



YO SOY
VOZ DE LA
MEMORIA Y
CUERPO DE LA
LIBERTAD

ACTORAS DE CAMBIO

Colectiva Actoras de Cambio Mujeres sanando y transformando sus vidas

Cuaderno metodológico para acompañar
a sobrevivientes de violencia sexual

mujeres sanando y transformando sus vidas

© colectiva actoras de cambio 2020
primera edición e impresión 2020

Con el apoyo de:

ACCD / Generalitat de Catalunya y SUDS

investigación y redacción liduvina méndez

edición tania palencia

diseño e ilustración laura sánchez cortés

impresión corporación litográfica

Esta publicación puede ser empleada

acreditando la autoría a la **Colectiva Actoras de Cambio**

a favor de nuestra vida y libertad como mujeres,

aquí y en todo el planeta.



Colectiva Actoras de Cambio
Mujeres sanando
y transformando sus vidas

Cuaderno metodológico para acompañar
a sobrevivientes de violencia sexual

Honramos los aportes milenarios de cosmovisiones y filosofías que aportan a la construcción de una humanidad sintonizada con todo lo que existe.

Honramos a quienes, con sus conocimientos, dan aportes sustantivos para sanar vidas.

A las mujeres mayas que se atrevieron a romper el silencio de los crímenes sexuales cometidos en la guerra y en la actualidad.

A las mujeres iniciadoras de estos procesos y a quienes los continúan.

Dedicatoria

Al feminismo, fuente de la libertad para las mujeres, y a todas las feministas y mujeres que han elegido desafiar, desobedecer, transgredir y transformar estos sistemas opresivos (patriarcado, machismo, racismo, clasismo y más).

Honramos a quienes nos anteceden, abrieron caminos y siguen alimentando los nuestros. Así como honramos toda la fuerza colocada por las mujeres mayas y mestizas de Guatemala para recuperar vidas.

Tabla de contenidos

Prólogo [8]

I. Introducción [12]

II. Marco teórico general [15]

III. Conceptos básicos de la propuesta de sanación [19]

IV. El acompañamiento como interconexión amorosa [23]

1. Caracterización del acompañamiento [24]
2. Principios para garantizar un espacio de confianza y seguro hacia la sanación [27]
3. Sugerencias para organizar las sesiones o talleres [31]

V. Cinco momentos esenciales de los procesos de sanación [33]

1. Reconexión con la vitalidad: Consciencia de estar presentes con cuerpo, mente, emociones y energía [37]
2. Descargar las energías estancadas o negativas [38]
3. Resignificando el trauma, las emociones estancadas, los dolores [40]
4. Conectar con la transformación y las nuevas posibilidades y oportunidades [41]
5. Cierre energético: Recargando energías y rearmonizando para continuar con la vida [42]

VI. Terapias y técnicas de apoyo [43]

1. Técnicas usadas para la reconexión con la vitalidad [45]
 - 1.1 Integración energética a través de la conexión con la energía del día, basada en el calendario Cholq'ij [46]
 - 1.2 Saludo al sol [49]
 - 1.3 Ejercicios Chi Kung [52]
 - 1.4 Tomando contacto con la tierra y el cosmos [56]
 - 1.5 Volar a través del aire [58]
 - 1.6 Ejercicios energéticos [60]
 - 1.7 Ejercicios de respiración [65]
 - 1.8 Técnicas de reapropiación del cuerpo [69]
 - 1.9 Ejercicios para reconectar con el centro vital [78]

2. Técnicas para descargar las energías estancadas o negativas [90]

- 2.1 El ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra [91]
- 2.2 El arco [93]
- 2.3 Tomando contacto con la tierra y el cosmos [94]
- 2.4 Río de la vida [96]
- 2.5 La Silueta [97]
- 2.6 Técnicas para liberar enojo, frustración e impotencia [99]
 - 2.6.1 Golpear con los puños [99]
 - 2.6.2 Rugir como león [100]
 - 2.6.3 Respiración de fuego [101]
 - 2.6.4 Para sacar el enojo interno (Kriia loga) [102]

3. Técnicas para sanar traumas, emociones estancadas y dolores [104]

- 3.1 Sanar el alma, curar el cuerpo [106]
 - 3.1.1 Para sanar enojos, frustraciones e impotencia [106]
 - 3.1.2 Para sanar miedos, inseguridad y fobias [107]
 - 3.1.3 Para sanar soberbia, impaciencia, prisa y odios [108]
 - 3.1.4 Para sanar stress, tristezas y desesperación [109]
 - 3.1.5 Para sanar preocupaciones, culpas y limitaciones [110]
- 3.2 Para sanar huellas, efectos, consecuencias y traumas de violencia sexual [111]
 - 3.2.1 Terapia del campo de pensamiento (TFT) [112]
 - 3.2.2 Técnica de Liberación Emocional (EFT-Emotional Freedom Techniques) [115]
 - 3.2.3 Aplicación de AIT con redes de mujeres mam, chuj, ixil y k'iche [124]
 - 3.2.4 Acupresión de dedos [129]
 - 3.2.5 Técnica milenaria para liberar el trauma [131]

4. Técnicas para conectar con la transformación y las nuevas posibilidades y oportunidades [133]

- 4.1 Viaje al interior [134]
- 4.2 Meditación con la Vela [136]
- 4.3 Meditación del Árbol [138]
- 4.4 Otra meditación del Árbol [142]
- 4.5 Meditación de la sonrisa taoísta [144]
- 4.6 Armonizar chakras [146]
 - 4.6.1 Los 7 chakras y consejos sobre cómo activarlos [148]
 - 4.6.2 Armonización de chakras [158]
- 4.7 Cultivo del amor propio [161]
- 4.8 Barrido de la energía [163]
- 4.9 Los sonidos taoístas [165]
- 4.10 Triple calentador [168]

5. Cierre energético: Recargando energías y rearmonizando para continuar con la vida [169]

- 5.1. El círculo de luz [170]

VII. Bibliografía [172]

Prólogo

Este cuaderno condensa el recorrido metodológico de Actoras de Cambio para la sanación de mujeres sometidas a violencias y violaciones en contextos de guerra y/o de la vida cotidiana. Es una producción que sintetiza y revaloriza nuestra experiencia de trabajo en colectivo. Enaltecemos todo lo que antecede a esta experiencia ya que nos hemos nutrido del aporte de muchas mujeres.

Reconocemos, por ejemplo, los caminos que abrieron el Grupo Guatemalteco de Mujeres (GGM) y la Asociación de Mujeres Tierra Viva a finales de los años ochenta y principios de la década de los noventa, antes de la firma de los Acuerdos de Paz. Las mujeres de GGM y Tierra Viva tenían la certeza que, desde los feminismos, encontrarían rutas y procesos para prevenir y erradicar las violencias machistas y sanar sus consecuencias y efectos. Ellas fueron pioneras en crear métodos destinados a fortalecer a las mujeres, rompiendo la indefensión aprendida, la interiorización de la subordinación, así como las feminidades hegemónicas reproductoras del machismo.

Reconocemos también los impactos extensivos y enriquecedores de los encuentros entre feministas centroamericanas y feministas del mundo, con quienes hemos hecho construcciones desde distintos contextos para poner en marcha la autoconsciencia bajo el lema de lo personal es político y para levantar los conceptos de la reapropiación del

cuerpo, la vida y la resignificación de la sexualidad y del amor hacia sí mismas. Desde los años noventa nos encontramos con feministas y terapeutas centroamericanas, como Cecilia Claramunt, Gioconda Batres, Montserrat Sagot y muchas otras más, quienes nos aportaron para enriquecer los significados de las violencias contra nosotras y compartieron una diversidad de estrategias para prevenirlas y remontarlas.

Reconocemos los aportes de las terapeutas mexicanas que nos compartieron terapias energéticas, como la bioenergética, la psicología budista, la psicología transpersonal y la psicología corporal emocional. Valoramos también los espacios de discusión y formación basados en una psicología para afrontar las consecuencias de las guerras y agradecemos a quienes abrieron caminos de formación en psicología energética y transpersonal, incluido el enfoque psicosocial.

1. Otro aporte importante desde los años noventa fue la formación que tuvimos en cosmovisión maya iniciada por la Asociación Maya Saq'be, de gran utilidad para la deconstrucción del racismo y para abrirnos a valorar el conocimiento y la sabiduría ancestral maya. La Asociación de Mujeres Maya Kaqla, que nació en 1996, es fundamental en nuestra formación para la deconstrucción de los efectos y consecuencias del racismo en la vida de las mujeres mayas, legado que ha tocado la vida de muchas mujeres, incluidas mestizas.

Para Actoras de Cambio han sido claves las importantes contribuciones y perspectivas de todas las que hemos formado parte de este proceso; de Sara Álvarez y propias como iniciadoras de la propuesta metodológica para sanar la violencia sexual, y de Amandine Fulchiron, Angélica López y María José Pérez Sián como parte del equipo de investigación de Tejidos que Lleva el Alma, y como parte del proceso de formación-sanación. Asimismo, a partir de 2010, nos han enriquecido los aportes de Virginia Gálvez y Elsa Rabanales.¹

De modo que este cuaderno, en donde actualizo y profundizo en la metodología es, sin lugar a dudas, una cápsula que sintetiza el recorrido que hemos hecho juntas como equipo y junto a mujeres mayas y mestizas de las redes donde hemos comprobado que podemos recuperar nuestras vidas, nuestro espíritu, nuestra ánima, mostrando la inmensa capacidad de la fuerza de la vida para innovarse, recrearse y con valentía levantarse y volver a florecer. Por eso puedo afirmar que detrás de este cuaderno está el sueño y la experiencia diversa de muchas mujeres, mayas, mestizas, de otros países, que dan cuenta de cómo los espacios de sanación entre mujeres nos facilitan vernos a los ojos, romper fronteras, más allá de las falsas ilusiones expresadas en superioridades e inferioridades, y reconstruirnos amorosamente.

¹ El actual equipo de trabajo de Actoras de Cambio para los procesos de sanación está integrado por: Virginia Gálvez, Elsa Rabanales, Hermencia Díaz y Liduvina Méndez, dos maya mam y dos mestizas.

El cuaderno debe verse como una guía que orienta ya que, estrictamente, los caminos de sanación son personales y la decisión de sanar es personal. El gran valor agregado de esta metodología es la decisión de sincronizar la sanación personal con la sanación de otras, como en una danza de espejos, como un horizonte de miradas, sentires, sensaciones y emociones profundas que nacen de la experiencia de compartir. Lo que se hace colectivo es la sincronía sanadora y los movimientos hacia la transformación.

Aquí invitamos, por tanto, a encontrarnos alrededor del fuego de la sanación en redes, en grupos, en colectivos que deseen materializarse en tejidos amorosos para sostener nuestros sueños de libertad, colaboración y amor hacia todo lo que existe. Que la memoria de lo vivido sea contada y el aprendizaje colectivo sea el despegar de miles de vuelos hacia la no repetición de la guerra, de la violación y violencias sexual, machista, racista y patriarcal. Esa memoria y aportes colectivos están contenidos en estas páginas que he escrito como síntesis de nuestra experiencia.

Liduvina Méndez

Guatemala, marzo 2020

I. Introducción

La metodología que ofrece este cuaderno es un resumen de diferentes herramientas y terapias que han sido parte del acompañamiento de Actoras de Cambio a mujeres sobrevivientes de violencia sexual. Su propósito es sanar las consecuencias de este crimen para recuperar la fuerza vital, el amor propio, el erotismo, el cuerpo, las capacidades y los recursos para transformar el daño y retomar la vida desde un lugar renovado, creativo y amoroso.

Está dirigido especialmente a quienes han vivenciado los procesos de sanación facilitados por Actoras de Cambio o para quienes estén familiarizadas con metodologías que reconocen que la violencia sexual es una experiencia común en las mujeres y que es posible remontar. Tal comunidad de intereses hace que las orientaciones aquí escritas entrelacen conocimientos, sabidurías y alquimias energéticas que proceden de la cosmovisión maya, los feminismos, terapias energéticas ancestrales, transpersonales y psicocorporales.

El cuaderno sugiere caminos y ensayos de sanación a fin de que las lectoras encuentren los propios. Nuestra visión es ofrecer rutas para el autoconocimiento, autoconsciencia, apropiación de los cuerpos, resignificación de las sexualidades, integración de lo que somos y la recuperación de la alegría y la creatividad, reconociendo nuestra interdependencia y dejando atrás la ilusión de caminos desconectados e individualistas. La experiencia de sanación desde el feminismo nos recuerda

que cada persona es única, irrepetible y a la vez parte de todo, y que esto significa buscar ritmos, tiempos, formas, caminos y estilos que ayuden a cada quien y a varias en colectivo.

No se describen estrictamente pasos en secuencia, pero sí un método general de trabajo que orienta a reconectar con las fuerzas de la vida para remover energías estancadas y conectar con nuevas posibilidades y oportunidades de transformación. Este documento ayuda a que la energía negativa se mueva y dé paso a nuevas energías vitales.

Para profundizar en la visión conceptual y filosófica, en Actoras de Cambio hemos elaborado documentos que contienen perspectivas, propuestas y aprendizajes alrededor del acompañamiento que hemos construido para afrontar la violación y violencia sexual en la guerra y en el *continuum* de la vida de las mujeres. Enlistamos estos documentos que recomendamos leer como parte del marco teórico de este cuaderno:²

- Fulchiron, Amandine, “La Ley de Las Mujeres”, Tesis Doctoral. México, 2017. Pag. 356.
- “Tejidos que lleva el alma. Memoria de las mujeres mayas sobrevivientes de violación sexual durante el

² Todos estos documentos pueden consultarse en la página web de Actoras de Cambio y/o en la sede de Actoras de Cambio en Guatemala.

conflicto armado.” Consorcio Actoras de Cambio 2004-2008. Guatemala, 2009;

- “*Sistematización de la metodología de formación sanación con mujeres sobrevivientes de violencia sexual y de la guerra en Guatemala.*” Liduvina Méndez. Guatemala, 2014;
- “*Guía teórica sobre violencia sexual. Guías metodológicas: dialoguemos sobre memoria histórica y violencia sexual con estudiantes de educación básica.*” Liduvina Méndez. Guatemala, 2014;
- “*Guía teórica sobre memoria histórica y violencia sexual. Guías metodológicas: dialoguemos sobre memoria histórica y violencia sexual con estudiantes de educación básica.*” Liduvina Méndez. Guatemala, 2014,

El cuaderno está dividido en seis capítulos temáticos sustantivos. En el que sigue a continuación o segundo capítulo contiene un marco teórico general, que ofrece una descripción de los dos conceptos fundamentales en juego: a) La violencia sexual y b) La sanación. El tercer capítulo contiene los *Conceptos básicos de la propuesta de sanación* y caracteriza sus partes integrantes. El cuarto capítulo, con el título *El acompañamiento como interconexión amorosa*, describe la intención, la ética y los criterios estratégicos de un buen acompañamiento para la sanación. El quinto capítulo, *Cinco momentos esenciales de los procesos de sanación*, entra a identificar el dinamismo e interrelación de todas las fases de un proceso de sanación y describe sus principales momentos. En el sexto capítulo nos detenemos en las *Terapias y técnicas de apoyo*, y ofrece el contenido central de la metodología. En el séptimo y último capítulo se encuentran las mejores referencias bibliográficas para quien desee profundizar en este importante tema social.

II. Marco teórico general

Nuestro enfoque sobre violación y violencia sexual en la guerra y en el continuum de la vida de las mujeres se ha construido junto a mujeres sobrevivientes, con quienes nos acompañamos en este proceso. En la “*Guía Teórica sobre Violencia Sexual*” de Actoras de Cambio definimos la violencia sexual como:

“Una de las formas más perversas mediante las cuales se reproduce el esquema de relaciones de poder y dominación impuestas por la sociedad contra las mujeres, la cual se basa en creencias de superioridad de los hombres y en la potestad o poder de estos, sobre sus cuerpos y sus vidas.”

Ese concepto es un marco orientador de lo que estamos buscando sanar. Todas las expresiones de violencia contra las mujeres tienen carácter sexual, porque las mismas se basan en la supuesta inferioridad vinculada con su identidad sexual. Dichas creencias fueron impuestas por sistemas económicos, sexuales, de parentesco, políticos, culturales, religiosos y sociales basados en el control de las vidas de las mujeres.

Las condiciones histórico-sociales generadas a lo largo de la historia del patriarcado derivaron en un sistema de jerarquías masculinas en todas las relaciones sociales: en la casa, el trabajo, las escuelas, iglesias y todas las instituciones, garantizando la continuidad de la dominación, subordinación y violencia sexual contra las mujeres. Es por ello que se repite una y otra vez el círculo del incesto, la violación y todas las expresiones de la violencia sexual. Reproducimos este entramado de relaciones que nos moldean a mujeres y hombres, constituyendo lo que se define como masculinidades y feminidades dominantes o hegemónicas, que son las maneras culturalmente asignadas de ser hombres y mujeres.

Todas las expresiones y manifestaciones de la violencia sexual, sin importar su perversidad, generalmente son ocultadas por la sociedad, culpabilizando a las mujeres y anteponiendo el cuidado del *“honor del padre o de la familia”*. Hay una gran cantidad de mecanismos ideológicos, morales y culturales mediante los cuales se oculta y reproduce la violencia sexual que urge evidenciar y transformar para su erradicación.

La afirmación acerca de que la violencia sexual se sostiene sobre la base de la expropiación de nuestras vidas, se refiere a las relaciones de poder que establecemos con los hombres en todos los ámbitos, en las cuales nuestras vidas quedan supeditadas a satisfacer todas las necesidades y deseos de ellos, abandonando y dejando de lado las necesidades y anhelos propios. La violencia sexual se nutre del supuesto de que nuestra existencia como mujeres únicamente tiene sentido, en la medida que todos alrededor, *“bajo nuestra responsabilidad tienen bienestar, a expensas de nuestros cuidados y servicios”* (Liduvina Méndez: 2012).

Compartimos con Virginia Gálvez que la violencia sexual es:



“(...) la confirmación de la “sospecha de la maldad erótica de las mujeres” (Lagarde 2003-273). Las mujeres viven en constante culpa por este ordenamiento social que las define como malas, que en el fondo desean ser violadas y por ello realizan constantes actos de expiación para probar a la sociedad que son ‘buenas mujeres’, hacer lo que la sociedad espera de ellas. La violación sexual les deja sin posibilidad de estos actos de expiación, por lo que la culpa y la vergüenza se vuelven la totalidad de su experiencia. Es por eso que la violación sexual es la máxima expresión de control y terror que busca mantener la subordinación, paralización y cosificación de las vidas y cuerpos de las mujeres, que les remite a una vida de culpa, vergüenza y a la vez, paradójicamente, es el hito que les obliga a la radicalidad y a salir de la lógica de la expiación, para que al sanar puedan construir nuevos significados de lo que es ser mujer.” (Virginia Gálvez (2019) ponencia: sanar la vida de las mujeres como política de reparación, ciudad de Guatemala Pag.2).

Por eso mismo, la sanación es un proceso político transformador. El fin de la sanación es despertar e identificar las capacidades, posibilidades, oportunidades, recursos (personales, colectivos y ancestrales), así como la voluntad de las mujeres para la vida. Con la sanación nace expresamente la responsabilidad personal de transformar los dolores y sufrimientos en construcción de autonomía, y en desestructuración consciente, rítmica, determinada y amable de las diferentes expresiones de la victimización. La sanación es clave para desmontar el poder y el terror implantados en los cuerpos por los violentadores, el patriarcado, el machismo, el racismo, las guerras y la militarización, especialmente para comprender a fondo el poder y el terror aplicados en quienes sobreviven violencia sexual y violaciones sexuales como armas de guerra y con intencionalidad de genocidio.

La sanación se orienta al cuerpo íntegro, que está desarmonizado, que guarda memorias energéticas, sensoriales, físicas, mentales, espirituales y

celulares que rompieron su equilibrio, incluidas las memorias individuales, colectivas y ancestrales. Es la búsqueda permanente de formas, espacios, tiempos para recuperar el equilibrio y la armonía. Nosotras sanamos en colectividad con un propósito claro: la construcción de condiciones sociales de no repetición de la violencia sexual en contra de las mujeres y de respeto a la diversidad de expresiones de la vida en armonía.

Ahora bien, la sanación es un poder personal. Cada quien tiene sus caminos, formas, recursos, dinámicas para lograrlo, con tiempos diversos y formas propias de sanarse. La potencialidad y responsabilidad de la sanación están en la persona, quien tiene ritmos, intereses, necesidades, dolores y prioridades, así como recursos o inteligencias construidas a lo largo de sus historias personales, colectivas y como pueblos. Cada quien tiene la capacidad de sanar y conscientemente orientarse y dirigirse hacia la vida, es una elección y una decisión. Esta responsabilidad de la que hablamos puede resumirse en una frase célebre de Carl Jung: *“No soy lo que me pasó. Soy lo que elijo ser”*; esto es clave para romper con la victimización y hacerse cargo de la propia vida.

No obstante, todos estos poderes personales han sido negados por la cultura patriarcal dominante que despoja de creativities y reprime, especialmente las libertades de ser y decidir para las mujeres. El patriarcado, el racismo, la propiedad privada han sacralizado la dominación y satanizado la liberación. Por eso mismo, un componente fundamental de la sanación es la solidaridad entre mujeres, el impulso colectivo de las diversas búsquedas y la conexión con círculos de mujeres. Este es el empujón que nos acerca a los grupos de sanación o de acción política.

Ya en los espacios colectivos es fundamental mover y sacar juntas las energías de dolor, de trauma, de dominación, opresión, desamor, odio y luego, paso a paso, a ritmo de cada quien, recuperar la vitalidad, la conexión con la vida, elegir y decidir los nuevos caminos. En este proceso se usan una gran variedad de técnicas y herramientas, como la meditación, la visualización, los masajes, la danza, el equilibrio energético por medio de chakras, kinesiología, pintura y otras vías de autoconocimiento que vienen del uso de recursos de la cultura maya y de otras culturas milenarias.

III. Conceptos básicos de la propuesta de sanación

En el centro de la propuesta de sanación está la vida y las vidas de las mujeres. A partir de esta valoración fundamental se indaga hacia la construcción de los significados de emancipación, libertad y autonomía. En esta búsqueda es indispensable recuperar las vidas con memoria histórica, desde las perspectivas de las mujeres, movilizándonos hacia la acción política transformadora para dignificarnos integralmente.

Las mujeres sobrevivientes son parte central y fundamental del proceso, a partir de colocar sus historias de vida como fuente de conocimientos, sabiduría y experiencias claves para desmontar las opresiones patriarcales. Todas nos involucramos en la sanación, en el trabajo de memoria histórica y en la discusión de lo que es la justicia desde la perspectiva de las mujeres.

Se trata de reparar y recuperar, crear y cocrear los poderes para la vida expresados en el amor por sí mismas, la toma de decisiones conscientes desde la auto responsabilidad, corresponsabilidad y responsabilidad de transformar las consecuencias de la violencia sexual en oportunidades para construir una nueva vida personal y colectiva con bienestar, reconocimiento de sí mismas y de las otras y los otros. Esa nueva vida personal reconocerá y resignificará la historia, sanando los dolores, la victimización, reapropiándose del cuerpo, dando un nuevo sentido a la sexualidad y tomando decisiones para reiniciar la vida desde otras formas, en armonía y equilibrio.

Esta propuesta no es estática, invita a la cocreación y la hace consciente; se enriquece permanentemente a través de las decisiones personales de sanarse y de hacer colectivos que accionen políticamente para construir territorios libres de violencia sexual, que rompan con la estigmatización, exclusión y culpabilización de las sobrevivientes. Hay que poner en juego dinámicas que nos permitan construir otros referentes de lo que es ser mujer, de la sexualidad y el erotismo, y de cómo los cuerpos pueden también expresar esa toma de consciencia y dignificación.

La propuesta de sanación genera procesos de apropiación de las terapias para que sean auto aplicables y aplicables con otras mujeres; por lo que se promueve, a su vez, la formación en las técnicas, herramientas y conocimientos para despertar las capacidades de volver a sentirse vivas, libres, emancipadas y constructoras de nuevas oportunidades para sí mismas, para con las otras y con todo lo que existe.

En esta propuesta confluyen las experiencias de vida y organizativas de cada una de las involucradas: como mujeres mayas, mestizas, lesbianas,

feministas, extranjeras, sobrevivientes de la guerra, de violencia sexual y otras. La metodología de sanación-acción política es el “*resultado de los engranajes creados, recreados y descubiertos entre el feminismo, la cosmovisión maya, otras cosmovisiones orientales milenarias, la psicología alternativa y las metodologías educativas, especialmente la pedagogía feminista del autoconocimiento y de lo personal es político, así como de la educación popular.*”³

Los fundamentos de nuestra metodología se vienen actualizando, renovando y profundizando, dado que este proceso no se detiene, siempre se enriquece, su esencia se mantiene y se sostiene la búsqueda para mejorar y extender la experiencia.

Seguimos celebrando y aplicando legados conceptuales como:

Desde los feminismos:

- La comprensión de la idea de que lo personal es político.
- La formación de grupos de autoconsciencia.
- La reapropiación del cuerpo y la resignificación de la sexualidad.
- La reconexión con el erotismo en la totalidad de la experiencia cotidiana.
- La autoridad de las mujeres como un reconocimiento otorgado desde nosotras mismas y del colectivo de mujeres simplemente por ser, por nuestras experiencias, sabiduría y capacidad de construir condiciones sociales de justicia para nosotras mismas y para otras.
- La comprensión de los significados de la violencia sexual
- La espiritualidad y el gozo por la vida.

3 Méndez, Liduvina. “Sistematización de la metodología de formación sanación con mujeres sobrevivientes de violencia sexual y de la guerra en Guatemala.” *Actoras de Cambio*, p. 11-12. Guatemala, 2015. Para conocer a fondo nuestra propuesta leer este documento.

Desde la cosmovisión maya:

- El calendario maya, los nahuales y su energía para el autoconocimiento y la sincronía con la naturaleza y con todo lo que existe.
- La reivindicación de las enseñanzas y legado de las y los ancestros para la armonía y el equilibrio.
- La identidad o el origen maya como fuente de dignidad y sabiduría.
- La resignificación de la espiritualidad.

Desde la memoria histórica:

- Nombrar la historia y la justicia con las propias palabras y desde la perspectiva de las mujeres, reconociendo la particular perspectiva de las mujeres indígenas.
- Rescatar la memoria sufriente para resignificarla y la memoria de fuerza y disfrute para traerla al aquí y ahora.

Desde las terapias energéticas:

- La comprensión y valoración de lo que es la energía.
- El uso de técnicas recuperar el cuerpo, la vitalidad y el aliento de vida.
- El uso de técnicas de introspección, visualización y procesamiento de dolores.
- El uso de técnicas para trabajar el cuerpo y resignificar la sexualidad.
- El uso de técnicas para trabajar el trauma, las consecuencias y efectos de la violencia sexual y de la guerra.
- Un nuevo enfoque de sanación.

IV. El acompañamiento como interconexión amorosa

1. Caracterización del acompañamiento

Si bien la responsabilidad de la sanación es individual, estamos convencidas de que se potencia al unir en colectivo nuestras energías para el cambio. Por ello, en Actoras de Cambio elegimos el grupo o el círculo. Los procesos colectivos, además de recuperar las memorias sanadoras de las participantes, suman la memoria histórica feminista, así como las perspectivas de las mujeres de las culturas milenarias, otorgando fuerza al círculo y al sentido colectivo y colaborativo. En los círculos de mujeres seguimos siendo personas y también nos asumimos como grupo, en sincronía energética con otras, unidas en la energía de la sanación para construir e innovar las vidas.

Intencionamos los colectivos, los círculos o los grupos para que las mujeres cultivemos y guardemos la confianza, podamos acuerparnos y escucharnos sin juzgar. Los colectivos son espacios respetuosos donde podemos romper los secretos, los silencios, la vergüenza, la culpa; donde el tiempo detenido se quiebra y el llanto y el dolor afloran; al mismo tiempo que todo esto se va limpiando en compañía de otras, que se reconocen a sí mismas en las huellas corporales, en las historias y vivencias, y juntas desarrollan y descubren la posibilidad de la sanación.

El grupo agrega potencia a las capacidades personales de sanarse, sobre todo, porque partimos de la realidad de que todas las mujeres hemos vivido violencia sexual en algún momento de nuestras vidas, seamos conscientes de ello o no, y entonces podemos reconocernos en nuestras historias de sobrevivencia, de fuerza y amor por la vida. Los caminos personales y también los colectivos son diversos, por lo que las dinámicas en cada grupo son diferentes, teniendo como marco los mismos ejercicios o técnicas. Tal diversidad confirma que el movimiento energético de la vida tiene infinitas

El grupo agrega potencia a las capacidades personales de sanarse (...) y entonces podemos reconocernos en nuestras historias de sobrevivencia, de fuerza y amor por la vida.

posibilidades. El punto de conexión depende de la persona, su historia, momento, interés, perspectiva y decisión o elección.

Quienes acompañamos hemos atravesado los propios procesos de sanación y los seguimos atravesando. Por ello, nuestra colaboración consiste en acuerpar, estar ahí al servicio, prestando atención, intuyendo, confiando y teniendo la certeza de la inmensa capacidad de cada quien para encontrar las salidas, la luz, el horizonte, cada vez con menos dolores y con más certezas. Ayudamos a levantar las alfombras para que cada quien vea el polvo y se sienta apoyada para limpiarlo o transformarlo mediante el reconocimiento de sus propios recursos y aplicando las herramientas diversas facilitadas por el equipo de Actoras de Cambio. Cada una de nosotras tiene procesos diversos de sanación personal, de tránsito por los feminismos, por las cosmovisiones y la sanación, por tal razón, en nuestra calidad de acompañantes, también respetamos que se cultive y conserve el estilo propio del acompañamiento, compartiendo técnicas y saberes.

Las personas que acompañamos somos parte del círculo, somos la parte que dinamiza, que ayuda a mover las energías, a observar y ser testigas respetuosas de lo que está sucediendo en cada participante. Nuestra finalidad

Quienes acompañamos hemos atravesado los propios procesos de sanación y los seguimos atravesando.

es acompañarlas y encontrar las formas de impulsarlas a avanzar o ayudarlas a que se expresen y den el salto. Como acompañantes somos responsables de nuestra elección de ejercer esta tarea, así como de cultivar este oficio, ya que no podemos dar lo que no tenemos. En la práctica de Actoras de Cambio hemos comprobado que no se trata de tecnicismos perfectos, sino de compromiso amoroso y creativo con la vida, la propia y la de todo lo que existe. Tampoco se trata de repetición o maestría intelectual, al final el acompañamiento es como una danza con la vida donde se cocrea y se crea conectando amorosamente entre todas.

Acompañamos, pero también continuamos sanándonos. Hacemos un compromiso explícito e implícito de poner al servicio todos los recursos para

la sanación de las personas y los grupos. Esto puede no ser para siempre, dura mientras nos sintamos con esa disposición, sin moralismos. Hemos comprobado que cuando la sanación no parte de lo decidido por tu corazón, pensamiento y acción, cuando no pasa por tu cuerpo íntegro, es como un viento que solamente te roza, no te mueve, ni te hace consciente, ni te despierta, incluso puede utilizarse como una falsa identidad o como una forma de manipulación. Es por eso que nosotras siempre colocamos la importancia de mantener un pensamiento crítico como acompañantes, dando un papel central a la consciencia y a la decisión autónoma. La sanación no es un dogmatismo.

Acompañar es cuidar, respetar, ser amable, amorosa, ética, intuitiva y sobre todo poner todas las experiencias, conocimientos, aprendizajes y habilidades al servicio. Confiar en que son la persona o el grupo quienes se sanan con sus ritmos, tiempos y elecciones. Cuidar de no posicionarnos como ‘las sanadoras’, provocando dependencia, asistencialismo, paternalismo o tutelaje. No somos las maestras, las gurús o las feministas sagradas, solo acompañamos para mostrar que hay otros horizontes posibles.

Quienes acompañamos, como Actoras de Cambio, realizamos procesos internos para sanar el racismo, el autoritarismo, las relaciones jerárquicas verticales; la competencia, las relaciones de poder entre mujeres, la misoginia, el clasismo, la xenofobia, el adultocentrismo apostando a la construcción de relaciones amorosas entre nosotras. Como equipo seguimos aprendiendo a reconocernos, valorarnos, escucharnos, respetarnos, a sentir y respetar los lugares construidos.⁴

⁴ Esta experiencia de preparación como acompañantes será objeto de otro documento.

Acompañamos, pero también continuamos sanándonos. Hacemos un compromiso explícito e implícito de poner al servicio todos los recursos para la sanación de las personas y los grupos. Esto puede no ser para siempre, dura mientras nos sintamos con esa disposición...

Nuestros enfoques terapéuticos colocan toda la fuerza y orientación de los procesos en el movimiento energético de las personas, porque desde allí emergen las emociones y se logra conectar con la memoria corporal. Estos enfoques permiten que el movimiento energético llegue, finalmente, a la consciencia para lograr cambios concretos y que están determinados por la decisión personal de sanar. La energía en cada persona es muy sabia, sabe

Nuestros enfoques terapéuticos colocan toda la fuerza y orientación de los procesos en el movimiento energético de las personas, porque desde allí emergen las emociones y se logra conectar con la memoria corporal.

lo que cada una necesita trabajar, hasta dónde profundizar, así como las experiencias corporales que son necesarias para liberar los bloqueos.

Las directrices u orientaciones generales que se elaboran derivan de sentir y pensar sobre el estado energético del grupo. Así, el proceso se intuye diseñando y escribiendo planes o programas de trabajo para los talleres de sanación en grupo. Estos planes no están escritos en piedra, durante su ejecución respetamos cómo cada participante se sincroniza con el trabajo y desde la profundidad que cada quien necesita o

esté dispuesta en ese momento. Estamos atentas también a la dinámica del grupo y por ello recomendamos que los grupos no sean mayores de 20 o 25 mujeres. No hay un taller, proceso o módulo igual a otro pues cada persona y grupo da vida, movimiento y conexión a cada espacio.

2. Principios para garantizar un espacio de confianza y seguro hacia la sanación

Es necesario preparar al grupo sobre la forma en la que se relacionarán sus integrantes, incluyendo a quien facilita, debido a que todas las participantes compartirán sus experiencias de violencia. Hay principios y valores que son indispensables en todo espacio en el que se rompe el silencio sobre la violencia sexual. A continuación se describen algunos principios que han hecho parte sustantiva de nuestros acuerdos para la convivencia grupal:

Escucha activa:

Cuando alguien habla, las demás personas escuchamos colocándonos en la situación de la persona. Escuchamos en silencio, respetando los sentimientos, emociones y expresiones que afloran. Sin juzgar, sin criticar, sin anticiparse. Escuchar no es reaccionar. Significa estar presente y facilitar que la persona que habla se exprese libremente, a la vez que pueda escucharse a sí misma y se sienta acompañada, acogida y resguardada. Es frecuente que luego de un ejercicio así la persona tenga más claridad sobre lo que le pasa y visualice salidas que encuentra para remontar su trauma.

Es muy importante colocarse en el papel de acompañante, no en el rol de la consejera que tiene respuestas para todo. Frecuentemente pensamos que fortaleceremos la confianza si respondemos a todo, no obstante, se ha comprobado que lo que sí ayuda es escuchar y atender lo que la persona que comparte necesita. Podemos interrumpir para realizar ejercicios de respiración, para procesar el enojo, para recuperar el equilibrio; lo recomendable es esperar hasta que termine su relato y preguntarle con qué sentimiento se queda y trabajarlo juntas.

No hacer juicios:

Cuando juzgamos, dejamos de escuchar y solamente interesa nuestra opinión. Juzgamos el o los acontecimientos desde nuestra mirada, por lo que hacemos una interpretación unilateral. Si juzgamos dejamos de escuchar a la otra persona y nos empezamos a escuchar a nosotras mismas, nuestras necesidades e intereses. Pongamos un ejemplo, la acompañante puede opinar diciendo *“debes sentir una tristeza profunda”*, pero la persona con la que está siente mucha cólera e impotencia, de esa manera el acompañamiento no logra su objetivo porque antepone nuestros sentimientos y pensamientos a los de la persona.

También es muy frecuente que, cuando escuchamos a otras(os) o a nosotras mismas, hacemos juicios como: *“qué mal lo que hiciste o lo*

que hice”, *“hubieras actuado o dicho tal cosa”*, *“por qué no huiste”*, *“por qué no gritaste”*, *“si te hubieras ido más temprano”*, etc. Todos estos son juicios que no contribuyen con la persona que escuchamos, ya que son formas sutiles de cuestionar su actuación y la culpabilizan de lo acontecido, sobre todo si se trata de violencia sexual. Nuestros imaginarios están llenos de ideas tendientes a culpabilizar a la víctima o sobreviviente, de manera inconsciente generalmente.

No culpar:

Tener mucho cuidado de no hacer preguntas que en el fondo culpen a las sobrevivientes. No son acertadas preguntas o comentarios, tales como: *“¿pero, qué estabas haciendo en ese lugar?”*, *“¿no te he dicho que no andés sola?”*, *“¿qué ropa llevabas?”*, *“¿algo hiciste para que te perdieran el respeto!”*, *“¿ves, por eso te he dicho que no salgas sola o en la noche!”*. Se podrían mencionar un gran número de ejemplos, ya que estamos saturados de este tipo de reacciones e interpretaciones, pues cuando se trata de violencia sexual, el imaginario construido social e históricamente a su alrededor generalmente culpa a las víctimas o sobrevivientes.

Otra perspectiva equivocada es la de sugerir a las sobrevivientes que perdonen a sus agresores, ya que es una reacción común odiar y expresar cólera y rabia por lo acontecido. Por tanto, la culpa hay que trabajarla, resignificarla para convertirla en poder propio y en medidas para defenderse. Por tanto, es indispensable reafirmar que la violencia sexual o cualquier abuso es culpa y responsabilidad plena de quien agrede o comete el abuso. Son los agresores quienes tienen que cargar con la vergüenza del delito o crimen cometido.

No burlarse:

Cultivar un estado de consciencia o una ética de profundo respeto hacia las sobrevivientes. De modo que no sólo se deben evitar las burlas, sino también los chismes o comentarios a terceros sobre las historias

escuchadas. No deben germinar esas actitudes en una acompañante, por ejemplo, se puede estar pensando o expresar posteriormente con otras personas expresiones, tales como: *“ya sabía que algo así le sucedería, es demasiado fácil”*, *“vaya, necesitaba esto para aprender la lección”*, *“pero qué tontera actuar de esa manera”*, etc. El mejor respaldo que se puede brindar es ser comprensiva y ponerse en el lugar de la sobreviviente, dándole soporte y apoyo incondicional.

Apoyo a las decisiones de las sobrevivientes:

Decidir hablar de lo sucedido depende de la persona afectada, quien escucha y acompaña solamente ayuda en las decisiones que la persona tome por sí misma, sin presionarla, permitiendo que se respete a sí misma y que las cosas vayan en función de recuperar su bienestar. La denuncia, por ejemplo, es una decisión personal, con conocimiento y sobre todo autoconocimiento pleno de lo que significa para la sobreviviente. Las acompañantes solamente podemos decidir cuando veamos que la persona se siente tan confundida que puede poner en riesgo su integridad.

No involucrar las religiones:

Algunas personas religiosas influyen inhibiendo a la sobreviviente, de manera que no exprese su enojo o no manifieste con libertad sus sentimientos, especialmente si son de odio por lo sucedido, incluyendo los reclamos a Dios, como por ejemplo: *“no estaba cuando más lo necesitaba”*, o bien *“si todo depende de tu voluntad, por qué no me defendiste de esto”*, etc. En la mayoría de ocasiones para una persona religiosa estos reclamos pueden ser ofensivos o catalogados como ‘pecado’, lo cual no ayuda a la sobreviviente a sacar su enojo, frustración, impotencia u otros sentimientos asociados, obligándola a ‘tragarse’ lo que siente.

Tratemos de evitar que, en nombre de una religión o de dios, emerjan en las sobrevivientes resentimientos que generan culpas, lo cual es muy negativo para su proceso de recuperación y de bienestar personal. Lo recomendable es que las sobrevivientes puedan expresarse libremente,

sin que se les juzgue o inhiba. El perdón, que también en muchos casos se impone como obligación religiosa, debe verse más bien como un proceso personal de recuperación plena de sí misma, de los poderes, bienestar y armonía personales, sin que las cargas de lo sucedido predominen.

Respetar el proceso personal para romper el silencio:

Romper el silencio es un proceso que libera, no obstante, cada quien tiene un ritmo personal para hacerlo, el cual es respetable y nunca obligar a acelerarlo, como tampoco conminar a hablar de algo para lo cual la sobreviviente todavía no está lista. Cuando acompañamos podemos expresar palabras clave que ayuden a ver a la sobreviviente para ir un poco más allá, pero la decisión de hasta dónde llegar es de la sobreviviente. Es indispensable no violentar ningún proceso ya que corremos el riesgo de re-victimizar y aumentar el dolor.

3. Sugerencias para organizar las sesiones o talleres

Las siguientes son recomendaciones y consejos para hacer un trabajo de sanación colectivo que sea generador de seguridad y de confianza:

- Que los grupos no sean mayores de 20 personas.
- Que quienes participen elijan y decidan hacerlo, esto garantiza que los resultados sean los mejores.
- Que quienes participen estén en todas las sesiones completas, de lo contrario, el proceso se interrumpe y puede ser negativo.
- Que cada sesión sea organizada para impulsar todos los momentos que se describen en el siguiente capítulo. En este camino habrá emociones, dolores, traumas que sanar, por lo que hay que saber parar oportunamente y hacer el ejercicio elegido para ello, mientras el resto del grupo acompaña.
- Cada ejercicio que se proponga debiera dar pauta para dar contenido a los cambios que se vayan sintiendo. Se motiva a que cada una a que lleve un cuaderno, escriba sus experiencias, las comparta en parejas o en plenaria para escucharse y para integrarla al proceso de su vida.

- Que en cada final de sesión se busque un cierre armonioso y se proponga un recorrido personal para nombrar, significar y darle contenido al conjunto de las transformaciones sentidas.
- Que la facilitadora esté atenta a todo lo que sucede con las personas y los grupos para ir resolviendo dentro del taller. Quien facilita cocrea, a la vez que es testiga respetuosa.
- Que se elabore un plan de trabajo conectado con las energías de los días en los cuales se trabajará, acompañándose de estas energías y previendo los cambios que puedan estimular. Preparará la sesión basándose en los momentos esperados.
- Que se planifiquen con realismo los tiempos y los procesos para que cada ejercicio se realice a profundidad y respetando los ritmos de las participantes.
- Que se puedan hacer cambios en el plan de la sesión y que siempre se busque cerrar con rearmosización de la energía y creando las condiciones para que todas sigan sus vidas con buena disposición.
- Que predomine la confianza acerca de que cada persona conoce sus límites y capacidades.
- Que en situaciones de crisis se entre de una vez a sanar el trauma y todo el grupo apoye con su atención y energía.
- Que para acompañar a una persona en particular se parta de la intención de la consultante y de la emoción más fuerte que expresa, hasta cerrar con la recuperación de su centro o hasta donde ella misma sienta que quiere llegar. Para medir esto puede usarse la prueba muscular usada en las Técnicas de Liberación Emocional (EFT, por sus siglas en inglés, Emotional Freedom Techniques) o en la Terapia Integrativa Avanzada (AIT, por sus siglas en inglés, Advanced Integrative Therapy).
- Que siempre esté presente el autocuidado de la acompañante, quien deberá hacer sus propios ejercicios de integración energética y/o de armonización para estar en las mejores condiciones.

V. Cinco momentos esenciales de los procesos de sanación

Los procesos de sanación son diversos, sinérgicos, donde cada participante aporta su esencia a la colectiva y, a la vez, el grupo nutre los cambios personales. Por su complejidad y por la experiencia única que representan, los procesos de sanación no pueden ni deben determinarse ni fijarse linealmente. Por tanto, este es un camino que no define una forma o protocolo de tratamiento cerrado. Como Actoras de Cambio hemos aprendido que no se pueden incrustar etapas de sanación. A veces para llegar al dolor o a la sombra más profunda de una experiencia traumática hacemos recorridos prolongados, visitando esas heridas o huellas, reconociéndolas y rodeándolas, perdiendo el miedo paso a paso; pero otras veces los recorridos son más cortos.

Una mujer Kakchiquel expuso: *“somos como un frasco de cebollas curtidas que se quedó guardado por años, para abrirlo es poco a poco; de lo contrario, si lo abrimos de un solo, nos morimos por el hedor”*. Esta opinión nos muestra que es difícil soltar o liberar una identidad construida sobre una historia que nos ayudó a sobrevivir. De igual manera, deconstruir esa historia es un proceso complejo y largo, especialmente si sobre ella está edificada la identidad de víctima. Las historias son nuestras columnas y muchas veces sobre ellas están construidas las fuerzas que nos sostienen.

Por ello es importante ir poco a poco recuperando fuerzas en el nivel energético para evitar que nos derrumbemos y no veamos el horizonte de nuestra vida. Luego se podrán descargar los nudos energéticos mediante la recuperación de la vibración para la vida. Los ejercicios que proponemos generalmente descargan energía estancada y cargan energía nueva, innovadora, esto predispone todo el cuerpo al cambio y el cerebro se prepara para generar nuevos procesos. Así podremos ver a diferentes profundidades el dolor o el sufrimiento, la herida o el trauma, para luego soltarlos y transformarlos.

Es de gran beneficio tomar consciencia acerca de que NO éramos esa herida que nos hicieron y que hay muchas posibilidades personales para ser, decidir y elegir cómo ser y cómo estar, logrando que una se sienta con la vitalidad y la fuerza para hacer el cambio. Quienes han experimentado estos momentos pueden dar cuenta de su proceso personal y pueden, si sienten que ese es su camino, compartirlo con otras mujeres.

Las técnicas o terapias no son en sí mismas el proceso de sanación, sino son las herramientas que elegimos para que nos ayuden a mostrar el océano de la vida y sanar. Al colocar la intencionalidad en el proceso en su conjunto, las técnicas o terapias no se convierten en un fin en sí mismas, sino estarán sirviendo para sanar las consecuencias y efectos de la violencia sexual y de la guerra.

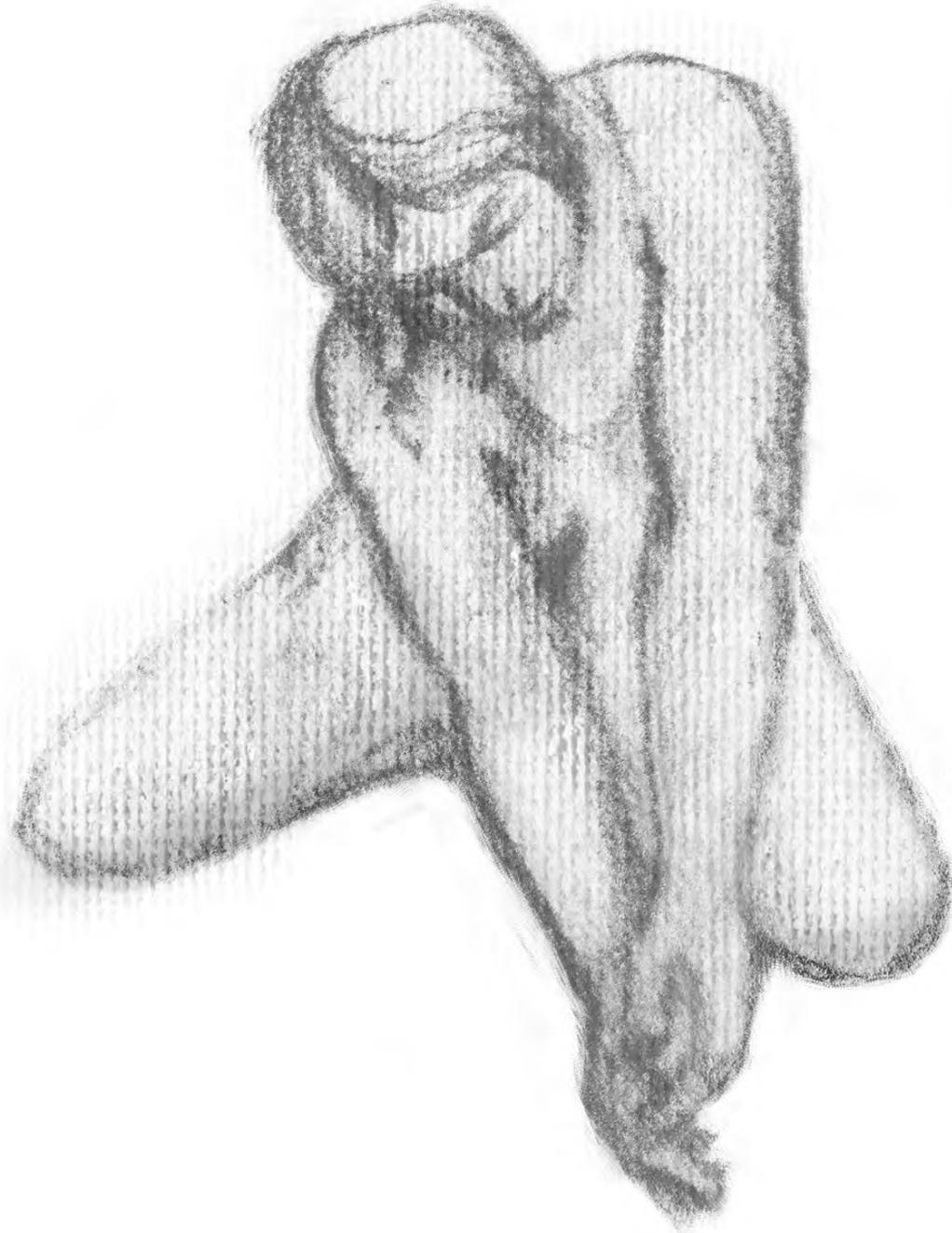
La mayoría de las veces orientamos los procesos hacia sanar la victimización. Aunque parezca una paradoja, al sanar la victimización se rompen las cadenas o las jaulas que simbólicamente nos atrapan la vida. Sanar la vergüenza, la culpa, la sensación de suciedad o de ser desechable o vulnerable es clave en la sanación. Esto implica dar su justo lugar a las condiciones esenciales o primordiales del ser, que son todo lo que nos oriente a la vida, amor propio, auto aceptación y confianza en nosotras mismas.

A continuación, de manera sintética, nombramos cinco momentos fundamentales del proceso de sanación:⁵

1. **Reconexión con la vitalidad: Consciencia de estar presentes con cuerpo, mente, emociones y energía.**
2. **Descargar las energías estancadas o negativas.**
3. **Resignificando el trauma, las emociones estancadas, los dolores.**
4. **Conectar con la transformación y las nuevas posibilidades y oportunidades.**
5. **Cierre energético: Recargando energías y rearmonizando para continuar con la vida.**

Todos los momentos están interconectados, no son lineales, no obstante, en la dinámica de los procesos se dedica tiempo e intención a cada uno de ellos, ya sea en cada sesión o taller como en todo el proceso de sanación.

- 5 **Estos momentos se han modificado desde el año 2014, cuando se hizo la primera sistematización metodológica. Ahora Liduvina Méndez recoge la experiencia acumulada en los nuevos procesos facilitados especialmente por ella. Nos queda la tarea de realizar otro ejercicio de sistematización de los procesos llevados por todas las integrantes de Actoras de Cambio.**



1. **Reconexión con la vitalidad: Consciencia de estar presentes con cuerpo, mente, emociones y energía**

Este momento se refiere a estar presente, respirando, reconectando con el cuerpo, con el aliento de vida, tomando tierra y reconectando con el cosmos. Aunque esto se oiga metafísico es real y es un proceso consciente, intencionado, elegido y decidido. Es darse cuenta que somos energía y vibración, y que estar vivas tiene otros significados más allá del dolor y el sufrimiento. Las mujeres sobrevivientes con quienes nos acompañamos lo resumen así: *“Como cuando una planta se está secando por falta de agua, de sol y se le echa el agua necesaria o se le mueve de lugar para que el sol entre en sus raíces y así se activan los procesos para retoñar y después florecer”*. Esta opinión nos permite darnos cuenta, como acompañantes, que cada persona sabe exactamente qué, cuánto y cómo necesita fortalecerse. Una vez fortalecida puede recuperar las mejores condiciones para su vida. Recuperar la vitalidad es la base de la transformación posterior.

2. Descargar las energías estancadas o negativas

Existe un flujo de energía en nuestros cuerpos y en todo lo que existe. Este flujo puede ser interrumpido por experiencias molestas o discordantes, momentáneas o permanentes. En el caso de una experiencia traumática o muy dolorosa, en donde la vida se detiene o parece que ha llegado a su fin, este flujo de energía sufre una mayor interferencia. Ya sea en experiencias molestas de baja o de alta intensidad y temporalidad, se producen huellas y/o bloqueos que interrumpen el flujo de energía. El cuerpo nos dice dónde se generó ese bloqueo a través de síntomas, sensaciones, dolores o enfermedades.

Cuando observamos las sensaciones corporales que provocan las experiencias negativas, nos daremos cuenta que son densas, pesadas, algunas pueden convertirse en síntomas físicos o malestares emocionales o tensionales, alterando las vidas en razón directa con la intensidad del daño. Las energías estancadas son nudos energéticos que inhiben o debilitan el flujo de energía en cualquier parte de nuestros cuerpos. Es indispensable sacarlas, sacudirlas o sanarlas para restablecer el flujo de energía, no olvidando que cada sobreviviente marca los ritmos, tiempos y formas.



Con la vivencia de las violencias machistas, la violación y violencia sexual, las energías se condensan en varias partes del cuerpo, cada persona reacciona de manera diferente de acuerdo con sus historias personales y con los recursos que tiene para afrontar la situación. No obstante, habitualmente hay sensaciones acerca de que la vida se estancó en el cuerpo, sensaciones que endurecen o petrifican el cuerpo, debido especialmente a que el terror invade el ser de la sobreviviente. Es común que quienes han experimentado la violación y la violencia sexual refieran experiencias con imágenes como estas: *“estamos muertas en vida”*; *“se nos fue el espíritu”*; *“no me siento, ando en otro mundo”*; *“se roban la vida”*. Es decir, se sufre una invasión en toda la energía que deja la ‘marca’ del agresor o agresores.

Tales sensaciones son energía estancada. Se van liberando poco a poco con el movimiento, la danza, los ejercicios basados en técnicas energéticas que mueven esa energía y provocan diferentes formas de catarsis, que pueden ser sensaciones diversas como hormigueo, temblor o vibración. Para el efecto, se aplican ejercicios de bioenergética, danza, pintura, meditación activa, etc. Es indispensable que las acompañantes acudan a practicar y experimentar previamente las técnicas que se pueden usar, a fin de asegurar que los momentos sean manejables y confiar en que cada participante encontrará sus propios límites.

Durante los momentos dirigidos a descargar energía negativa es central invitar a las participantes a traspasar el miedo para salir de lo conocido y permitirse interiorizar profundamente en los núcleos de los nudos para poder transformarse. Tal como dice el filósofo indio, Bhagwan Shree Rajneesh (Osho), solo si nos vaciamos podemos llenarnos con nuevas energías.



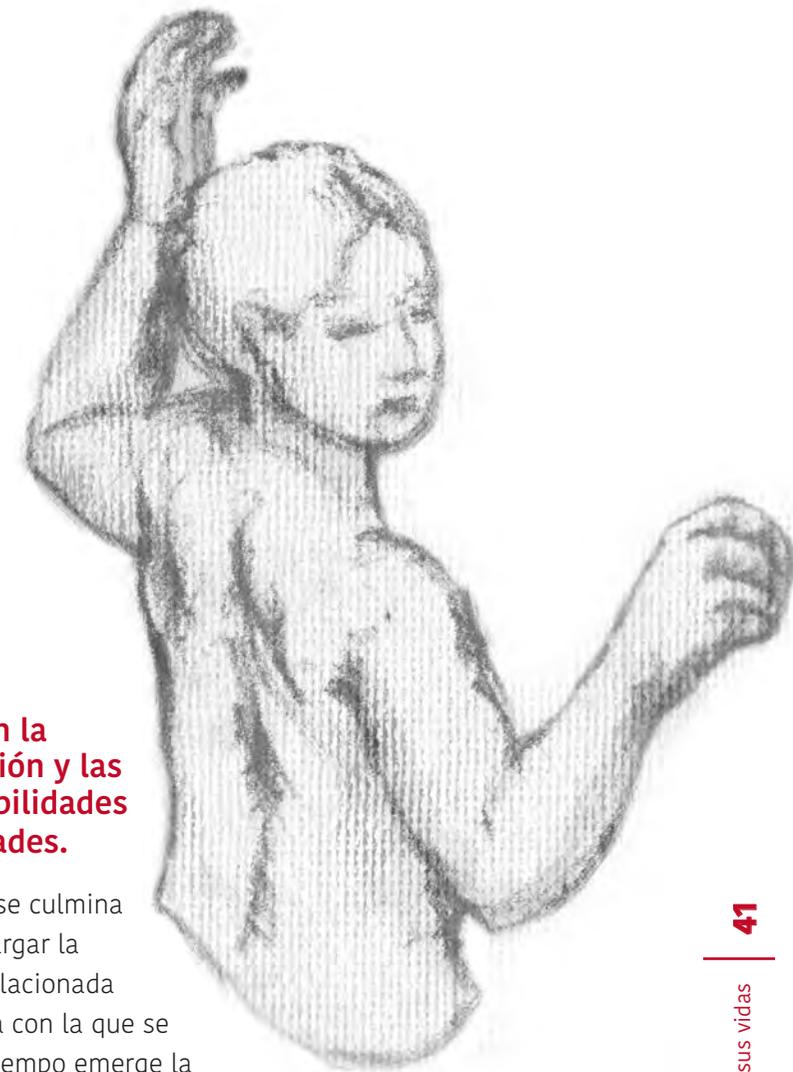
3. Resignificando el trauma, las emociones estancadas, los dolores

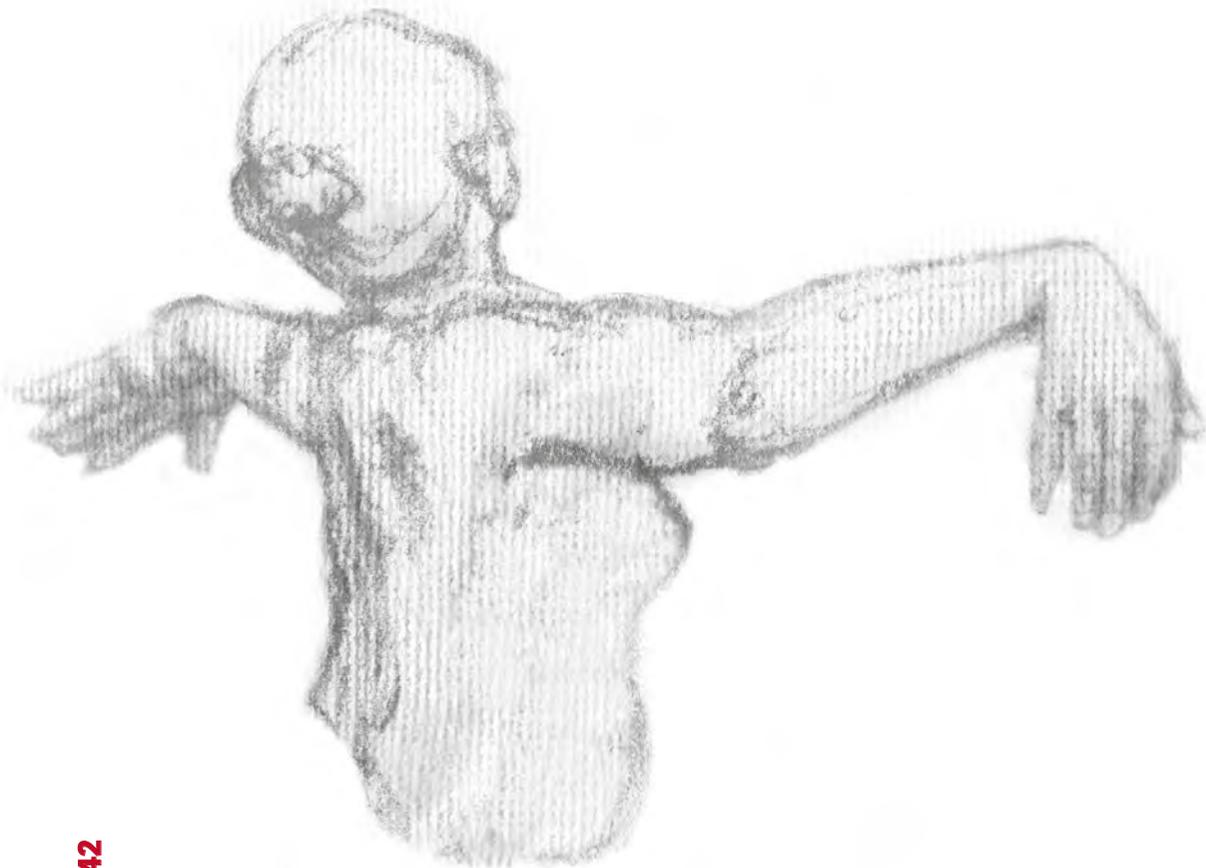
En teoría, cuando hemos hecho el proceso de descargar la energía negativa, que es básicamente inconsciente, podemos avanzar en la sanación de los traumas, las emociones estancadas y los dolores o sufrimientos.

Las terapias energéticas, en este momento, tendrán como preámbulo todo lo trabajado antes, la reconexión con la vitalidad, la descarga de energías estancadas, así que al dedicarse al momento de sanar traumas, emociones y dolores ya habrá un camino recorrido que ha preparado la raíz para recibir el agua y las mujeres estarán en mejores condiciones para identificar los traumas o dolores y hacerlos conscientes, nombrarlos, reconocer en qué parte del cuerpo se sienten, identificarlos en la historia personal. Las terapias que usamos para trabajar el trauma son la AIT, el EFT o Tapping, el trabajo con chakras y otros más.

4. Conectar con la transformación y las nuevas posibilidades y oportunidades.

Al sanar el trauma se culmina el proceso de descargar la energía negativa relacionada con la problemática con la que se trabaja. Al mismo tiempo emerge la oportunidad de crear, innovar y vivir las experiencias traumáticas de otra forma. Este es el momento de conectar con la transformación y las nuevas posibilidades y oportunidades. Es el momento en el que la problemática adquiere nuevos significados, la energía sólida se diluye y se transforma en lo que se elija. Hay un cambio de perspectiva, de percepción, de rumbo, un cambio en la manera de vivir, innovando y creando lo nuevo. La energía se mueve y da paso a nuevas energías vitales. Se puede acompañar instalando nuevas emociones, sensaciones, creencias y pensamientos. Se promueven movimientos para integrar los descubrimientos y aprendizajes, así como para vivenciar la nueva vida a través de visualizaciones, meditaciones, danzas, movimiento o con EFT y AIT.





5. **Cierre energético: Recargando energías y rearmonizando para continuar con la vida**

Se cierra la sesión reintegrando la energía. También es un momento de evaluación que tiene la intencionalidad de poner en palabras la experiencia del taller para que sea parte colectiva de la nueva forma de interpretar, significar o resignificar la historia de cada quien. También se analiza si hay emociones que se manifiestan en síntomas o tensiones no sanadas o descargadas para identificarlas y trabajarlas antes de cerrar. De nuevo se hacen ejercicios de integración energética y de cierre con el nahual o energía del día, agradeciendo por todo y a cada una de las participantes, viéndose a los ojos como otra forma de reconocerse en el aquí y ahora.

VI. Terapias y técnicas de apoyo

Hay tres ejes alrededor de los procesos de sanación propuestos en este cuaderno y como parte de los procesos impulsados por Actoras de Cambio:

1. **Los feminismos,** 2. **La cosmovisión maya y**
3. **Las terapias energéticas.** Esta visión permite que cada integrante del equipo de Actoras de Cambio coloque su estilo y sus énfasis al servicio de las otras acompañantes y, aunque integramos nuestras experiencias en la colectividad, cada enfoque conserva sus aspectos particulares.

Todas las experiencias personales y colectivas se han compartido y recreado en las redes de mujeres, con los grupos de formación de lideresas de otras organizaciones, con maestras y por medio del proceso desarrollado con la Defensoría Ix y con Mujeres Voz de la Resistencia. Cada proceso se reinicia y se innova con cada grupo por lo que estamos en movimiento, en acción circular y en una constante cocreación dialéctica.

Las terapias y técnicas no se aplican solo en un momento del proceso, tienen diversas funciones. Pueden tener intenciones diferentes para diversas temáticas, situaciones o condiciones. La brújula es la intención con la cual programemos la acción colectiva, ya que así se podrán orientar mejor las dinámicas generadas adentro de los grupos y asegurar que tendremos la consciencia de los tiempos para garantizar que cerramos en armonía con la vida de cada una. Detrás de cada terapia y de cada técnica hay un legado que nos invita a manejar las herramientas honrando la vida, la creación de estos saberes y a practicarlos con total responsabilidad amorosa, gratitud, reciprocidad y reconocimiento.

A continuación distribuimos diversas técnicas y terapias en los cinco momentos esenciales que hemos sistematizado. Sin embargo, reiteramos que estas herramientas pueden utilizarse en todos los diferentes momentos de cada taller, utilizando el criterio y experiencia de quien acompaña. También pueden auto aplicarse teniendo la consciencia de la responsabilidad personal y colectiva, teniendo claridad que esto no exime de responsabilidad a la facilitadora o a quien acompaña de preparar cada momento del taller. Se reitera también que cada una de las participantes pone, consciente o inconscientemente, los límites del nivel de profundidad con que quiere trabajar cada situación.

A algunas puede extrañarles que no son técnicas dirigidas exclusivamente para sanar violencia sexual, sino dirigidas a atender huellas, traumas, sensaciones o emociones en desequilibrio. No obstante, la intencionalidad es clave para usar cada herramienta.

1.

Técnicas utilizadas para la reconexión con la vitalidad

La integración energética puede hacerse mediante una gran cantidad de ejercicios que permitan sentirnos presentes, integradas y con vitalidad para las transformaciones y desde ahí sincronizar con la energía grupal. Las técnicas para equilibrar y armonizar las energías y para sentirse presentes son un legado maravilloso de las culturas milenarias como la maya, hindú, china, tibetana, japonesas y otras, muchas de las cuales han sido traducidas en Occidente por estudiosos que las han integrado en nuevas propuestas. Estos conocimientos milenarios facilitan una gran cantidad de recursos que podemos tener al alcance, especialmente para interconectarnos con la naturaleza, el planeta y el cosmos, logrando revitalizarnos y armonizarnos.

A continuación colocaremos una pequeña cantidad de técnicas que tienen diverso beneficio y que pueden ser aplicadas en cualquiera de los momentos de sanación descritos en el cuaderno, pero especialmente para la reconexión vital. Dejamos la invitación a seguir profundizando en estas técnicas donde sientan comodidad energética y dejando fluir donde no lo sientan.

1.1 Integración energética a través de la conexión con la energía del día, basada en el calendario Cholq'ij

Este momento es relevante para la integración energética a través de la conexión con la energía de los nahuales, un legado de la cosmovisión maya, el cual va más allá de ser una técnica, pues es un acercamiento filosófico a otra forma de interconectarnos con todo lo que existe. La integración que se hace alrededor de la cosmovisión maya tiene un lugar privilegiado en nuestras sesiones y, ante todo, ocupa un lugar clave en el proceso de sanación por sus efectos sanadores en los grupos y redes, tanto de mujeres mayas como de mujeres mestizas.

Para la mayoría de mujeres mayas esta integración energética es, además, una fuente de reconexión con sus raíces y orígenes como parte de los pueblos indígenas y es también un vehículo para la celebración personal de la pertenencia. Las mujeres mayas consideran que este espacio impregna todos los momentos y todo el proceso de sanación. Su alta valoración puede resumirse en este comentario: *“Esto me sanó, sané el genocidio y comprendí que tengo un gran valor, mi cosmovisión, para compartir con el mundo y por eso me querían matar. No era porque yo tenía algo malo, horrible. Gracias a las y los ancestros que resistieron y sostuvieron este legado y que lo comparten como un gran regalo a la humanidad entera.”*

El centro energético desde la cosmovisión maya nos permite recuperar la memoria ancestral y con ella la posibilidad de:

- Tener otros referentes para la construcción de una nueva y mejor vida.
- Construir un pensamiento circular, cosmocéntrico, y reconectar con una visión de totalidad, de sincronía con todo lo que existe para reconstruir, recrear y cocrear un entendimiento de la vida con todas las posibilidades de lo armonioso, amoroso, en equilibrio y balance.
- Nos ofrece un camino amoroso para la deconstrucción de todas las formas de dominación y, por ello mismo, para trabajar las ilusiones expresadas en privilegios de las superioridades, así como las opresiones expresadas en subordinaciones y pérdida de poderes para la libertad y la vida.
- Nos permite volver la mirada y el sentido de respeto a todo.

Al inicio de cada sesión realizamos la apertura del espacio a través de un centro que celebre y sincronice con la energía del día contenida en el calendario sagrado Cholq'ij, que contiene 20 nahuales, cada uno con 13 energías. En las sesiones se sintoniza con la energía y nahual del día y, con base en la vivencia y experiencia de la facilitadora, se integra si así lo siente.

El centro energético (ver imagen en página siguiente) es la representación de los elementos que conforman la vida desde la cosmovisión maya: el fuego, la tierra, el agua, el viento, el planeta y el universo, todo en sintonía y representado con velas. La vela roja en el **Este** donde nace el sol, que simboliza el fuego, lo espiritual y todo lo que el sol representa en la vida del planeta y del universo. La vela negra o morada en el **Oeste**, que simboliza la tierra, lo físico, el ocaso, el descanso, la recuperación y regeneración de la fuerza vital para un



nuevo día, la regeneración y preparación para encontrar la vida, la luz, el movimiento y la transformación. La vela blanca en el **Norte**, que simboliza el aire, la mente, el viento, la transparencia, lo que no se ve. La vela amarilla en el **Sur**, que simboliza el agua, lo emocional, la fluidez. En el centro se coloca una vela azul y una vela verde, representando al Corazón de la Tierra y al Corazón del Cielo.

Todo el centro está lleno de simbolismos que nos invitan a profundizar y encontrar los propios caminos de conexión. Conservamos el círculo donde todas podemos vernos y sentirnos y para la fluidez en círculo de la energía. Alrededor de este centro energético se sientan las participantes en petates, sin zapatos, para estar en contacto con la tierra. Este ritual combina la tradición maya y otras tradiciones milenarias, también cosmocéntricas. Al terminar se propone un saludo viéndose a los ojos y conectando las miradas con sentimientos de amor a sí mismas y de gratitud por la presencia de la otra en el grupo y en nuestra vida.

1.2 Saludo al sol

Esta técnica se usa tanto para la integración energética como para cargarse de energía vital. Es un ejercicio yoga⁶ 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 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. Al practicar bien y perfeccionar este ejercicio 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 movimientos.

Para hacer los movimientos se tensa solamente la parte con la que se está trabajando, el resto del cuerpo se mantendrá suave o relajado. Si hay pensamientos que invaden se les deja pasar o se hacen a un lado amablemente, concentrándose de nuevo en la respiración. Todos los movimientos van acompañados de la respiración, inspirando y exhalando con regularidad.

6 *“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.”* Tomado de <http://vivreiki.blogspot.com/2009/03/yoga-vedanta-julio-rubini-y-leslie.html>.

Ejercicios del Saludo al Sol



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

Beneficios que posibilita el Saludo al Sol, según el yoga:⁷

- 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 CO².
- Aumenta la actividad cardíaca y la irrigación sanguínea.
- Combate la hipertensión y 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.
- 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.

⁷ Tomados textualmente de la siguiente fuente: <http://www.blogcurioso.com/saludo-al-sol-y-yog/>

1.3 Ejercicios Chi Kung

Según Sebastián González y Yang Jwing-Ming, el objetivo del Chi Kung es fortalecer el cuerpo y la generación de la energía que lo anima. Chi significa aliento o energía. Es la fuerza que anima a la persona. El Chi circula por el cuerpo a través de canales y meridianos; nutre el organismo, lo defiende y lo limpia. Los ejercicios Chi Kung tienen el propósito de liberar de obstrucciones el flujo de esta energía y dirigirla a donde sea necesario, según el fin que se persiga (terapéutico, marcial o espiritual).⁸

La práctica del Chi Kung supone regular el cuerpo, regular la respiración, regular la mente, regular la esencia, regular el aliento y regular el espíritu. También mejora la resistencia física y libera de bloqueos la circulación del Chi para lo que es necesaria la relajación. La relajación depende mutuamente del cuerpo, la respiración y la mente.

El Chi Kung es utilizado como masaje energético para despertar el cuerpo y armonizar la energía. Entre cada ejercicio se frotran las manos y se acompaña con la respiración. Se puede aplicar en cualquier momento en el que veamos que bajó la energía del grupo, expresada en sueño, falta de atención o de concentración.

⁸ El Chi Kung puede ser estático o dinámico. Los diferentes tipos de Chi Kung tienen influencias de tipo taoísta, budista, confucionista, médico o marcial, que se cruzan y comparten en muchos casos. Tomado de “Las 9 perlas del Chi Kung” de Sebastián González y de “La esencia del Tai Chi Kung”, de Yang Jwing-Ming. <http://www.taijiquan.info/chikung.htm>.

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. Los pasos son los siguientes:

1. **Se respira tres veces profundamente.**
Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.
2. **Por siete veces se pasan las manos alternándolas por la frente, como que estuviéramos limpiando o abriendo.**
Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.
3. **Se cierran los ojos y se colocan las manos ahuecadas sobre los ojos, contactando con el descanso y con la oscuridad.**
Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.
4. **Las manos bajan lenta y suavemente de los ojos 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.**
Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.
5. **Se frota alrededor de la nariz, hacia arriba y hacia abajo, con los dedos índice.**
6. **Con los dedos índices, el derecho debajo de la nariz y el izquierdo abajo del labio inferior, frotar en**

dirección opuesta por siete veces.

Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.

7. Con las manos extendidas y 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.
Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.
8. Con las manos empuñadas dejando suelto el pulgar se hace masaje en el pecho, arriba de las mamas.
9. 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.
Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.
10. Con las manos empuñadas, dejando suelto el pulgar, se hace masaje en el estómago, debajo de las mamas a la cintura.
Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.
11. Con las manos empuñadas, dejando suelto el pulgar, se hace masaje en el vientre, debajo de la cintura hacia el pubis.
Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.

12. Con las manos empuñadas y el pulgar adentro se dan suaves y pequeños golpes en la parte de atrás, arriba de la cintura, en los riñones.
Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.
13. Con las manos sueltas se extienden y se mueven en círculo tomando contacto con el cuerpo, las colocamos suaves como los gigantes.
Se frotran las manos hasta sentir el calor de la energía que fluye entre ellas.
14. 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.
15. Se mueve todo el cuerpo.
16. Se hacen círculos con la cabeza, hacia la izquierda y hacia la derecha.

1.4 Tomando contacto con la tierra y el cosmos

Esta técnica⁹ se utiliza para estimular la conexión con la tierra y con el cosmos generando un equilibrio interior mediante movimientos energéticos, de atención y consciencia de sentirse arraigada a la tierra y tenerla como sostén, en conexión con el cosmos. Se provoca una sensación corporal de fluir energéticamente entre la tierra y el cielo.

Ayuda a tomar consciencia o a saber si nos sentimos volando y nos hace falta aterrizar. También ayuda a tomar consciencia sobre la tensión y sacarla mediante la exhalación; llenándose de energía sanadora a través de la inhalación. Esta es una técnica que ayuda a la consciencia corporal, a ser más conscientes de nosotras mismas y a estar presentes.

Al hacer la conexión cuerpo-tierra-cosmos recuperamos fuerzas para vivir el presente, en armonía y equilibrio. Los pasos son los siguientes:

Se pide hacer un círculo:

1. De pie, con los pies firmes sobre la tierra, sintiéndola. Alineados pies y hombros, con las rodillas flexionadas. Se colocan las palmas de las manos hacia abajo sintiendo la energía de la tierra.
2. Para ayudar en la concentración se pide que cierren los ojos y que concentren la atención en la respiración, armonizándola.

⁹ Tomado de Cane, Patricia Mathes, *Trauma Sanación y Transformación, Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu*, pág. 74. Nicaragua. 5ª. Edición.

3. Imaginar 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.
4. Si el grupo conoce los chakras también se puede pedir que conecten con los chakras.
5. En los primeros momentos se pueden concentrar en la exhalación y en enviar energía que molesta hacia la tierra. Luego se concentran en la inhalación llenándose de la energía sanadora de la tierra.
6. Pueden imaginar color y darse cuenta de lo que pasa en sus cuerpos.
7. 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.
8. 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.
9. Luego bajan la energía hacia el pecho, cerrando las manos y sintiendo la energía en sus cuerpos.
10. 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.

1.5 Volar a través del aire

Este ejercicio¹⁰ tiene su base en el Tai Chi, que equilibra y armoniza la energía sacando la energía densa o que hace peso para luego fluir con libertad. Nos ayuda a tomar consciencia acerca de que somos energía. Sus movimientos de coordinación involucran los dos hemisferios cerebrales, ayudando a vivenciar el cuerpo como una totalidad danzante con diferentes flujos de energía. A partir del sexto paso, luego del cambio de vibración con los movimientos previos, se estimula a crear y sentir un sueño que va pasando por el cuerpo en una danza, vivenciando los cambios energéticos de ese sueño en el cuerpo.

Este es un ejercicio que puede usarse para integración energética como para crear, transformar y descargar las energías estancadas o segundo momento esencial. Luego de sacar la energía densa se pide la conexión con un sueño para que este empiece a fluir y a hacerse realidad primero en decisión y luego en sensación y movimiento.

Sus pasos principales son los siguientes:

Se pide hacer un círculo:

1. Contactar con la energía frotando sus manos. Sentir esa energía como calor, como una bola, como imanes

¹⁰ Tomado de Cane, Patricia Mathes, "Trauma Sanación y Transformación, Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu", pág. 74. Nicaragua. 5a. Edición.

entre las manos. Mover la energía, estirándola, haciendo más grande la pelota de energía.

2. Levantar la rodilla izquierda y mover 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.
3. Poner a la vez la mano derecha a la altura de la cintura, con la palma de la mano hacia arriba.
4. Generar un movimiento lento 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 la gracia de los movimientos. Las manos y los hombros relajados, disfrutando el movimiento. Se puede aumentar el ritmo del balanceo.
5. Luego de un momento se cambia hacia la derecha. Levantar la rodilla derecha y 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.
6. 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.
7. Muévase por donde quieran e imaginen que puede volar alrededor del planeta animando e inspirando su sueño.
8. Detenerse y recuerde cuál es su sueño cerrando las manos en el pecho. Apriete los párpados y las manos.
9. A su ritmo abra los ojos si los tenía cerrados y contacte con su alrededor.
10. Escriba su sueño y experiencia en su cuaderno.
11. Comparta en pareja o en grupo.

1.6 Ejercicios energéticos

Estos ejercicios son propuestos desde la kinesiología y su base es la medicina china. Se usan dentro de disciplinas como la Gimnasia Cerebral, EFT, AIT y otras. Son recursos importantes para estar presentes en los talleres, a fin de que la energía se integre y estar conscientemente presentes en los diferentes momentos de los procesos de sanación.

Son ejercicios propuestos por Kristine Holthuis dentro de la formación básica de EFT, que realizó con el equipo de Actoras de Cambio en 2014. Holthuis recomendó: *“Crear el hábito de realizar estos sencillos ejercicios, como mínimo una vez todos los días, es una de las formas más sencillas y eficientes de incrementar su nivel de energía para funcionar en este mundo tan lleno de exigencias, influencias electro-magnéticas, frustraciones y ataques a la salud. Esta rutina de ejercicios ayuda a disminuir el nivel de estrés y revivir su fuerza vital, da más claridad de pensamiento y fuerza para estar conectado con todos sus recursos internos”*.¹¹

¹¹ Tomado de la fotocopia del documento proporcionado por Kristine Holthuis, de Medicina de Luz, Centro Holístico de Salud. Taller en formación proporcionada al equipo de Actoras de Cambio en 2014.

A continuación presentamos siete ejercicios energéticos:

- a. **Los tres golpeteos:** Su fin es aumentar el nivel de energía, la vitalidad, el sistema de defensas y protege de las influencias electro-magnéticas del entorno:
 1. Con varios dedos golpetee ambos puntos de la clavícula. Se golpetean estos puntos mientras se inhala por la nariz y exhala por la boca, unas tres veces.
 2. Se dan golpecitos en el centro del pecho, inhalando y exhalando tres veces profundamente, encima del corazón y el timo. Se puede usar un puño o cuatro dedos juntos.
 3. Los puntos neuro-linfáticos del bazo: Estos puntos reflejos son parte del sistema linfático que ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo. Se encuentran abajo en las costillas y unas cuatro pulgadas debajo de la axila. Si quiere bajar de peso, masajee estos puntos unos minutos antes y después de las comidas.

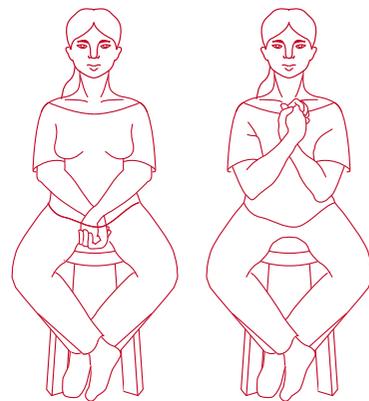
- b. **La marcha cruzada:** Mejora la coordinación y la claridad mental, importante en caso de problemas de aprendizaje:
 1. De pie levante la rodilla derecha y tóquela con la mano derecha, luego haga lo mismo con la izquierda. Repita hasta quince veces, mientras cuenta en voz alta
 2. Luego, siga con la marcha cruzada, mientras tararea una melodía durante medio minuto.
 3. Siga con lo mismo y realice círculos grandes con los ojos, en cada dirección.

c. **El estiramiento de la coronilla:** Alivia el dolor de cabeza, da claridad de pensamiento, ayuda a la memoria y aumenta la inspiración:

1. Ponga los cuatro dedos de ambas manos en el centro de la frente y sus pulgares en las sienes.
2. Con presión estire la piel de la frente hacia afuera tres veces y respire profundamente.
3. A continuación suba las manos a la cabeza y siga presionando y estirando, partiendo de una línea imaginaria que divide la cabeza a la mitad. Recorra esa línea por encima de la cabeza hasta llegar al cuello, donde también se estira la piel desde la línea central. Luego se bajan las manos hasta los hombros, dándoles un pequeño masaje.
4. Al finalizar deslice sus manos desde los hombros hasta el pecho y guárdelas de forma cruzada en el centro de su pecho, respirando relajadamente.

d. **Corrección de exceso de energía (Gancho de Cook):** Ayuda a calmar y a tener claridad cuando hay estrés, ansiedad o confusión. Además es un excelente ejercicio para poder dormir:

1. Siéntese con un tobillo cruzado encima del otro.
2. Cruce la muñeca opuesta al tobillo encima de la otra y gire las manos para que las palmas se toquen mutuamente, entrelazando los dedos.
3. Respire de forma profunda y relajada.
4. Cuando inhale, toque con su lengua el paladar y cuando exhala, deje su lengua en reposo.
5. Hágalo por dos minutos.



e. **El zíper:** Aumenta la confianza, protege de energías negativas del entorno y ayuda a aclarar la mente:

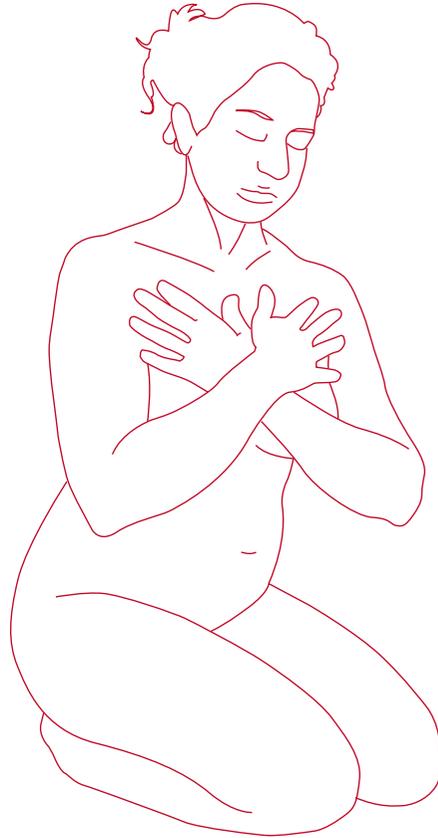
1. Comience con las dos manos sobre el hueso púbico. Mientras inhala profundamente, mueva las dos manos lentamente por el centro de su cuerpo hasta subir al labio inferior.
2. Luego siga subiendo sus manos hacia el cielo.
3. Haciendo un círculo, vuelva de nuevo a la región púbica y repita este proceso tres veces. Se puede hacer una afirmación positiva durante el ejercicio (por ejemplo: *“Mi mente está clara y estoy protegida”*).

f. **La conexión:** Además de restablecer la conexión energética, este ejercicio fortalece el aura y mejora la coordinación. Ayuda a centrarse y se ha utilizado con éxito en casos de desmayos. Ayuda a la concentración y brinda tranquilidad:

1. Coloque el dedo medio de una mano en el tercer ojo (centro de la frente, justo encima de la nariz) y el de la otra mano en el ombligo.
2. Presione ambos dedos hacia adentro y hacia arriba.
3. Inhale y exhale profundamente mientras mantiene la posición entre quince y veinte segundos.

g. **El abrazo de mariposa.** Es una técnica derivada de EMDR (Movimientos Oculares de Desensibilización y Reprocesamiento, por sus siglas en inglés). Está recomendada para niños por su sencillez y eficiencia. Sobre todo en casos de ansiedad y estrés postraumático. A continuación se explica el proceso como si se le estuviera hablando al niño:

1. Siéntate en una posición cómoda.
2. Respira de forma lenta y tranquila y sigue con esta respiración durante toda nuestra reunión.
3. Enfoca tu mente en una palabra o imagen estresante, un tema que quieres resolver.
4. Cruza tus manos sobre el pecho, cruzando los pulgares a la altura del esternón, mientras se muestra en el propio cuerpo dónde está el esternón y luego los pectorales.
5. Tus manos tienen que quedar sobre los pectorales para que puedas dar golpecitos con las yemas de los dedos. Dando golpecitos parece una mariposa que aletea.
6. Mantén este movimiento por unos diez a quince minutos.
7. En vez de dar golpecitos en el pecho con las manos cruzadas, se pueden dar golpecitos en ambos lados de los brazos, en la parte entre el codo y el hombro durante unos diez a quince minutos, como dándose un abrazo a sí mismo.
8. Se pueden repetir estos movimientos varias veces al día, cuando se trata de un problema serio. Por ejemplo el divorcio de los padres, la muerte de un familiar o mascota, un cambio no deseado de escuela, etc.



1.7 Ejercicios de respiración

Si nuestros cuerpos no tienen conexión con las fuentes de vida agudizan su dificultad de abrirse al cambio y a la sanación, de ahí la importancia de valorar una de las funciones trascendentales de nuestra vida: la respiración.

La respiración¹² 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 y no el pecho o los hombros como generalmente lo hacemos.¹³

La cultura hinduista nos aporta una gran cantidad de ejercicios de respiración para recuperar la vitalidad y la salud, acá ilustraremos algunos, los más usados por nosotras. Es importante recalcar que en todas las sesiones de sanación o de trabajo es imprescindible realizar estos ejercicios, así como los de integración energética, que también son fuente de reconexión con la vitalidad. El otro aspecto central es la toma de tierra, el contacto con el suelo. En los talleres siempre programamos ejercicios de

¹² Estos ejercicios tienen como fuente: <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-oriental/la-respiracion> citando a: “Rejuvenecer y vivir más”, Deepak Chopra.

¹³ 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.

respiración y de contacto corporal con la tierra y el cosmos como parte del proceso de conexión vital.

Es impresionante la gran cantidad de mujeres que respiramos con lo mínimo, utilizando menos de la mitad de capacidad de los pulmones, lo cual debilita y corta el impulso de vida. Muchas de nosotras y las mujeres con quienes nos acompañamos hacen referencia a creer que perdieron su espíritu o a sentirse muertas, a no poder estar presentes o con disposición a la vida; sienten sus ojos sin brillo y entumecimiento en sus extremidades, dolor de espalda o dicen tener diversas enfermedades. Por todo ello es fundamental generar procesos que permitan a las mujeres ponerse en contacto con sus cuerpos y sus vidas y percatarse de cómo respiran; si respiran mal se corta el impulso de vida. Podemos estimular maneras conscientes de respiración, recuperar la vitalidad y crear hábitos para descargar lo tóxico en todo nivel mediante la exhalación.

Uno de los principales recursos es recuperar el aliento de vida a través de la respiración y el yoga. A continuación algunos ejercicios básicos y de gran importancia para respirar y recuperar el aliento de vida:

- a. **Observe su respiración: Sentada**, 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 cuál 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?

- b. **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.
- c. **Ejercicio de respiración para aumentar la energía:** El 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. Para practicarlo realice los siguientes pasos:
 1. Afloje las prendas que corten la circulación de aire.
 2. Siéntese cómodamente con la espalda recta y los ojos cerrados.
 3. Exhale el aire de sus pulmones.
 4. Haga veinte respiraciones por la nariz. Puede llevar la cuenta de las respiraciones con los dedos.
 5. Inspire con fuerza y cuente hasta dos.
 6. Exhale de la misma manera también contando hasta dos.
 7. Luego, realice otras veinte respiraciones por la nariz, contando uno al inspirar y uno al exhalar.
 8. Realice otras veinte respiraciones rápidas, de medio segundo al inspirar, y de medio segundo al exhalar

9. Finalmente, inspire muy despacio con el abdomen y luego exhale lentamente y tome consciencia de las sensaciones de su cuerpo, sentirá su mente despejada y tranquila y su cuerpo lleno de energía.
- d. **Respiración para calmar:** Esta respiración puede usarse cuando estamos frustrados o irritados, molestos u ofendidos El ejercicio estabiliza el sistema cardio respiratorio y produce un efecto de enfriamiento en la garganta. Realice los siguientes pasos:
1. Inspire profundamente y al exhalar apriete parcialmente los músculos de la garganta para lograr emitir un sonido similar a un ronquido por la nariz, con la boca cerrada.
 2. Luego, cuando se ha aprendido a exhalar de esa forma, se hace lo mismo al inspirar.
 3. Esta práctica disminuye el desgaste fisiológico debido al malestar que producen los estados de frustración e irritación.
- e. **Respiración para relajar:** Con esta técnica se limpian los canales y se relaja el cuerpo y la mente. Realice los siguientes pasos:
1. 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.
 2. Tape con los dedos medio y anular la fosa nasal izquierda y exhale e inspire con la fosa nasal derecha
 3. Continúe alternando las fosas nasales, durante cinco o diez minutos. Sentirá que su mente se tranquiliza y su cuerpo se relaja.

1.8 Técnicas de reapropiación del cuerpo

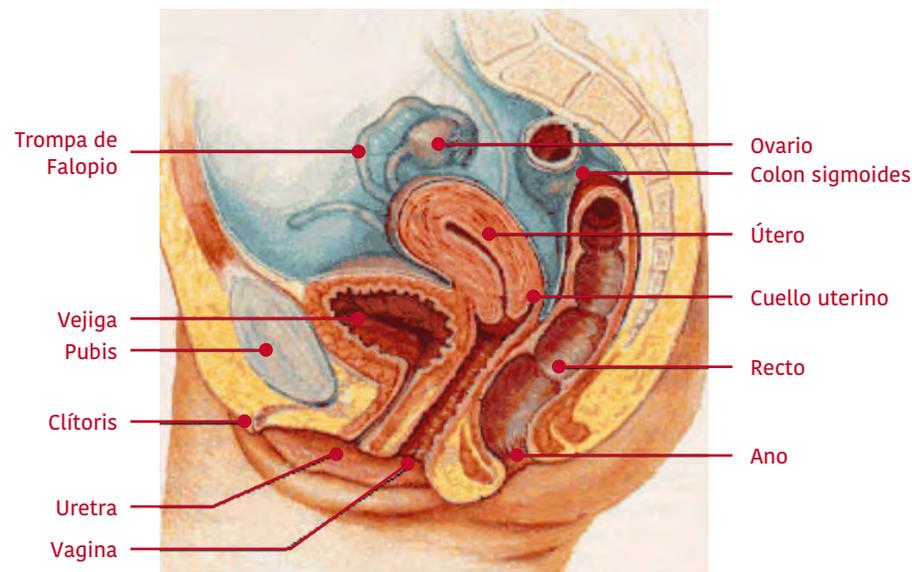
Estas técnicas¹⁴ tienen triple propósito. En primer lugar, ayudan a enchufar con la fuerza vital desde la reconexión con el cuerpo. En segundo lugar, nos ayudan a introducirnos en el autoconocimiento del cuerpo, factor negado por la cultura machista, ya que generalmente vivimos separadas del mismo, especialmente de las partes vinculadas a la sexualidad, las cuales han sido cosificadas, tergiversadas y expropiadas. Se trata, entonces, de conocer los mecanismos biológicos que no son nombrados o son reducidos a funciones reproductoras, como la menstruación, las sensaciones de placer, el clítoris y el útero, pudiendo ser fuentes de nuestro poder.

En tercer lugar nos ayudan a sanar. En muchos casos, al practicar estos ejercicios, emergen sensaciones y emociones que hay que permitir que fluyan, y quien facilita debe estar atenta para ayudar a pasar el dolor mediante la aplicación de otras terapias como EFT, AIT o para trabajar trauma.

La mayoría de las veces no nos damos cuenta de cómo nos afectan las emociones en el día a día, especialmente las negativas, como la tristeza, miedo, rabia, decepción, dolor y frustración. El cuerpo va absorbiendo todo esto y es así como los órganos internos se pueden ver afectados por nuestras emociones. Según la medicina tradicional china, el útero, junto con los ovarios, son el centro clave para la

¹⁴ Estos ejercicios tienen como fuente: “La mujer multiorgásmica”, de Chia, Mantak y Carlton, Abrams Rachel (2006).

generación de la energía sexual en la mujer. El útero es parte del sistema reproductivo de la mujer. Durante la etapa fértil de la vida de una mujer se da lugar, cada mes, a la menstruación, si el óvulo no ha sido fecundado. La energía sexual se transforma en energía vital (Chi), indispensable para la salud del organismo.



Tomado de UNE-Salud

Por ello, las prácticas para relajar y liberar el útero de energías y emociones negativas recargan y vitalizan todo el cuerpo, e inciden favorablemente en la sexualidad femenina. Según la medicina tradicional china es posible liberar al útero de energías negativas que allí se han ido acumulando y, de esta manera, tener más vitalidad y disfrutar de una sana sexualidad femenina. Describiremos varias de estas prácticas:

- a. **Ejercicios para sanar el útero:** De acuerdo con quienes practican las terapias holísticas estos ejercicios pueden ayudar a prevenir dolencias y enfermedades del útero, tales como los fibromas uterinos, la endometriosis, el cáncer de cuello uterino y el cáncer de útero, entre otras. Para iniciar estas prácticas, necesitas primero establecer una conexión con el útero. Por lo general, nos acordamos de él sólo cuando viene la menstruación, nos duele y, por supuesto, cuando estamos embarazadas. A continuación se presentan tres ejercicios para despejar el útero de estas energías perjudiciales. Si se realizan periódicamente se notarán cambios positivos en el estado emocional, en las relaciones interpersonales y en la sexualidad.

Sentirás:

- Más balance emocional y fuerza interior
- Aumento en la energía y vitalidad física
- Menstruaciones menos dolorosas o sin dolor alguno
- Más capacidad para disfrutar y sentir placer sexual
- Mayor facilidad para experimentar orgasmos
- Mayor creatividad
- Mejor conocimiento de tus propias reacciones, necesidades y prioridades

Para comenzar los ejercicios, lo primero que necesitas hacer es aprender a ubicar tu útero y a sentirlo en tu cuerpo, desde adentro.

1. **Encuentra tu útero y llénalo de buenas energías:** Algunas mujeres tienen problemas para situar el útero dentro de su cuerpo. El útero se sitúa entre la vejiga y el recto en un punto situado aproximadamente entre el ombligo y el pubis. Se encuentra en el segundo chakra yogui. Estos son

dos ejercicios fáciles para localizar el útero, desde afuera y desde adentro:

- Coloca tus dedos pulgares sobre tu ombligo y luego une tus dedos índices cerca del pubis. El espacio que quede entre ambas manos corresponderá, más o menos, al útero. Visualízalo allí, siéntelo. Respira suave y profundamente, mientras ves y sientes tu útero como si estuvieras dentro de él. Frota tus manos entre sí hasta que se genere calor y vuelve a colocarlas sobre tu vientre para enviar energía cálida. Siente cómo tu útero se llena de esta profunda e íntima calidez. Siente cómo tu útero responde a esta agradable caricia. Has este ejercicio con amorosa intención.
- Tumbada boca arriba. Cierra los ojos. Comienza respirando profundamente y dale la orden a tu cuerpo de aflojar con cada exhalación. Has esto cuatro o cinco veces. Después lleva toda tu atención a los labios menores en la entrada de la vagina. Comienza a apretar ligeramente los músculos de la entrada de la vagina y mentalmente da la orden de ir subiendo la contracción muscular por la vagina hasta el cuello del útero. Sigue ordenando a tus músculos que se contraigan. Cuando llegues al útero (está hecho de masa muscular) notarás algo de placer y un ligero calor. Quédate con esta sensación. Repite el ejercicio hasta que puedas imaginar todo el útero. Después revisa la imagen de arriba y repitiendo el ejercicio siente cada parte señalada de tu cuerpo.

2. **Relaja por completo tu útero:** Contrae los músculos de tu piso pélvico, como si estuvieras conteniendo la orina, partiendo desde tus genitales externos hacia arriba, pasando por la vagina y finalmente llegando hasta tu útero. El útero es un órgano muscular, cuando lo contraes, la parte inferior de tu vientre se mete hacia dentro. Después de unos segundos de contracción, espira con relajación y placer y suelta completamente los músculos del útero y toda la zona pélvica. Repite dos veces más.
3. **Limpia tu útero de energías y emociones negativas:** Imagina que inspiras luz blanca (o de tu color preferido) hacia dentro de tu cuerpo y que, luego, al espirar, diriges esa luz hasta tu útero. Sonríe, mientras sientes cómo tu útero se va llenando de esa radiante y vibrante energía. Cuando sientas que tu útero se encuentra rebosante de luz, visualiza tus piernas como dos columnas de energía que te conectan por tus pies con el suelo, la Madre Tierra. Descarga ahora, con cada espiración, cualquier tensión, dolor, emoción negativa y energía densa que pudiera estar atrapada en tu útero. Siente cómo se liberan el dolor, la angustia, la rabia, la tristeza, el resentimiento y toda otra emoción y sentimiento negativos que hayas acumulado a lo largo de tu vida en este importante centro de tu feminidad.

b. **Ejercicios para relajar el útero:**¹⁵ En la tradición hindú, el cuerpo sutil está formado por chakras o centros de energía. El segundo chakra, llamado Swadhistanha (el chakra sexual), y el quinto chakra o chakra de la garganta, llamado Vishuda (chakra de la creación y del poder personal y la autoafirmación en la sociedad), están unidos. No en vano ambos son centros de creación. De creación de vida en el segundo chakra y de creación de nuestros propósitos, necesidades y soluciones, en el caso del quinto. Estos ejercicios estimulan tales chakras:

1. **Relajar la barbilla es relajar el útero:**

- Tomar consciencia de la tensión en la barbilla y la mandíbula.
- Relajar conscientemente estos músculos. Si notas que no es posible puedes darte un masaje con los dedos mientras aflojas conscientemente la mandíbula y la barbilla.
- Respirar conscientemente mientras observas los cambios operados en tu cuerpo, sobre todo, en la zona del útero.

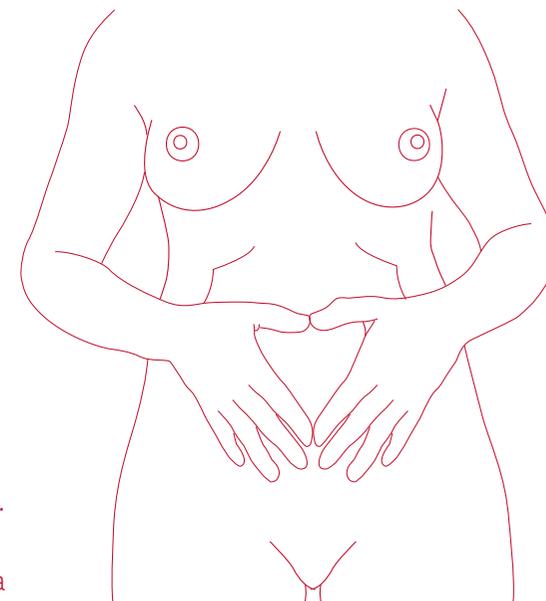
2. **Consciencia de las tensiones musculares:** Respira lentamente. Ve soltando los pensamientos y las prisas. Has un breve repaso mental sobre tu cuerpo. Observa qué músculos presentan tensiones: recorre tu espalda y ‘captura’ estos músculos congestionados y contraídos. Sube por el cuello, la mandíbula, la barbilla, el entrecejo, la cabeza. Observa la tensión, el pellizco que crean estos músculos a su alrededor, nota su

15 **Fuente:** <https://estudiosobreeluteroblogspot.com.es/p/ejercicios.html>.

dolor y repara cómo provocan cambios posturales (hombros levantados, mandíbulas encajadas, gestos faciales, etc.). ¿Tienes más de un músculo contraído? Ahora puedes imaginar cuál es el estado de tu útero, teniendo en cuenta que es un órgano eminentemente muscular y que no lo hemos ejercitado nunca. Ahora puedes comprender que es posible, igual que tenemos un útero tenso y contraído, tener un útero relajado y flexible. Ahora has comenzado a caminar en este sentido. Porque el primer paso era comprender esto: nuestro útero es masa muscular y, como tal, es posible relajarla.

c. **Ejercicios para llevar energía al útero:** De pie, con los ojos cerrados. Respira profundamente y relaja el cuerpo.

Lleva toda tu atención al cuerpo. Ahora frota las palmas de las manos entre sí, vigorosamente, durante un par de minutos. Notarás como tus manos se llenan de calor. Une los dedos índices de cada mano y los pulgares, creando un triángulo. Coloca los pulgares en el ombligo y pega las manos al cuerpo. Quédate así, observando tu útero. Respira profunda y relajadamente, sin forzar. Conecta con útero. Para finalizar, has tres respiraciones profundas y abre los ojos.



d. **Reconectando el útero con la tierra y armonizando su energía:**¹⁶

1. **Meditación y respiración con la Madre Tierra:** En un bosque, en el jardín, en un espacio de tierra alejado de la ciudad o de la contaminación, usando una falda larga, vamos a sentarnos con los talones juntos y las rodillas ‘mirando hacia fuera’. Llevando las manos al vientre comenzaremos a respirar de manera lenta y profunda, inhalando por la nariz y exhalado por la boca. Imaginamos un cristal enterrado en la tierra justo debajo de nosotras, imaginamos que su energía limpia y clara es emanada hacia nuestro cuerpo. Cuando inhalamos, la luz del cristal entra por nuestra matriz y, cuando exhalamos, la luz sale de nuestra matriz llevándose consigo rastros de energía estancada: relaciones sexuales pasadas, dolores, cirugías, etc. Podemos parar cada vez que lo necesitemos y podemos hacerlo cuantas veces sea necesario, siempre agradeciendo a la Madre Tierra al término de cada sesión, pidiendo que toda esa energía sea transmutada.
2. **Vocalización con cielo y tierra:** Sentadas (puede ser en nuestra habitación o el lugar donde nos sentimos cómodas), vamos a imaginar cómo un halo de luz emerge de la tierra pasando por nuestro cuerpo a través de nuestra matriz y en eje directo hacia el cielo. Entonces comenzaremos a vocalizar, a emitir sonidos que se sintonicen con la matriz, que parezcan surgir de ahí. No importa cómo suenen,

si son altos, bajos, agudos o graves, los emitimos hasta sentir que todo nuestro cuerpo vibra. Podemos buscar sonidos específicos para vivencias pasadas, e imaginamos que al emitirlos estamos soltando la experiencia. Podemos hacer esto cada vez que lo necesitemos. Al término de cada sesión nos damos un tiempo para respirar y volver al centro, pues podemos sentirnos mareadas. Al finalizar agradecemos a la tierra y al cielo, desaparecemos mentalmente el eje lumínico y nos permitimos descansar recostadas.

3. **Limpieza con un cuarzo de luna:** Una vez realizadas las prácticas anteriores, podemos adquirir un cuarzo de luna o una perla para traerlas con nosotras, de ser posible cerca de la matriz, de esta manera comenzamos a alinear su energía con una alta frecuencia femenina irradiada de estas bellas piedras. Cada vez que lo sintamos necesario podemos limpiar los cuarzos colocándolos en un vaso con agua a la luz de la luna, por una noche. Al siguiente día vertimos el agua en la tierra y podemos volver a portar nuestro cuarzo. Cuando realizamos estas prácticas podemos sentir movimiento en nuestro útero, tirones, sensaciones de hinchazón, etc., pero si estos se vuelven más intensos o muy dolorosos es necesario que nos hagamos un chequeo médico, ya que toda limpieza puede sacar a la superficie cuestiones patológicas de las cuales no teníamos conocimiento.

¹⁶ Material tomado de talleres@mujerlunar.com, La Mujer Lunar, <https://elcorreodelsol.com/articulo/conecta-con-tu-centro-vital>.

1.9 Ejercicios para reconectar con el centro vital

Este tipo de ejercicios son de mucha potencia para trabajar en todo el cuerpo fortaleciendo el equilibrio energético. Luego de realizarlos y practicarlos estaremos más armonizadas, con fortalezas para no perder o recuperar el centro y manejar mejor las dificultades en la vida. Ayudan a transitar de la victimización a ser una misma.

Estos ejercicios estimulan el punto denominado tantién, que está situado abajo del ombligo, coincide con el centro de gravedad corporal y allí se haya la gran reserva de energía vital del organismo. El tantién es considerado el centro vital de una persona. Hemos creído que nuestro centro vital es el corazón o la cabeza. La filosofía oriental percibe que el centro vital de toda persona está en el vientre, precisamente donde está el tantién, el lugar donde se acumulan nuestras reservas de energía vital, por lo que participa de manera muy importante en el mantenimiento de la salud y el bienestar.

Mediante determinadas técnicas podemos cultivar y movilizar esa energía vital para incrementar el bienestar. A continuación transcribimos el artículo completo, escrito por El Correo del Sol, y titulado “*Conecta con tu tantién, tu centro vital*” y lo adecuamos al formato de este libro.¹⁷

¹⁷ Fuente: <https://elcorreodelsol.com/articulo/conecta-con-tu-centro-vital>.

- a. **“Conociendo el tantién:** Tantién, que también se transcribe *tan tien* o *dan tian*, significa literalmente “*campo de cinabrio*”, el mineral del que se obtiene el mercurio, que a su vez se emplea en la elaboración alquímica del elixir de la inmortalidad. Aunque existen diferentes opiniones sobre su ubicación exacta en el cuerpo, la mayoría de autores coinciden en que se encuentra aproximadamente unos tres dedos por debajo del ombligo (de cuatro a seis centímetros) y a unos tres centímetros de profundidad. Según la medicina tradicional china, es el lugar donde se almacena el Chi o energía vital desde donde fluye a todo el cuerpo a través de los meridianos. Por eso los practicantes de Tai Chi, Chi Kung y el resto de disciplinas psicofísicas orientales se concentran en el tantién para mantener e incrementar el propio potencial energético y de salud.”

“Para referirse a esta zona a menudo se recurre a la palabra japonesa *tanden* o *seika tanden*, el centro energético del *hara* o vientre, que se relaciona con la sabiduría y la vitalidad. Como dice Osho en “*El Libro del Hara*” (Ed. Arkano), “*el ser humano no está conectado con su energía vital ni a través de la cabeza ni a través del corazón*”, sino de ese misterioso lugar cercano al ombligo por donde está conectado a la madre durante la gestación. Es la conexión básica; luego se desarrollan el corazón y el cerebro. “*Hay que descender de la cabeza al corazón y del corazón hasta el ombligo*”, dice Osho. Sin embargo, en nuestra sociedad tendemos frecuentemente a sobrecargar la mente, las emociones se ocultan o se desatan y la fuerza instintiva que reside en el vientre se ignora.”

“El tantién es el punto desde donde mana la energía que utilizan los practicantes de las artes marciales, porque es donde se conjugan la fuerza física y la espiritual. Es el lugar donde se cultiva la confianza, la voluntad y la valentía necesaria para vivir. Es también el punto desde donde se genera el movimiento y su control permite a los practicantes avanzados desarrollar potencias y gestos que resultan increíbles al resto de los mortales. Sólo cabe admirar, por ejemplo, las hazañas físicas y mentales de los monjes de Shaolin.”

“El mismo punto se corresponde con el manipura o chakra del ombligo en la cultura india. En la filosofía yogui se considera la residencia del prana o energía vital que irradia todo el cuerpo. No sólo la sabiduría oriental llama la atención sobre este rincón del organismo. También la ciencia occidental le confiere cada vez más relevancia. Actualmente se sabe que el sistema nervioso tiene un “*segundo cerebro*” en el intestino, que está directamente relacionado con el control de las emociones y del sistema inmunitario. Por eso cuando el miedo, la rabia o la preocupación son intensas podemos descomponernos. A medio y largo plazo, la salud parece depender en gran medida de lo que ocurre a esa altura del cuerpo.”

“Lo interesante de la perspectiva oriental es que otorga a cada persona la responsabilidad de cuidar su centro energético y ofrece para ello una serie de técnicas. Según los maestros taoístas y budistas, concentrarse en el tantién ayuda a controlar los pensamientos y las emociones. Quien está conectado con su tantién experimenta seguridad física y mental. Es capaz de

desarrollar su potencial y siente que controla las riendas de la vida. Por el contrario, la desconexión provoca cambios incontrolables en los estados de ánimo y una propensión a sentir todo tipo de molestias físicas. Con el tiempo se corre el riesgo de agotar la vitalidad.”

“Los escépticos pueden pensar que el tantién es una entelequia cuya existencia no está demostrada. Es cierto que no se corresponde con ninguna estructura física ni se puede detectar con tecnología alguna. Sin embargo, en posición de pie normal coincide con el centro de gravedad corporal, un punto concreto que puede determinarse mediante cálculos matemáticos. La ubicación exacta depende de las proporciones corporales, pero suele encontrarse un poco por delante de la segunda vértebra sacra o a un 55-60% de la altura.”

“El centro de gravedad es el punto donde se concentra la máxima fuerza de atracción hacia la Tierra. En consecuencia es fácil entender por qué se le da tanta importancia en las artes marciales: la consciencia del centro de gravedad permite adaptar la postura para mantenerlo sobre la base de apoyo y no ser tumbado. Al tiempo favorece la aplicación de la máxima intensidad a cada movimiento, sin perder el equilibrio y realizando el mínimo esfuerzo. Como dicen los maestros, todo movimiento armónico y eficaz tiene su origen en el tantién. En cambio, los gestos y posturas que se adoptan sin tener en cuenta el centro de gravedad son vulnerables.”

“Que el tantién sea el centro teórico de gravedad corporal no es un asunto que importe sólo a los practicantes de las artes marciales o los deportistas. Tenerlo presente ayuda a mantener posturas corporales

óptimas que favorezcan la armonía entre las partes superior e inferior del organismo. Para ello es necesaria una alineación vertebral correcta. La postura alineada, centrada, permite moverse sin tensiones innecesarias y favorece las funciones fisiológicas, entre ellas la transmisión nerviosa desde la columna vertebral. Según las medicinas tradicionales orientales, también es preciso para la buena conexión entre el cuerpo estructural y físico, y el cuerpo sutil o energético.”

- b. **“Trabajando con el tantién:** Los maestros de Tai Chi, Chi Kung y otras disciplinas psicofísicas orientales insisten en la necesidad de asentarse y enraizarse en la tierra. Este objetivo se cumple a través del trabajo con el tantién. En el nivel corporal significa reforzar la estabilidad física a través de la consciencia del centro de gravedad, tanto estando quieto como en movimiento. En el nivel mental implica tomar contacto con la realidad en el aquí y ahora. Para ello se acalla el parloteo de la mente y se refuerza la percepción del propio cuerpo y del espacio que lo rodea. En el nivel cósmico, el cuerpo está expuesto a las energías del Cielo y la Tierra, del Macrocosmo y el Microcosmo. El tantién inferior recibe la energía de la Tierra. Es el vínculo con nuestra naturaleza básica, de tipo animal. Está detrás del instinto de supervivencia y de la sexualidad. Sacro abierto, músculos perineales fuertes y diafragma relajado son requisitos previos para el trabajo sobre el tantién.”
1. **“Abrir el sacro.** La mayoría de las personas acumulan tensión en los pliegues de las ingles y zonas anexas, afectando los músculos, los nervios y el flujo de la sangre y linfa, así como del Chi. Para abrir la zona, con los pies en paralelo y separados a la altura de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas

y hacia fuera, intentamos mover el sacro hacia adelante y atrás sin mover las caderas.”

2. **“Fortalecer el periné.** Contraemos y relajamos el esfínter anal y la uretra, sin hacer demasiada fuerza, intentando distinguir entre todos los músculos implicados. Podemos hacerlo en cualquier lugar, en cualquier tiempo muerto. En la posición anterior de abrir el sacro, podemos incorporar la contracción y la relajación al balanceo.”
 3. **“Relajar el diafragma.** La tensión del diafragma bloquea el Chi y puede provocar ansiedad crónica. Para liberarla, nos sentamos con la espalda recta y los hombros relajados. Colocamos las yemas de los dedos por debajo del plexo solar e inspiramos profundamente, llevando el aire al abdomen. Al exhalar, hacemos un poco de presión al tiempo que nos inclinamos hacia delante. Repetimos de cinco a diez veces.”
- c. **“Consciencia del centro:** El cuerpo se mueve alrededor de este centro al sentarse, ponerse de pie o practicar cualquier movimiento. La consciencia del centro de gravedad nos lleva a posturas ergonómicas que evitan trastornos musculoesqueléticos y fisiológicos. Por otra parte, sabemos que en el equilibrio participan factores biomecánicos, neurológicos y psicológicos. Por eso es comprensible que el trabajo sobre el centro de gravedad o tantién pueda provocar efectos beneficiosos sobre la psique y en todos los niveles de la organización corporal. Cuanto más completo sea este trabajo, mejores serán los resultados. Los ejercicios meramente físicos pueden ser útiles, pero si se incorporan técnicas que influyen sobre el sistema nervioso y endocrino, los efectos se multiplican.”

- d. **“Mejorar el equilibrio:** Determinados ejercicios, que pueden realizarse como parte de las rutinas diarias, son útiles para incrementar la consciencia corporal y mejorar el equilibrio. Por ejemplo, si trabajamos sentados, cuando necesitemos descansar del esfuerzo intelectual y estirar los músculos, podemos aprovechar para ejercitar el equilibrio y la experiencia del centro de gravedad.”
- **“Nos sentamos con la espalda recta, sin apoyarla en el respaldo y con los brazos en cruz.** Nos ponemos de pie y nos sentamos de nuevo sin utilizar los brazos. En las primeras ocasiones repetimos el ejercicio tres veces y en días sucesivos vamos aumentando hasta llegar a diez. Es una práctica recomendable si se sufre de tendencia a marearse al incorporarse después de haber estado agachado.”
 - **“Caminamos con un pie detrás de otro como lo haría un equilibrista sobre la cuerda floja.** Para conseguirlo, nos concentramos en la línea vertical que debe trazar el cuerpo desde la cabeza a los pies. El ejercicio se hace mejor sobre una superficie firme, sin alfombra, y contrayendo los músculos del estómago. Caminamos así un mínimo de tres metros y lo repetimos dos o tres veces al día.”
 - **“También es un ejercicio útil dar pasos hacia los costados.** Frente a una pared, damos un paso hacia el lado con una pierna y luego acercamos el otro pie. Lo hacemos diez veces hacia la derecha y diez veces hacia la izquierda.”

“Cuando nos sintamos seguros haciendo los ejercicios podemos intentar hacerlos con los ojos cerrados. Además conviene hacer diariamente una rutina de Tai

Chi (una “*forma*”), cuyos movimientos lentos y continuos han demostrado ser muy eficaces en la mejora del equilibrio. También el método Pilates o los ejercicios inspirados en la técnica que refuerzan el abdomen o se realizan con grandes pelotas de equilibrio ayudan a conocer y potenciar el tantién.”

- e. **“Ejercicio de respiración consciente:** Cualquier disciplina que sirva para potenciar la consciencia corporal incorpora la respiración como una herramienta básica. A través de la respiración profunda y consciente, acompañada por la concentración en el tantién, se puede recuperar la calma y la seguridad. La respiración actúa directamente sobre los centros de control más profundos del organismo y, según la medicina china, aporta energía vital.”

“La primera hora de la mañana es un momento crucial. Si tras despertarnos nos entregamos inmediatamente a las urgencias y preocupaciones de la jornada, nos agotaremos antes de tiempo. En cambio, si dedicamos los primeros minutos del día a realizar una sesión de respiración consciente podemos obtener energía para gozarla todo el día.”

- “Lo ideal es situarse frente a una ventana abierta. Nos sentamos con la espalda recta, sin apoyarla, y la nuca estirada. Colocamos las manos sobre el tantién.”
- “No prestamos atención a los pensamientos y nos concentramos únicamente en el movimiento del aire que entra y sale de nuestro cuerpo. Inhalamos por la nariz y dirigimos el aire hacia la parte baja del abdomen. Retenemos el aire durante dos o tres segundos y lo exhalamos

por la nariz, con lentitud, mientras el abdomen va descendiendo. Es recomendable que la espiración dure el doble que la inspiración.”

- “Mientras respiramos, podemos visualizar cómo acogemos una esfera de luz dorada bajo las palmas de las manos, a la altura del tantién. Sentimos cómo esta esfera se hincha y se deshincha cuando entra y sale el aire. La esfera está llena de energía que fluye desde el centro vital hacia todos los rincones del cuerpo, inundando cada una de nuestras células. Según la medicina china, la mente actúa como un general que puede dirigir el flujo de la energía. Para la medicina occidental, se ha demostrado que a través de la relajación y la visualización se puede estimular el funcionamiento de las células inmunitarias. Pueden ser formas de ver las caras de la misma moneda.”
- “Realizamos 15 respiraciones profundas. Al terminar, dejamos las manos cruzadas sobre el tantién, volvemos a respirar normalmente y nos tomamos unos minutos antes de iniciar las actividades diarias. En total podemos invertir unos 15 minutos en el ejercicio.”

“Es posible que las primeras veces resulte difícil realizar la respiración abdominal estando sentados. En las personas no acostumbradas, el aire llena primero la parte de los pulmones. En ese caso podemos realizar el ejercicio tumbados boca arriba. En esta posición es más fácil mantener el pecho relajado y dirigir el aire hacia la barriga. Si durante la jornada alguna circunstancia altera

nuestro estado de ánimo, podemos volver a respirar concentrándonos en el tantién. Colocamos las manos por debajo del ombligo y sentimos cómo recuperamos rápidamente la calma. Cuanto más hayamos practicado el recurso, más rápido y eficaz será el resultado.”

- “Alquimia corporal:** Los antiguos sabios taoístas ubicaron en el tantién el laboratorio donde se combinan las energías del individuo con las procedentes del cosmos a través del aire o de los alimentos. Sólo en este “taller alquímico” podía elaborarse el elixir de la inmortalidad o, al menos, el de la salud permanente. Por eso, la zona debe estar libre de tensiones que puedan dificultar el flujo energético y alterar los procesos fisiológicos. Para conseguirlo, a lo largo de milenios se han ideado todo tipo de técnicas y disciplinas. El Tai Chi, el Chi Kung hacen hincapié en llevar la energía a la región umbilical, con el fin de recogerla y distribuirla por todo el cuerpo. Podemos aplicarnos un auto masaje sobre la zona abdominal que favorece la percepción del tantién, a la vez que lo fortalece.”

 - “Buscamos un lugar tranquilo donde podamos estar tranquilos. Permanecemos sentados o tendidos con las piernas flexionadas y la parte baja de la espalda y las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo.”
 - “Comenzamos colocando las palmas de las manos sobre el vientre, con los pulgares tocándose sobre el ombligo. Realizamos varias respiraciones, observando cómo sube y baja el vientre. Luego, al exhalar hacemos una presión con la yema de los dedos por debajo del ombligo. Lo hacemos tres veces.”

- “A continuación ejercemos presión sobre una serie de puntos, siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Empezamos cerca de la ingle, luego debajo de las costillas y en la boca del estómago. Continuamos bajando por el lado izquierdo del abdomen, presionando debajo de las costillas, cerca de la otra ingle, en el centro del reborde púbico y, para terminar, en el tantién. Después de cada una de las presiones deslizamos las palmas de las manos desde el tantién hacia los lados.”

“De la misma manera que ejercemos presión desde el exterior para potenciar el tantién, también se puede hacer desde dentro mediante ejercicios musculares. En este sentido están indicados las técnicas de fortalecimiento del suelo pélvico, tanto en mujeres como en hombres. Mantak Chia sostiene en su opúsculo “*Tan Tien Chi Kung*” que gracias a las contracciones del periné y el empuje del diafragma, el Chi ejerce una presión estimulante sobre los órganos internos, las glándulas endocrinas y los vasos sanguíneos y linfáticos.”

g. **“Siete ejercicios para fortalecer el tantién:**

1. **“Océano de Chi.** Ponemos las manos sobre el tantién y realizamos unas cuantas respiraciones abdominales. Detenemos cada inspiración por la mitad y contraemos el periné. Completamos la respiración y espiramos lentamente. El pecho debe permanecer relajado.”
2. **“Lados del tantién.** Colocamos las palmas a los lados del tantién e inhalamos hasta la mitad de una inspiración completa. Contraemos el ano, intentando sentir como asciende en dirección a las manos. Espiramos lentamente.”

3. **“Vejiga.** Ponemos las manos sobre la vejiga e inspiramos. Aguantamos la respiración y contraemos el ano, sintiendo que se dirige hacia las manos. Exhalamos lentamente. Repetimos hasta que percibamos una presión fuerte en la zona de la vejiga.”
4. **“Plexo solar.** Colocamos las manos sobre la parte superior del abdomen, en el plexo solar. Inhalamos hasta la mitad, paramos y continuamos mientras ascendemos el ano. Presionamos con el abdomen contra las manos. Después espiramos lentamente.”
5. **“Costados.** Colocamos las manos sobre las caderas. Inspiramos hasta la mitad, sostenemos la respiración, continuamos inspirando, contraemos el ano e intentamos sentir como asciende en dirección a ambas manos. Espiramos lenta y conscientemente, mientras sentimos cómo se expande el tantién hacia los lados.”
6. **“Riñones.** Colocamos las manos a la altura de los riñones, a ambos lados de la columna, e inspiramos hacia la mitad. Contraemos el ano y sentimos como asciende hacia las manos. Los riñones se expanden y toda la zona lumbar se abre. Continuamos inhalando, aguantamos la respiración y espiramos lentamente. Esta respiración favorece la conservación de la energía original de los riñones.”
7. **“Con presión.** Podemos repetir cada uno de los ejercicios anteriores, pero añadiendo una presión que ejerceremos con la yema de los dedos y que contrarresta la presión del Chi desde dentro. Cada vez que se propone dirigir el ano hacia las manos, presionaremos con los dedos en dirección hacia el periné.”

- **Fuente:** <https://elcorreodelsol.com/articulo/conecta-con-tu-centro-vital>

2.

Técnicas para descargar las energías y emociones estancadas o negativas

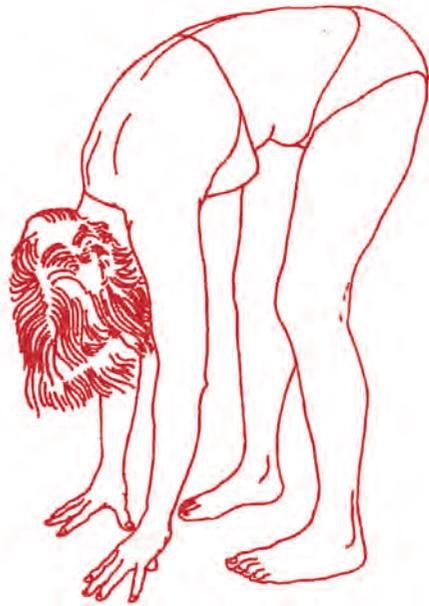
El yoga, la bioenergética, la teoría de chakras y las cosmovisiones maya y oriental nos proponen gran cantidad de ejercicios, meditaciones, visualizaciones para conectar con las mejores energías de la tierra. Se trata de recibir energía de la tierra, a la vez que se reconoce y se descargan las energías, pensamientos y emociones negativas. A estas dinámicas les llamamos ‘tomar tierra’, tener consciencia de tu presencia sobre la tierra. Las energías negativas se descargan especialmente a través de la exhalación. La idea es que tal descarga sea transformada amorosamente por la tierra y sea regresada a nuestro caudal energético en bienestar o paz. Sugerimos que cada quien profundice en los mejores recursos que también se adapten a cada grupo.

2.1 Ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra:

Leslie y Alexander Lowen nos proponen en su libro “Ejercicios de Bioenergética” la dinámica siguiente con la cual hemos experimentado que ayuda a recuperar la vibración de la vida. Este cambio no es automático, lleva un proceso para soltar esquemas mentales y corporales, a modo de lograr el paso de la energía para que el cuerpo vibre. Por tanto, recomendamos paciencia y constancia, los beneficios son de vitalidad sentida a la par de la sensación de tener los pies sobre la tierra. No olvidar que siempre hay que respirar con consciencia y regularidad:

1. De pie, con las piernas separadas unos 25 cm., los dedos de los pies ligeramente vueltos hacia dentro, a fin de estirar algunos de los músculos de las nalgas. Las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inclinarsse hacia adelante y abajo y tocar el suelo con las dos manos, como dejándose caer, soltando la cabeza, como una fuerza que jala desde la tierra.
3. Todo el peso del cuerpo recae en los pies, las manos solamente tocan suavemente el piso, espira a través de tu boca, olvídate de respirar por tu nariz, pero respira.
4. Endereza las rodillas lentamente hasta que sientas que los músculos de tus piernas se estiran, cuida que tus rodillas no estén bloqueadas o hacia atrás, mantén una pequeña flexión.

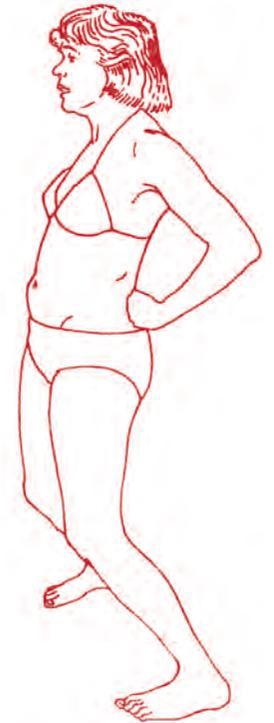
5. Mantén esta postura por un minuto con tu cabeza sintiendo que la tierra te jala. Respira, no sostengas la respiración. Sube lentamente como desenrollando la columna vertebral hasta levantar tu cabeza.
6. Si no hay vibración en tus piernas, dobla la rodilla y enderézala, has esto varias veces para que los músculos se relajen. Si hay vibración, observa cómo son esas vibraciones.
7. Afloja el cuerpo, suelta el vientre y ejercita con las rodillas, flexionando, enderezando con los pies separados unos 20 a 25 cm. Revisa también tus hombros, suéltalos. Observa si hay tensión en otra parte de tu cuerpo y suelta.



2.2 El arco:

Este ejercicio es similar al anterior sólo que pone el cuerpo en tensión. Si se hace bien ayuda a descargar tensión del vientre:

1. Erguida, con los pies separados unos 45 cm., los dedos de los pies ligeramente hacia el interior.
2. Coloca las muñecas en la región lumbar, con los nudillos hacia arriba tocado tu espalda.
3. Dobla ambas rodillas lo más que puedas, sin levantar los talones del suelo.
4. Arquéate hacia atrás sobre tus muñecas, pero asegúrate de que tu peso también se equilibre y caiga sobre los dedos de los pies. Respira profundamente con tu vientre.
5. Pon atención a lo que sientes, si sientes incomodidad en la parte inferior de tu espalda, dolor o tensión en los muslos o encima de las rodillas. ¿Comienzan tus piernas a vibrar? ¿Eres capaz de mantener un arco perfecto? ¿Hacia dónde va tu energía?
6. Repite toda la secuencia para mejores resultados.



2.3 Tomando contacto con la tierra y el cosmos:

En este ejercicio¹⁸ se combina la descarga de la energía de tensión o de malestar y la carga de energía sanadora usando el principio de descargar para poder llenar de nueva energía. Tomando consciencia de cómo somos parte del equilibrio y la armonía de la totalidad donde todas las energías fluyen.

Se pide hacer un círculo:

1. De pie, con los pies firmes sobre la tierra, sintiéndola. Alineados pies y hombros, con las rodillas flexionadas. Se colocan las palmas de las manos hacia abajo sintiendo la energía de la tierra.
2. Para ayudar en la concentración se pide que cierren los ojos y que concentren la atención en la respiración, armonizándola.
3. Imaginar 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.
4. Si el grupo conoce los chakras también se puede pedir que conecten con los chakras.

¹⁸ Tomado de Cane, Patricia Mathes, Trauma Sanación y Transformación, Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu, Pág. 74, Nicaragua, 5ª. Edición.

5. En los primeros momentos se pueden concentrar en la exhalación y en enviar energía que molesta hacia la tierra. Luego se concentran en la inhalación llenándose de la energía sanadora de la tierra.
6. Pueden imaginar un color y darse cuenta de lo que pasa en sus cuerpos.
7. Dejen la mano izquierda hacia la tierra y 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.
8. Luego, 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 pide que resistan la presión, que respiren hacia los brazos, la incomodidad es pasajera.
9. Bajen la energía hacia el pecho cerrando las manos y sintiendo la energía en el cuerpo.
10. 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, se saludan entre unas y otros.

2.4 Río de la vida:

Con este ejercicio podemos, mediante el dibujo, adentrarnos en nuestras vidas y realizar una revisión introspectiva de cómo nos sentimos, identificando y nombrando la historia.

1. Se inicia con respiraciones y ejercicios para contactar con el cuerpo.
2. Se indica que realizarán un viaje a su interior mediante el dibujo. Se les indica que tendrán un tiempo de 45 minutos a una hora para hacerlo.
3. Cada persona busca un lugar personal y en silencio consigo misma(o) hacen un recorrido por su vida.
4. Ese recorrido lo dibujan representado un río. En ese río dibujarán su vida con símbolos, utilizando los colores y materiales que sientan.
5. Quienes lo deseen pueden escribir al terminar su río.
6. Cuando hayan terminado lo comparten en parejas.
7. Para finalizar se invita a seguir profundizando y sanando colocando en cada dificultad, trauma, tensión o dolor dibujados, todo aquello que les ayudó a seguir viviendo o a sanarlo.
8. Se hace el cierre de la actividad con un ejercicio que limpie emociones, puede ser la meditación del árbol o limpiar el cuerpo de adentro y afuera con lluvia o los colores del arco iris.
9. Al final, en el plenario, si aún queda tiempo, se comparte de manera espontánea lo más significativo para cada persona o lo que quieran compartir para integrarlo y sea experiencia del colectivo.

2.5 La Silueta:

Con este ejercicio podemos, mediante el dibujo de nuestras siluetas, adentrarnos en nuestras vidas y realizar una revisión introspectiva de cómo nos sentimos, identificando y nombrando la historia. Para realizar esta actividad aproximadamente y dependiendo del tamaño del grupo necesitaremos entre 2 y 4 horas. Es necesario tomar tiempo suficiente para que todas expresen libremente y que pueda culminarse en el mismo día, y en el primer día del taller o en las primeras horas.

1. Se inicia con respiraciones y ejercicios para contactar con el cuerpo.
2. Se indica que realizarán un viaje a su interior mediante el dibujo. Se les indica que tendrán un tiempo de 45 minutos a una hora para hacerlo.
3. En parejas preparan pliegos de papel bond, los pegan de tal manera que la silueta completa pueda ser dibujada en la misma, una a una.
4. Se pide a la persona que va a ser dibujada que se acueste sobre las hojas, respire, cierre los ojos y haga conexión con lo que siente al ser dibujada por su compañera. Quien dibuja hace conexión con la respiración de su compañera y pinta la silueta cuidadosamente haciendo contacto con su pareja.
5. Intercambian de pareja, y se sigue el mismo procedimiento.

6. Al finalizar las siluetas cada una elige un lugar donde pintar, en silencio, conservando la conexión consigo misma y pinta con sus manos, con pinceles usando los colores que sienta y elija, respira y va haciendo conexión con su historia.
7. Quienes lo deseen pueden escribir al terminar su río.
8. Cuando hayan terminado todas las siluetas se colocan a la vista de todas, y cada una relatará lo expresado en su silueta..
9. Si hay emociones que afloren se trabajan con EFT, AIT u otra técnica que permita sanarlas.

2.6 Técnicas para liberar enojo, frustración e impotencia:

Los avances en la aplicación de estas técnicas son progresivos, ya que hay un mandato para que las mujeres no mostremos estas emociones, por lo que al inicio puede haber resistencia a esta liberación. Es importante explicar y trabajar esta creencia o las creencias que estén asociadas con este mandato.

2.6.1 Golpear con los puños:

1. De preferencia formar un círculo y con suficiente espacio para moverse.
2. De pie, con los pies firmes sobre la tierra, abiertos y alineados con los hombros. Las rodillas flexionadas.
3. Con las palmas de las manos hacia arriba, empuñadas a la altura de la cintura, con el codo flexionado.
4. Decididas a golpear hacia tres direcciones: adelante, izquierda y derecha. Al golpear hacia adelante, la palma de la mano se vuelve hacia abajo, se mantiene empuñada y se estira el codo diciendo desde el abdomen: "JO", cuidando que el sonido no salga de la garganta.
5. Los ojos bien abiertos, descargando la tensión interior.
6. 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.
7. Repita la secuencia en las tres direcciones por tres veces.

2.6.2 Rugir como el león:

1. De preferencia formar un círculo y con suficiente espacio para moverse.
2. De pie, con los ojos bien abiertos y los pies firmes sobre la tierra, alineados con los hombros. Las rodillas flexionadas.
3. Estire los brazos hacia afuera y a los lados, colocando las manos como que fueran garras de león.
4. Haga el rugido del león abriendo la boca estirando todos los músculos de la cara y la quijada.
5. Haga el rugido del león saliendo desde el abdomen, inclinándose hacia adelante y sacando las garras.
6. Sienta que está sacando todas las palabras y sentimientos endurecidos dentro de usted. Repítalo las veces que necesite hacerlo.
7. 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.
8. Para levantarse imagine que está desenroscando, una a una, cada vertebra. Sin colocar tensión, levante la cabeza.
9. Ya de pie, sacuda piernas, manos, cabeza, todo el cuerpo para dejar ir cualquier tensión que quede.

2.6.3 Respiración de fuego:¹⁹

Es una herramienta contra la ansiedad, nervios, preocupación, miedo, dolor, tristeza, etc. Se realiza respirando hacia adentro y hacia afuera a través de la nariz o de la boca, metiendo el abdomen adentro o empujando el diafragma durante la exhalación, y sacándolo en la inhalación. Es muy rápida, tan rápida como dos o tres 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 se logra hacerla bien la primera vez, aunque esto puede ser posible en algunos momentos de suerte. En cambio, se puede comenzar empujando el abdomen adentro mientras se exhala 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 períodos de 30 segundos. Alternando entre ellas con respiración larga y profunda. Se puede empezar desde ahí hasta períodos de 45 segundos por dos o tres minutos. Pronto estarás capacitada(o) para hacerlo por largos períodos de tiempo sin paradas o ahogos. Tomar en cuenta que es contraproducente en embarazo o durante los dos primeros días del ciclo menstrual. En sustitución hacer respiración larga y profunda, la cual es una de las más comunes y se hace usando la capacidad total de ambos pulmones, en la inhalación y la exhalación, lentamente sin precipitarse.

¹⁹ Tomado de <http://www.theseecretsofyoga.com/spanish/breathing/breath-of-fire.html>.

2.6.4 Para sacar el enojo interno (Kriia loga):²⁰

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.

1. Acostarse viendo el cielo, con las palmas de las manos viendo hacia arriba y las piernas ligeramente abiertas.
2. Simular que se está roncando, haciendo sonido con la garganta por minuto y medio.
3. Subir las piernas estiradas a 15 cm. del suelo por dos minutos. Este ejercicio equilibra el enfado. Pone presión sobre el punto del ombligo para equilibrar todo el cuerpo.
4. En la misma postura y con las piernas aún levantadas, sacar la lengua y hacer Respiración de Fuego por la boca, apretando y soltando el diafragma. Hacerlo rápido por un minuto y medio.
5. Subir las piernas a 90 grados y comenzar a golpear el suelo con las palmas de las manos con todo

²⁰ Tomado de <http://www.yoga-salud.com/index.php/es/blog/38-blog-yogasalud-/84-serie-para-sacar-el-enojo-interno>. Los practicantes actuales de Kriia loga lo describen como un antiguo sistema de yoga revivido en 1861 por Lahiri Mahasaya (1828-1895), en nombre de su maestro Mahavatar Babaji (mediados del siglo XIX). Según Majashaia, el Kriia loga es similar al Raya loga. Ver http://es.wikipedia.org/wiki/Kriy%C4%81_yoga.

el enfado que puedas sacar. Golpear fuerte y rápidamente por dos minutos y medio.

6. Traer las rodillas al pecho y abrazarlas. Sacar la lengua e inhalar por la boca. Exhalar por la nariz por dos minutos.
7. Sentarse sobre las rodillas, cruzar los brazos, apretando fuertemente el pecho. Doblarse hacia el frente y tocar el suelo con la frente como si se postrase, por dos minutos y medio, con un ritmo de 30 veces por minuto. Los últimos treinta segundos hacerlo lo más rápido posible.
8. Sentarse con las piernas estiradas al frente. Golpear todas las partes del cuerpo con las palmas de las manos. Hacerlo rápidamente por dos minutos.
9. Ponerse de pie y doblarse hacia el frente, manteniendo la espalda paralela a las piernas. Los brazos y las manos cuelgan relajadamente. Meditar en la respiración por tres minutos.
10. Continuar meditando en la respiración y pasar a la postura de una cobra. Mantener los brazos estirados y estirar la columna vertebral por un minuto.
11. Hacer círculos con la cabeza en esa posición y continuar meditando igual que antes por 30 segundos.
12. Ahora, en la misma posición, golpear el suelo con los pies, alternándolos por 30 segundos.
13. Sentada, en postura fácil, cerrar los ojos. Estirar los brazos por encima de la cabeza, manteniendo los brazos rectos. Entrelazar todos los dedos menos los dedos índices.

3.

Técnicas para sanar traumas, emociones estancadas y dolores

De nuevo, el yoga y la medicina china, nos ofrecen ejercicios milenarios para transformar y sanar mediante el equilibrio y la armonización del cuerpo. Las emociones negativas, como la aversión, la rabia, el enojo y la ira, no son conductas esperadas para las mujeres.

Por ello, generalmente las mujeres las contenemos o reprimimos, las llevamos hacia adentro, nos las tragamos. Esta mala práctica genera enfermedades y nos mantiene sin energía vital. Las técnicas que a continuación se presentan deben practicarse recurrentemente. Es importante señalar que, previo a los momentos de sanación, hay que hacer varios de los ejercicios anteriores para descargar energías negativas. Solo así se podrá decidir y elegir la construcción de otras formas de sanación.

Estos ejercicios proponen ejercitar el amor mediante nuevos hábitos o costumbres, repetir frases maestras, sonidos y cantar mantras. Las frases maestras son guías mentales que deben repetirse las veces que sea necesario durante el día, también pueden escribirse y pegarse en los lugares donde estemos durante mucho tiempo o sobre objetos que vemos mucho, como un cuaderno, una mesa o un escritorio. Un mantra es una frase o palabra sagrada escrita en sánscrito²¹. Los mantras se repiten en meditación y respirando, al exhalar se repiten usando la voz o mentalmente.

21 **Sánscrito** m. LING. Lengua literaria clásica, del grupo indoiranio, 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 (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. Tomado de: Diccionario Enciclopédico Vox 1. © 2009 Larousse Editorial, S.L.

3.1 Sanar el alma, curar el cuerpo²²:

3.1.1 Para sanar enojos, frustraciones e impotencia:

- **Sanación: La ira** se 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 y Beethoven).
- **Ejercicios sugeridos:** Uno de los ejercicios sugeridos consiste en mirarse al espejo durante cinco minutos cada día y practicar tu mejor sonrisa, sintiéndola en todo el cuerpo. Conserva la imagen de tu mejor sonrisa en la mente o tómate una fotografía y mírala o repítela siempre que puedas durante el día. 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 descálzate y abraza 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.

²² Extracto de fotocopia, sin datos, 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.

- **Frase maestra:** “CANALIZO MI VITALIDAD DE FORMA EFECTIVA”

- **Mantra sanador:** “YAM”

3.1.2 Para sanar miedos, inseguridad y fobias:

- **Sanación:** Se cura mediante la bondad y la paz, comenzando con una o uno mismo. Desarrolla la fe en tu propio ser. Es importante cuidar los riñones.
- **Ejercicios sugeridos:** Relajarse mirando o imaginando el mar, el río o espacios grandes de agua. También contribuye el baile descalza(o), con música de tambores para danza. Desarrolla la creatividad y deja que los estados de ánimo exaltados o arrebatados creen formas artísticas y así tu ser se vacíe de fantasmas. El aroma de jazmín es ideal para calmar los miedos. No dejes de poner la atención en tus pies cada día durante cinco minutos mientras les sonrías. Visualiza el color azul oscuro.
- **Frase maestra:** “YO SOY CAPAZ DE RESOLVER CUALQUIER SITUACIÓN”
- **Mantra sanador:** “BAM”

3.1.3 Para sanar soberbia, impaciencia, prisa y odios:

- **Sanación:** Estas emociones son vistas como enfermedades del corazón y del sistema circulatorio. Se curan con sentimientos y visiones de amor y felicidad. Con el corazón siempre hay que ser cuidadosos, es recomendable llevar alguna terapia.
- **Ejercicios sugeridos:** 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? Visualiza el rojo brillante.
- **Frase maestra:** “TENGO TODO CUANTO NECESITO”
- **Mantra sanador:** “RAM”

3.1.4 Para sanar stress, tristezas y desesperación:

- **Sanación:** Estas emociones pueden provocar enfermedades del pulmón y del sistema respiratorio. Se curan con valor y ánimo.
- **Ejercicios sugeridos:** La acupuntura²³ o digitopuntura²⁴ son terapias muy adecuadas. Bailar música de jazz te hará sentir fuerte y valiente. Vestir colores alegres y mezclados con el blanco. 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 seis veces con todos tus pulmones, tomando aire lentamente hasta llenarlos. Te resultará tonificante. La meditación de la sonrisa taoísta te hará sentirte contento contigo mismo. Y huele aromas, lluvia, tierra, flores, personas. Huele la vida. Visualiza el color blanco.
- **Frase maestra:** “YO PUEDO Y DESEO SER FELIZ”
- **Mantra sanador:** “EH”

²³ La acupuntura es una técnica curativa usada en la medicina china tradicional, que existe hace 2500 años. Considera el cuerpo humano como un sistema de flujos de energía. Cuando estos flujos son equilibrados el cuerpo está saludable. Se usan 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. <http://www.geosalud.com/medicinatural/acupuntura.htm>

²⁴ La digitopuntura, igualada al Shiatsu, deriva de la acupuntura. Consiste en la estimulación con los dedos los puntos chinos, situados en sitios determinados y precisos. <http://www.digitopunturachina.com/es/>

3.1.5 Para sanar preocupaciones, culpas y limitaciones:

- **Sanación:** Estas emociones pueden provocar enfermedades en el estómago y el bazo. Afectan al sistema inmunológico. La medicina es la belleza, la justicia y las posibilidades sin límite.
- **Ejercicios sugeridos:** Practica el canto, no importa que sepas la canción o que te inventes letras y músicas. Deja que fluyan los sonidos de tu garganta y te liberarás 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 maíz mecidos por el viento.
- **Frase maestra:** “SIEMPRE HICE TODO LO MEJOR QUE SUPE”
- **Mantra sanador:** “LAM”

3.2 Para sanar huellas, efectos, consecuencias y traumas de la violencia sexual:

Dentro de la experiencia de actoras y tal como lo hemos mencionado varias veces, las Técnicas de Liberación Emocional (EFT, Emotional Freedom Techniques), así como la Terapia Integrativa Avanzada (AIT, Advanced Integrative Therapy), tienen un lugar privilegiado por lo efectivo de sus resultados. Todo el equipo recibió entrenamiento básico en ambas terapias.

El AIT es una terapia que parte de la integralidad de la persona: mente, cuerpo, emociones y sistema energético. Trabaja con las creencias positivas y negativas, imágenes, sensaciones y emociones que perduran luego de los traumas o expresiones de malestar por vivencias dolorosas. Se nutre de conocimientos milenarios, ya que trabaja con meridianos ampliamente estudiados por la medicina china y con los chakras, ampliamente estudiados por la medicina hindú. Es utilizada por terapeutas y por personas que trabajan en su autoconocimiento. Es una propuesta de Asha Clinton, Phd.

El EFT es una técnica que también involucra cuerpo, mente y sistema energético. Se basa en la premisa de que cada malestar físico o emocional tiene su contraparte en el sistema energético. Trabaja en balancear los meridianos dando pequeños golpecitos con los dedos de las manos en puntos específicos para desbloquear los meridianos. Puede ser aplicada por terapeutas o como una herramienta de autoayuda. Su creador es Gary Craig.

Ambas terapias tienen una larga historia de aplicación de los conocimientos básicos de la kinesiología aplicada, la cual fue creada desde 1964 por el quiropráctico Dr. George Goodheart. Por otra parte, ambas son de fácil aprendizaje y sus resultados sanadores han sido muy efectivos para trabajar creencias y traumas. También se han usado para instalar creencias positivas.

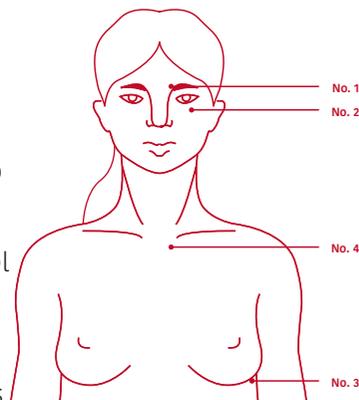
3.2.1 Terapia del Campo de Pensamiento

(TFT, por sus siglas en Inglés):

Estas técnicas²⁵ fueron desarrolladas por Roger Callahan, basado en la medicina china y antecede a la terapia AIT. 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. El texto siguiente está tomado del libro *“Trauma, Sanación y Transformación”*, de Patricia Mathes:

- **“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 cuatro puntos de acupresión que están relacionados con las emociones negativas. Es necesario apretar con firmeza con los dedos por cinco a siete 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.

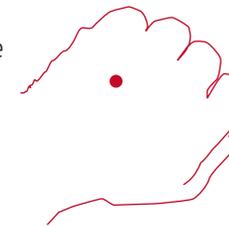
1. Se colocan los dedos al inicio de la ceja, sobre el arco de la nariz, de cinco a siete veces.
2. Bajo el ojo donde empieza el hueso del pómulo.
3. Bajo el brazo, como en la línea de las mamas, a cuatro pulgadas debajo de las axilas, golpee con los nudillos.



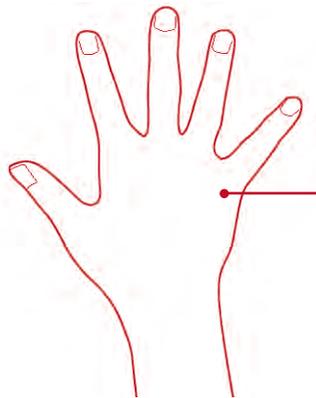
4. Debajo de la garganta, una pulgada debajo de la clavícula, a los lados del esternón.
5. Después de tocar los cuatro puntos piense en el problema vuelva a sentirlo y a medirlo en la escala de 1 a 10 para ver si hay algún cambio.”

- **“PASO 3:** Los nueve tratamientos Gamut con el punto Gamut:

1. 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 y allí encontrará el punto Gamut.
2. Dé golpecitos en este punto de tres a cinco veces por segundo. Continúe golpeando mientras hace lo siguiente.
3. Golpee de cinco a seis veces en cada etapa, es fundamental que siga golpeando mientras hace lo siguiente:
 - Abra sus ojos
 - Cierre sus ojos
 - Abra sus ojos y mire hacia abajo a la izquierda
 - Mire hacia abajo a la derecha
 - Enrolle sus ojos en un círculo en una dirección
 - Enrolle sus ojos en la dirección opuesta y luego descanse sus ojos
 - Entone un trozo de una tonada (más de una nota)
 - Cuente de uno a cinco
 - Vuelva a entonar unas notas



4. Vuelva a medir el nivel de ansiedad en una escala de 1 a 10.
 5. Con frecuencia en este punto el número ha decrecido a dos o tres.
 6. 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 uno o dos. Este movimiento solidifica el trabajo.**
 1. Dé golpecitos en el punto Gamut en el revés de la mano a la altura de su cabeza.
 2. Mire al suelo y lentamente suba la mirada hasta llegar al cielo (seis o siete segundos).
 3. El punto Gamut se golpea mientras se mueve la mirada.”
 - **“PASO 5: Reversión de la polaridad con el punto karate.** Cuando el nivel de inquietud no baja más y se queda en cinco o seis, 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 repitiendo la frase: “Yo me acepto, aunque tengo este problema”. Se repite el proceso y se vuelve a medir.



3.2.2 Técnica de Liberación Emocional (EFT-Emotional Freedom Techniques):

Gary Craig en su Manual de EFT²⁶, compartido generosamente en internet reitera que la causa de todas las emociones negativas es un trastorno en el sistema de energía del cuerpo, idea central de la milenaria medicina oriental en la cual se basa esta técnica.

En Actoras la hemos usado por años con grandes beneficios para las mujeres²⁷, es muy fácil de aprender y aplicar, no se necesita más que las manos y los resultados son altamente efectivos y sanadores.

Lo ideal es que todas las personas que apliquen EFT estudien el Manual, vean videos EFT en www.YouTube.com, donde pueden encontrar muchos ejemplos de su aplicación.

A continuación se detallan aspectos de la aplicación de la Receta básica.

- 26 EL MINI-MANUAL DE EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES) TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL. Traducido del inglés por: Ana Paula Aguirre, Germán Castro, Gustavo Fiorentini, Mercedes Madero, Vera Malbaski, Laty Naime, Eloisa Ramos. EFT Universe www.EFTUniverse.com
- 27 Todo el equipo de Actoras tomó el curso básico de EFT

La receta básica²⁸

Gary Craig en su Manual nos explica ampliamente la receta básica, que resumimos así:

1 Paso 1: La Preparación

Consiste en la preparación de tu sistema de energía para evitar bloqueos o interferencias que no permitan avanzar en la liberación de los bloqueos energéticos.

Consta de dos partes:

1. Recitar una afirmación tres veces:

Aunque tengo este _____, me acepto completa y profundamente.

Rellena el espacio en blanco con una breve descripción del problema al que deseas dirigirte.

Por ejemplo: Aunque tengo este dolor en la zona lumbar, me acepto completa y profundamente.

Aunque tengo este miedo de hablar en público, me acepto completa y profundamente.

Para niñas y niños Gary Craig recomienda sustituir la frase de la siguiente manera:

- Por ejemplo: Aunque reprobé el examen de matemáticas, soy una chica genial y estoy bien.
- Aunque perdí mi mochila y estoy enojado conmigo mismo, sigo siendo un niño maravilloso.
- Es importante que en la afirmación se reconozca el problema y que cree aceptación propia a pesar de la existencia del problema.

²⁸ Algunos párrafos son parafrásis del contenido del libro y los entrecorillados son los tomados literalmente de su libro.

- Aspectos a tomar en cuenta sobre la afirmación:
- “No importa si crees en lo que dice la afirmación o no. Simplemente díla.
- Es mejor decirla con sentimiento y énfasis, pero diciéndola de forma rutinaria también suele dar resultados en la mayoría de los casos.
- Es mejor decirla en voz alta, pero si te encuentras en una situación social donde prefieres murmurarla o hacerla en silencio, entonces, adelante. Probablemente será eficaz.”

2. Corrección del Revés Psicológico²⁹

Para incrementar la efectividad de la afirmación, la Frase de Preparación incluye un método sencillo para disolver el Revés Psicológico. Esto se logra haciendo tapping en el Punto Karate y repitiendo la afirmación al mismo tiempo tal como se explica a continuación.

“El Punto Karate (abreviado PK) se localiza en el centro de la parte carnosa del exterior de la mano (cualquier mano) entre la muñeca y la base del dedo meñique, o expresado de otra manera, la parte de tu mano que usarías para dar un golpe de karate.

Haz tapping firmemente en el punto Karate con las puntas de los dedos índice y medio - o con los cuatro dedos - de la mano contraria. Aun cuando podrías usar el punto karate de cualquier mano, generalmente resulta más conveniente hacer tapping en el punto karate de la mano no-dominante con las puntas de los dedos de la mano dominante. Si eres diestro, haz tapping en el punto karate de la mano izquierda con los dedos de la mano derecha. Si eres zurdo, haz tapping en el punto karate en la mano derecha con las puntas de los dedos de la mano izquierda”.

²⁹ El revés psicológico se refiere a cualquier bloqueo que puede interferir en la liberación de la energía bloqueada.

2 Paso 2: La Secuencia

Se realiza en orden descendente de arriba hacia abajo; y consiste en hacer tapping o golpeteo cerca de los puntos finales de los principales flujos energéticos del cuerpo, llamados meridianos en la medicina Oriental. Es el método mediante el cual el trastorno del sistema energético es equilibrado.

- Puedes hacer tapping con cualquier mano pero generalmente resulta más conveniente hacerlo con tu mano dominante (tu mano derecha si eres diestro o tu mano izquierda si eres zurdo).
- Haz tapping con las puntas de tus dedos índice y medio. Así se cubre un área un poco más amplia que haciendo tapping con un solo dedo y te permite cubrir los puntos de tapping más fácilmente.
- Haz tapping firmemente pero nunca tan fuerte como para lastimarte.
- Haz tapping alrededor de siete veces en cada uno de los puntos de tapping. Digo alrededor de siete veces porque estarás repitiendo una “Frase Recordatoria” (que se explica más adelante) mientras haces tapping será difícil contar al mismo tiempo. Si haces un poco más o un poco menos de siete (de cinco a nueve, por ejemplo) eso será suficiente.

La mayoría de los puntos de tapping existen en cada lado del cuerpo. No importa cuál lado utilices, ni tampoco importa si cambias de lado durante la Secuencia. Por ejemplo, puedes hacer tapping bajo tu ojo derecho, y más tarde en la Secuencia, haces tapping bajo tu brazo izquierdo.

Y no olvides la respiración, es fundamental respirar para liberar. Se recomienda inhalar y exhalar profundamente entre punto y punto.

Los Puntos de la secuencia

Cada meridiano energético tiene dos puntos extremos. Para los fines de la Receta Básica, sólo necesitas hacer tapping en uno de los puntos extremos para equilibrar cualquier desequilibrio existente en el meridiano. Estos puntos extremos se encuentran cerca de la superficie del cuerpo y por ende son más fáciles de alcanzar que otros puntos a lo largo de los meridianos que pueden encontrarse a mayor profundidad. A continuación se dan las instrucciones para localizar los puntos extremos de los meridianos que son importantes para la Receta Básica. Tomados en conjunto y haciéndolo en el orden presentado, configuran la Secuencia.

Puntos CE, LO, BO, BN, y BL:

1. Inicio de la Ceja: Punto CE, ubicado en el inicio de la ceja, justo arriba y a un lado de la nariz.
2. Lado del Ojo: Punto LO, ubicado sobre el hueso rodeando la orilla externa del ojo.
3. Bajo el Ojo: Punto BO, ubicado sobre el hueso bajo el ojo, aproximadamente a 2-3 cms. debajo de la pupila.
4. Bajo la Nariz: Punto BN, en la zona pequeña entre la nariz y el labio superior.
5. Bajo los Labios: Punto BL, ubicado a la mitad entre la punta de tu barbilla y tu labio inferior.
6. Los Puntos de la Clavícula: Punto CL, ubicado donde empieza la clavícula en la intersección donde el esternón (hueso del pecho), la clavícula y la primera costilla se encuentran. Coloca tu dedo índice sobre el hueco en forma de U en la parte alta del esternón (donde un hombre anudaría su corbata). Muévelo hacia abajo en dirección del ombligo 2-3 cms. y luego hacia la izquierda (o la derecha) 3-5 cm.

- Los Puntos Bajo el Brazo: Puntos BB, ubicado bajo el Brazo en el costado del cuerpo, en un punto a la altura del pezón (para los hombres) o a la mitad de la tira del sostén (para las mujeres). Se encuentra aproximadamente a 7 cms. debajo de la axila.

Los puntos en los dedos:

Estos puntos pueden obviarse, Gary Craig en una de sus últimas versiones de la receta básica no los incluye.

- Tapping en la parte donde inicia la uña del dedo pulgar, lado fuera.
- Tapping en la parte inicial de la uña del dedo índice, por el lado del pulgar
- Tapping en la parte inicial de la uña del dedo medio, por el lado del índice
- Tapping en la parte inicial de la uña del dedo meñique, por el lado del dedo pulgar.

La Frase Recordatoria:

La Frase Recordatoria es simplemente una palabra o frase corta que describe el problema y que repites en voz alta cada vez que haces tapping en uno de los puntos de la Secuencia. De esta forma continuamente le “recuerdas” a tu sistema el problema sobre el cual estás trabajando.

La mejor Frase Recordatoria que puede utilizarse generalmente es idéntica a la que eliges como la parte afirmativa de la Frase de Preparación. Por ejemplo, si estás trabajando con el miedo a hablar en público, la afirmación de la Preparación sería algo así: Aunque tengo este miedo a hablar en público, me acepto completa y profundamente.

Dentro de esta afirmación, las palabras subrayadas, miedo a hablar en público, son ideales para ser usadas como Frase Recordatoria.

3 Paso 3: Los 9 Rangos

Realice las siguientes acciones continuamente mientras golpetea el punto 9 Rangos o 9 Gamut que está ubicado sobre el dorso de la mano, a dos centímetros entre la muñeca y donde inician los dedos, entre el dedo meñique y el dedo anular.

- Cierre los ojos
- Abra los ojos
- Vire los ojos fuertemente hacia la derecha y hacia abajo (mantenga la cabeza derecha)
- Vire los ojos fuertemente hacia la izquierda y hacia abajo (mantenga la cabeza derecha)
- Gire los ojos en círculo
- Gire los ojos en círculo en dirección opuesta
- Tararé 5 segundos alguna canción la que sea
- Cuente de 1 al 5
- Tararé 5 segundos de alguna canción, la que sea

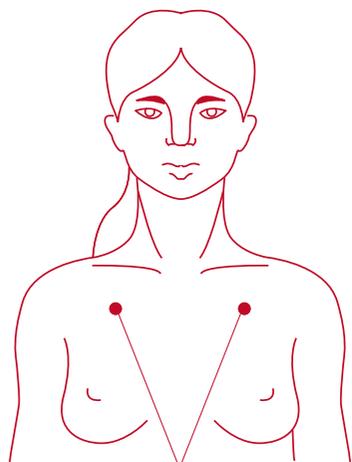
4 Paso 4: Repita “La Secuencia” (No.2)

En los subsiguientes rondas de golpeteo, cambie la oración de inicialización por: “A pesar de que todavía tengo algo de este problema de (mencione el problema)” Y utilice como recordatorio durante la secuencia “Lo que queda de este problema”.

EFT PROCEDIMIENTO DE “TAPPING” RECETA BÁSICA

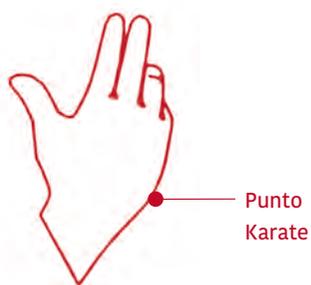
1 Preparación

1. Respita 3 veces: “*a pesar de que tengo este (mencione el problema), yo me apruebo y me acepto profunda y completamente*”.



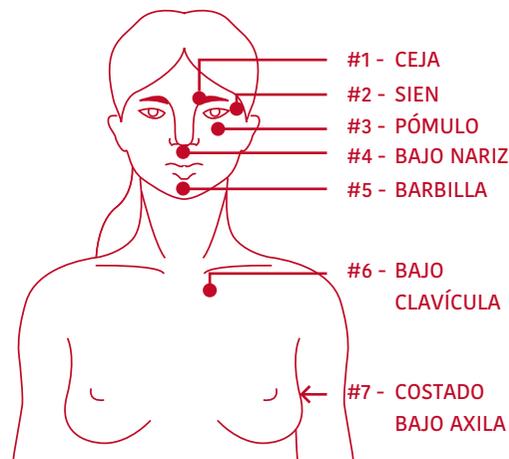
Punto sensible

2. Simultáneamente, dé masaje en el “Punto Sensible” o golpetee el “Punto Karate”.

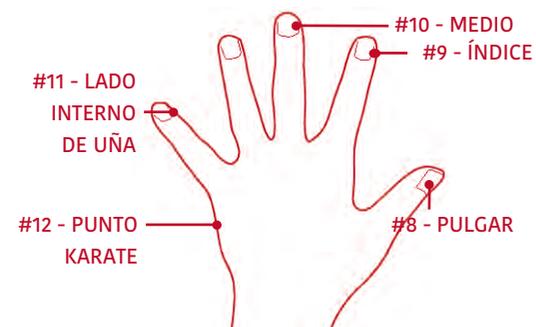


2 La Secuencia

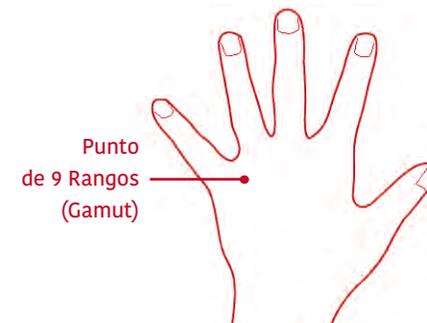
Golpetee (tapping) con dos dedos + ó - 5 veces cada punto repitiendo una frase recordatoria y descriptiva del problema.



alkjds



3 Los 9 Rangos



Realice las siguientes acciones mientras golpetea el punto 9 Rangos continuamente:

1. Cierre los ojos
2. Abra los ojos
3. Vire los ojos fuertemente hacia la derecha y hacia abajo (mantenga la cabeza derecha)
4. Vire los ojos fuertemente hacia la izquierda y hacia abajo (mantenga la cabeza derecha)
5. Gire los ojos en círculo
6. Gire los ojos en círculo en dirección opuesta
7. Tararee 5 segundos de alguna canción (feliz cumpleaños)
8. Cuente de 1 al 5
9. Tararee 5 segundos de alguna canción (feliz cumpleaños)

4 Repita “La Secuencia” (No.2)

IMPORTANTE: En las subsiguientes rondas de golpeteo, cambie la oración de **preparación** a: “*A pesar de que todavía tengo algo de este problema de (mencione el problema)*” y utilice como recordatorio durante la secuencia “*Lo que queda de este problema*”.

(*) Elaboración basada en el esquema ilustrado por Gwenn Bonnell para ilustrar el proceso de EFT creado por Gary Craig.

3.2.3 Aplicación de AIT con redes de mujeres mam, chuj, ixil y k'iche:

Acá colocaremos aspectos de AIT³⁰ utilizados y adaptados por Actoras de Cambio. La mayor parte del equipo hemos tenido acompañamiento de otras psicólogas o terapeutas sociales capacitadas o instructoras de esta técnica. Con la práctica fuimos estableciendo una forma de aplicarla, adaptada a los grupos de mujeres, en su mayoría chuj, mam, ixil y k'iche, muchas de ellas monolingües que no saben leer y escribir. Esta terapia tiene protocolos específicos para el manejo de muchos traumas. No obstante, nosotras hemos hecho un uso básico de la misma observando un impacto con muchos beneficios para las mujeres, en lo personal y para sus grupos. Les invitamos a profundizar y capacitarse si lo desean. La forma como lo trabajamos en Actoras de Cambio es la siguiente:

1. Enseñamos en qué consiste la prueba muscular (PM). Se practica en parejas.
2. Se realiza el enganche de Cook, el ejercicio de conexión energética.
3. Se hace la prueba muscular (PM) para ver si hay deshidratación, tomando un mechón de pelo. Si la prueba es débil o baja el brazo se pide que tome agua, hasta lograr que nos dé una prueba fuerte, o se recomienda que todas en el grupo tomemos agua antes de iniciar.

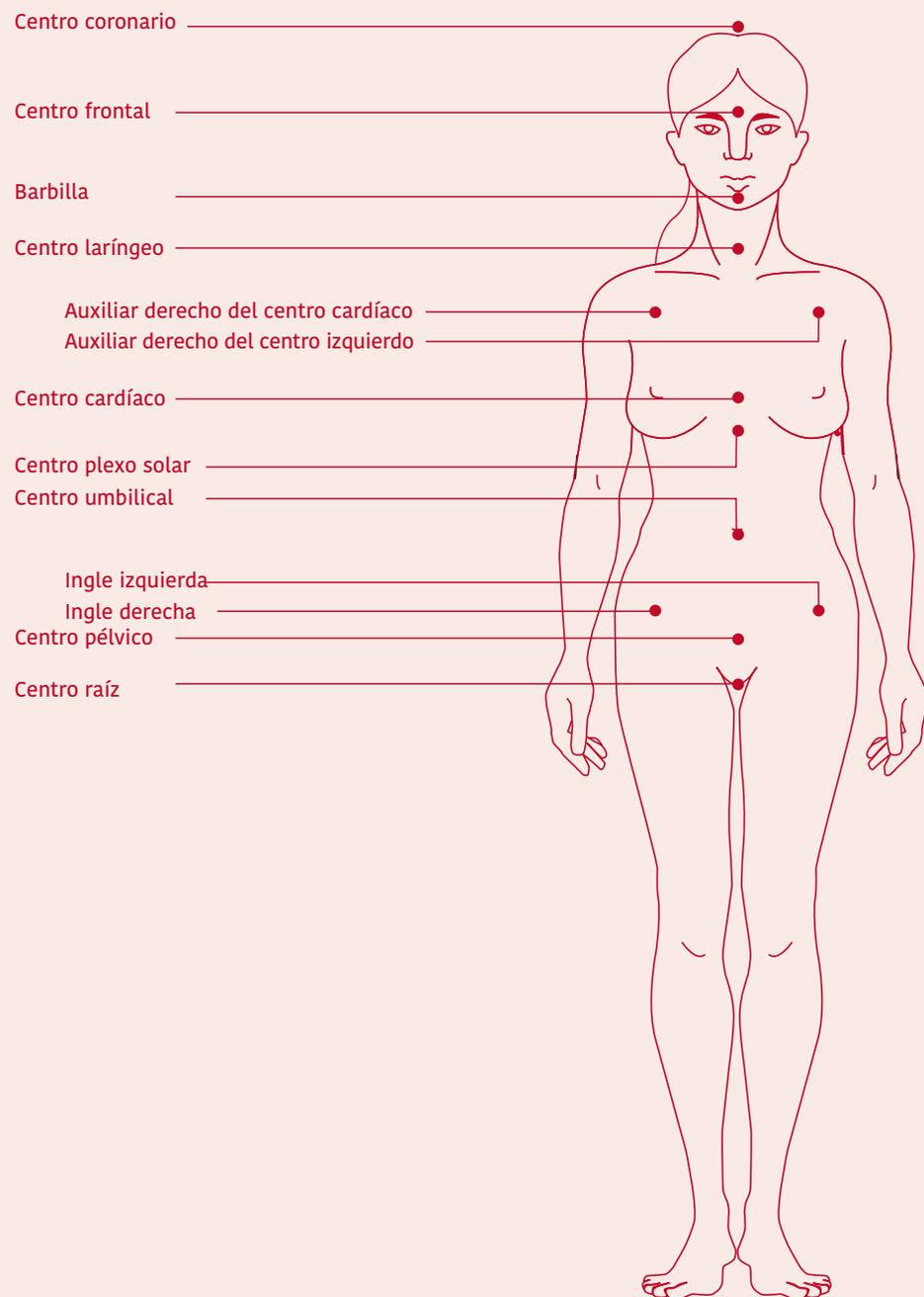
4. Se indica que la respiración es muy importante, respirando profundamente en cada paso; inhalando desde el abdomen, llenándolo de abajo hacia los pulmones y exhalando todo el aire hasta vaciarse.
5. Para trabajar resistencias a sanarse, hacemos masaje en los puntos señalados como como puntos derecho e izquierdo, en la gráfica siguiente. El masaje es con movimientos circulares en dirección hacia afuera, hacia los hombros, por dos minutos aproximadamente; sintiendo, respirando y si se desea repitiendo: *“A pesar de que no confío plenamente en que me sanaré, me amo y me acepto total y completamente.”* *“A pesar de que siento que nada podrá sanarme, me amo y me acepto total y completamente”*, o con otras frases que surjan de preguntar cómo nos sentimos al usar esta técnica.
6. Conversamos sobre lo que está sucediendo en la vida de las integrantes del grupo; si se presenta una emoción fuerte y la persona no puede continuar, le preguntamos cuál es la emoción más fuerte que siente y se le pide que cierre sus ojos, contacte con esa emoción o acontecimiento y que identifique en qué parte de su cuerpo lo siente. Si lo siente en varias partes de cuerpo, se puede identificar con la prueba muscular en donde está más fuerte, o se pregunta de nuevo. También se verifica con prueba muscular en la escala de 0 a 10 para ver su intensidad.
7. Se identifica la frase, por ejemplo: *“Este miedo, esta tristeza, esta rabia, esta vergüenza, esta culpa...”* Si al hacer la ronda, no baja la emoción hay que buscar otra emoción que puede estar más al fondo,

frecuentemente la persona sabe de qué se trata porque la siente. Se pregunta si quiere cambiar la frase. Se puede agregar: *“Por todas las veces, vidas y formas en las que me siento con rabia”*, por ejemplo, ya que puede ser una emoción muy vieja o trasladada de generación en generación. Hay que confiar en la capacidad de sanar de la persona. Puede ayudarnos preguntar cuándo fue la primera vez en su vida que se sintió de esa manera. Hacer esa conexión ayuda en el proceso de sanar.

8. Al identificar el lugar donde está la emoción se le pide que deje una mano en el lugar donde siente la emoción y, con la otra mano, se van recorriendo los puntos. Se recuerda la importancia de respirar profundamente en cada paso: centro coronario, centro frontal, barbilla, centro laríngeo, puntos de acupresión en lado izquierdo y lado derecho, centro cardiaco, centro plexo solar, centro umbilical, centro pélvico, ingle izquierda, ingle derecha y centro raíz, como está señalado en la gráfica siguiente. Entre el timo y los hombros, el punto del timo; en el centro donde dices yo soy, ombligo, abajo del ombligo, ingle izquierda e ingle derecha y, al finalizar, donde está ubicado el chakra raíz, en el sacro donde termina la columna vertebral, en el perineo para las mujeres.
9. Al terminar cada ronda se pregunta cómo se siente, si la sensación sigue fuerte se hace otra ronda o las que sean necesarias. Si se da el caso de que la persona llora, quiere vomitar o tiembla, se deja un breve espacio, segundos y se continúa. Se puede repasar varias veces el punto donde se detonó la emoción y luego continuar.

10. Cuando ya se siente mejor, con la PM se pregunta entre la escala de 0 a 10 en qué nivel está la emoción que se está trabajando. Es conveniente dejarla en cero.
11. Con PM se pregunta si hay otra emoción, sentimiento que sanar y, si la prueba muscular es fuerte, se trabaja con esa otra emoción o sentimiento. Y se pregunta si es para su beneficio trabajar con la frase: *“Por todas las veces vidas y todas las formas en que me sentí...”* (por ejemplo abusada), porque puede ser un patrón traumático. Se hacen las rondas necesarias hasta que la persona se sienta en equilibrio y tranquila.
12. Siempre se pregunta con PM si se puede quedar aquí el ejercicio para garantizar que la persona se vaya bien.

Luego es recomendable instalar la versión positiva, por ejemplo: *“Siento confianza en mí, me respeto, me siento con fuerza para tomar decisiones”*, etc. La persona construye una frase que contenga la emoción, habilidad o fuerza que le ayudará a estar mejor, se hace PM para verificar que esa frase sea fuerte, y se pregunta también con PM cuántas veces al día y durante cuánto tiempo hay que instalar lo querido o deseado. Esto se hace empezando desde el chakra raíz hasta la coronilla obviando los puntos de la ingle. Y se le pide a la persona que vaya sintiendo cómo se siente tener confianza en sí misma, por ejemplo.



3.2.4 Acupresión de dedos:

En esta técnica³¹ se utilizan las manos y dedos ejerciendo una presión leve para remover bloqueos de energía que el cuerpo puede percibir como dolor o malestar. Es un método simple, seguro y efectivo. Con 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. Recordemos que todos los ejercicios que hacemos los acompañamos de la respiración y de la suavidad o relajamiento de nuestro cuerpo. Este ejercicio lo podemos hacer sentadas/os con los pies colocados sobre la tierra:

1. La espalda recta y respirando.
2. 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.
3. El pulgar es para la tristeza, el dolor emocional, lo que nos provoca llanto. Al exhalar saque el dolor, la tristeza, el llanto; al inhalar lleve paz y alivio.

³¹ Tomado de Cane, Patricia Mathes, “Trauma Sanación y Transformación, Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu”, págs. 49-51. Nicaragua. 5ª. Edición.

4. El índice es para el miedo. No se hace solamente para que desaparezca el miedo, sino para entenderlo, tomar decisiones para cambiar. Al exhalar saque el miedo, al inhalar lleve solución, coraje y fuerza de ser.
5. El dedo es 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 a reacciones violentas hacia afuera o hacia sí mismas(os). Exhale y deje salir la cólera; inhale tranquilidad y pasión creativa de su ser.
6. El anular es para la ansiedad y el nerviosismo. Exhale dejando ir toda la ansiedad y preocupación, inhale paz y seguridad de estar cuidada(o) y de encontrar siempre soluciones.
7. El meñique es para la autoestima. Ayuda para despejarnos 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.

3.2.5 Técnica milenaria para liberar el trauma:

Para la realización de este ejercicio³² es necesario que la persona que acompaña se sienta en calma respirando profundamente y conectando con la tierra y el cosmos, a fin de identificar la energía 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 la técnica debe sentirse cómoda con las reacciones que pueda tener la persona acompañada. Cada persona reacciona de manera distinta por lo que se le debe acompañar hasta que sienta que el proceso ha terminado.

Los pasos son los siguientes:

1. Busque un lugar donde la persona pueda acostarse cómodamente.
2. Pida permiso para tocarle la frente durante el ejercicio.
3. Imagínesse 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.
4. Se puede acompañar de música suave si está accesible, de lo contrario se puede prescindir de la misma.

³² Tomado de Cane, Patricia Mathes, “Trauma Sanación y Transformación, Despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu”, Págs. 37-38. Nicaragua. 5ª. Edición.

5. Indique a la persona que se acueste boca arriba encontrando una posición cómoda.
6. Usted colóquese detrás de la cabeza de la persona, también tiene que sentirse cómoda, puede estar sentada o parada.
7. Coloque los dedos sobre la frente de la persona, sobre las cejas.
8. 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.
9. Indique a la persona que esta técnica le ayudará y que es segura.
10. Pídale que respire profundamente llenando su abdomen y armonizando su respiración.
11. Indíquele que con la respiración observe cualquier dolor físico o emocional que salga.
12. Si la persona quiere expresar lo que siente escúchela sin preguntar.
13. 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.
14. Después de un tiempo el dolor se apacigua y la persona experimenta paz y liberación profundas.
15. Este ejercicio puede combinarse con otros ejercicios, dependiendo de la emoción que esté experimentando.
16. Permítale descansar y dejarle libertad para que se incorpore cuando quiera hacerlo.
17. Si la persona quiere compartir su experiencia permítaselo.

4.

Técnicas para conectar con la transformación, las nuevas posibilidades y oportunidades

La meditación y la visualización son métodos importantes para reencausar, equilibrar y armonizar la energía, en la actualidad se encuentra una gran cantidad de información disponible para que cada persona encuentre la mejor manera de meditar y de visualizar.

4.1 Viaje al interior:

1. Buscar una postura cómoda para meditar que permita respirar a profundidad.
2. Con cada respiración vamos a ir al interior de nosotras(os) mismas.
3. Respiramos profundamente y cerramos suavemente los ojos.
4. Respiramos en forma pausada y tranquila, sintiendo cómo 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 nosotras(os), 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 o cosa que tiene un mensaje personal para mejorar nuestra vida.
9. Nos detenemos un momento para observar a quién 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, sentimos como el aire puro ingresa a nuestro cuerpo.
13. Nos vemos y sentimos contentas(os), en paz por el mensaje recibido y con la certeza de que ese es un lugar a donde podemos regresar las veces que lo necesitamos.
14. A cada paso, vamos tomando consciencia de nuestros pies, manos y 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. En posición sentada abrimos los ojos y escribimos en un cuaderno nuestra experiencia.
17. Al terminar de escribir compartimos en parejas.

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.

Pasos a seguir:

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

5. Decida si hay algo en lo que quiere meditar, deje que la imagen de ese objeto o sentimiento entre en su mente.
6. Abra los ojos. Si no hay nada específico, entonces simplemente aclare su mente, coloque la vela en un candelabro y enciéndala.
7. 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.
8. Sea consciente de cada respiración, de cada sensación de su piel y de la temperatura de la habitación.
9. Deje que su mente consciente fluya mientras su mente inconsciente “conversa” con la llama
10. Si tiene una imagen formada de lo que desea, sumérjase en esa imagen y piense que realmente está viviendo su deseo.
11. Imagine cada una de sus facetas.
12. Continúe cómodamente sentado frente a la vela todo el tiempo que quiera, simplemente relájese y disfrute de la luz.
13. Simplemente continúe meditando mientras se sienta cómodo haciéndolo
14. 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.

Pasos sugeridos:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Mantén la columna derecha, pero no rígida.
5. 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.

6. Afloja la tensión muscular ayudándote con la respiración para hacerlo. Inhalando paz y tranquilidad, y exhalando tensiones y preocupaciones.
7. Cuando ya te sientas bien relajado, imagina que desde la base de tu columna comienzan a salir raíces, como si fueras un árbol
8. Si estás sentado con los pies apoyados en el piso, las raíces salen, también, por la planta de tus pies
9. 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
10. Siente que tus raíces se prenden con firmeza a la Tierra
11. Eres como un sólido árbol
12. Sigue respirando suave y rítmicamente
13. Imagina que por tus raíces bebes la savia de la Madre Tierra
14. La Energía Telúrica que absorbes por tus raíces, sube hacia tu cuerpo. Es energía curativa de la Tierra
15. 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.
16. La savia curativa de la Tierra se expande también por tus hombros, pasa por tus brazos y llega hasta tus manos

17. Todo tu cuerpo se nutre y revitaliza con la energía de la Madre Tierra. Inhala y exhala la energía de la Madre
18. 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
19. ¿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?
20. 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.
21. Tus ramas se mecen suavemente con la brisa. Las hojas reciben su alimento del Sol. Respira profundamente la Energía del Sol.
22. Eres un árbol fuerte y hermoso. Tus hojas brillan y resplandecen
23. 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 el
24. La Luz Dorada penetra las hojas, las ramas, el tronco, las raíces.
25. La Luz Dorada ilumina por dentro la Tierra, despertando los cristales dormidos que habitan en el fondo de la Tierra
26. 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.

27. Estás integrando adentro de ti las energías del Cielo y de la Tierra.
28. 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
29. 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.
30. Continúa respirando suavemente. Estas relajado y en paz. Permanece así por unos minutos, dejándote impregnar por estas energías sanadoras.
31. Cuando sientas que ya es tiempo de “volver”, haz una inspiración profunda y exhala
32. Lentamente, y poco a poco, vas tomando consciencia de tu cuerpo, el árbol va quedando atrás, en el bosque, en la plaza, o en el jardín de tu casa.
33. Cada vez que quieras descansar y restaurar tus energías puedes volver a tu árbol
34. Respira profundamente. Mueve suavemente los dedos de tus manos, y de tus pies. Vuelve a respirar profundo. Estira tus brazos y piernas.
35. Realiza una tercera inspiración profunda, y abre suavemente los ojos. Mira a tu alrededor. Tomate un tiempo antes de pararte o ponerte en acción
36. Para finalizar cada quien escribe en su cuaderno la experiencia y se comparte espontáneamente en parejas, tomándose entre 3 y 5 minutos por persona.

- 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.

Pasos:

1. Imaginemos que somos un árbol espléndido y grande. Su tronco, hojas y raíces son bellísimos
2. 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.
3. 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
4. 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.
5. 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.
6. Nos sentimos en contacto con la tierra y el sol, con las estrellas y el universo y nos sentimos parte del todo, en unidad
7. 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
8. Nuestro árbol danza y se alegra, brilla, lo sentimos y vivimos en cada parte, en cada partícula (se espera dos minutos).
9. 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
10. Sentimos nuestro cuerpo, agradecemos a la tierra, al sol, las estrellas, el río, el universo, a nuestro árbol
11. Sentimos cada parte de nuestro cuerpo, los pies, las manos, el tronco, la espalda, cabeza, ojos
12. Lentamente sin prisa, apretamos los párpados y cuando nos sintamos listos, listas los abrimos y vemos como todo lo que nos rodea está envuelto en una energía suave y amorosa
13. Agradecemos a todas, todos viéndonos a los ojos
14. Para terminar nos abrazamos o nos encontramos unos frente a otras y otros para saludarnos.
15. 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.

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

5. Relaje su frente y sienta la energía de su sonrisa juntarse con sus ojos en una luz dorada.
 6. 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.
 7. Deje fluir el Chi por sus ojos, nariz y mejillas. Sentirá cómo comienzan a relajarse su piel y sus músculos.
 8. Descienda hasta sus labios y responda a su sonrisa interna con otra sonrisa. Eleve lentamente la comisura de sus labios.
 9. La sonrisa interior debe descender hacia la mandíbula permitiéndole descubrir su “yo interno”.
 10. Baje por el cuello, las zonas ya trabajadas se irán relajando aún más.
 11. La luz dorada de la sonrisa interior masajeará y entrará en sus glándulas.
 12. Baje por la garganta y esternón hasta el timo (comienzo del pecho), que se aflojará.
 13. 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.
 14. 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.

4.6 Armonizar chakras:

El legado del conocimiento de los Chakras es inconmesurable, hemos aprendido y sanado la energía a través del trabajo sobre los mismos. Acá ofrecemos un acercamiento básico, invitamos a profundizar a través de la bibliografía al final de este documento y otros.

Los primeros estudios sobre los chakras datan de 2600 años atrás. En sánscrito chakras significa rueda que gira de un vortex. Hoy se los define como rueda de luz o centros energéticos. Hay más de 100 chakras, en este documento nos centraremos en siete chakras como centros de energía en continuo movimiento que aunque no tienen ubicación específica podemos identificar en distintas partes de nuestro cuerpo.

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.

De acuerdo con lo expresado por Silvia Patrono 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 y energético.

Los síntomas o enfermedades 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 transmitir las).

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. (Silvia Patrono <http://creandotuvida.com>)

4.6.1 Los 7 chakras y consejos sobre cómo activarlos

1. PRIMER CHAKRA (CHAKRA RAÍZ – MULADAHRA):

COLOR: Rojo.

LOCALIZACIÓN: Base de la columna en los hombres y entre los ovarios en las mujeres.

ELEMENTO: Tierra

SENTIDO: Olfato

SÍMBOLO: el cuadrado

NOTA MUSICAL: RE

SONIDO: LAM

ALIMENTOS: Proteínas, carnes, pescados, vinos y guisos muy condimentados.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

Sentimiento de desarraigo, miedo a enfrentarse con la vida diaria, sentimientos de culpa, timidez, falta de concentración, despiste (ser distraído), desconfianza, dificultad para decir que no, excesivo apego a las posesiones o bienes materiales.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Ejercicios aeróbicos (para nuestro sistema respiratorio y circulatorio) y anaeróbicos (para nuestros músculos y huesos).

- Caminar (a ser posible descalzo sobre la arena o el césped).
- Sentados, flexionar el tronco hasta cogernos las puntas de los pies.
- Cualquier ejercicio de danza o baile (solo o acompañado).
- Correr.
- Saltar en el sitio, flexionando las rodillas al caer sintiendo la toma de tierra.
- Realizar actividades que potencien nuestra autoconfianza.
- Confiar en nuestro cuerpo y mimar a nuestro niño interior.
- Ver amaneceres y atardeceres, sintiéndolos

FRASE QUE NOS RECONECTA CON ESTA ENERGÍA: Estoy Aquí

2. SEGUNDO CHAKRA (CHAKRA SEXUAL – SVADHISTHANA):

COLOR: Naranja.

LOCALIZACIÓN: 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.

ELEMENTO: Agua

SENTIDO: el gusto

SÍMBOLO: la pirámide

PIEDRAS: Ambar y Coral

NOTA MUSICAL: MI

SONIDO: VAM

ALIMENTOS: Líquidos.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

Miedo al disfrute, aberraciones sexuales, desprecio del sexo, represiones de cualquier tipo de placer, bloqueos energéticos que coartan o limitan la expresión libre de nuestra personalidad.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Todos los ejercicios relacionados con el movimiento y rotación de caderas, con el contacto y con el agua.
- Bailes y danzas de caderas como merengue, salsa, danza del vientre, etc.
- Natación, baños, duchas, jacuzzi, saunas.
- Relaciones sexuales.
- Ser consciente de tus emociones y sin reprimirlas porque son energía que quiere salir de tu cuerpo y expresarse.
- Descubre las represiones que te han enseñado desde niño, desinhíbete, libérate y disfruta.
- Contacto con la naturaleza, agua, río, mar, lago, la luz de la luna

FRASE QUE NOS RECONECTA CON ESTA ENERGÍA: “Siento”

3. TERCER CHAKRA (PLEXO SOLAR – MANIPURA):

COLOR: Amarillo.

LOCALIZACION: 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.

ELEMENTO: Fuego.

COLOR: amarillo

PIEDRAS: ámbar y oro

SENTIDO: la vista

SÍMBOLO: el círculo

NOTA MUSICAL: FA#

SONIDO: RAM

ALIMENTOS: Hidratos de carbono, féculas.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

Enfermedades del aparato digestivo, acidez y úlceras, exceso de peso centrado en un abdomen grueso, fatiga crónica, adicciones a estimulantes, sentimiento de inferioridad, sensación de inseguridad y falta de confianza, sensación de culpabilidad, insatisfacción con lo que sientes, eres o haces, egoísmo, adicción al poder, encerrarse en sí mismo y mostrarse frío, calculador y normalmente de mal humor, a pesar de tener abundancia en lo material, nos sentimos desconectados e insatisfechos, percepción de que nos hace falta algo que nos impide ser felices y sentirnos plenos.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Trotar.
- Hacer sentadillas.
- El arco: Tumbado boca abajo, sujeta por detrás los tobillos con las manos y haz algunos balanceos.
- Descargar tensiones: Con una almohada o con el objeto que creas conveniente, incluso con los pies o las manos, golpea en la cama liberando la cólera, la rabia o la ira cuando lo creas necesario.
- Cambia algún hábito que te aburra.
- Rompe las rutinas e inercias que te bloquean.

FRASE QUE NOS RECONECTA CON ESTE CHAKRA: Realizo

4. CUARTO CHAKRA (CHAKRA DEL CORAZÓN – ANAHATA):

COLOR: verde (el color de la sanación) o rosa (amor universal)

PIEDRAS: Esmeralda

LOCALIZACIÓN: 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.

ELEMENTO: el Aire.

SENTIDO: el tacto

SÍMBOLO: la cruz

NOTA MUSICAL: LA

SONIDO: YAM

ALIMENTOS: los vegetales. El oxígeno y el prana del aire que respiramos. Té verde.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

Enfermedades cardíacas y respiratorias, incapacidad para amar, aislamiento, desconexión y egoísmo,

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Ejercicios respiratorios del Pranayama combinados con los bandhas (llaves energéticas) para manipular el aliento.
- Respiración completa: Inicia la respiración nasal comenzando por el abdomen, pecho y clavículas; luego espira lentamente en el mismo orden, expulsando bien todo el aire.

- Respiración ígnea: Realiza series de varias respiraciones abdominales con el diafragma expandiendo y contrayendo el abdomen.
- Aperturas pectorales de todo tipo: tumbados con un apoyo en la espalda (almohada, brazo de un sillón, etc) arquear la columna vertebral lo máximo posible visualizando cómo se abre nuestro chakra corazón.
- Ayuda a alguien todos los días.
- Si odias a alguien, deja de hacerlo y envíale amorosamente tu perdón y tu amor.

FRASE QUE NOS RECONECTA CON ESTE CHAKRA: Amo y soy amada

5. QUINTO CHAKRA (CHAKRA DE LA GARGANTA - VISHUDHA):

COLOR: azul turquesa claro y brillante.

LOCALIZACION: 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.

ELEMENTO: el sonido / ether

COLOR: azul

PIEDRA: turquesa y topacio

SENTIDO: auditivo

SÍMBOLO: el cáliz

NOTA MUSICAL: SI

SONIDO: HAM

ALIMENTOS: Frutas.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

Afecciones de la garganta, problemas de voz, irritación de las cuerdas vocales, problemas de comunicación, temor a hablar por miedo a meter la pata, necesidad continua de hablar sin parar, charlatanería, problemas con la glándula tiroides.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Pronunciación repetida y sistemática de mantras, especialmente el mantra OM.
- Abrir la boca todo lo que puedas y sacar la lengua extendiendo al máximo todos los músculos de la cara y del cuello, a la vez emite en voz alta el sonido HAM o cualquier otro que prefieras, manteniendo esta posición por lo menos 30 segundos y repitiéndola 3 veces.
- Giros del cuello y movimientos del mismo en todos los sentidos.
- Grita con fuerza los sonidos que te apetezcan en un sitio donde no molestes a nadie.
- Cualquier tipo de cantos y ejercicios de vocalización.

FRASE QUE NOS RECONECTA CON ESTA ENERGÍA: “Hablo y soy escuchado”

6. SEXTO CHAKRA (CHAKRA DEL TERCER OJO – AJNA):

COLOR: Violeta.

LOCALIZACION: 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.

ELEMENTO: la Luz.

COLOR: índigo

PIEDRA: Lapislázuli / zafiro

SENTIDO: el “sexto” sentido

Símbolo: la Estrella de David

NOTA MUSICAL: sonido

ALIMENTOS: frutas de color azulado oscuro: frambuesas, moras, arándanos, zumo de uva, vino tinto, etc.

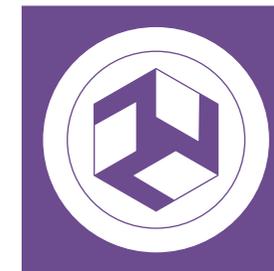
CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

Estados de confusión mental, alucinaciones, trastornos psicológicos relacionados con la visión, problemas de la vista, dolores de cabeza relacionados con la visión.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Masajear los ojos con los párpados cerrados y las cejas utilizando las yemas de los dedos.
- Masajear circularmente las sienes y alrededor de los ojos.
- Visualizar formas geométricas simples.
- Meditar con el símbolo ANTAHKARANA
- Realizar meditaciones guiadas.

FRASE QUE NOS RECONECTA CON ESTA ENERGÍA: “Veo”



7. SEPTIMO CHAKRA (CHAKRA CORONA – SAHASRARA):

COLOR: Blanco y oro.

LOCALIZACION: 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.

ELEMENTO: pensamiento.

COLOR: violeta

PIEDRAS: amatista, diamante, cuarzo de cristal, cristal de roca

SENTIDO: UNO/ UNIDAD

NOTA MUSICAL: Sonido

ALIMENTOS: Ninguno. Se relaciona con el ayuno. Se puede activar mediante el uso de incienso o hierbas aromáticas.

CONSECUENCIAS DE SU MAL FUNCIONAMIENTO:

Actitud de sabelotodo y de tener siempre la razón, dominar y manipular a los demás para que adopten su postura o hagan lo que ellos quieren, actitud de prepotencia, dificultad para pensar de forma autónoma, siempre buscando el apoyo de los demás para hacer las cosas, fe ciega en los dogmas establecidos (patrones sociales, religiosos, familiares, etc.), rigidez en los sistemas de creencias, estrechez mental “Si no lo veo, no lo creo”, dificultad de concentración y dispersión mental, valores orientados al materialismo, con olvido e incluso desprecio por todo lo espiritual, expansión del EGO.

EJERCICIOS PARA ACTIVAR O DESBLOQUEAR ESTE CHAKRA:

- Cualquier tipo de meditación y de oración.
- Tumbados de espaldas, elevar las piernas y la espalda, apoyados en los codos que sujetan la cintura.
- Sentado con la espalda recta concentra tu atención en el “vacío mental” o “mente en blanco” como mínimo 20 minutos, preferiblemente con ayuda de un mantra.
- Contacto con la naturaleza en la cima de la montaña.

FRASE QUE NOS RECONECTA CON ESTA ENERGÍA: Yo soy

AFIRMACIONES PARA ACTIVAR LAS CHAKRAS



- 7 Sahasrara (Corona) Yo soy
- 6 Ajñá (Tercer ojo) Yo comprendo
- 5 Vishuda (Garganta) Yo hablo
- 4 Anahata (Corazón) Yo amo
- 3 Manipura (Plexo solar) Yo puedo
- 2 Swadishthana (Sacro) Yo deseo
- 1 Muladhara (Raíz) Yo tengo

4.6.2 Armonización de chakras

Pasos para la armonización:

1. Siéntese en una habitación, de preferencia con poca luz.
2. Si está a su alcance puede acompañar la meditación con una música suave.
3. Tome la vela, sosténgala y siéntese con los ojos cerrados.
4. Mientras se sienta sosteniendo la vela, cierre los ojos y respire profundamente tres veces.
5. Decida si hay algo en lo que quiere meditar, deje que la imagen de ese objeto o sentimiento entre en su mente.
6. Abra los ojos. Si no hay nada específico, entonces simplemente aclare su mente, coloque la vela en un candelabro y enciéndala.
7. 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.
8. Sea consciente de cada respiración, de cada sensación de su piel y de la temperatura de la habitación.
9. Deje que su mente consciente fluya mientras su mente inconsciente “conversa” con la llama.
10. Si tiene una imagen formada de lo que desea, sumérjase en esa imagen y piense que realmente está viviendo su deseo.
11. Imagine cada una de sus facetas.
12. Continúe cómodamente sentado frente a la vela todo el tiempo que quiera, simplemente relájese y disfrute de la luz.
13. Simplemente continúe meditando mientras se sienta cómodo haciéndolo.
14. 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>



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

4.7 Cultivo del amor propio:

Antes de empezar se pide que vayan al baño y que tomen agua. Los pasos son los siguientes:

1. Acostadas, con la espalda en el suelo y con las piernas dobladas. Buscando una postura cómoda, con las manos sobre el vientre o a los lados con las palmas hacia arriba, se les pide que centren su atención en la respiración y en los sonidos, olores, temperatura que hay a su alrededor.
2. Luego se les pide que pongan su atención en ellas mismas, que tomen contacto con las sensaciones que les provoca el amor, el agradecimiento, todo esto lo unen en una semilla, cada una busca la forma, textura, tamaño, temperatura de la semilla, la ve detenidamente, ve el color o los colores.
3. Camina hacia adentro de sí misma llevando la o las semillas; alegre, siente los rayos del sol y mientras camina va decidiendo dónde sembrar esas semillas de amor y agradecimiento, puede ser en dónde sienta que lo necesita. Empieza a sembrar con cuidado y amor, sin prisas, sin preocupaciones, sembrando el amor y el agradecimiento, a su ritmo. Pasa a otros lugares cuando se sienta lista y sabiendo que lo que sembró va a crecer abundantemente.
4. Pasa de un lugar a otro, sintiendo como va creciendo el amor y el agradecimiento en su cuerpo,

llenándolo todo, todo, las células, los órganos, la sangre, los huesos, nuestra energía, todo lo que tenemos adentro y afuera.

5. Sentimos el amor y el agradecimiento con más fuerza, llenando todo nuestro cuerpo en el que han germinado las semillas, nos vemos y sentimos llenas de flores, árboles, enredaderas, hojas y nos vemos danzando con las otras, llenas de amor y agradecimiento, sintiéndonos felices, plenas, libres, alegres.
6. Cada quien, a su ritmo, va cerrando este momento, sabiendo que podemos volver cada vez que queramos, es un espacio personal, único.
7. Vamos regresando, pasando por el mismo lugar que caminamos, volvemos a sentir los olores, la temperatura, el camino, regresamos con un cuerpo lleno de amor, gratitud, alegres.
8. Regresamos y ponemos la atención en la respiración y sentimos nuestro cuerpo, los pies, las piernas, caderas, tronco, cabeza, brazos y manos.
9. Apretamos los puños y los abrimos, apretamos los ojos y los abrimos, despacio. Lentamente nos sentamos, agradecemos tres veces.
10. Si tenemos tiempo se puede hacer la danza; si no hay tiempo, la dejamos para otro momento.
11. Le pedimos al grupo que se levante y con la música intente reproducir la danza que hicieron durante el ejercicio, visualizando su cuerpo con amor y gratitud y germinado con flores, arboles, enredaderas, hojas o lo que se hayan imaginado.

4.8 Barrido de la energía

Se puede hacer en parejas o en grupo. Se recomienda hacerlo en parejas para que todas vayamos reconociendo que los poderes los tenemos todas, solamente tenemos que abrirnos a ellos. Puede hacerse de varias maneras:

- Con 7 montes
- Con agua con sal
- Con esencia de romero o eucalipto
- Solamente con las manos
- Con una vela

En todos los casos se inicia armonizando la energía con la respiración, conectándose a la tierra, sintiendo que de nuestros pies salen raíces hacia el centro de la tierra subiendo por nuestros chakras o columna vertebral y conectándonos con el cosmos, con el universo infinito a través de la coronilla.

Nuestra respiración se armoniza con nuestro corazón y nos centramos en el centro de nuestro pecho, que no necesariamente es el órgano del corazón. Desde ahí llevamos la energía a nuestras manos. Para hacerla más fuerte podemos frotar las manos. Estamos listas para empezar el barrido, limpieza y armonización de la energía. Concentramos nuestra atención en limpiar y armonizar.

Empezamos de la cabeza a los pies, sin regresar, sacudimos en la tierra y pedimos que con su amor transforme la energía que reciba. Pasamos atrás, al lado izquierdo, al frente y al lado derecho, si nos equivocamos de lugar, no importa, seguimos adelante, es importante pasar en los cuatro lados. Hacemos respiración y pasamos con la otra persona o cambiamos de pareja.

Para armonizar la energía entre todas se baila un son. Se empieza con la pareja con la que se hizo el barrido energético y luego se hace un círculo abriendo y cerrando. El sentimiento a conectar con el son es agradecer por estar juntas. Se motiva para hacer gestos de agradecimiento: sonrisas, inclinar la cabeza, abrazar, apretar las manos, miradas de gratitud a los ojos, abrazos a sí mismas, juntar las manos, agradecer a la vida, a la red de la vida, a todo lo que existe: las plantas, animales, hijas, hijos, parejas, piedras, arboles, todo, todo, el amor, la alegría, el bienestar, el conocimiento, el sol, la luna, las estrellas... La vida da la oportunidad de estar aquí y ahora. Sintámoslo.

4.9 Los sonidos taoístas

Los profesores 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 y nos ayudan a potenciar las buenas vibraciones de los órganos reforzando las energías positivas. Curan los órganos al equilibrar sus funciones 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 negativa para poder transformarla en fuerza vital positiva.

Es importante:

- Repetir cada sonido 3, 6, 9, 12, 21 o 36 veces hasta notar que el aire que sale de nuestra boca al emitir el sonido es frío.
- No olvidar que después de cada sonido, hay que respirar hacia el órgano y sonreírle a fin de no dejarlo débil.

- Al principio, hasta sentirte segura(o), 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.
- Si te viene a la mente en cualquier 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.

Ojos semi cerrados o cerrados y la atención puesta en el órgano. Durante los períodos de descanso respira y sonríe al corazón al tiempo que lo rodeas de una luz roja brillante. Siente la virtud del amor, la felicidad y la belleza, que potenciarán positivamente este órgano.

Empezamos:

1. **PULMONES:** Pon la lengua detrás de los dientes cerrados y con una exhalación lenta y prolongada has un sonido **SSSSSS** (labios estirados como una falsa sonrisa o el pitido de la olla de presión). Al tiempo que sueltas el aire eliminas la tristeza y la depresión. 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 soplasen la vela de cumpleaños y con una exhalación lenta y prolongada emite el sonido **OOOOOO**, al tiempo que eliminas el miedo e inseguridad. Durante los períodos 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 has un sonido **SSSSHHHH**. Al tiempo que eliminas la rabia, la ira, la cólera, la agresividad. Durante los períodos 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, has una exhalación lenta y profunda al tiempo que produces el sonido **AAAAAAA** y eliminas el orgullo, el odio, la soberbia, la impaciencia y la prisa.
5. **BAZO:** Pon otra vez la lengua junto al paladar, has una exhalación lenta y profunda al tiempo que produces el sonido **GUUUU** (desde la garganta como el sonido de "Gerona") y eliminas la preocupación.

4.10 Triple calentador

Si es posible has este ejercicio acostado. Con la boca abierta exhala lentamente el aire mientras haces el sonido **IIIIIIII**. Cuando pares para exhalar, trata de imaginar un rodillo grande que va aplanando el pecho, el estómago y el abdomen y siéntete vaciada(o) (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 del ejercicio anterior y relajará 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 cómo las energías emocionales negativas tienen 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 ayudarán a iniciar el camino hacia la sanación, pero eso no es de un día, ni de una semana. No desesperes.

5.

El cierre energético: recargando energías y rearmonizando para continuar con la vida.

Todas las técnicas anteriores pueden usarse para el cierre energético. Dependiendo de cómo fue pensado el proceso, buscaremos la mejor técnica para rearmonizar a las participantes y al grupo. Nos cercioramos que nadie se vaya con emociones fuertes sin trabajar o con síntomas de malestar físico. Si observamos que están pasando desequilibrios aplicamos EFT y AIT u otra técnica hasta que nos garantice que la persona puede irse con energía para continuar con su vida y también con su proceso de reintegrar lo sanado.

Luego de esto, rearmonizamos a todo el grupo con reconexiones, toma de tierra o enganche de Cook y se practica otra técnica de integración energética a fin de ayudar a estar con los pies sobre la tierra. La técnica se elige previamente pero de acuerdo a la energía del grupo podemos proponer otra de acuerdo con la experiencia vivida.

5.1 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.

Los pasos son:

1. 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.
2. Las palmas de las manos toman contacto
3. Se pone atención en la respiración y en el palpitar del corazón, el cual se tranquiliza con cada respiración
4. Contactamos con el agradecimiento y con el amor incondicional
5. Imaginamos que la luz pasa a través de nuestras manos haciendo un círculo de luz, visualizándolo y sintiéndolo.
6. 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.

7. Lentamente y al ritmo de cada quien vamos regresando al círculo de luz en el salón, cerrándolo.
8. contactando de nuevo con la energía de nuestro vecino o vecina.
9. Pasando a sentir la energía en nuestras manos y cuerpo.
10. Tomando consciencia de nuestros pies, piernas, caderas, tronco, espalda, cabeza.
11. Al ritmo de cada quien se juntan las manos en el centro del pecho, se aprietan los párpados tres veces.
12. Se abren los ojos y se contacta con ellos a todas y todos los integrantes del grupo, agradeciendo ser parte del círculo de luz.
13. 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.

- Burmeister, Alice y Monte Tom. “El toque sanador, cómo energizar cuerpo, mente y espíritu”, EDAF, 18ª edición, noviembre 2011, España.
- Cane, Patricia Mathes. “Trauma: sanación y transformación, despertando un nuevo corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu”, 5ª edición, 2004, Nicaragua.
- Clinton, Asha, “Manual de AIT Básico, Terapia Integrativa Avanzada, Traducido al español en Guatemala por Ruth Córdova, 2006.
- Dennison, Paul E. y Dennison Gail E. “¡Edu-k para chicos!, Manual básico en educación kinesiología para padres y maestros de chicos de todas las edades”. Edu-kinesthetics, Inc, 1987, California. Traducción al español por Laura Campos C. y Maximina Schnirer.
- Diemer Deedre, “Terapia con Los Chakras, Guía práctica de autodiagnóstico y curación con los centros energéticos”, 8ª edición, 2005, España.

VII. Bibliografía

- Craig, Gary, El Manual EFT, Técnicas de Liberación Emocional, Sexta Edición, www.emofree.com <https://www.insconsfa.com/docs/eft.pdf>, Traducción al español por: Deborah Miller, Samuel Johnson, Martha Sánchez Llambí, Modificaciones para la Sexta edición en español por: Vera Malbaski, Ana Saval-Badía, David MacKay.
- Edén, Dona y Feinstein David. “Medicina energética para mujeres”, Ediciones Obelisco, 2012.
- EFT Universe Gary Craig <http://eftmx.com/manual/EFTMiniManualEspañol.pdf>. www.EFTUniverse.com 2010 Energy Psychology Press, traducido del inglés por: Ana Paula Aguirre, Germán Castro, Gustavo Fiorentini, Mercedes Madero, Vera Malbaski, Laty Naime, Eloísa Ramos.
- Gálvez, Virginia. (2019) ponencia: “sanar la vida de las mujeres como política de reparación”, ciudad de Guatemala Pag.2
- Holthuis, Kristine, Ejercicios energéticos, documento digital proporcionado en Taller de formación facilitado al equipo de Actoras de Cambio en 2014
- Lowen, Alexander & Lowen, Leslie. “Ejercicios de Bioenergética”, Editorial Sirio, S.A., 7ª edición, 2000, Argentina.
- Méndez, Liduvina. Metodología de formación sanación con mujeres sobrevivientes de violencia sexual y de la guerra en Guatemala, Enero 2015. Poner el libro de 2012 del que se habla en marco teórico.
- “Compendio de técnicas metodológicas para el trabajo con maestras y estudiantes”, 2014, Guatemala.
- Méndez Liduvina, Guía Teórica Sobre Violencia Sexual, Colectiva Actoras de Cambio, 2012, Guatemala.
- Wauters, Ambika. “Los chakras y los arquetipos”, EDAF, NUEVA ERA, 8ª edición, julio 2006, <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-oriental/la-respiracion> citando a: “Rejuvenecer y vivir más”; Deepak Chopra.
- <https://elcorreodelsol.com/articulo/conecta-con-tu-centro-vital>.
- <https://estudiosobreelutero.blogspot.com.es/p/ejercicios.html>.
- <http://serconcientes.blogspot.com/2010/11/meditacion-con-una-vela.html>
- <http://www.altaeducacion.org/group/terapiasalternativas>
- <http://www.blogcurioso.com/saludo-al-sol-y-yog/>
- <https://www..creandotuvida.com>
- <http://www.theseecretsofyoga.com/spanish/breathing/breath-of-fire.html>
- <http://www.yoga-salud.com/index.php/es/blog/38-blog-yogasalud-84-serie-para-sacar-el-enojo-interno>



Actoras de Cambio presenta este Cuaderno como una expresión amorosa de recorridos e historias colectivas de mujeres en la búsqueda de la voz, la memoria, la libertad, la sanación mediante la transformación y creación de todas las posibilidades para recuperar, re crear, co crear, vivenciar vidas en armonía, equilibrio, alegría y bienestar en todos los sentidos y en sincronía con todo lo que existe.

Sanarse es un arte, es atravesar profundos dolores, salir de pozos o agujeros por caminos insospechados y elegidos; con ritmos, aprendizajes, experiencias propias que se colectivizan y se convierten en danzas de espejos, de rumbos y de trayectos donde los pasos entremezclados son una espiral de movimiento perpetuo, un lugar donde la violencia sexual ya no puede tocarnos.

Detrás de este cuaderno hay ancestras, ancestros, culturas milenarias, hay saberes, mujeres, vidas experiencias, personas y colectividades, energías, naturaleza, agua, fuego, tierra, aire. Nuestra intención es honrarles y seguir poniendo nuestro grano de arena al servicio de la vida donde todas y todo lo que exista florezca.

Con el apoyo de:

