



COLECTIVA  
**ACTORAS  
DE CAMBIO**



**N-NAM ITZ' QINA**  
**QE YEK'B'IL KYAQIL Q'IJ**



COLECTIVA  
**ACTORAS  
DE CAMBIO**

Proyecto "Tejiendo Redes  
de Mujeres para Construir Libertad,  
Justicia y Equidad"



Agencia Catalana  
de Cooperació  
al Desenvolupament



## N-NAM ITZ' QINA


QE YEK'B'IL KYAQIL Q'IJ

Aj te **Colectiva Actoras de Cambio**, tu'n kyaqil tzalajb'il ntzaj tq'o'n jun u'j lu' jatum kyku'x la' yek'b'il ex jak onin ti'ja tu'n t-tena kyex ex kyja'x kyaqil txumlal b'an ktel. Noq xel ti'n jwe'laj junK'al laj amb'il tuj q'ij. Jak b'ant txe tqin amb'il tu'n tb'ant tu'na mo ax tzan nex tq'ija tuk' tichaq aq'unt. Aj tuj tumlal tu'n tb'ant tu'na ok tjawey te prim mo ok tnam nti' tipna tu'n tlaj nim tximb'tza.

Aj qe yek'b'il ma chi kyaj q'on kyu'n qe ajtx xjal chinos, hindúes ex ma tzul kan qxol kyu'n qe xjal zajin tuj junt tnam ex ch'inaq ma tzul kan quk'el aj tzanch tu'n t-ten ex tu'n tb'ant tuj qanq'ib'il. Te ky- kyaqil jun chjont q'on.

**N-NAM ITZ' QINA**

QE YEK'B'IL KYAQIL Q'IJ

The background is an abstract composition of warm, earthy tones (orange, yellow, red, purple) with soft, blended textures. On the right side, there is a faint, sketch-like illustration of a woman's face with her eyes closed, rendered in a style that blends with the background colors.

n-nam itz' qina / qe yek'b'il kyaqil q'ij.  
**colectiva actoras de cambio**

© colectiva actoras de cambio 2021  
**coordinación e investigación** liduvina méndez  
**diseño e ilustración** laura sánchez cortés  
**traducción** brenda méndez y malcolm domingo paiz  
**impresión** serviprensa

Esta publicación puede ser empleada acreditando a la **Colectiva Actoras de Cambio**. Todas nuestras publicaciones son creadas en favor de nuestra vida y libertad de todas las mujeres.

“La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea, su contenido es responsabilidad exclusiva de Colectiva Actoras de Cambio y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea”.

“El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la **Colectiva Actoras de Cambio** y no refleja necesariamente la opinión de la ACCD”.

## Tun. Nxe Jaq'et kyq'ib'

Q'on kub' tnan t'ij tzan nxi' tjaq'o'n kyq'ib':

Tu'tz'l tuk'ex qe tqana tkub' twitz tx'otx', q'onx tnan ti'j tza'n nxi' tjaq'o'n kyq'ib', jaq'onx tuj tumel ex q'on kub' tnan ti'j tza'n nox kyq'ib' tuj kyaqil txumlal. Ok txi' jaq'et ex ok tetz xupt kyq'ib'. Q'on ok jun tq'ab'a tztixuka ex junt twi' tmuxa ex kin oka alkye tq'ab'a nyukx Ok txi' tjaq'on kyq'ib' ex ok tetz txupna. at jun maj nkux naj tuj qximb'itz aj iltej tu'n txi' qjaq'o'n kyq'ib' tuj qe tchosa, at maj niky'ix amb'il nxi' qq'o'n tu'n txi' qin ex tu'n tetz qxup kyq'ib' tuj qxumlal kyjatzin ax nkyajten tzi qxuk ex nqo naq'et aj nok qb'etz'in qe tchiel qq'ab' (músculos) ex neltzin kyipin ex kyja'x ok txi' qjaq'o'n kyq'ib'.

### Xnaq'tzb'il tu'n txi' jaq'et kyq'ib':

Aj tumlal a taj pa'k'l ex tkub'tqana twitz tx'otx', q'onkub' tq'ab'a twi' tk'uja ok txi' tjaq'o'n kyq'ib' ximxi tk'uja aj ikytzin jun ip noj tu'n kyq'ib' ex n-nojx ok txi' tjaq'o'n cheb'njax kyq'ib' tuj tchosa; nojsanx tu'n kyq'ib' ex maqonkub'a jun paq txew

aj nantaj tetz txupna kyq'ib'. Xupn etza cheb' okx tetz b'aj kyq'ib' tuj tk'uja. Q'onx nchimp la' maj okx tnaq'etya ti'j ex kukx q'onx tjaky'a mo noq jax tum. Kin oka tqalch junxel ntnama mo ntila.

Yek'b'il ti'j tza'n nxi' tjaq'o'n ex netz txupna kyq'ib' tu'ntzin t-ten nim tipn:

1. Kupintza aylex qe txb'alna ajneltin kyq'ib' tuj txumlal.
2. Tutzeka tuj tb'anilix tuk' tzalte'ja jiqen ex melt'un twitz.
3. Xupen etza kyq'ib' tuj qe tchosa (pulmones).
4. Jaq'onxa ex q'in etza jun k'al tajlal kyq'ib' tuj t-txana. Ex ajlanxa tu'n qe twi'tq'ab'a.
5. Ximx tuj jun tb'anil ex ajlanxa tu'n tpon tuj kab'.
6. Xupen etz junt el kyq'ib' ikytzin tenxix ex ajlanxa tu'n tpon te tajlal kab'.
7. Jaq'onxa junt el jun k'al tajlal kyq'ib' tuj txa'na ex ajlanxa jun oktxi' tjaq'on ex junt atzin tu'n txi' txupena.
8. Jaq'onxa junt el jun k'al tajlal kyq'ib' ex ajlanxa mij amb'il tu'n txi' tjaq'on ex junt mij amb'il tu'n tetz txupna kyq'ib'.
9. Ok tpon b'aj twi' jaq'onxa cheb' tu'n tk'uje ex xupen etza cheb' ex ximx ti'j tqal ntnam txumlal, ktnamla tximb'tza tuj jun tb'anilix ex txumlal nim tipm.

## Enganche de Cook

Nxi tb'inche qa nim tipn txumlal (Gancho de Cook):

N-on tu'n tajs ex tu'n ten tuj spiky'in tximb'tza qa ta'ya tuj jun ky'ixb'il. Ex b'anxix tu'n tzaj wat tuj qwitz:

We'l, paq'el, tu'tzel

1. Q'onjax tqana tb'anq'j tib'a txnaäi, tu' n tkyajqe junx.
2. Sliky'en el tq'ab'a exq'onjaxa tb'an q'ab'i txlaj txnaäi ex qe twitz tq'ab'i chi kjel ti'jxa
3. Sutinx tyaqil tq'ab'ex q'on okx qa tal twi' tq'ab'a kyxolx tal tq'ab'a.
4. Sutinx tq'ab'a tujx txumlal ex q'on oka tzi' xuka.
5. Q'inx kyq'ib' tujx txumlal ex kyex ktel.
6. Ok txi tjaq'on kyq'ib', makon ok twitz taq'a ex min tz'ok tmak'on qe twitzteya ex ok tetz txupn kyq'ib', g'onkyaja taq'a tu'jx.
7. B'ant tu'na tuj kab' mo ox amb'il.
8. Ky'el qi'n qqan ex qq'ab' tu' n kyjalqq'o'n qqan junx (paralelo).
9. Kokel qjun twi' tal qq'ab' tuk' junt, max tuj twelin tzi qxuk, tuk'ex qxtronk jiqen ti'j ex qseml kyex ten, kyjatzin ktel tuj ox amb'il, cheb' ex kyex nxi jaq'et kyq'ib'.

1 2 3



4



## Tzokb'íl te ox el

Aj til a tu'n tok tipin, tu'n ten tanq'ib'íl, tu'n tel tnachel tuj txumlal ex aylex qe tnachil tok txlaj junxjal:

1. Tu'n nchimp tal twi' q'ab'aj kokel tz' lajput kykab'íl plaj te tb'aqil tzi qxuk. Nok tz' lajput ajo ex nxe jaq'et kyq'ib' tuj txnb'aj ex netz xupt tuj tzip'aj ox el.
2. Nok tz' lajpet tuj tmij tzi xukb'aj, nxi' jaq'et ex netz xupt ox el tib'aj anmi. Jak b'an kyaqil q'ab'aj mo okx kyaj tal q'ab'aj.
3. Aj qa puntos neuro-linfáticos del bazo: aj qe lu ax tuk'el aj sistema linfático n-onin tu'n tel tnachil tuj kyaqil qxumlal. A ta' tja'q' tb'aqel qtxlaj ex kyaj q'ab' tjab' qtxlotx. Qa taja tu'n tok ti'ja betz'in kub'a cheb' tuj jatum ntq'ama'n ok ch'ixtaj tu'n twan ex ok tb'aj wan.

①



②



③



## Nok qjun qib' tuk' tx'otx' ex aylex qe che'w mo qa ti'chaq ta' twitz tx'otx'

Aj qe yek'b'il lu' ntzaj tq'o'n amb'il te qxumlal tu'n tel qniky' ti'j ex ntzaj tq'o'n qipin, ntnam aj ta'ya tuj jun tb'anilxix.

1. Jaq'onxa kyq'ib' tuj txa'na.
2. Q'on ok qe tq'ab'a ti'j ta'nmiya, q'on etz txew tuj tziya, jaq'onx ex q'on etza txew tuj txa'na.
3. Ex q'on jaw jun tq'ab'a tu'n junt tu'n tjaw twitz kya'j ex q'on kutza junt txlaj tk'u'ja tu'n junt tq'ab'a tu'n tkub' twitz tx'otx', Q'inxa tq'ab'a twitz kya'j, cheb' jaq'onx ex q'in etza kyq'ib' ex nxi' tq'on junt el tu'n junt tq'ab'a, xel tq'on kyaj el aj yek'b'il lu'.
4. Q'on ku'tza kyka'b'il tq'ab'a twitz tx'otx' ex tu'n ten xmejeka tuj tumelx, tzaqpinxax twi'ya ikytzin nkub' tz'aqa, q'inx ex q'in etza kyq'ib' kub'xi'. Kyjaxtzin aj na'ntaj tjaw we'ya kxel tjaq'o'n kyq'ib' tuj kyaqil txumlal.

①



②



③



④



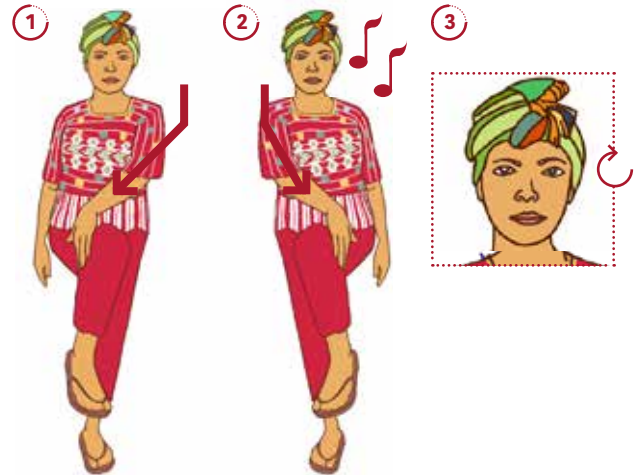
## Marcha Cruzada

Nxi tb'inja'n tuj tb'anilix aj spiky'in tuj qximb'tz, b'anix qa nti' nb'ant twitz u'j qo'n:

1. Wa' lxi b'ix q'on jaw tch'ekyi tb'anq'j ex makon oka tu'n tq'ab'a txnaxi, kyjax b'ant tu'na tu'n txnaäi. Okx tb'ant kab'laj el tu'na ex nxi'xix tajlana tu'n kyaqil tq'ajel twi'ya.
2. Kukx tb'ant marcha cruzada tu'na ex q'on oka jun tb'ib'ila b'itz te jun paq.
3. Kukx tb'ant tu'na ex nxi' tb'inja'ana xtul matij tu'n twi'tza tuj kyaqil plaj.

Qa ntnam aj nach nok tu'na jak b'an txi tb'inja'n tuj qe t-sesil twi'ya ex nxi'x tq'on marcha homolateral extzin marcha cruzada.

- Yu'kx kab'laj el txlaja (homolateral), tq'ab'a tb'anq'j, tqana tb'anq'j, tq'ab'a txnaäi ex tqana txnaäi.
- Yu'kx kab'laj el cruzado.
- Yu'kx kab'laj el txlaja (homolateral)
- Yu'kx kab'laj el cruzado.
- Yu'kx kab'laj el txlaja (homolateral)
- Yu'kx jun k'al kyaj cruzado.

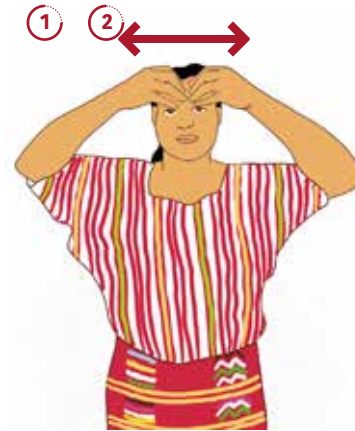




## Xqinb'aj te tziwi'b'aj (coronilla)

Nel ta'w wi'b'aj tu'n, ntzaj tq'o' spiky'in te qximb'tz, n-onin tu'n tkyaj qk'ujlan, nok tipmal qximb'tz:

1. Q'on oka kyajel tal twi' tq'ab'a te kykab'il tq'ab'a tuj tmij tzi kywe'ya ex tal matij twi' tq'ab'a ax txlaj (sienes).
2. Kyuj b'etz'en ela ti'jx tz'uml tzi twitza ox el ex jaq'onx kyq'ib'.
3. Q'onjaxa qa tq'ab'a tuj twi'ya ax betz'in kub'a ex nelx tjak'u'n, nok nanxti'j jatum ta' tmij twi'ya. Q'inx tmij ajo okx tku'pna ti'j tqu'la ex kyja'x nel xqin tz'umel tqu'la. Nchi ku'tz tq'ab'a max twi' t-semela ex nxi'x tb'etz'ina cheb'.
4. Ok tpon b'aj cheb' q'inku'tza tq'ab'a twi' t-semela okx tpon tzi txuka, q'onxa cruzado tuj tmij txuka ex cheb'tzin jaq'onx kyq'ib'.

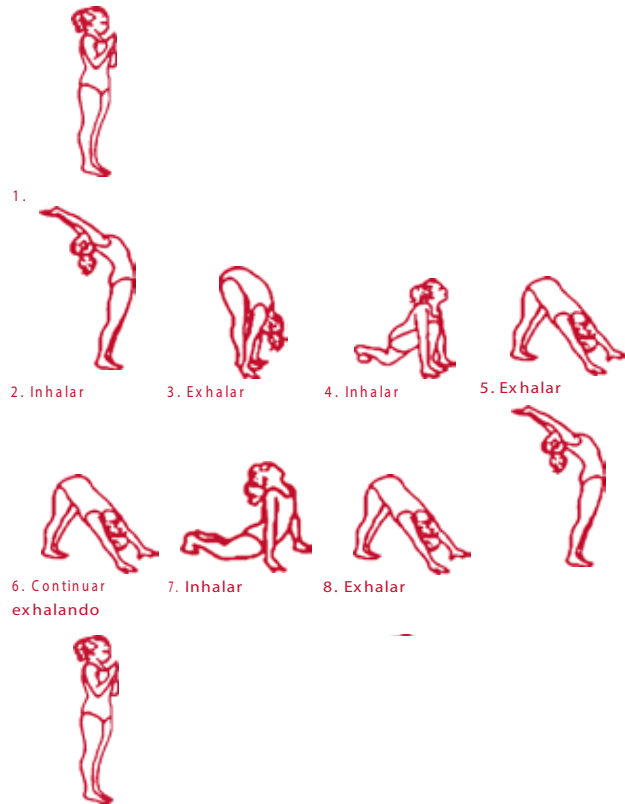


## Q'olb'eb'il te q'ij

A jun yek'b'il a tb'i yoga ex n-onin tu'n qten tuj tzalajb'il, nok tq'o'n tipn qximb'tz ex nxi kyaqax kyaqil qxumlal kyjatzin nxi q'aman aj b'a'n tu'n tb'ant qo'n tu'n tlaj ntzaj tq'o'n nim tb'anilxix tuj qanq'ib'il ex nel ti'n ky'ixb'il te qe, nti' ntzaj lajo'n qxew tu'n kyjatzin noqx alkye' xjal jak b'ant tu'n aj yek'b'il lu'.

Aj te q'olb'eb'il te q'ij nyukx kab'laj el jun xjal ok tb'ant tu'n. Ok qoktenxix ti'j ex tuj tb'anilxix jak b'an nok jwe' el tu'n tb'ant qo'n. Ok qoxqe' ti'j cheb' tu'n tb'ant ex ayxtzan ta' qxumlal. Ntzaj q'ama'n tu'n qo yukx ikytzin ten, ex nya noq k'okel qxjolen.

Il ti'j tu'n tjaw qyukn qxumlal jatum ta'w qi'j yatzin aj nti' nkyaj kyex. Qa at nim qximb'tz ilte'j tu'n tkyajqq'o'n tuntlaj o'kx tu'n txi' qnan ti'j tzan nokx kyq'ib' tuj qxumlal ex tzanch nqo yukx kyjaxtzin nxi' qin kyq'ib'.



Ok tb'aj b'an aj kab'laj wiqin tzanch tu'n t-ten ilt'ej tu'n tkub' tutz'eya tu'n tnam tqal chi' ex tza'n ta' txumlal. Tuq' kyq'ib' ex tnan tok ti'j tanmiya xel q'it txumlal tuj jun kyex ex jun tzalajb'il.

## Zipper

Nxi' nimax tb'anil ex tzalajb'il tuj qanq'ib'il ex nkub' tkulpi'n qo' ti'j aylex tnachel nb'aj tuj anq'ib'il ex n-onin te spiky'nil tuj qximb'tz:

1. Txi'qe'ya tuk' kykab'il tq'ab'a twi' qb'aqil (hueso púbico). Ex nxi'tzin ti'n kyq'ib' tuj kyaqil txumlal, cheb' yukä kykab'il tq'ab'a tuj tmij txumlal okx tpon te txawtzi' tkutz tjab'.
2. Q'inx tq'ab'a tujx tb'a'qela aj a ti coxis njax tuj twi' okx tpon tuj tjab' txow tzi'.
3. Ox el b'ant yek'b'il lu' tu'na. Ex jak b'ant txi tximin jun tb'anil ikytzin lu': "Spiky'in ta' nximb'tz ex kwentin qina".

①



②



## Qe ximb´tz ex qe u´j o chaj b´en

- Dennison, Paul E. y Dennison Gail E. “¡Edu-k para chicos!, Manual básico en educación kinesiológica para padres y maestros de chicos de todas las edades”. Edu-kinesthetics, Inc, 1987, California. Traducción al español por Laura Campos C. y Maximina Schnirer.
- Eden, Dona y Feinstein David. “Medicina energética para mujeres”, Ediciones Obelisco, 2012, España.
- <http://www.blogcurioso.com/saludo-al-sol-y-yog/>
- Kristine Holthuis, de Medicina de Luz, Centro Holístico de Salud. Taller en formación proporcionada al equipo de Actoras de Cambio en 2014.
- Méndez Liduvina, Actoras de Cambio “Mujeres Sanando y Transformando sus Vidas, Cuaderno Metodológico para acompañar a sobrevivientes de violencia sexual”, Guatemala 2020
- Treviño Paulina, Rutina de Ejecicios para fortalecerte



