 años.

Con estas guías también esperamos contribuir al sueño de las mujeres que con valentía rompieron el silencio y transformaron la culpa, la vergüenza y el estigma en dignidad para todas las sobrevivientes de violencia sexual, en la guerra y en tiempos de paz, y para todas las mujeres y la humanidad.

Esperamos contribuir a la recuperación de la memoria histórica y al abordaje de la violencia sexual como fuentes para construir la paz basada en la igualdad, el respeto profundo a lo diferente, la justicia, armonía, el equilibrio que promuevan el bienestar y la libertad de las mujeres y de toda la sociedad.

Estamos además, cumpliendo con una parte del sueño colectivo de las mujeres sobrevivientes de violencia sexual que acompañamos: “que la guerra y la violencia sexual NO SE REPITAN NUNCA MÁS en la vida de los pueblos, de las mujeres: niñas, jóvenes y adultas, ni en la vida de nadie más”. Invitación que hacemos extensiva a toda la sociedad para que en la cotidianidad de manera consciente nos encaminemos a vivir dignamente, como personas, colectivos, sociedad y planeta.

## COLECTIVA ACTORAS DE CAMBIO



FONDATION  
PRO VICTIMIS  
GENÈVE

OAK  
FOUNDATION



Con el apoyo de:

