

Trauma Sanación y Transformación



Manual de Capacitar de Prácticas para el autocuidado y uso con otras personas

Edición 25 Aniversario

Dra. Patricia Mathes Cane, PhD



Trauma Sanación y Transformación

Manual de Capacitar de Prácticas
para el autocuidado y uso con otras personas

Dra. Patricia Mathes Cane, PhD

Directora ejecutiva de Capacitar
Fundadora de Capacitar Internacional

Permisos

La autora agradece a las siguientes personas por su permiso para reimprimir el material con derechos de autor o controlados por ellos.

John Beaulieu, de BioSonic Enterprises, Inc. por su protocolo Elemento de Eter y información sobre los elementos de Polaridad, Derecho de autor © 1994 de John Beaulieu.

Roger Callahan, PhD, por su Terapia del Campo de Pensamientos (TFT) y su protocolo para trauma, Copyright © 1996 de Roger Callahan.

Dawson Church, PhD por su Ciclo Social Epigenético, Derecho de autor © El Genio en sus genes, 2014.

Joan Condon, MA, por su poema El Río de la Vida, 1999.

Riane Eisler, JD, por el Modelo de Compañerismo y el lenguaje de Compañerismo, de su libro The Partnership Way, Copyright © 1990 de Riane Eisler y David Loye.

Gary Flint, PhD, por la Técnica de la Liberación Emocional, el protocolo para el trauma, © 2001 por Gary Flint, Gary Craig.

Alex Grey, por su dibujo Sistema de Energía Psíquica, 1980, 46"x84", © Alex Grey. www.alexgrey.com.

Jim Gunshinan por su poema Lo Que el Cuerpo Quiere, 1998.

David Hawkins, MD, por su Mapa de la Conciencia Humana y los patrones de Actitudes Humanas de su libro Power vs Force, Copyright © 1995 de David Hawkins.

Barry Heermann, PhD, por su material sobre Espíritu de Equipo y ejercicios de su libro Guía del Espíritu del Equipo, Expanded Learning Institute, Copyright © 1994 de Barry Heermann.

Sue Hovland, RN, por el uso y la adaptación de la técnica Estimulo del Sistema Inmunológico, enseñado en sus talleres sobre la Anatomía Energética y Psicología.

Taffy Lanser, MDiv, por los ejercicios del Laberinto de siete senderos, 1998.

Joseph and Lilian LePage, por sus posiciones de las manos, Mudras para la Sanación y Transformación, 2013.

Janet Mentgen, RN, fundadora del Centro para "Toque Sanador" en Colorado, por el uso de la práctica Drenaje del Dolor, del libro: Toque Sanador: Un Recurso para los Profesionales del Cuidado de la Salud, © 1996, Janet Mentgen.

Aminah Raheem, PhD, for the Process Acupressure Protocols and theory, with excerpts from Soul Return.

Denise Sausville, RSM, por la oración del cuerpo—Saludo al Sol, 1999.

William Taggart, PhD, por su material, ejercicios y teoría de intuición, el Diario Intuitivo, Dibujos de Mandala/Mandorla, el Mediador del Mundo, Copyright © 1999.

Becky Sharman Williams, por los protocolos de Polaridad.

Photos

Las fotografías fueron tomadas con el permiso de participantes de los talleres de Capacitar.

Fotos: Patricia Cane, George Horan, Genevieve van Waesberghe, Kathy Aanested, Joan Condon, Daurie Bintang, Sausan Sofyan.

Diseño de portadas: © Can Stock Photo / cienpies. Doris Klein, CSA, ©Transformación-Viaje del Alma, © 1999 Doris Klein CSA.

Derecho de autor ©2024 Capacitar Internacional, Inc., Dra. Patricia Mathes Cane, PhD.

Para pedir permiso para copiar, imprimir o usar cualquier parte de este libro contactar la oficina de Capacitar.

Primera edición - Junio 2000; Edición de 25 Aniversario en español - Julio, 2024 ISBN 0-615-11484-9

Publicado por:

Capacitar Internacional, Inc.

2901 Park Avenue, Suite B12

Soquel, California 95073 USA

Tel/Fax: +1 831-477-7644 www.capacitar.org

Dedicatoria

Dedicamos este manual a la familia de Capacitar en muchas partes del mundo,
y a aquellos cuyo amor, coraje y sabiduría inspiraron el libro original y la edición del 25 aniversario.

Y a los líderes de base que dieron sus vidas para sanar y transformar la injusticia y la violencia,
y cuyos espíritus están vivos en el corazón de la gente y en la obra y el compromiso de Capacitar.



Una oración de sanación y transformación

Nos juntamos con la tierra
y con todos nosotros,
con nuestros antepasados
y con todos los seres del futuro,
para traer nueva vida a la tierra,
para recrear la comunidad humana,
para proveer justicia y paz,
para recordar a nuestros hijos
y nuestras hijas
para recordar quiénes somos.
Nos juntamos con tantas y diversas
expresiones del misterio de amor
para sanar la tierra
y renovar toda la vida.

—Oración de Capacitar,
Adaptada de la Oración de las Naciones Unidas

Agradecimientos

Trauma Sanación y Transformación es bendecido con las energías creativas de muchas personas cuyos esfuerzos colaborativos han formado su contenido y espíritu.

Las fotografías fueron contribuidas por las siguientes personas:

Patricia Cane, George Horan, Genevieve van Waesberghe, Joan Condon, Daurie Bintang y Sausan Sofyan.

Imagen de la portada: Can Stock Photos/ cienpies.

Imagen de la contraportada: Doris Klein, CSA, ©Transformación-Viaje del alma.

Modelos para las fotos en los capítulos diferentes del manual son participantes de talleres de Capacitar de muchos países y culturas y usados con su permiso. Gracias especiales a otros modelos: Elizah DeMartini, Noafynn Weiswasser, Talia Orzech, Arielle Orzech, Janine Galliner, Kathy Revtyak, Marianne Campbell, Ali Newell, y los equipos de Capacitar de todo el mundo.

Agradecimientos especiales a María Sajquim de Torres por sus sugerencias y su corrección del manual en español.

Agradecimientos muy especiales a Joan Rebmman Condon, Coordinadora de proyectos especiales de Capacitar, por su trabajo de muchas horas y su compromiso de corregir y ofrecer muchas sugerencias para el manual en inglés.

Agradecimientos a Kathy Revtyak por su visión y contribución a capítulo 7, Creando organizaciones y comunidades saludables.

Estamos profundamente agradecidos a los equipos de Capacitar y los grupos que hemos acompañado en su lucha de sanación y en su trabajo para transformar la pobreza y la violencia en sus comunidades. A ellos, les ofrecemos nuestro más profundo agradecimiento por compartir sus historias y experiencias.

Y especialmente, a los equipos de Capacitar del futuro, por su fuerza, coraje y sabiduría, mientras trabajan para traer sanación y transformación a sus comunidades y a nuestro mundo.



Capacitar es una ONG, organización no gubernamental, basada en el condado de Santa Cruz, California, EE.UU.

La visión de Capacitar es animar y crear la paz, la sanación y la transformación del mundo.

Capacitar cree que al escuchar, responder, nutrir y vivir con la sabiduría del cuerpo-mente-espíritu, se puede sanar, empoderar y transformar la vida de si mismo/misma, de la familia, la comunidad y la sociedad.

Capacitar anima a la gente hacerlo enseñando prácticas simples de sanación, desarrollo de liderazgo y auto-desarrollo, trabajando para que la gente sea empoderada con su propia fuerza y sabiduría. Capacitar tiene programas de talleres en más de 45 países en EE.UU., Las Américas, Asia, Medio Oriente, Europa y Africa.

‘Capacitar’ es una palabra española que significa empoderar, fortalecer y animar la fuerza vital en todo.

La insignia de Capacitar es un dibujo pre-columbino de México antiguo del loto, la flor acuática de espiritualidad. Simboliza la creatividad y empoderamiento de la familia humana—enraizada en la tierra, con brazos abiertos a la energía del cielo, con manos interconectadas en solidaridad con la gente del mundo, y con la semilla de la vida creciendo adentro.

Capacitar Internacional Inc.

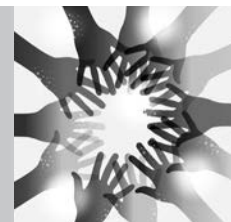
2901 Park Avenue Suite B12

Soquel, California 95073 USA

Tel: +1-831-477-7644

www.capacitar.org office@capacitar.org

Tabla de contenido



Parte 1: Introducción y resumen del manual	9	Capítulo 4. Prácticas para nutrir la energía central	74
Capítulo 1. Enfoque sobre trauma sanación	11	Atención plena y meditación	75
Educación popular y alfabetización del cuerpo	11	Meditación consciente sentada	76
Respuestas al peligro: pelear-huir-congelar	13	Meditación caminando	76
PTSD y PreTSS—TEPT y TEPRE	13	Meditación comiendo	78
Trauma vicario	14	Vivir consciente	79
Trauma intergeneracional	14	Intuición y canales de sabiduría	80
Tratamiento de trauma y recuperación	15	El perfil intuitivo	81
Enfoque holístico de Capacitar	16	Dibujo intuitivo y mandalas	82
Recuperación, acompañamiento, empoderamiento	18	Los Chakras: Centros de poder de la energía	84
Resiliencia	19	Teoría y tabla de los chakras	85
Crecimiento posttraumático	20	Visualización: Un viaje por los chakras	88
Sanación societal y global	20	Equilibrar los chakras con las manos	91
		Tonificación para equilibrar los chakras	91
Part2 2: Prácticas de Capacitar	21	Ejercicios con los chakras	93
Capítulo 2. Prácticas básicas de Capacitar	24	Tai Chi de los chakras	96
Ejercicios de respiración	25	Terapia de Polaridad	100
Centrarse y enraizarse	27	Movimientos básicos de Polaridad	102
“Switching”	30	Movimientos de la cabeza de Polaridad	103
Sostener los dedos para manejar emociones	32	Movimientos de los pies y piernas de Polaridad	104
EFT/TLE: Tapping para liberación emocional	34	Movimientos de Polaridad para terminar	105
TFT: Terapia del campo mental	36	Movimientos especiales: cabeza, garganta,mandibula	106
Movimiento corporal	38	Elementos de Polaridad	107
Tai Chi	39	Elemento tierra	110
Pal Dan Gum	44	Elemento agua	113
Saludo al sol	48	Elemento fuego	116
Capítulo 3. Prácticas para el cuerpo y emociones	50	Elemento aire	119
Liberar la energía bloqueada	51	Elemento eter	122
Energía y el proceso de sanación	52	Prácticas para nutrir energía central	125
Sostener el cuerpo	54		
Masaje de las manos	56	Parte 3: Autocuidado, límites y protección	126
Drenaje del dolor	58	Capítulo 5: Prácticas para autocuidado y protección	128
Estimular el sistema inmunológico	59	Habilidades energéticas para la protección	129
Puntos de Acupresión	60	Posiciones de las manos para protegerse	131
Relajar la cabeza, el cuello y los hombros	70	El mosquitero: protegerse y hacerse permeable	132
Ejercicios laterales cruzados	72	Cómo manejo mi energía	133
Masaje de tambor	73	La figura “8” para drenaje de energía	134

Visualización y el lugar seguro	135	Espíritu de equipo	178
Visualización: la gui sabia	137	Evaluación del espíritu de equipo	180
Golpeteo con imágenes positivas	139	Mandala del espíritu de equipo	181
Golpeteo de la mariposa	140	Capítulo 8: Modelos de sanación y transformación	182
Evaluación de la fatiga de compasión	141	Neuroplasticidad	182
Auto-cuidado de quienes acompañan a otros	142	Epigenética	183
El Río de la vida	143	Cambiar los patrones que no funcionan	184
Gestos manuales para relajación profunda	146	Un mapa de la conciencia humana	185
Gestos para transformar emociones	148	Sistemas de mensajes primarios de cultura	192
Gestos para actitudes positivas	150	“Partnership”—Compañerismo	193
Puntos de presión para el autocuidado	152	Meditador en el mundo	195
Parte 4: Sanar a la comunidad y sociedad	154	Capítulo 9: Educación popular de Capacitar	197
Capítulo 6: Prácticas para la comunidad	156	Proceso de escucha activa	198
Ritual	156	Logística y organización de talleres	200
Rituales diarios	157	Educación popular—no terapia	203
Elementos del ritual	158	Círculo de clausura	203
Como planificar un ritual	159	Parte 5. Transformación personal y global	204
Ritual de las direcciones	160	Capítulo 10: Integración y epílogo	206
Ritual de un círculo de sanación	161	Tonglén	207
Movimiento, danza y música	161	Meditación de compasión	210
El Laberinto	164	Parte 6. Apéndice de recursos	214
Laberintos de los dedos	166	Capacitar FAQs—Preguntas frecuentes	215
Flujo de energía en el ambiente	168	Capacitar: Resumen de la disertación	218
Relaciones de energía en un espacio	169	Kit de emergencia de prácticas básicas	219
Elementos de flujo de energía	170	Muestra del plan de estudio	227
Rituales de limpieza y sanación de un espacio	171	Planes para talleres y sugerencias	228
Capítulo 7. Crear organizaciones saludable	172	Evaluación	232
Crear lugares de bienestar	172	Canciones de Capacitar	234
Crear organizaciones seguras y sanas	174	Capacitar: Manuales y DVDs	235
Crear una cultura de Capacitar	174	Presentación sobre el trauma y la sanación	236
Utilizar prácticas para fortalecer el equipo	175	Bibliografía	240
Crear sistemas integrales y más sanas	177	Índice	245

Esta edición del 25 aniversario del Manual de Capacitar ha surgido de muchos años de experiencia y aprendizaje del trabajo con miles de personas en más de 45 países que representan cientos de culturas diferentes. El trabajo se ha enriquecido a través de los avances en la ciencia del cerebro y las teorías sobre la sanación del trauma.

—Equipos de Capacitar Internacional



Parte 1. Introducción y visión general



Trauma sanación y transformación es un libro dirigido a personas de base y profesionales que se ocupan del estrés traumático. Según los expertos en traumas, un gran número de personas padece algún nivel de trastorno de estrés postraumático (TEPT) debido a catástrofes naturales, emergencias climáticas, guerras, pobreza, violencia doméstica y política, y por el trauma secundario de vivir en un mundo violento. En muchos lugares, comunidades o sociedades enteras sufren traumas y violencia intergeneracionales. En la mayoría de los casos, la sanación significa no sólo aliviar los síntomas individuales, sino también abordar la sanación de los sistemas personales y comunitarios. Este libro adopta un enfoque holístico de educación popular sobre el trauma utilizando prácticas del cuerpo, mente y espíritu para sanar y renovar la energía y el bienestar de la persona y la comunidad.

Cuando se escribió por primera vez este libro, había pocos materiales de autoayuda disponibles para individuos o grupos que desearan sanar sus traumas. En aquella época, la palabra “trauma” se refería sobre todo a lesiones físicas, más que a afecciones psicológicas. Se ha investigado mucho el impacto de las guerras, el incesto y otros tipos de sufrimiento psicológico para desarrollar nuevas comprensiones, diagnósticos y lenguaje referidos al “trauma psicológico del individuo.” Ahora hay muchos más recursos y métodos que abordan la creciente realidad del trauma individual y global. El Manual Capacitar original fue un esfuerzo pionero basado en la investigación existente y nuestro trabajo con grupos en las Américas en la década de 1990. Esta edición del 25 aniversario ha crecido a partir de muchos años de experiencia y aprendizaje del trabajo en más de 45 países con cientos de culturas diferentes y se ha enriquecido a través de los avances en la ciencia del cerebro y las teorías sobre la sanación del trauma.

La visión y los objetivos de Trauma sanación y transformación se basaban en ofrecer un enfoque de educación popular para la sanación de las personas de base, así como de los profesionales, que tienen poco acceso a la ayuda médica o psicológica. El libro se diseñó para capac-

itar a las personas en su propio proceso de sanación para transformar sus heridas en sabiduría. Este libro no pretende sustituir a la terapia individual o de grupo con un profesional cuando se disponga de ella. Tampoco está pensado para que lo utilicen personas con síntomas graves de estrés traumático. Las prácticas cuerpo-mente-espíritu presentadas son poderosas y deben utilizarse con cuidado, respeto y buenos límites. Cualquier práctica que provoque una reacción abrumadora debe interrumpirse o utilizarse bajo la orientación de un profesional médico o psicológico.

Se ofrecen diversas prácticas, algunas antiguas y otras nuevas, para desbloquear el estrés traumático “congelado” en el cuerpo-mente-espíritu, y para devolver el equilibrio y la armonía a toda la persona. Las personas de culturas antiguas, como China o el Tíbet, que trabajan regularmente con estados energéticos y meditativos, sufren menos estrés traumático. Han aprendido a mover su energía bloqueada y a vivir en equilibrio con todas las experiencias de la vida. De muchas culturas podemos aprender a cuidarnos mejor a nosotros mismos y a nuestras comunidades con el uso de prácticas que forman parte de la vida cotidiana, en lugar de técnicas de solución rápida.

Las prácticas elegidas para este libro son las que han resultado útiles a las bases y a los profesionales de muy diversos orígenes y culturas: mujeres y familias, parejas, niños, indígenas, activistas, sindicalistas, trabajadores agrícolas, familias de barrios marginales, presos, refugiados, inmigrantes, jóvenes en centros de detención de menores, profesores, psicólogos, trabajadores sociales, profesionales de la medicina, médicos y enfermeras. También se han utilizado en centros para mujeres y niños maltratados, centros de educación popular, centros para torturados y presos políticos, etc. Las prácticas pueden ser utilizadas por individuos o por líderes comunitarios con sus grupos. El lenguaje y el método de uso pueden cambiarse y adaptarse para que las prácticas sean relevantes para diferentes culturas y grupos de edad. Las prácticas individuales pueden utilizarse al azar, pero es importante tener primero una visión general de cómo encajan en el contexto de todo el proceso.



Kwan Yin, la diosa compasiva

Estas prácticas no son mágicas. Se ofrecen como un medio para que las personas sanen y renueven su cuerpo, mente y espíritu como prácticas para la vida diaria. El libro se divide en seis partes:

- La Parte 1 ofrece antecedentes y una visión general del trabajo, la visión global y la misión de sanación de Capacitar, así como teorías y enfoques actuales sobre el trauma.
- La Parte 2 presenta una amplia variedad de prácticas para individuos y grupos para construir una base para la sanación. Las prácticas y métodos descritos incluyen aquellos para liberar el estrés traumático, equilibrar la energía y nutrir y armonizar el sistema de energía central. Esta sección ofrece las prácticas básicas de Capacitar y una variedad de prácticas para la sanación física y psicológica del cuerpo y las emociones.
- La parte 3 trata sobre la necesidad del autocuidado, el desarrollo de límites energéticos y psicológicos saludables, prácticas para la protección, visualización del espacio seguro, golpeteo con imágenes positivas, posiciones de las manos o mudras para la protección y las emociones, evaluación de la fatiga por compasión, gestos con las manos y puntos de presión para el autocuidado.
- La parte 4 del libro se centra en la sanación de la comunidad y la sociedad. Se ofrecen prácticas como el laberinto, el ritual, el movimiento y la danza. Se comentan directrices y recursos para crear organizaciones y comunidades sanas, así como el trabajo con el Espíritu de Equipo. Esta sección también considera el contexto más amplio de la conciencia humana ofreciendo nuevos modelos como la Neuroplasticidad, el Ciclo Social de la Epigenética, Mapeo de la Conciencia, Compañerismo, los Sistemas de Mensajes Primarios de la Cultura y el Meditador en el Mundo. El capítulo 9 de esta sección ofrece una visión general del Modelo de educación popular de Capacitar. Se dan sugerencias para los líderes y facilitadores de grupos sobre el uso y la adaptación de los materiales de Capacitar, incluyendo: la escucha activa, la logística del taller, la educación popular-no terapia, y el ritual de la clausura.
- La Parte 5 es una integración de la sanación y transformación personal y global. Un epílogo se ofrece con la meditación Tonglen y una meditación sobre la compasión.
- Parte 6 ofrece un apéndice de muchos recursos, incluyendo Capacitar Preguntas Frecuentes (FAQS), resumen de la disertación, Kit de Emergencia de Capacitar de las prácticas básicas, planes de taller y evaluación, Capacitar canciones, lista de manuales, una bibliografía y un índice.

Los acontecimientos traumáticos forman parte de la experiencia humana. A través de los medios de comunicación de masas nos enfrentamos diariamente a la violencia y los desastres a escala mundial y nos vemos afectados por ellos, por lo que ya no podemos vivir aislados del dolor y el sufrimiento de los demás. Necesitamos aprender individual y colectivamente a vivir con sabiduría, equilibrio y compasión en medio de la lucha. Y necesitamos comprometernos a cambiar y transformar los sistemas injustos y violentos que ya no sirven a la familia humana. El enfoque y el reto de este libro es asumir las heridas y la lucha que nos da la vida como catalizadores para la sanación y la transformación.

En muchos sentidos, el proceso de sanación personal y comunitario en el que estamos inmersos hoy fue descrito en las antiguas tradiciones como el arquetipo Kwan Yin, el principio divino de la Compasión. La Compasiva es conocida por muchos nombres diferentes: Kwan Yin para los chinos, Tara para los hindúes, Drolma para los tibetanos, María para los cristianos. Kwan Yin es a la vez feroz y bondadosa. Corta ferozmente la injusticia y la violencia en nosotros mismos y en el mundo, y al mismo tiempo sostiene a todos los seres con amorosa compasión. Kwan Yin es la bodhisattva o santa que alcanzó su propia sanación e iluminación, pero no se conformó. Decidió volver al mundo para sanar y dar poder a los demás hasta que el último y el más pequeño de todos los seres hubiera alcanzado también la liberación y la iluminación.

Así que, en el espíritu de Kwan Yin, ofrecemos este libro a los pueblos de nuestro mundo con un compromiso de servicio compasivo y solidaridad hasta que el último ser alcance también la sanación y la iluminación. Que este libro proporcione un medio para la sanación de muchos y el despertar de un nuevo corazón en la comunidad humana.



Capítulo 1: Enfoque para la sanación del trauma

El programa de Capacitar de sanación de traumas y autocuidado ha crecido a partir de años de experiencia acompañando a personas de base y profesionales en muchos lugares afectados por la guerra, la violencia, la pobreza y los desastres climáticos. Desde nuestra fundación en 1988, Capacitar ha proporcionado herramientas de bienestar de autocuidado, resiliencia y sanación para personas de todo el mundo. Durante lo peor de la pandemia, cuando los equipos locales se pusieron en marcha para apoyar a los afectados por el Covid, así como a los supervivientes de los desastres en Filipinas, Indonesia y otros lugares, muchas personas dijeron: “Menos mal que Capacitar nos da herramientas para gestionar nuestros síntomas físicos y nuestras fuertes emociones de miedo y ansiedad. Tenemos un camino hacia la plenitud en estos momentos difíciles de nuestro mundo.”

La Historia de Capacitar

Capacitar comenzó en 1988, durante los años de guerra en Nicaragua, cuando la fundadora Pat Cane fue invitada a trabajar en un festival de arte en los barrios de Managua. La gente con la que trabajaba había sufrido violencia, pobreza y muchos desastres naturales, como huracanes y terremotos. Para sobrevivir al estrés de su trabajo, Pat practicaba Tai Chi y acupresión para cuidarse. Sus colegas nicaragüenses comentaron: “Tu arte es genial, pero enséñanos qué haces para cuidarte”. La gente reconoció intuitivamente el valor de las prácticas ancestrales de bienestar para hacer frente a los continuos traumas y la violencia de sus vidas. Así nació Capacitar. De los nicaragüenses surgió la palabra “capacitar”, un verbo español que significa empoderar, animar, dar vida, que se convirtió en el nombre de la organización y en el espíritu de un movimiento. Y de CANTERA, un centro de base en Managua, vino la inspiración para el método de educación popular.

Educación popular y alfabetización corporal

Basada en la teoría del brasileño Paulo Freire (1970), la educación popular despierta a las personas a su propia sabiduría y capacidades y las empodera para multiplicar lo que aprenden con otros en sus familias y comunidades. Capacitar adaptó el enfoque de Freire, haciendo hincapié en la “alfabetización corporal” e integrando habilidades para el cuerpo, la mente y el espíritu en un programa de educación para el bienestar multicultural. Los primeros talleres de Capacitar dieron a la gente herramientas sencillas (como el movimiento corporal, la acupresión y ejercicios de golpeteo) que podían utilizar por sí mismos para hacer frente al estrés y el trauma continuos de la guerra, la violencia política y doméstica, la pobreza y los desastres climáticos. Al sanar sus traumas y transformar sus vidas, la gente se sintió capacitada para llevar la paz y la sanación a sus familias, comunidades y sociedades. Cuando se corrió la voz de Capacitar en los círculos de solidaridad, dirigentes sindicales guatemaltecos amenazados y amigos de Chile bajo la dictadura solicitaron talleres. En 1995, Capacitar coordinó la Carpa de Sanación en China para la ONG Foro Mundial de Mujeres, y en pocos años el alcance de Capacitar comenzó a crecer.

Capacitar ha trabajado en más de 45 países en las Américas, África, Europa, Medio Oriente y Asia. A través de los años, Capacitar ha respondido a las necesidades de las personas en muchos tipos de crisis, incluyendo: los refugiados de la violencia política o doméstica, los desplazados internos, las familias de los desaparecidos, los sobrevivientes de desastres, y ha acompañado a los que caminan con ellos, en campos de refugiados, zonas de conflicto y centros de ayuda para los sobrevivientes. Con la creciente conciencia de la extensión del trauma vicario y el trauma colectivo en cascada en todas partes, Capacitar ha desarrollado programas y manuales de sanación y autocuidado en muchos idiomas.



Gladys Lanza encabeza una protesta

En muchos lugares donde trabaja Capacitar, la gente tiene poco acceso a la atención médica o psicosocial para sanar las heridas de sus vidas traumatizadas. A menudo, un modelo cliente-terapeuta no se ajusta a las necesidades de las personas de base que durante la mayor parte de sus vidas han sido desempoderados por el estado, la iglesia, las instituciones educativas o médicas. El enfoque de educación popular para la sanación del trauma ofrece a la gente habilidades inestimables para apoyar su proceso de sanación y para empoderarlas en sus comunidades.

Recurso para la sanación y el empoderamiento

En muchos lugares donde trabaja Capacitar, la gente tiene poco acceso a la atención médica o psicosocial para sanar las heridas de sus vidas traumatizadas. A menudo, un modelo cliente-terapeuta no se ajusta a las necesidades de las personas de base, que durante la mayor parte de sus vidas han sido desempoderadas por las instituciones estatales, eclesiásticas, educativas o médicas. En algunos países, las tradiciones culturales, los rituales y las prácticas curativas que se utilizaron durante siglos para apoyar la sanación natural del individuo y la comunidad se han perdido o desacreditado ante la destrucción de las comunidades indígenas, la reubicación de los refugiados o los avances del modo de vida “moderno”. El enfoque de educación popular de Capacitar para la sanación de traumas y el bienestar ofrece habilidades invaluable tanto a profesionales como a individuos y grupos de base para apoyar su proceso de sanación y empoderarlos en sus comunidades. Los métodos también pueden complementar el trabajo de los servicios médicos y de salud mental.

El rostro del trauma

El trauma nunca es una abstracción, sino que se manifiesta en rostros humanos e historias individuales. De los primeros años de Capacitar en Centroamérica me viene a la mente la historia de la activista Gladys Lanza. Gladys era una destacada dirigente del sindicato de electricistas de Honduras, que denunciaba las leyes injustas y la violencia contra las mujeres. Su casa fue bombardeada, perdió su sindicato por maniobras políticas y ella y su familia vivieron bajo amenaza de muerte. Cuando conocimos a Gladys en un taller de Capacitar, estaba sin trabajo, tenía muchos problemas de salud y sufría depresión y pérdida de sentido. Mostraba muchos de los signos del trastorno de estrés postraumático (TEPT): flashbacks, insomnio, pesadillas, depresión, ansiedad, dolor corporal y dolores de cabeza. Sin embargo, Gladys seguía teniendo el deseo y la lucha de ayudar a los demás. A medida que aprendía Tai Chi, visualización, acupresión, masajes y otras prácticas, se produjo un cambio definitivo en ella. Estaba menos deprimida, tenía menos dolores de cabeza, dormía mejor y tenía una visión más positiva de la vida. Y empezó a compartir lo que había aprendido con su familia y los miembros de su comunidad.

Entonces llegó el huracán Mitch en agosto de 1998. Mitch circuló lentamente durante siete días por Centroamérica causando una destrucción incalculable. Fue considerado el huracán más mortífero de la región, afectando a Honduras, Nicaragua y Guatemala, con más de 11.000 muertos, la destrucción de vastas áreas de cultivos e infraestructura, con varios millones de personas que perdieron sus hogares y se convirtieron en refugiados climáticos. Los talleres de Capacitar habían sido programados para Honduras, sincronizadamente para comenzar el día en que comenzó el huracán, pero nuestros vuelos fueron cancelados por las aerolíneas y no pudimos ir allí para apoyar a los sobrevivientes. En una llamada telefónica a Gladys que nos animó a ir de

todos modos, prometimos que cuando pudiéramos viajar de nuevo, Capacitar acompañaría a la gente de Honduras llevando prácticas de sanación del trauma a las comunidades de sobrevivientes.

Frente a un desastre climático, después de toda la violencia política, Gladys defendió el trabajo de Capacitar, viendo su valor para las mujeres, los jóvenes, los indígenas, los presos, las pandillas y muchas comunidades pobres que lo habían perdido todo. En una historia notable, Gladys describió cómo visitó una zona muy peligrosa controlada por pandillas juveniles con el fin de llevarles herramientas de Capacitar para ayudarles con su trauma y pérdida.

Gladys es un ejemplo dramático de las innumerables personas que lidian con el estrés y el trauma que han participado en los programas de Capacitar a través de los años y que se convirtieron en los líderes que multiplican el trabajo con los demás. Su historia ejemplifica el desafío abrumador de las personas traumatizadas, así como los refugiados climáticos y políticos y las personas desplazadas, que tienen un acceso limitado a los recursos médicos o de salud mental. Y demuestra el impacto empoderador de los métodos sencillos de Capacitar y el enfoque de educación popular para la sanación del trauma y el autocuidado.

Al reflexionar sobre su propio cambio, Gladys dijo: “Capacitar me abrió a la vida. Vivía en la oscuridad... Me di cuenta de que podía seguir en el camino de la oscuridad o podía elegir el camino de la luz. El cambio en mí y en mi organización, Visitación Padilla, fue una ayuda en el trabajo para cambiar las leyes injustas. Sin Capacitar habríamos seguido enfadados, viviendo en la oscuridad”.

Respuestas al peligro: Luchar, huir, congelarse

Según el destacado traumatólogo Bessel Van der Kolk, Ph.D. (1996), “Experimentar traumas es una parte esencial del ser humano; la historia está escrita con sangre. Algunas personas se han adaptado a acontecimientos vitales terribles con flexibilidad y creatividad, mientras que otras se han fijado en el trauma y han pasado a llevar existencias traumatizadas y traumatizantes.” Cuando una persona está en peligro, la respuesta de “lucha-huida-congelación” se apodera del cuerpo para ayudarla a sobrevivir. En el organismo se produce un aumento del estado de alerta, la respiración, la presión sanguínea y el ritmo cardíaco, junto con una disminución de la actividad en los sistemas digestivo, reproductivo e inmunitario. Las fuertes reacciones fisiológicas relacionadas con la respuesta de lucha-huida-congelación son normales y muy eficaces para ayudar a la persona a huir, protegerse o evitar agobios en el momento de peligro. Sin embargo, si el peligro se prolonga, la respuesta corporal o las reacciones traumáticas pueden apoderarse de la persona. Muchos supervivientes de traumas y jóvenes a menudo padecen un síndrome similar al TEPT—el “síndrome de estrés pretraumático”—que les hace prever un futuro de daños abrumadores y les provoca síntomas físicos y psicológicos similares, como depresión, miedo, dolor, ansiedad, ira, pensamientos suicidas, agotamiento y pérdida del sentido del futuro.

El psicólogo Peter Levine, PhD. (1997) describe los síntomas del TEPT como causados por energía bloqueada o una “respuesta de congelación” en la persona. Tras la reacción de lucha-huida-congelación, si la energía no se ha resuelto o descargado, permanece atrapada o “congelada” en el sistema nervioso. Levine teoriza: “Un ser humano amenazado debe descargar toda la energía movilizada para negociar esa amenaza o se convertirá en víctima de un trauma. Esta energía residual no desaparece sin más. Persiste en el organismo y a menudo fuerza la formación de una amplia variedad de síntomas. Estos síntomas son la forma que tiene el organismo de contener (o acorralar) la energía residual no descargada.”

Otra respuesta al peligro que ha investigado la Dra. Shelly Taylor en las madres que protegen a sus crías es la denominada “cuidar y hacerse amigo”, en la que los comportamientos protectores estimulan la producción de oxitocina. Este neurotransmisor provoca una reacción de vinculación que aumenta el apoyo social para la supervivencia en situaciones de peligro.

Trastorno de estrés postraumático y síndrome de estrés pretraumático (TEPT y SEPT)

En la actualidad, el TEPT se considera un trastorno muy común derivado de la exposición a situaciones de estrés extremo. Según la definición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V, 2013), la persona “experimentó, presenció o se enfrentó a un suceso o sucesos que implicaron una amenaza real o inminente de muerte o lesiones graves, o una amenaza para la integridad física propia o de otras personas, la respuesta de la persona implicó miedo intenso, impotencia u horror.” El TEPT se reconoce como la incapacidad de la persona para hacer frente a la situación por estar abrumada por la experiencia traumática en cuerpo, mente y espíritu. En cambio, el síndrome de estrés pretraumático es un nuevo concepto que implica el “trauma y el estrés experimentados al enfrentarse a una pérdida inminente e irreversible”. Es a la vez un

“Experimentar trauma es una parte esencial de ser humano; la historia se ha escrito con sangre. Algunas personas se han adaptado a eventos vitales terribles con flexibilidad y creatividad, mientras que otras se han quedado en el trauma y han pasado a llevar existencias traumatizadas y traumatizantes.”
—Bessel Van der Kolk PhD,
Traumatologo

El psicólogo Peter Levine, PhD. (1997) describe los síntomas del TEPT como causados por energía bloqueada o una “respuesta de congelación” en la persona. Tras la reacción de lucha-huida-congelación, si la energía no se ha resuelto o descargado, permanece atrapada o “congelada” en el sistema nervioso. Levine teoriza: “Un ser humano amenazado debe descargar toda la energía movilizada para negociar esa amenaza o se convertirá en víctima de un trauma.”



Niña de Kabul, Afganistan

Cada persona tiene una experiencia única de trauma o pre-trauma dependiendo de muchos factores, como la personalidad, los antecedentes familiares, la estructura emocional, la edad, las relaciones, la cultura, el sistema de apoyo y la capacidad de afrontamiento. El trauma afecta a toda la persona y puede destrozar los cimientos de su vida. La visión que la persona tiene de sí misma, del mundo y de los demás cambia.

síntoma y una causa de impotencia, agravada por ser testigo de los rápidos cambios de una tierra que antes nos era familiar” (ZKM, Karlsruhe, Alemania, 2020). El PreTSS aún no se considera un trastorno válido en el DSM-V, pero “algunos psicólogos emplean ahora en referencia a las experiencias de activistas que trabajan en primera línea en cuestiones relacionadas con el cambio climático o los derechos humanos, o de soldados que se enfrentan a su despliegue en posibles situaciones de combate o zonas de guerra. Los síntomas son similares a los del trastorno de estrés postraumático (entre ellos, pena, tristeza, preocupación, pensamientos intrusivos perturbadores, problemas de sueño y pesadillas, y evitación de situaciones o actividades que recuerdan el suceso estresante), pero en este caso, se derivan de la ansiedad anticipatoria ante un suceso que puede ocurrir en el futuro”. (Colino, US News, “Temiendo al futuro: Reacciones de estrés pretraumático”, mayo de 2017).

Un gran número de personas viven con algún grado de síntomas traumáticos. En el caso de los refugiados políticos, los refugiados climáticos, los activistas, los trabajadores humanitarios, los que viven en zonas de conflicto y los que se enfrentan a catástrofes, pueden vivir con traumas complejos y traumas continuos, así como con pretraumas. La gama de síntomas varía, pero a menudo incluye alguno de los siguientes. Una persona puede experimentar hiperactivación, revivir el trauma o imaginar lo peor, y negación, evitación o insensibilización. Con la hiperactivación, la persona estará hiper-vigilante y se sobresaltará con facilidad, estará irritable con arrebatos de ira, tendrá dificultades para concentrarse y para conciliar el sueño o permanecer dormida. La persona puede tener una serie de reacciones corporales, como mareos, visión borrosa, alteraciones de la conciencia, latidos irregulares o rápidos, temblores, dolor de cabeza, debilidad, náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea, dificultad para respirar, respiración irregular, hiperventilación, ganas de orinar, sudoración o

fiebre. Pueden tener recuerdos recurrentes o sueños angustiosos del suceso. Pueden tener alucinaciones o flashbacks o experimentar una angustia intensa cuando se exponen a señales que simbolizan o se asemejan a un aspecto del acontecimiento traumático o imaginado. Tras un periodo de tiempo con síntomas de hiperactivación e intrusión, la persona puede reaccionar con evitación e insensibilización como medio de autoprotección. La persona puede no ser capaz de recordar detalles del trauma, puede evitar pensamientos, sentimientos o interacciones asociados al trauma, así como evitar actividades, lugares o personas que despierten recuerdos del trauma. Pueden sentirse distantes o alejados de los demás, con una pérdida de la capacidad para el amor o la intimidad. Algunas personas también pueden perder la esperanza en el futuro y vivir con una sensación de falta de sentido y proximidad a la muerte.

Experiencia única del trauma

Cada persona tiene una experiencia única del trauma o pre-trauma dependiendo de muchos factores como su personalidad, historia familiar, constitución emocional, edad, relaciones, cultura, sistema de apoyo y capacidad de afrontamiento. El trauma afecta a toda la persona y puede destrozar los cimientos de su vida. La visión que la persona tiene de sí misma, del mundo y de los demás cambia. Suelen experimentar una amplia gama de fuertes sentimientos: tristeza, dolor, depresión, culpa, rabia, irritabilidad y miedo. Se sienten impotentes y desesperanzados. Ven el mundo y a los demás como una amenaza y ya no pueden confiar. Los síntomas del estrés traumático se encuentran a menudo en muchas personas de base, indígenas, jóvenes, refugiados y desplazados internos que han pasado por traumas personales, así como por haber vivido violencia política o catástrofes. Además del horror del trauma actual, muchos supervivientes también ven agravada su experiencia con recuerdos de traumas anteriores de la infancia, como incesto, violencia física o doméstica, accidentes o muerte de seres queridos.

Trauma Vicario-VT

En la mayoría de los países en los que trabaja Capacitar, el trauma vicario es otro nivel de trauma que se encuentra en un amplio espectro de personas: jóvenes, trabajadores humanitarios y de ayuda humanitaria, acompañantes de refugiados, personal de centros de refugiados y de asistencia jurídica, cuidadores, trabajadores sociales, profesores, profesionales médicos, psicólogos, policías, militares, líderes comunitarios y de desarrollo, trabajadores de hospicios y aquellos que atienden a los empobrecidos en sus comunidades. Aunque estas personas no hayan estado expuestas directamente a un acontecimiento traumático o que haya puesto en peligro su vida, pueden empezar a manifestar síntomas de estrés traumático. Las psicólogas Karen Saakvitne y Laurie Pearlman (1996) describen cómo la naturaleza del trabajo, los tipos de clientes, las presiones en el trabajo o el propio lugar de trabajo pueden contribuir al trauma vicario. En el caso de los indígenas, la gente de color y las comunidades pobres, a menudo

el racismo, el sexismo, la pobreza y las emergencias climáticas tienen un impacto directo en los individuos y los grupos.

Otro aspecto del trauma con el que nos encontramos en este campo es el “trauma complejo” o lo que a algunos les gusta llamar trauma continuado o en curso: una persona no puede escapar de lo que le causa el trauma. La persona tiene una experiencia continua de lucha-huida-congelación y su cuerpo está en alerta constante para sobrevivir a peligros reales o imaginarios. Se trata de personas que viven en centros de detención de refugiados, en zonas de guerra, en sociedades opresivas, en hogares donde hay incesto o violencia doméstica, en lugares de pobreza o desastres naturales frecuentes, en lugares de amenaza física o psicológica y en lugares donde hay acoso escolar. Al igual que ocurre con el trauma directo o vicario, los síntomas son los mismos.

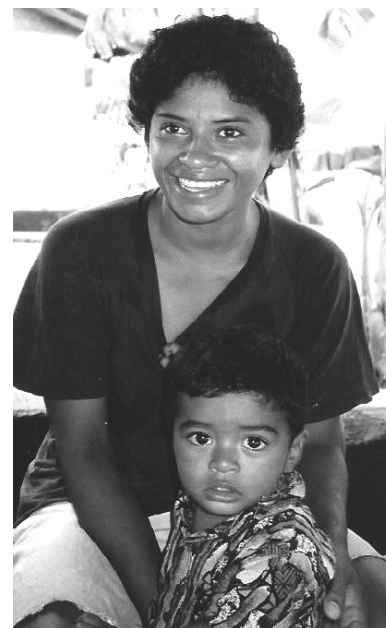
Trauma intergeneracional

Cuando el trauma se considera a nivel sistémico o global, los patrones intergeneracionales y culturales, así como las costumbres religiosas y sociales, pueden considerarse factores contribuyentes. Nuestras vidas reflejan nuestra historia familiar y social. En muchas familias y culturas, el trauma suele repetirse de generación en generación. Las Escrituras hablan de que “los pecados de los padres afectan a la tercera generación”. Los pueblos indígenas nos aconsejan recordar que “todo lo que hacemos afecta a todos los seres hasta la séptima generación”. La doctora Sandra Bloom (1997) ha estudiado cómo el afecto traumático se transmite a cada generación sucesiva: “Al ignorar el afecto y la memoria traumáticos no los hacemos desaparecer; sólo creamos un absceso psíquico que infecta al resto de la persona y a las generaciones posteriores”. Para poner fin a los traumas sociales e intergeneracionales es necesario examinar el legado de actitudes, creencias y costumbres que afectan a todo el sistema. Iniciar un proceso de sanación significa que abordemos los “pecados de los padres” dentro de la sociedad, así como dentro de la persona.

El nuevo campo de la epigenética estudia las alteraciones en los genes que cambian su funcionamiento en las personas expuestas a traumas y en su descendencia. La neurocientífica y profesora de Psiquiatría Rachel Yehuda, MD (2015), ha investigado el impacto del trauma en supervivientes del Holocausto y en mujeres embarazadas durante los atentados del World Trade Center del 11 de septiembre en Nueva York. Los resultados preliminares muestran que un número significativo de niños cuyas madres estaban embarazadas durante el 11 de septiembre muestran una mayor respuesta de angustia y menos resiliencia, con resultados similares encontrados en estudios de hijos de supervivientes del Holocausto. Citando la posibilidad de revertir este cambio genético en una dirección positiva, la historiadora de la Universidad de Stanford Laura Stokes, PhD, del Grupo de Investigación sobre el trauma colectivo, (2015), afirma que “la investigación reciente también ha demostrado que la sanación profunda es posible incluso para casos aparentemente intratables de trastorno de estrés postraumático, utilizando nuevas terapias (como el golpeteo EFT o EMDR) que integran la química del cerebro y la interacción humana de manera clave.” Dawson Church, PhD, en El genio en sus genes (2009) describe el “Ciclo social epigenético”: “La crianza de los niños produce un cambio beneficioso en los genes, lo que produce un aumento de la crianza de las generaciones siguientes, y una sociedad menos violenta y más segura”.

Sistemas traumatogénicos

Mientras las sociedades de todo el mundo afrontan emergencias climáticas, la crisis de los refugiados, así como crecientes escándalos de abusos sexuales o físicos en instituciones eclesásticas, militares, educativas y políticas, las estruc-



Supervivientes del huracán, Nicaragua

La doctora Sandra Bloom (1997) ha estudiado cómo el afecto traumático se transmite a cada generación sucesiva: “Al ignorar el afecto y la memoria traumáticos no los hacemos desaparecer; sólo creamos un absceso psíquico que infecta al resto de la persona y a las generaciones posteriores”. Para poner fin a los traumas sociales e intergeneracionales es necesario examinar el legado de actitudes, creencias y costumbres que afectan a todo el sistema. Iniciar un proceso de sanación significa que abordemos los “pecados de los padres” dentro de la sociedad, así como dentro de la persona.

turas sistémicas, los procedimientos y las prácticas de las propias instituciones se ponen en tela de juicio. En Dar testimonio: violencia y responsabilidad colectiva, Sandra Bloom, MD y Michael Reichert, PhD. (1996) analizan cómo las instituciones de muchas sociedades se organizan en torno a experiencias traumáticas no resueltas y cómo las principales instituciones y prácticas, como la crianza de los hijos y la formación militar, son “traumatogénicas” y son la causa del trauma. “Prácticamente todos nuestros sistemas humanos están organizados en torno al trauma y a los efectos prolongados, transgeneracionales y a menudo permanentes de la experiencia traumática”. En Poder bajo: trauma y cambio social no violento, Steve Wineman, PhD, (2003) analiza cómo la violencia no sanada dentro de los líderes puede a menudo afectar a organizaciones y naciones enteras cuando los traumas personales no resueltos se proyectan sobre los individuos, las comunidades y las sociedades. Este tipo de traumas, agravados por el creciente número de emergencias climáticas, no hacen sino exacerbar los problemas de salud mental a escala mundial, especialmente en niños y jóvenes.

Nuevos enfoques para la sanación del trauma

Algunos profesionales que trabajan en el campo del trauma están empezando a reconocer que, para muchas personas, un enfoque médico occidental tradicional que utilice psicoterapia cognitiva y medicación no es suficiente. Las nuevas investigaciones demuestran que la sanación y la recuperación implican un proceso holístico a nivel del cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones. El psiquiatra David Servan-Schreiber, en su libro de referencia Sanar sin Freud ni Prozac (2003), explica las funciones de los cerebros cognitivo y emocional en el proceso de sanación del trauma. El cerebro cognitivo, el centro del lenguaje y el pensamiento, es el objetivo de la terapia cognitiva y de la mayoría de los métodos tradicionales de psiquiatría. Sin embargo, es el cerebro emocional el que gobierna el bienestar psicológico y la mayor parte de la fisiología del cuerpo, y muchos trastornos emocionales son el resultado de una disfunción en el cerebro emocional. Servan-Schreiber reconoce que la principal tarea del tratamiento es reprogramar el cerebro emocional para que se adapte al presente en lugar de seguir reaccionando a experiencias traumáticas pasadas o imaginadas en el futuro. “Para lograr este objetivo suele ser más eficaz utilizar métodos que actúen a través del cuerpo e influyan directamente en el cerebro emocional.” El Dr. Servan-Schreiber reconoce que el cerebro tiene un “instinto de sanación” para encontrar el equilibrio y el bienestar.

Tratamiento de traumas, sanación y recuperación

El Dr. Bessel Van der Kolk (1996) describe los objetivos de un plan de tratamiento como: estabilizar a la persona; desacondicionar los recuerdos y las respuestas traumáticas; restablecer conexiones interpersonales seguras; y acumular experiencias emocionales positivas. Judith Lewis Herman, MD (1992), en Trauma y recuperación, señala que las experiencias centrales del trauma son el desempoderamiento y la desconexión. Para ella, la recuperación se basa en el empoderamiento del superviviente y en la creación de nuevas conexiones, todo ello en el contexto de las relaciones. Los psicólogos que utilizan diferentes enfoques de tratamiento están de acuerdo en que, con el trauma, la persona se queda “atrapada” en la experiencia. Por lo tanto, el objetivo de la sanación es capacitar a la persona para que supere la impotencia y el trauma de los desastres pasados o futuros imaginados, de modo que pueda vivir eficazmente en el presente. La sanación permite a la persona recuperar el control sobre las respuestas emocionales; reconocer los estímulos emocionalmente excitantes como diferentes del trauma original; ver el trauma en el contexto de la vida; y reconocer el significado de la experiencia, transformando las heridas en sabiduría. En resumen, la sanación del trauma implica un proceso de recuperación del equilibrio y el bienestar del cuerpo, la mente, las emociones y los comportamientos. Para todos los traumatizados, este equilibrio es esencial.

Neurociencia y sanación cerebral

La investigación actual en neurociencia también está abriendo el camino a una variedad de enfoques cuerpo-mente innovadores para la sanación del trauma y el bienestar. Los campos de la Psicología Somática y la Psicología Transpersonal ofrecen diferentes enfoques para trabajar a través del cuerpo con el trauma y la recuperación. La investigación pionera de HeartMath (2000) ha desarrollado métodos inestimables para transformar los patrones de “caos” del “cerebro del corazón” en patrones de “coherencia” y bienestar. Jon Kabot-Zinn (2005), con su trabajo pionero en mindfulness, así como el neuropsicólogo Rick Hanson, PhD, y el neurólogo Richard Mendius, PhD, en El cerebro de Buda (2009) han popularizado los conocimientos de la neurociencia y la espiritualidad para capacitar a las personas a sanar la disfunción y los patrones negativos de la mente para que puedan vivir con mayor compasión y bienestar.

El trabajo pionero de Stephen Porges, PhD, con su “Teoría Polivagal” trabaja con el nervio Vago para capacitar a las personas traumatizadas a aprender a despertar su respuesta calmante del Sistema Nervioso Parasimpático para desregular su Sistema Nervioso Simpático activo que causa muchas respuestas traumáticas.

Enfoque holístico de Capacitar para la sanación del trauma

Según la psicóloga transpersonal Aminah Raheem, PhD (1987), las terapias cognitivas y de conversación no bastan para abordar la sanación de la experiencia traumática. Lo que se necesita es un enfoque basado en un paradigma holístico que reconozca la unidad fundamental del cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones, así como el flujo y el equilibrio saludables de la energía. Las culturas asiáticas e indígenas reconocen la energía como el principio unificador fundamental de la sanación.

Capacitar utiliza un enfoque holístico de educación popular que trabaja con el sistema energético para empoderar a la persona y a la comunidad en su proceso de sanación. Una premisa clave de este enfoque es que la persona tiene una capacidad inherente para volver al equilibrio y la integridad—cuerpo, mente, espíritu y emociones. La visión del Dr. Peter Levine (1997) que ve los síntomas de estrés traumático como causado por el bloqueo de energía que no se descarga en el momento de lucha-huida-congelación es clave para el enfoque de Capacitar. Según la investigación de Levine, la sanación se produce a través de la liberación de la energía no descargada, así como a través de un fortalecimiento del flujo natural de energía en el sistema. Mediante la liberación de los bloqueos y el flujo renovado de energía, la persona puede volver a un estado de equilibrio dinámico y bienestar.

A través de años de trabajo en el campo, Capacitar ha encontrado que muchas prácticas, tales como, Tai Chi, Pal Dan Gum, Sostener los dedos, ejercicios de golpeteo, acupresión y Sostener el cuerpo, promover la liberación de la energía bloqueada y un retorno al equilibrio. El enfoque de Capacitar reconoce la unidad fundamental del cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones y se centra en el sistema energético y el equilibrio de toda la persona. Las prácticas sencillas que se enseñan en los talleres de Capacitar promueven el desbloqueo, el despertar, el equilibrio y la nutrición del sistema energético. Los métodos tradicionales de psicoterapia y medicación suelen tratar los síntomas del trauma y a menudo no son suficientes para sanar las experiencias traumáticas más profundas atascadas en el cerebro emocional y el cuerpo de la persona. A través de métodos de educación popular, Capacitar proporciona a las personas herramientas que pueden utilizar por sí mismas para despertar la “alfabetización corporal” y potenciar el “instinto de sanar” en sí mismas y en sus comunidades. En el caso de supervivientes, activistas, refugiados, personas que viven con la violencia y quienes les acompañan, las herramientas sirven como “kit de emergencia” para el uso diario, así como para la estabilización y el autocuidado durante experiencias desafiantes.

Energía y sanación de traumas

El enfoque holístico de la sanación se reconoce desde hace muchos siglos en las culturas asiáticas e indígenas. Cuando una cultura vive con conciencia de la tierra y de la unidad fundamental de todo ser, la experiencia y los efectos de los acontecimientos traumáticos pueden ser muy diferentes. Su Santidad el Dalai Lama (1997) describió a monjes tibetanos que pasaron su vida en campos de concentración y prisiones, y sin embargo muy pocos tenían síntomas de trastorno de estrés postraumático como se diagnostica en las culturas occidentales. Durante miles de años, los budistas han sido conscientes de la capacidad curativa de la mente y del poder de la conciencia. Sólo en los últimos veinte años algunos médicos, biólogos y psicólogos occidentales han empezado a reconocer esta unidad fundamental y la relación entre los estados emocionales y el bienestar mental y físico. Los neuropsicólogos Hanson y Mendius (2009) y otros neurocientíficos están estudiando el impacto de la meditación, la respiración y otras prácticas asiáticas en la estructura cerebral y la sanación.

Los psicólogos que utilizan distintos enfoques de tratamiento coinciden en que, con el trauma, la persona queda “atrapada” en la experiencia. La sanación implica capacitar a la persona para que supere la impotencia y el trauma o el desastre imaginado, de modo que pueda vivir eficazmente en el presente. La sanación implica capacitar a la persona para recuperar el control sobre las respuestas emocionales; reconocer los estímulos emocionalmente excitantes como diferentes del trauma original; ver el trauma en el contexto de la vida; y reconocer el significado de la experiencia, transformando las heridas en sabiduría. En resumen, la sanación del trauma implica un proceso de recuperación del equilibrio y el bienestar del cuerpo, la mente, las emociones y los comportamientos.



Activistas de Honduras



Madre e hija supervivientes, Japón

Las prácticas que se enseñan en los talleres de Capacitar promueven el desbloqueo, el despertar, el equilibrio y la nutrición del sistema energético. Los métodos tradicionales de psicoterapia y medicación suelen tratar los síntomas del trauma y a menudo no son suficientes para sanar las experiencias traumáticas más profundas atascadas en el cerebro emocional y el cuerpo de la persona. A través de métodos de educación popular, Capacitar da a la gente herramientas que pueden utilizar para sí mismos, sus familias y comunidades para despertar la “alfabetización corporal” y para potenciar el “instinto de sanar”.

Un modelo holístico de sanación considera la salud como un proceso dinámico continuo en el que intervienen dimensiones físicas, psicológicas y sociales interdependientes. La enfermedad y el trauma representan un desequilibrio y una alteración del equilibrio de todo el sistema. Aminah Raheem (1987), en *El retorno del alma*, describe lo que constituye el núcleo de la sanación del trauma: “La sanación y/o reestructuración de los viejos patrones traumáticos debe acompañar o seguir a la apertura y liberación de la energía retenida en ellos. ... Las heridas y los patrones limitantes pueden transformarse en recursos valiosos ... El trabajo corporal suele ser esencial durante estos procesos de transformación profunda, para liberar los traumas de los tejidos y ayudar a reestructurarlos en la conciencia ... La transformación profunda puede lograrse aportando nuevas perspectivas y/o creando nuevas realidades en torno a los traumas” o desastres imaginados.

Recuperación, acompañamiento y empoderamiento

El proceso de sanación incluye una serie de etapas que implican el empoderamiento del superviviente, la creación de nuevas conexiones, junto con dar sentido a la experiencia. Los métodos Capacitar incluyen el trabajo con las diferentes etapas del proceso de recuperación para promover la sanación de las heridas, así como la recuperación de la fuerza interior y la energía de la persona. La comunidad puede proporcionar el lugar y el contenedor donde una persona puede poner conscientemente palabras y significado a su experiencia traumática. En muchos países desarrollados, donde predomina una cultura individualista, la persona carece a menudo de conexión y recursos comunitarios. Los grupos Capacitar pueden proporcionar a muchas personas una conexión energética con la comunidad. La sanación tiene lugar a través del intercambio y de rituales de grupo que integran y dan sentido a los traumas personales y comunitarios.

No basta con aliviar los síntomas físicos o emocionales del TEPT o del pre-TSS. La sanación también implica una transformación más profunda de todo el sistema: desde la persona, sus relaciones y su entorno, hasta los niveles celular y energético. En muchos sentidos, esta sanación es como un renacimiento. La forma en que se maneja una experiencia traumática puede ser un catalizador para el crecimiento y la transformación. Las heridas del pasado pueden transformarse en sabiduría. Se vuelve a la integridad y al equilibrio, que son el estado natural de la persona y de la comunidad.

A lo largo del proceso de sanación y empoderamiento, es importante reconocer el importante papel del acompañamiento. Mary Watkins, PhD (2014), profesora del Pacific Graduate Institute, describe el “acompañamiento” como un nuevo paradigma psicosocial que surge de la Teología y la Psicología de la Liberación. Cuando acompañamos, caminamos con otros en un proceso de mutua liberación y empoderamiento. Al acompañar a las personas en su lucha, “reclamamos la ‘puerta abierta’ disponible en nuestra conciencia para que pueda surgir la ‘posibilidad del amor.’” El acompañamiento es clave para el proceso de sanación en el trabajo con supervivientes, activistas, refugiados políticos y climáticos y personas desplazadas. Como Capacitar, nos esforzamos por acompañar a las personas, respetando y aprendiendo de su cultura y las costumbres sociales, y ofreciendo nuestras herramientas simples para capacitar a las personas y comunidades en lo que pueden hacer por sí mismos para reconstruir sus vidas.

Autocuidado para el largo plazo

Cuando el huracán Katrina azotó los Estados del Golfo de EE.UU. en agosto de 2005 causando la muerte de más de 1.800 personas y miles de millones de dólares en destrucción, nuestra oficina de Capacitar recibió llamadas y correos electrónicos pidiéndonos que fuéramos a Nueva Orleans para acompañar a los sobrevivientes. En ese momento un número de personas en los EE.UU. habían sido entrenados en Capacitar herramientas de sanación del trauma. Así que nuestra respuesta a estas peticiones de ayuda no fue “¿qué

podemos hacer por ustedes?”, sino “¿qué pueden hacer USTEDES por su comunidad?”. En respuesta creamos nuestro “Kit de emergencia de prácticas básicas” que incluía ocho páginas de herramientas que nos parecieron más útiles para que la gente lidiara con su estrés y trauma y para darles prácticas sencillas de lo que podían hacer por sí mismos. Pusimos el kit a disposición de los interesados en nuestra página web para que pudieran descargarlo fácilmente y utilizar las prácticas de inmediato.

En octubre, los socios de Centroamérica que sufrieron el huracán Stan, que causó mucha destrucción y la muerte de más de 1.600 personas, nos enviaron el Kit de Emergencia que habían traducido al español. Y en pocos años, a medida que la población sufría terremotos, huracanes, tsunamis y otras catástrofes, los socios de distintos países tradujeron el kit a otros idiomas. Personas de culturas y orígenes muy diferentes se dieron cuenta de la necesidad de cuidarse a sí mismas mientras trabajaban para reconstruir sus hogares, sus vidas y sus comunidades. A medida que el autocuidado se convirtió en un valor aceptado filosóficamente por los grupos activistas de distintos países, las prácticas básicas de nuestro kit se incluyeron en manuales de derechos humanos, publicaciones feministas, materiales de desarrollo y manuales para centros de rehabilitación de torturados. Como dijo un activista del desarrollo de Ruanda: “No podemos hacer el trabajo de transformación social sin sanación personal y comunitaria. Capacitar nos da herramientas importantes para hacer frente a la fatiga por compasión y transformar la cultura de nuestra organización para que podamos servir mejor a nuestras comunidades.” Actualmente el Kit de Emergencia está disponible en más de 32 idiomas en nuestro sitio web, y seguimos añadiendo traducciones, junto con boletines de bienestar y vídeos cortos de las prácticas. www.capacitar.org.

Desarrollar habilidades de resiliencia

Uno de los conceptos importantes que ha surgido de la investigación sobre el trauma, así como de la respuesta a las emergencias climáticas es la resiliencia. El Dr. Michael Ungar, del Centro de investigación de la resiliencia de Canadá, se ha centrado en el modo en que niños, jóvenes y adultos prosperan en entornos familiares, escolares, laborales y comunitarios sometidos a estrés, creando herramientas para apoyar a individuos y comunidades en su camino hacia el bienestar psicológico, social, cultural y físico. En colaboración con expertos internacionales, el centro investiga los procesos de recuperación, adaptación y transformación en contextos de cambio y adversidad.

En el caso de las emergencias climáticas, la resiliencia no se entiende como “recuperarse”, sino como desarrollar y crear herramientas para sobrevivir y prosperar. En su excelente libro, Resiliencia emocional en la era del cambio climático, la terapeuta Leslie Davenport, MFT, (2017) ofrece valiosas herramientas y teorías de resiliencia para individuos y grupos. El análisis de Davenport sobre la resiliencia implica: “aceptar la realidad del cambio; centrarse en lo que se puede hacer; participar en conversaciones y acciones significativas; alimentar la creatividad;

No podemos hacer el trabajo de transformación social sin sanación personal y comunal. Capacitar nos da herramientas importantes para hacer frente a la fatiga de compasión y para transformar la cultura de nuestra organización para que podamos servir mejor a nuestras comunidades.

—Líder del equipo de Ruanda



Capacitar Indonesia trabajó con los supervivientes de incendios en Borneo, 2019



Equipo de Capacitar acompañando a los niños supervivientes del terremoto en Lombok, Indonesia.

fomentar la flexibilidad; ampliar la conciencia consciente; y unirse a otros para construir una comunidad.”

Crecimiento postraumático CPT

Una investigación de los psicólogos Richard Tedeschi y Lawrence Calhoun (2012) midió el crecimiento postraumático (CPT). Pidieron a los participantes que consideraran cómo se sentían ahora, en comparación con cómo se sentían antes del trauma, en cinco ámbitos: apreciación de la vida, relaciones con los demás, nuevas posibilidades en la vida, fortaleza personal y cambio espiritual. A continuación, tenían que estimar en qué medida ese cambio estaba relacionado con el trauma en sí. “El crecimiento postraumático no es simplemente una vuelta a la situación inicial: es una experiencia de mejora que para algunas personas es profundamente profunda”. Otros estudios señalaron que hasta el 70% de los supervivientes pueden experimentar algún nivel de CPT, aunque esto es rebatido por otros investigadores que cuestionan los métodos de investigación.

Sanación social y global

Del mismo modo que la sanación de los traumas implica al individuo y a la comunidad, es necesario examinar los sistemas más amplios y los problemas globales que causan los acontecimientos traumáticos. Muchas personas sufren ansiedad y depresión no sólo por sus traumas personales, sino también por las crisis actuales del mundo en general: el cambio climático, las catástrofes medioambientales, la crisis económica, la escasez de alimentos, la violencia y las guerras. El trauma ya no es sólo una experiencia individual, es una realidad social y global. Al enfrentarnos a los retos que nos rodean, ya no podemos encontrar respuestas en el contexto de viejas visiones del mundo. Einstein dijo que no podemos resolver los problemas con el mismo pensamiento que los creó. Debemos ir hacia una perspectiva más elevada. Si podemos ir más allá de la depresión y la desesperación, el trauma global

que vemos a diario en los medios de comunicación nos empuja gradualmente a un nivel de conciencia más elevado y profundo y a un reconocimiento cada vez mayor de nuestra interconexión e interdependencia. Con una conciencia nacida de la práctica espiritual, nuestros traumas individuales y colectivos pueden convertirse en catalizadores, dándonos la oportunidad y el poder de sanar y transformar nuestras heridas en sabiduría.

La budista Joanna Macy, PhD (1998), nos inspira a afrontar la desesperación y el dolor de nuestro tiempo y nos llama a participar activamente en el “Gran Cambio” a través de nuestro trabajo, nuestros compromisos y nuestras elecciones conscientes. El geólogo Thomas Berry, CP, en su libro de referencia La gran obra: nuestro camino hacia el futuro (2000), describe nuestro crecimiento desde una Era Cenozoica centrada en el ser humano, hacia una Era Ecozoica en la que los humanos son uno con todo ser. Nuestra recuperación personal y colectiva depende de que nos impliquemos en este proceso de sanación y transformación. Nuestros modelos de sanación y recuperación del trauma deben tener perspectivas sistémicas, espirituales y globales.

A medida que las crisis climáticas crecen a nivel mundial y los traumas nos afectan individual y colectivamente, nos vemos desafiados a reconocer nuestra interconexión como una sola familia humana. A medida que trabajamos con el trauma personal y global, estamos llamados a despertar nuestra sabiduría más profunda y el compromiso con el servicio compasivo para sanarnos a nosotros mismos y sanar y transformar el dolor de nuestro mundo, acompañando a los que nos rodean. Esta es la visión y la misión de Capacitar.

Las próximas capítulos de este manual ofrecerán diversas prácticas de Capacitar que se pueden utilizar individualmente y con otros para desarrollar habilidades para el largo plazo. Las prácticas pueden incorporarse a la vida cotidiana para desarrollar la resiliencia. Esto es importante para las personas que viven en situaciones traumáticas.

Sugerencias para los líderes de grupo

La Parte 1 de este manual presenta una visión general introductoria del trauma, el estrés traumático y el enfoque holístico de Capacitar para la sanación y transformación del trauma. En años de experiencia con grupos que tienen algún nivel de estrés traumático, los capacitadores de Capacitar han encontrado que es importante construir una base de prácticas energéticas para manejar las emociones y las reacciones físicas antes de trabajar con la teoría y la experiencia del trauma. Muchas prácticas valiosas se presentan en la siguiente sección, Parte 2. Incluso una presentación general sobre el trauma puede provocar recuerdos y reacciones fuertes en algunas personas. Por eso, este libro ofrece una amplia variedad de prácticas cuerpo-mente-espíritu que se puede enseñar a individuos y grupos para darles algunas habilidades en el manejo de sus reacciones, y en mover la energía que está bloqueada en su sistema. Las personas comprenden este enfoque de inmediato y sienten cierto alivio al saber que pueden aprender algo para utilizar consigo mismas en momentos de fuerte ansiedad y angustia.

En el Apéndice (páginas 236-239) de este manual se incluyen notas para una explicación general del trauma y la sanación, para utilizarlas con los grupos una vez que se haya desarrollado una base de habilidades energéticas. Una explicación sencilla es apropiada para las personas de base para que puedan entender que sus reacciones en el cuerpo, la mente y el espíritu son normales. Como capacitadores de Capacitar, por lo general damos ejemplos sencillos de la reacción de lucha-huida-congelación

en el cuerpo, y describimos algunos de los grupos de síntomas que resultan cuando la energía está bloqueada o congelada en el cuerpo como estrés traumático. También explicamos brevemente las etapas de la sanación holística y la transformación del trauma para que la gente pueda hacerse una idea de todo el proceso. Y tratamos de dar una visión del trauma intergeneracional en familias, comunidades y sociedades para relacionar el proceso de sanación individual con el reto de sanar a toda la sociedad. La mayoría de la gente de base entiende esto inmediatamente porque muchos de ellos están implicados en luchas comunales en sus zonas. Utilizamos más teoría si formamos a psicólogos, trabajadores sociales, médicos o profesores que trabajan directamente con la gente de base, para que puedan entender la relación entre un enfoque psicoterapéutico basado en el tratamiento y las prácticas de autoayuda que el individuo puede utilizar para trabajar con la energía traumática bloqueada.

En el Apéndice, hay una bibliografía de libros y recursos (páginas 240-244) que hemos encontrado útiles para el estudio del trauma y la sanación holística. A medida que la concienciación sobre el trauma se ha ido extendiendo a nivel internacional, ahora hay disponibles muchos más materiales para los profesionales que trabajan en este campo, así como recursos de autoayuda para las personas de base. A medida que ha aumentado la comprensión del trauma y la sanación, hay más investigación e información disponible en el Internet. Manuales, boletines de bienestar, vídeos cortos, enlaces de YouTube y otros materiales de Capacitar también están disponibles en nuestra página web: www.capacitar.org.



A medida que los traumas globales nos afectan, se nos desafía a reconocer nuestra interconexión como una familia humana. Cuando trabajamos con traumas personales y globales, estamos llamados a despertar nuestra sabiduría más profunda y nuestro compromiso con el servicio compasivo para sanarnos a nosotros mismos y para sanar y transformar el dolor de nuestro mundo.

Equipo de Capacitar indonesio acompañó a los supervivientes de los terremotos de Nepal en 2015

Las prácticas de Capacitar se pueden utilizar con individuos y grupos que se enfrentan al estrés, TEPT y SEPT. Los ejercicios adaptados de prácticas antiguas y herramientas psicológicas actuales, son formas eficaces de proporcionar una base sólida para la sanación de los síntomas resultantes del estrés y el trauma. Usados regularmente como parte de la vida, promueven la fuerza y la resiliencia, un sentido de estar enraizado y una manera de vivir en bienestar en medio de desafíos, traumas y desastres.



Part 2. Prácticas de Capacitar



Prácticas de Capacitar para la sanación y autocuidado

Los siguientes Capítulos 2, 3 y 4 ofrecen una variedad de prácticas energéticas para promover el equilibrio y la sanación en toda la persona y para nutrir y armonizar el sistema energético central. Las prácticas pueden utilizarse fácilmente con individuos y grupos de todas las edades. El vocabulario y la explicación de cada práctica pueden adaptarse o modificarse adecuadamente para ajustarse a la cultura, los antecedentes, el nivel de edad y el estilo de aprendizaje de la persona o el grupo. Estas prácticas son herramientas que proporcionan una base sólida para sanar los síntomas derivados del estrés y los traumas y para promover una forma de vivir en bienestar con los retos de la vida.

Adaptar las prácticas a las culturas y tradiciones

Al utilizar las distintas prácticas con grupos o con diferentes culturas, es muy importante conectar con los valores y tradiciones de los participantes. Preguntar a un grupo qué hacían tradicionalmente sus antepasados o abuelos para sanarse es una buena forma de capacitarles para relacionarse con la práctica que se está enseñando. En el trabajo con grupos indígenas, muchas comunidades ya tienen valores o espiritualidad basados en el cuerpo o en la tierra. En años de trabajo con promotores de salud mayas en Guatemala, a menudo los participantes se conectaban fácilmente con las prácticas de Capacitar, especialmente cuando se hacían bajo los árboles o en un entorno natural. A menudo, a partir de la sabiduría indígena de los grupos, se desarrollaron nuevas formas de explicar o utilizar una práctica.

Las Prácticas Básicas de Capacitar y el Kit de Emergencia de Mejores Prácticas surgieron de años de trabajo e investigación en el campo con miles de participantes durante los primeros días de Capacitar. Incluso los nombres de algunas de las prácticas provienen de personas de base con las que Capacitar trabajó. Los formadores pedían a sus grupos que describieran qué prácticas funcionaban y qué ejercicios ayudaban más en los momentos de estrés. Se utilizaron cuestionarios, autoevaluaciones y grupos focales, así como estudios de mapas de redes, para mostrar cómo se multiplicaban las prácticas en diferentes países y culturas y qué prácticas eran más eficaces para determinados grupos.

Sanar sin palabras

Cuando Capacitar fue invitado a compartir métodos de sanación de traumas en Japón después de los terremotos de 2011, el tsunami y el desastre de Fukushima, muchas mujeres dijeron: “Capacitar llegó en el momento justo a Japón. Con el trauma de los desastres, muchas mujeres también tenían fuertes recuerdos de abusos de género en el pasado. Con las prácticas de Capacitar no tenemos que hablar de nuestros traumas y experiencias difíciles. Las prácticas trabajan para sanarnos a un nivel profundo sin tener que hablar de nuestro trauma.” Las culturas que no aceptan fácilmente un enfoque psicoterapéutico occidental del trauma suelen encontrar un gran valor en las prácticas de Capacitar basadas en el cuerpo. A menudo, con los jóvenes hablar de los propios problemas o traumas no es aceptable debido a la presión de los compañeros. Sólo más recientemente los grupos de derechos humanos han comenzado a ver el autocuidado como un valor. Las prácticas básicas de Capacitar se han incorporado en una variedad de manuales de derechos humanos sobre el autocuidado para dar a los miembros formas prácticas de lidiar con el estrés, la amenaza de muerte y el trauma.

Si las prácticas de este manual son utilizadas regularmente por individuos o grupos, la capacidad natural de sanación se hace cargo en el cuerpo y el espíritu, la energía bloqueada se libera, y muchos síntomas de estrés traumático se alivian de una manera natural. Las prácticas también ayudan a despertar en el individuo y en la comunidad la conciencia de la profunda interconexión que todos tenemos con la tierra y entre nosotros y nosotras.



Conexión a tierra Guatemala

En la página web de Capacitar se pueden encontrar muchos recursos, prácticas adicionales y aplicaciones a distintos tipos de grupos: www.capacitar.org. The Se puede descargar el Kit de emergencia de buenas prácticas de Capacitar en más de 36 idiomas.



Capítulo 2. Prácticas básicas de Capacitar

Durante los entrenamientos los participantes suelen preguntar: “Si nos invitaran a ofrecer un taller con poco tiempo, ¿qué prácticas deberíamos incluir que fueran más importantes para quienes se enfrentan al estrés o al trauma?”. Como formadores, nuestra respuesta habitual es: “Sólo son necesarias unas pocas prácticas. En primer lugar, algo para centrar y enraizar a la persona, como la respiración y Switching. Después, un par de movimientos de Tai Chi, si son apropiados para el grupo. Después, Sostener los dedos o una práctica para limpiar y equilibrar los estados emocionales. Y si hay tiempo y si es culturalmente apropiado, Golpeteo o EFT para la Libertad Emocional. Para terminar el taller, algo para energizar o divertir al grupo, como la Danza del Liderazgo o el Masaje del Tambor. Todo esto se puede hacer en uno mismo, siempre respetando los límites saludables y las costumbres culturales.

En la Parte 2 del manual, se ofrece una amplia variedad de prácticas que se pueden utilizar con diferentes edades, necesidades o culturas. Sin embargo, las prácticas centrales del Capítulo 2, especialmente Switching, el trabajo de respiración, los Dedos de las Manos y el Golpeteo o EFT, son las esenciales que hay que enfatizar con todos los grupos para su uso diario. Con estas pocas herramientas la gente puede aprender a sanar y equilibrar energéticamente sus cuerpos afectados por el estrés y el trauma.

El capítulo 2, así como el Kit de emergencia de prácticas básicas (*Apéndice, páginas 219-226*), ofrecen estos elementos esenciales. El Kit de emergencia puede descargarse en más de 42 idiomas desde nuestra página web www.capacitar.org. Cuando se ofrece un taller, especialmente a refugiados o personas de distintos países, el Kit de emergencia puede descargarse e imprimirse para los participantes. Cuando la gente ve las prácticas en su propio idioma, suele estar más abierta a aceptarlas, aunque al principio les parezcan extrañas. Ofrecer historias o experiencias, así como imágenes de diferentes países, sobre cómo Capacitar aplica el trabajo en diversas culturas, puede despertar el interés y motivar a los participantes a probarlas con ellos mismos, sus familias y comunidades.

En todos los talleres para personas de base y profesionales, es importante que se dedique tiempo a explicar brevemente una práctica, a utilizarla en uno mismo y, a continuación, a reflexionar sobre “cómo mi cuerpo se siente diferente” después de utilizar la práctica. Se debe dedicar tiempo a compartir esta reflexión con otra persona o con todo el grupo. Este proceso se llama “praxis” en el lenguaje y la metodología de la Educación Popular. A veces los profesionales sólo quieren la teoría y la explicación de la práctica. Sin embargo, la única manera de entender y saber realmente cómo funciona es utilizarla o practicarla. Muchas veces los participantes al principio no saben cómo se sienten, pero al escuchar los comentarios de los demás, son capaces de poner palabras a su propia experiencia vivida. Esto es la “alfabetización corporal”.

A veces, dependiendo de la cultura, puede ser útil preguntar a un grupo: “¿Recuerda alguna práctica similar de su familia o tradición cultural?”. Y a menudo la gente describe cómo sus antepasados o abuelas hacían algo así para sanar su dolor o estrés. Otras veces los participantes dirán: “¡Esto ya lo sabía! Es como si lo hubiera descubierto hace mucho tiempo para calmarme o aliviar el dolor”. Y nuestra respuesta como formadores es: “¡Esto es sabiduría corporal o alfabetización corporal! Nuestros cuerpos y espíritus saben instintivamente cómo sanarnos y aportarnos equilibrio.”

La respiración

La respiración es la fuente de la vida, que aporta energía fresca a los tejidos y las células para nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu. La respiración puede ser una herramienta valiosa para todos en los momentos difíciles. Cuando espiramos, se liberan el estrés y las toxinas acumuladas. Respirar durante un momento estresante es una forma eficaz de soltar la tensión que se acumula en el cuerpo. Unas cuantas respiraciones largas y profundas en un momento difícil pueden cambiar nuestra forma de afrontar una situación. El patrón respiratorio cambia cuando surgen emociones difíciles. A través de la respiración consciente podemos darnos cuenta del flujo de estas emociones. Cambiando la forma de respirar podemos cambiar estados emocionales y físicos. Los sentimientos y las emociones pueden liberarse y limpiarse del cuerpo trabajando con la respiración.

Los siguientes ejercicios pueden utilizarse para desbloquear, mover, equilibrar y aumentar la energía de forma consciente. La respiración combinada con imágenes de luz, naturaleza o bellas flores es útil para promover sentimientos de paz, calma y concentración. El lenguaje puede adaptarse en función de la cultura y el nivel de edad de la persona.

La respiración abdominal

Siéntese cómodamente apoyado en una silla y cierre los ojos. Respire profundamente y céntrese, dejando de lado todas las preocupaciones y pensamientos. Coloque las manos sobre el abdomen, inhale profundamente por la nariz e imagine que el aire baja por su cuerpo hacia un centro situado dentro del abdomen. Imagine que su abdomen se llena de aire como si fuera un globo. Contenga la respiración durante unos momentos y luego exhale lentamente por la boca, contrayendo los músculos del abdomen, liberando toda la tensión de su cuerpo. Continúe con la respiración abdominal durante varios minutos. Si se vienen pensamientos a la mente, déjelos suavemente, volviendo a la imagen del aire entrando y saliendo de su cuerpo.

Respirar en la naturaleza

Los árboles y la naturaleza son grandes fuentes de energía para enraizarnos y sanarnos. Remueva sus zapatos y ponga los pies en el suelo (o imagine que lo hace). Inhale profundamente imaginando que sus pies son como las raíces de un árbol que se adentran en la tierra. Inhale la energía de la tierra a través de los pies y, al exhalar, imagine que está sacando el estrés, la tensión y el dolor.

Respirar por los poros

Este ejercicio es especialmente útil para liberar el dolor. Respire por el abdomen durante varios minutos siendo consciente de cualquier dolor que esté cargando. Inhale e imagine que el aire es como una luz dorada purificadora que penetra en su cuerpo a través de los poros de su piel, circulando por las zonas que están doloridas y tensas. Retenga la respiración mientras la luz dorada sanadora circula por todo su cuerpo. Imagine que sus tejidos pueden absorber la luz y liberar el dolor y las toxinas. Exhale lentamente e imagine que las toxinas y el dolor se liberan a través de los poros de su piel, empapando la tierra para ser transformados. Continúe respirando, dirigiendo la luz limpiadora a las zonas que necesitan una atención especial. Sienta su cuerpo volverse más ligero y brillante.



Beit Jala, Palestina



Seattle, WA joven activista del clima

Respiración nasal alternada

La respiración nasal alterna es una poderosa práctica de la India que se utiliza para hacer circular y equilibrar la energía. Este ejercicio de respiración se utiliza con los estudiantes en muchas escuelas indias antes de estudiar o hacer un examen para equilibrar los lados izquierdo y derecho del cerebro: las capacidades racionales y creativas. La respiración nasal alterna ayuda a liberar la ira y las emociones fuertes y a aportar claridad y calma al cuerpo, la mente y el espíritu de la persona. El ejercicio debe interrumpirse si se experimenta mareo. Puede ser un ejercicio muy útil en momentos de ira o frustración.

Siéntese cómodamente con la espalda apoyada y los pies tocando el suelo. Utilizará la mano derecha durante este ejercicio. Puede cerrar los ojos. Con el pulgar derecho al lado de la nariz, cierre suavemente la fosa nasal derecha. Inhale profundamente por la fosa nasal izquierda y cuente hasta 8. Retenga la respiración y cuente hasta 4 (u 8). A continuación, suelte la fosa nasal derecha, ponga el dedo índice y/o el dedo medio sobre la fosa nasal izquierda, mientras exhale por la fosa nasal derecha a la cuenta de 8. Retenga la respiración a la cuenta de 4 (u 8) e inhale por la fosa nasal derecha a la cuenta de 8. Retenga el aire, suelte la fosa nasal izquierda y coloque el pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha mientras exhala por la izquierda. Inhale por la fosa nasal izquierda y retenga hasta la cuenta de 4 (u 8). Con los dedos índice y/o medio cierre la fosa nasal izquierda y exhale por la derecha. Continúe con este patrón de respiración alternada durante varios minutos. Cuando termine, abra los ojos y respire normalmente. Observe cualquier cambio que sienta en su cuerpo. Esta es una práctica excelente si no puede dormir por la noche para descargar las sensaciones y tensiones del día. También es una práctica muy eficaz para equilibrar y armonizar las emociones fuertes.



Respirar en paz y con imágenes positivas

En momentos de desafío o depresión, el uso de la respiración en combinación con imágenes positivas o recuerdos pacíficos del pasado puede ser un recurso para cualquiera que esté estresado o traumatizado.

Siéntese cómodamente y comience con la respiración abdominal. Recuerde un momento del pasado que sea pacífico o reconfortante. Inhale profundamente, imaginando con detalle un momento de paz o consuelo. Al exhalar, deje ir completamente cualquier tensión del cuerpo. Continúe haciendo este ejercicio durante varios momentos sintiendo que la paz entra en todas las áreas cansadas y estresadas de su cuerpo y espíritu.



Haití, equipo médico de voluntarios

Sugerencias para facilitadores

Las personas que sufren traumas o estrés suelen contener la respiración o respirar de forma superficial. Para enseñar mejor la respiración abdominal, haz que la persona coloque las manos debajo del ombligo y se incline hacia delante en la silla. A continuación, guíales para que respiren lentamente por la nariz y exhalen por la boca. En esta posición inclinada, la única forma que tienen de respirar es abdominalmente. Después de unos minutos, haga que la persona se enderece en la silla y continúe respirando profundamente en el abdomen. En los momentos difíciles, recuerda a la persona que respire profundamente imaginando que la energía de los sentimientos puede moverse a través de ella y salir a la tierra. Para todos, la respiración profunda puede aportar una sensación de paz y de estar enraizados en el momento.

Centrarse y conectarse a tierra

Centrarse es una habilidad importante para todos, especialmente para aquellos que han sufrido traumas, para ayudarles a reconectar consigo mismos en el momento presente. A menudo, las personas estresadas o traumatizadas se desconectan o disocian de sí mismas para sobrevivir. Las personas que lidian con el estrés diario o la violencia suelen estar dispersas y son incapaces de centrarse. En el caso de los activistas o refugiados, este estado suele ir acompañado de flashbacks o fuertes recuerdos de sus experiencias difíciles. Muchas culturas indígenas hablan del “retorno del alma” o utilizan ceremonias para sanar a la persona y ayudarla a volver a sí misma. El siguiente ejercicio permite a la persona centrarse con la respiración.

La respiración abdominal puede utilizarse para volver a conectar con el centro. Enraizarse o sentirse conectado a la tierra (o poner los pies en la tierra) puede llenar a la persona de energía saludable. Switching (página 30) es una práctica inestimable para aprender a centrarse, contener la propia energía y devolver el flujo de energía a una dirección saludable. Normalmente, la energía fluye por el lado izquierdo del cuerpo, circula y luego sale por el lado derecho. Con la violencia o el conflicto, la propia energía puede dispersarse o drenarse fácilmente. Muchas veces, al escuchar a una persona necesitada, la energía del oyente puede drenarse. La persona que habla suele sentirse mejor después, mientras que el oyente, que ha absorbido sus problemas, se siente “quemado” o como una “esponja”, agotado por el intercambio.



Para protegerse, crear límites y enfocar y concentrar mejor la propia energía, hay que sentarse con los tobillos cruzados y juntar las puntas de los dedos con las manos apoyadas ligeramente en el abdomen. Si una persona no puede estar sentada, puede imaginarse haciendo el ejercicio de pie o mientras habla con otras personas. Inspirar profundamente imaginando que la respiración fluye hacia el centro del abdomen. Utilizando esta posición, uno puede estar presente en su centro mientras escucha profundamente a los demás. Centrarse ayuda a quienes acompañan a otros a estar presentes como testigos de su dolor, en lugar de ser una “esponja” que absorbe sus problemas. Esta postura es excelente para centrarse cuando se habla con una persona negativa o desafiante, o cuando se dirige una reunión o una manifestación.

Meditación para centrarse y enraizarse

La siguiente meditación puede hacerse en silencio, al aire libre en la naturaleza bajo los árboles o con música.

Siéntese en una posición cómoda, cruce los tobillos y junte las puntas de los dedos. Si está en el exterior, coloque los pies en el suelo y conecte con la energía de la tierra. Respire lenta y profundamente. Imagine que es capaz de respirar y descansar en un lugar seguro en lo más profundo de su ser. Descanse en su centro y sienta una profunda sensación de paz y relajación. Disfrute de este lugar durante unos minutos, completamente vivo para sí mismo, concentrado y consciente de todo lo que ocurre a su alrededor. Si está en la naturaleza, siéntase rodeado por la energía de los árboles y las plantas. Tómese unos momentos para disfrutar de este estado centrado y enraizado, y luego vuelva lentamente al momento presente.

Intente mantenerse centrado en su vida diaria y, cuando surjan desafíos, utilice la respiración profunda o el enraizamiento para volver a su centro.



Imágenes para enraizarse

El enraizamiento es una habilidad inestimable que hay que desarrollar como base de la fortaleza y la resiliencia. Con los traumas derivados de las crisis climáticas, a menudo se puede perder la confianza en la tierra y en el mundo que nos rodea. Con los continuos incendios, inundaciones, terremotos y réplicas, así como con otros tipos de desafíos, es difícil sentirse seguro en cualquier lugar. Utilizar la respiración abdominal y la imagen de unas largas raíces que salen de los pies y se adentran en la tierra puede proporcionar una sensación de conexión. Asimismo, la imagen de un largo cordón umbilical que va desde el abdomen hasta la tierra puede enraizar el cuerpo y el espíritu.

Niños y jóvenes

La ansiedad climática y el estrés escolar son fuertes sentimientos traumáticos de niños y jóvenes que actualmente están siendo investigados por muchos psicólogos. Los jóvenes sienten que no tienen futuro debido a las emergencias climáticas que se repiten con frecuencia. Con los cierres durante la pandemia y la influencia de las redes sociales, muchos niños están traumatizados. La ansiedad y el miedo son fuertes campos de energía que pueden absorberse fácilmente de quienes nos rodean, lo que provoca problemas emocionales y físicos entre los jóvenes y en las familias. Los ejercicios de enraizamiento o las meditaciones de centrado pueden ser de ayuda para calmar y centrar a los niños en el aula y en casa, así como para fomentar un sentimiento de fortaleza y resiliencia.

Activistas o refugiados durante procedimientos judiciales

A menudo, durante los procedimientos judiciales, los activistas y refugiados pueden experimentar diversos sentimientos, como miedo e ira. Al hablar con las autoridades o defender sus derechos, los ejercicios de respiración y de conexión a tierra pueden realizarse discretamente, sin que los demás se den cuenta, para ayudar a gestionar los sentimientos fuertes y hablar con claridad y más eficacia.



Trabajadores sociales hondureños sobrevivientes y activistas

Meditación: Enraizamiento con la tierra

La siguiente meditación es poderosa cuando se hace en silencio y al aire libre, en la naturaleza, bajo los árboles. Siéntese en una posición cómoda con los pies plantados firmemente en la tierra (o imagine que lo hace). Respire profundamente y conecte con la energía de la tierra. Imagine que es capaz de respirar la energía de la tierra a través de su pie izquierdo o de los dedos del pie. Mire cómo esta energía sube lentamente por su pierna izquierda, por el lado izquierdo de su cuerpo, hasta llegar a la parte superior de su cabeza. Su cabeza se siente tranquila y cálida, mientras, descansa un momento en esta plenitud. Ahora exhale lentamente, imaginando que puede dirigir el flujo de energía hacia el lado derecho de su cuerpo y hacia la tierra. Descanse un momento y repita. Respire la energía de la tierra hacia su pie izquierdo y sube por el lado izquierdo de su cuerpo hasta la parte superior de la cabeza. Luego, al exhalar lentamente, envíe esta corriente de energía hacia el lado derecho y hacia la tierra. Hágalo varias veces más, inhalando y exhalando lentamente. Al cabo de un rato, puede sentir una circulación pacífica, aunque poderosa, de energía terrestre de enraizamiento que fluye como una sola con su cuerpo y su espíritu. Disfrute de la sensación energizante de enraizamiento y conexión. Si lo hace con regularidad, también puede imaginarse enraizado con la tierra mientras camina, totalmente vivo para sí mismo, concentrado y consciente de todo lo que ocurre a su alrededor. Si está en la naturaleza, siéntase rodeado por la energía de los árboles y las plantas. Disfrute de este estado centrado y enraizado. Mientras lleva a cabo su vida diaria, intente mantenerse centrado y enraizado cuando aparezcan desafíos o emergencias.

Otras prácticas para enraizarse y centrarse

Hay muchas formas de despertar la sensación de estar enraizado y centrado en el momento. Las siguientes posturas de las manos pueden realizarse fácilmente sin que nadie se dé cuenta.

Enraizado en la seguridad y la protección

Formando un círculo con los dedos, las puntas de los dedos índices tocan las puntas de los pulgares. Apoye las manos con las palmas hacia abajo sobre las rodillas, los hombros relajados y la espalda recta. Respire profunda y lentamente hacia la pelvis y el bajo vientre sintiéndose conectado con el centro raíz del cuerpo. Siéntase encarnado y enraizado, seguro y protegido. Relájese completamente con exhalaciones largas y lentas. Siéntase sostenido por el cuerpo: tranquilo, estable y en paz. Descanse un rato en completa paz, fuerza y bienestar. Cuando suelte la postura, vuelva suavemente al momento presente aportando mayor fuerza y seguridad a todas sus acciones. Es importante sentirse seguro en el trabajo y en la vida personal para apoyar y dar poder a los demás.

Transformar la inseguridad en enraizamiento

Toque las puntas de los pulgares con las de los dedos anulares. Las manos pueden descansar ligeramente sobre el abdomen. La columna vertebral está recta y los hombros relajados. Respire profundamente en la raíz o base del cuerpo sintiéndose enraizado y encarnado con una sensación de seguridad. Mientras respira, imagine que la energía desciende por las piernas y los pies hasta la tierra, dándole una sensación de seguridad, conexión y enraizamiento. Descanse durante varios minutos, enraizado y seguro dentro de su cuerpo y su espíritu. A continuación, vuelva gradualmente al momento presente relajando la posición de las manos.

En esta época de traumas, violencia, guerras y ansiedad global por las pandemias y las emergencias climáticas, los sentimientos de inseguridad son comunes porque perdemos la confianza en estar enraizados. Los jóvenes y los activistas también pueden tener problemas de autoestima e inseguridades personales. Estar enraizado y seguro en el cuerpo es esencial para que todo el mundo evite el agotamiento. Esta postura puede ser útil para que las personas traumatizadas se transformen y conecten con la tierra.

Centrado en su lugar seguro

Para la mayoría de las personas en el mundo, especialmente los supervivientes y los traumatizados, a menudo no hay lugar seguro, excepto dentro de uno mismo. Esta es una práctica importante para desarrollar la fuerza interior y una paz profunda. Es muy útil utilizarla en la cama por la noche antes de dormir. El centro del pecho en acupresión se llama el “Mar de la tranquilidad”.

Coloque la mano derecha sobre el centro del corazón y la izquierda sobre la derecha. Relaje la cabeza y los hombros entregándose al momento presente. Respire profundamente en el centro del corazón y ábrase al amor y la sabiduría que hay en su interior. A medida que surjan los sentimientos, mírelos con autocompasión y ríndase a la sabiduría superior que le guía. Siéntase sostenida en el amor, la seguridad y la luz de su Lugar seguro.



SWITCHING para centrarse y enfocarse

El siguiente ejercicio, adaptado del trabajo de Brain Gym y Golpeteo EFT, es muy efectivo para ayudar a una persona a conectar con su centro y liberar emociones fuertes. La práctica es una forma fácil y eficaz de calmarse y centrarse.

- Siéntese cómodamente y respire profundamente.
- Cruce el tobillo izquierdo sobre el derecho.
- Extiende las manos hacia delante y gíralas de modo que los pulgares se dirijan hacia el suelo.



- Cruce la mano derecha sobre la izquierda y entrelace los dedos.
- Con los dedos entrelazados toque el centro del pecho.
- Cierre los ojos, respire profundamente y relaje todo el cuerpo. Imagine que es capaz de descender profundamente al centro de su ser. *(Puede imaginar un centro bajo el ombligo, en medio del abdomen. Para la gente de China este centro se llama Dantien. Para la gente de la India este centro es el Hara.)*
- Relaje la lengua en el paladar con la punta de la lengua tocando detrás de los dientes frontales superiores.

- Respire profundamente y abandone todo pensamiento. Descanse en la quietud y la paz profunda durante varios minutos.
- Tras varios minutos, relaje las manos en su regazo. Respire y abra lentamente los ojos.
- Estire las manos y los brazos y golpee suavemente la cabeza para estimular el cerebro y la energía.
- Si es necesario, la práctica puede repetirse varias veces.



SWITCHING para grupos y situaciones diferentes

Switching es un ejercicio muy beneficioso para calmarse y centrarse, para utilizar antes de la meditación para centrarse, para aligerar la depresión y la ansiedad y para centrar la mente y el espíritu. Cuando se trabaja con individuos o grupos, la práctica ayuda a calmar y asentar a una persona antes de la terapia; o ayuda a centrar a jóvenes, activistas, supervivientes de catástrofes y refugiados que están teniendo flashbacks o fuertes recuerdos y emociones. A menudo, un grupo desea mantener el ejercicio durante más tiempo porque los participantes experimentan una paz y un descanso profundo.

Niños y jóvenes

Switching es muy útil para los jóvenes que se enfrentan a emociones fuertes, acoso escolar o presión de grupo, ya que les ayuda a centrarse, calmarse y reconocer su fuerza y capacidad de recuperación. Con los niños, la práctica puede adaptarse como ejercicio para concentrar su energía antes de estudiar, hacer un examen o empezar una clase. El cambio puede ser una forma positiva de empezar las sesiones de asesoramiento con niños y jóvenes para que puedan liberar la ansiedad y centrarse en hablar de lo que es más importante en sus vidas.

Los refugiados y sobrevivientes

Los refugiados pueden llevar esta práctica consigo en su viaje, durante las evacuaciones tras catástrofes o al enfrentarse a la ansiedad o el miedo personales. Siempre que surjan sentimientos o recuerdos fuertes, Switching puede ayudar a todos a calmarse, centrarse y anclarse en el momento presente en lugar de dejarse abrumar por la ansiedad.

Activistas y refugiados durante procedimientos judiciales

A menudo, durante las manifestaciones o los procedimientos judiciales, los activistas y los refugiados pueden experimentar diversos sentimientos, como el miedo y la ira. Cuando hay que hablar con las autoridades o defender los derechos, el Switching puede ser una forma eficaz de centrarse con claridad y gestionar los sentimientos para poder hablar con más fuerza, pasión y credibilidad.



Sobrevivientes del tsunami—Ishinomaki, Japón



Jóvenes de secundaria-Tokio, Japón



Niña del taller en Sonoma, CA



Sobrevivientes del tsunami—Ishinomaki, Japón

Sostener los dedos para manejar las emociones

Sostener los dedos es una forma sencilla de trabajar con las emociones y desarrollar la alfabetización emocional. Las emociones son como ondas de energía que se mueven por el cuerpo, la mente y el espíritu. A menudo juzgamos las emociones como “buenas” o “malas”, en lugar de reconocerlas como sabios mensajes del cuerpo que nos guían en nuestra respuesta a retos, peligros o personas de nuestro entorno. Con sentimientos y emociones abrumadores, la energía puede bloquearse o reprimirse, provocando dolor o congestión en el cuerpo.

Por cada dedo corre un canal o meridiano de energía conectado con un sistema de órganos y las emociones relacionadas. Sujetando cada dedo mientras respiramos profundamente, podemos trabajar con el flujo de energía emocional para conseguir la liberación física y la sanación. Sostener los dedos es una herramienta útil en la vida diaria. En situaciones difíciles, cuando surgen las lágrimas, la ira o la ansiedad, se pueden sujetar los dedos para aportar calma y concentración, de modo que se pueda responder o actuar de forma adecuada. También se puede practicar como meditación con música o antes de dormir para liberarse de los problemas del día y relajarse profundamente. La práctica puede realizarse con uno mismo o con otra persona.

Al sostener un dedo, a menudo se produce una sensación de pulsación. Se trata del equilibrio de la energía en el meridiano. Para los adultos, es necesario sujetar un dedo de dos a cinco minutos. Con los niños, menos de un minuto es suficiente para calmarse y equilibrarse. Cuando sujete los dedos, fíjese en cuál de ellos tiene el pulso más fuerte. Esto puede indicar sentimientos inconscientes en el cuerpo. La sanación tiene lugar cuando la energía se libera y se equilibra.

Práctica de sostener los dedos

Sostener cada dedo con la mano opuesta de 2 a 5 minutos. No importa que mano sea utilizada. Podrá experimentar ver cuál de las manos se siente más cómoda. Los niños necesitan menos de un minuto con cada dedo. Los adultos usualmente necesitan de 2 a 5 minutos o más para calmar y equilibrar sus sentimientos.

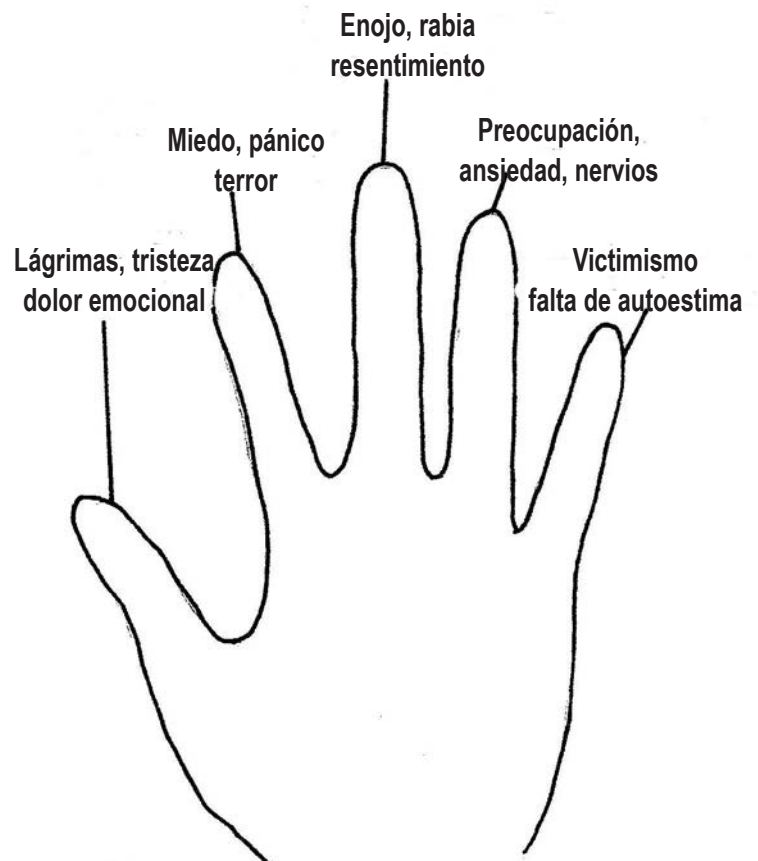
Inhale lenta y profundamente; reconozca y admita cualquier sentimiento o emociones que pudiera estar guardando dentro de usted mismo. Exhale lentamente y suelte, imaginando que los sentimientos salen de sus dedos hacia la tierra. Inhale en un sentimiento de armonía, fortalezca la sanación. Exhale liberando sentimientos pasados, emociones fuertes y recuerdos difíciles.

A menudo, cada vez que sostiene un dedo puede sentir una sensación de pulsación mientras que la energía y los sentimientos son liberados y se equilibran. Puede darse cuenta de qué emociones necesitan su atención por la fuerza del pulso. A menudo creemos que estamos tratando con una emoción, pero el dedo con el pulso más fuerte puede decirnos lo que tal vez estamos sintiendo inconscientemente.

También puedes sostener los dedos de otra persona. En el caso de personas que están en tránsito de muerte, los familiares o cuidadores pueden sujetarle los dedos a la persona y rezar para acompañarla en su fallecimiento.



Seattle WA, activista joven del clima



Sostener los dedos para situaciones diferentes

Niños y jóvenes

Sostener los dedos es muy útiles para jóvenes que se enfrentan a emociones fuertes, acoso escolar o presión de grupo, o para niños pequeños que lloran o tienen una rabieta. Los jóvenes pueden sostener los dedos sin que nadie sepa lo que están haciendo para tranquilizarse. Los adolescentes suelen enfrentarse a emociones muy diversas, por lo que Sostener los dedos puede ser muy eficaces. Con los niños pequeños, uno de los padres o un amigo pueden sostener los dedos del niño o, mejor aún, pueden enseñarle a sostener sus propios dedos como forma de capacitarle para gestionar sus sentimientos.

Los refugiados y traumatizados

Sostener los dedos es una herramienta que todo el mundo puede utilizar. Los refugiados pueden llevar la práctica consigo en su viaje cuando huyen del peligro, durante las evacuaciones, después de catástrofes o cuando se enfrentan a la ansiedad o el miedo. Cuando surjan sentimientos o recuerdos fuertes, agarra el dedo que necesita o varios dedos a la vez.

Durante manifestaciones o procedimientos judiciales

A menudo, durante manifestaciones o procesos judiciales, los activistas o solicitantes de asilo pueden experimentar diversos sentimientos, como miedo e ira. Al tener que hablar con las autoridades o defender la justicia, los dedos pueden sujetarse discretamente para gestionar los sentimientos y hablar con más eficacia sin que los demás se den cuenta.



Campo de refugiados, Palestina

Meditación de sostener los dedos (Se puede usar música suave.)

Siéntese en una posición cómoda y respire profundamente. Si es capaz, cierre sus ojos e imagine que está sentado en un lugar seguro y hermoso. Cuando esté listo, sostenga el dedo pulgar de cualquiera de sus manos. Inhale y conecte con sus sentimientos de lágrimas, tristeza, duelo o dolor emocional. Mientras exhala, imagine que estos sentimientos fluyen a través de usted y salen por su dedo pulgar hacia la tierra. Inhale, la fortaleza y paz transformando el dolor y las lágrimas en sabiduría y compasión para usted.

Cambie a su dedo índice. Inhale y conéctese con sus sentimientos de miedo, pánico y terror. Mientras exhala imagine que estos sentimientos fluyen fuera de su dedo hacia la tierra. Vuelva a inhalar transformando su miedo en fortaleza y valor para guiar su vida.

Pase a su dedo medio. Respire y conéctese con su enojo, ira y resentimientos. Mientras exhala imagine que estos sentimientos fluyen fuera de usted hacia la tierra. Inhale transformando su enojo en acción y pasión por la justicia y compasión para usted mismo y para otros.

Mueva su atención al dedo anular. Inhale y conéctese con sus sentimientos de preocupación, ansiedad y sentimientos abrumadores. Mientras exhala, saque estos sentimientos hacia la tierra. Inhale en calma y fuerza sintiéndose más ligero y libre, capaz de hacer frente a las responsabilidades de este día.

Ahora concentre su atención en el dedo meñique. Respire mientras se conecta con sus sentimientos de falta de autoestima y victimismo. Exhale estos sentimientos hacia la tierra. Inhale en aceptación propia y gratitud por su vida, justo como es usted. No importa qué le suceda, su vida es buena y es valiosa.

Ahora junte las puntas de sus dedos y cruce sus tobillos. Imagine que se encuentra nuevamente en su lugar seguro. Respire profundamente y sienta el pulso en las yemas de sus dedos. Este es el pulso de la vida que usted ha recibido de sus padres en el momento de su concepción. Y esta es la energía que se transforma a diferentes niveles cuando muera. Siéntase agradecido por el regalo de su vida y por la profunda paz en su centro. Respire profundamente cuando esté listo y tome un momento en paz después de esta meditación.

Golpeteo para la libertad emocional—EFT/TLE

Golpeteo para la libertad emocional (EFT o TLE), desarrollado por Gary Craig, es muy útil para desbloquear y sanar emociones fuertes, miedos, ansiedad, dolor emocional, ira, recuerdos traumáticos, fobias y adicciones, así como para aliviar síntomas y dolores corporales, como dolores de cabeza y dolor corporal general. La técnica se basa en la teoría del campo energético, junto con la teoría de los meridianos de la medicina oriental. Los problemas, traumas, ansiedad y dolor pueden causar un bloqueo en el flujo saludable de energía. Dar golpecitos o presionar puntos en canales o meridianos de energía puede ayudar a mover bloqueos en zonas congestionadas y promover el flujo sano de energía en el cuerpo, la mente y el espíritu. Puede ser una herramienta inestimable para jóvenes, activistas, refugiados climáticos o supervivientes de catástrofes cuando experimentan recuerdos y traumas difíciles. La práctica también puede realizarse sin recordar un problema o trauma. EFT puede utilizarse eficazmente como parte de la psicoterapia con una persona. Se puede animar a la persona a que haga golpeteo cada día o cada vez que experimente sentimientos fuertes o recuerdos difíciles.

Adaptado con el permiso del Dr. Gary Flint, PhD, Técnica de liberación emocional.

Práctica del golpeteo

- Piense en un problema para trabajarlo y mida su nivel de ansiedad:

Elija el problema, preocupación, temor, ansiedad o recuerdo traumático, sensación corporal o auto concepto negativo que quiera trabajar. Usando una escala de 0-10, medir el nivel de ansiedad que siente cuando piensa en el problema. (0 significa no ansiedad, 10 significa un nivel extremadamente alto de ansiedad). Si es difícil medir con un número, usar una simple escala como: nada, poco, medio, mucho; o de grande a pequeño; o alto y bajo. A menudo la gente que ha sufrido grandes traumas cree que nunca cambiarán. La razón para medir el nivel de ansiedad es para mostrar el cambio.

- Golpear la secuencia de puntos de acupresión de 9 a 12 veces:

Respirar profundamente y golpear 9-12 veces con los dedos índice y medio

- | | |
|--|---|
| • Puntos por encima del comienzo de las cejas | 1 |
| • Puntos a los lados de las cejas | 2 |
| • Puntos debajo de las pupilas de los ojos en el hueso | 3 |
| • Punto bajo de la nariz | 4 |
| • Punto debajo de los labios en la barbilla | 5 |
| • Puntos por debajo de las axilas (unos 10 cm hacia abajo) | 6 |
| • Puntos debajo de las clavículas a los lados del esternón | 7 |

- Golpear el punto A al lado de la mano mientras dice 3 veces:

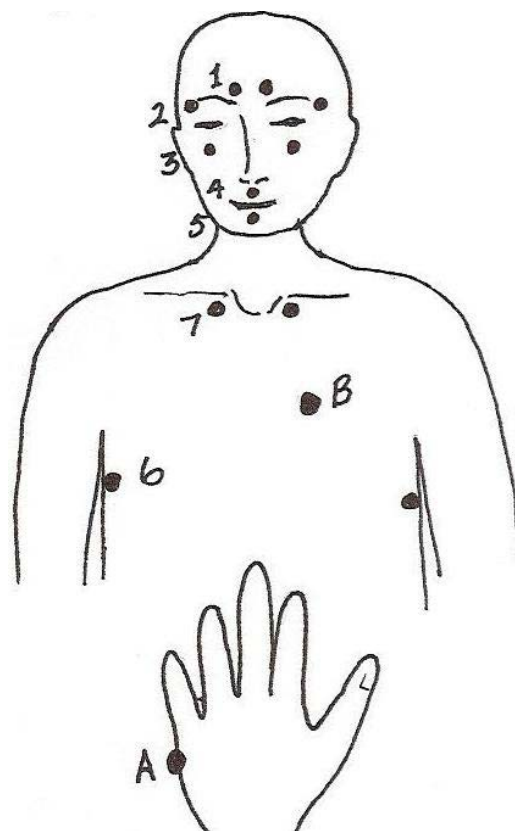
Golpear el punto A al lado de la mano mientras dice 3 veces:
"A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto."
(o alguna otra frase apropiada)

- Repetir las secuencias de golpes y manos:

Repetir las secuencias hasta que el nivel de ansiedad baje a 0-2.

- Frotar o golpear el Punto Sensible B: (No es necesario incluir este punto)

Frotar el Punto Sensible situado en el lado izquierdo a unos 5 cm por debajo de la clavícula izquierda y a unos 5 cm por el lado del esternón.



PROTOCOLO DE GOLPETEO

Adaptado con el permiso de Gary Flint, PhD, Técnica de liberación emocional

- Elegir un problema, una preocupación, un miedo, una ansiedad. Medir su ansiedad de nivel 0-10.
- Golpear la secuencia de puntos de acupresión entre 9 y 12 veces:



- Puntos por encima del comienzo de las cejas
- Puntos a los lados de las cejas
- Puntos debajo de los ojos en el hueso
- Punto bajo la nariz
- Punto debajo de los labios en la barbilla
- Puntos por debajo de las axilas
- Puntos debajo de las clavículas al lado del esternón



- Golpear el punto A al lado de la mano y decir:
“A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto.”
β(o alguna otra frase apropiada)

- Repetir las secuencias de golpes y manos:
Repetir la secuencia hasta que el nivel de ansiedad baje a 0-2.

- Frotar el punto dolorido B:
Frote el punto dolorido en el lado izquierdo como 3 pulgadas debajo de la clavícula y como 3 pulgadas del esternón.



Golpeteo para diferentes situaciones

Niños y jóvenes

El golpeteo puede utilizarse como un juego con niños para ayudarles a calmarse y estabilizarse. En lugar de pensar en un problema, pedir a los niños que hagan el golpeteo en diferentes puntos, para que se sientan tranquilos y felices. Con jóvenes o activistas, el golpeteo diario por la mañana y por la noche puede ayudarles a gestionar emociones, recuerdos o sentimientos fuertes como ejercicio de “limpieza” diaria.

Para quienes viven con violencia o estrés continuo

El golpeteo es una herramienta que cualquier persona que se enfrente a la violencia o al estrés puede llevar consigo cuando huya del peligro, durante evacuaciones, después de catástrofes o cuando se enfrente a la ansiedad o el miedo personales. Siempre que surjan sensaciones fuertes, frote el punto dolorido o vaya a un lugar privado para hacer el golpeteo en los puntos.

Durante manifestaciones o procedimientos judiciales

A menudo, durante las manifestaciones o los procesos judiciales, activistas pueden experimentar diversos sentimientos, como miedo e ira. Cuando hay que hablar con las autoridades o defender la justicia, puede resultar útil prepararse para ello mediante el golpeteo. Durante un evento, un activista también puede frotar discretamente el punto sensible para calmar sentimientos de ansiedad y potenciar sentimientos de fuerza o coraje.

TERAPIA DE CAMPO MENTAL—TFT

Otra versión de golpeteo que Capacitar ha utilizado es la Terapia del Campo del Pensamiento (TFT). La TFT es una herramienta cuerpo-mente-espíritu muy eficaz desarrollada por el psicólogo clínico Roger Callahan, PhD, para su uso con traumas y comportamientos adictivos. La TFT combina el sistema meridiano de energía con la teoría de campos basada en el trabajo de Rupert Sheldrake. Los campos de pensamiento son el conjunto de fuerzas que afectan a nuestro comportamiento humano. Según Callahan, nuestros problemas y emociones negativas no están fundamentalmente en el cerebro o el sistema nervioso, sino en el campo de pensamiento. Rememorar imágenes y recuerdos de sucesos que ocurrieron hace mucho tiempo tiene la capacidad de desencadenar disgustos o emociones negativas en el momento presente. Con el estrés traumático, la persona suele seguir viviendo atrapada en el pasado y en los recuerdos del trauma. Callahan llama a estos pensamientos “perturbaciones” porque pueden perturbar o causar malestar. El protocolo de Callahan, que utiliza puntos de acupresión y movimientos oculares, “colapsa” o cambia la “perturbación”, de modo que el pensamiento ya no perturba.

El protocolo TFT es un poco más complejo y difícil de recordar que EFT/TLE, por esa razón EFT/TLE se utiliza en el Kit de emergencia de Capacitar para que la gente pueda recordar fácilmente la secuencia y hacer la práctica cuando sea necesario. TFT es muy eficaz y se ha utilizado con miles de personas a nivel internacional como un medio rápido de terapia para ayudar a las personas traumatizadas. Hemos utilizado el protocolo con muchas personas en Centroamérica, Afganistán y en diferentes partes de EE.UU.. El protocolo puede utilizarse con uno mismo o con otra persona que tenga fuertes sentimientos o recuerdos de una experiencia traumática. El protocolo no cambia la realidad en la que vive la persona, pero sí cambia la forma en que la persona reacciona o ve su realidad. El resultado es que la persona puede recordar momentos difíciles del pasado, pero sin la carga emocional. Con permiso del Dr. Callahan el protocolo se ofrece aquí.

Protocolo de TFT

Parte 1. Medir el nivel de malestar relacionado con un problema

Piense en un problema que tenga actualmente y mida en una escala de 0 a 10 la intensidad con la que le afecta pensar en el problema. 10 significa lo peor que puede sentir; 0 significa que no hay rastro del problema.

Parte 2-Golpear los puntos de acupresión

Golpee cuatro conjuntos de puntos de acupresión relacionados con el movimiento de la energía de las emociones negativas. Golpee firmemente con los dedos cada conjunto de puntos de 9 a 12 veces para estimular el flujo de energía, pero sin hacerse daño ni magullarse. La ubicación de los puntos se muestra en las fotos de abajo.

- 1) Al principio de la ceja, por encima del puente de la nariz.
- 2) Bajo el ojo, unos dos centímetros por debajo la pupila, en el hueso.
- 3) Bajo el brazo, unos 10 cm por debajo de la axila. Golpee con los nudillos.
- 4) Debajo de la garganta, unos dos centímetros por debajo de las clavículas a ambos lados del esternón.



Líder indígena hondureña utiliza la TFT para sanar traumas

Después de golpear los 4 puntos de acupresión, piense de nuevo en el problema y mida el nivel de angustia utilizando la escala de 0 a 10 para ver si hay algún cambio.

Parte 3-La gama de nueve puntos

Encuentre el “punto gamut” en el dorso superior de su mano no dominante. Coloque el dedo índice de la mano dominante en el valle entre los nudillos del meñique y el anular. Mueva el dedo índice unos dos centímetros hacia atrás, hacia la muñeca, para encontrar el “punto gama”. Golpee este punto de 3 a 5 veces por segundo. Continúe dando golpecitos mientras realiza los nueve procedimientos siguientes. Golpee unas 5 ó 6 veces para cada uno de los pasos. Es crucial dar golpecitos en el punto gama a lo largo de los nueve pasos.



Mujeres mayas de Sololá utilizando la TFT para el trauma

La gama de nueve puntos

- Abra los ojos.
- Cierre los ojos.
- Abra los ojos y mire hacia abajo a la izquierda.
- Mire hacia abajo a la derecha.
- Gire los ojos en círculo en una dirección.
- Gire los ojos en la dirección contraria.
- Tararee una melodía.
- Cuente del uno al cinco.
- Tararee de nuevo una melodía
- Mire hacia el suelo y gire los ojos hacia el techo.
- Relájese y compruebe su nivel de ansiedad.

El giro de ojos de suelo a techo se realiza al final de una serie de movimientos con éxito. La persona suele informar de que el nivel de perturbación ha bajado a 1 ó 2. Este movimiento solidifica el trabajo. A menudo en este punto el número ha descendido a 2 ó 3 con un nivel de alteración mucho menor. Repita todo el protocolo, partes 2 y 3, hasta que el nivel de perturbación mida de 0 a 2.

Inversión de la polaridad del cuerpo con el punto PR

A veces, cuando el nivel de perturbación no desciende más, sino que se mantiene en un 5 o 6, parece haber una inversión o bloqueo psicológico que impide una mayor mejora. Roger Callahan cree que esto está relacionado con una inversión de la polaridad de los meridianos o del campo energético. Para trabajar con este bloqueo y cambiar la inversión de polaridad, dé unos golpecitos en el punto PR situado en el borde exterior de la mano, aproximadamente a medio camino entre la muñeca y la base del dedo meñique (el punto de corte del kárate).

Mientras golpea el punto PR diga tres veces: “Aunque tengo este problema, estoy bien, me acepto”. Se pueden utilizar otros automensajes similares apropiados para la persona o la cultura: “Aunque tengo este problema, estoy bien”. Revise con el grupo el vocabulario apropiado para transmitir esta idea. Este movimiento suele invertir el bloqueo. Sin el bloqueo, el protocolo TFT completo, las partes 2 y 3 pueden repetirse entonces varias veces para bajar con éxito el nivel de perturbación a 1 o 0. Switching (*páginas 30-31*) también puede utilizarse para invertir la polaridad y disminuir el nivel de ansiedad.



MOVIMIENTO CORPORAL para liberar y equilibrar la energía



Sonoma CA, taller piloto para jóvenes y activistas climáticos

La energía y la vitalidad del cuerpo, la mente y el espíritu se ven continuamente afectadas por la energía que nos rodea: el tiempo, el medio ambiente, las noticias diarias, la violencia y los desafíos, los estados de ánimo, las luchas de nuestra familia y amigos y la energía negativa o de ira en los grupos. Aprender a estar presentes ante nosotros mismos y ante los demás, claros y actuales en el momento, puede ayudarnos a vivir vidas plenas con paz y bienestar independientemente de lo que ocurra a nuestro alrededor. Para los jóvenes y los activistas climáticos, el movimiento corporal puede ayudar a liberar la ansiedad, la ira y otros sentimientos de una

forma sencilla y eficaz. Los movimientos realizados al aire libre bajo los árboles o en la naturaleza pueden equilibrar rápidamente la energía. Los siguientes ejercicios son herramientas para despertar, centrar y aumentar la energía en momentos en los que nos sentimos agotados, dispersos o deprimidos. El reto consiste en incorporarlos a nuestra vida cotidiana y a nuestro estilo de vida, de modo que se conviertan en algo natural y podamos recurrir a ellos siempre que seamos conscientes del estrés, el drenaje de energía, los sentimientos de depresión o la pérdida de nuestro centro. Podemos aumentar fácilmente la energía estirando, bailando o moviendo el cuerpo, o utilizando los movimientos tradicionales del Tai Chi, el Pal Dan Gum o el Saludo al Sol. Todos estos movimientos sirven para abrir y equilibrar el flujo en los meridianos o canales de energía de todo el cuerpo. Uno o dos de los movimientos pueden ser realizados por un grupo u organización antes de una reunión o actividad.

Abrirse a los cielos

Póngase de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y las manos colgando libremente a los lados. Inspire profundamente y levante las palmas de las manos hacia fuera y hacia arriba, estirando los brazos hacia arriba para abrazar el cielo. Exhale su estrés, sus problemas y su depresión, e inspire la energía del cielo. Imagine la luz y la gracia del cielo fluyendo hacia la parte superior de su cabeza, y luego fluyendo por todo su cuerpo, llenando las partes cansadas y estresadas, limpiando y despejando sus células y todo su ser. Continúe este ejercicio hasta que se sienta en paz y lleno. A continuación, baje lentamente los brazos, exhale profundamente, relájese y déjese llevar por el momento.

Estirarse y moverse como un árbol

Los árboles y la naturaleza son tremendas fuentes de energía para enraizarnos y sanarnos. Quítese los zapatos y ponga los pies en el suelo (o imagine que lo hace). Inspire imaginando que sus pies son como las raíces de un árbol que se adentran profundamente en la tierra. Inhale la energía de la tierra hacia sus pies y exhale el estrés, la tensión y el dolor. Ahora levante los brazos hacia arriba como las ramas de un árbol. Estírese hacia arriba y hacia el sol. Imagine que la energía del sol llena sus extremidades y renueva y da energía a todo su cuerpo.

También puede mover su cuerpo como un árbol. Imagine que es un árbol que fluye con la brisa, moviendo sus extremidades y hojas, liberando suavemente cualquier tensión o dolor corporal.

Movimiento y danza de forma libre

Una forma sencilla y divertida de aumentar la energía es moviéndose libremente y bailando al ritmo de una música animada. Esto también ayuda a equilibrar todos sus centros de energía. Mientras se mueve imagine un momento en el que se sentía feliz y alegre. Mientras baila también puede cantar abierta y libremente una canción favorita.

TAI CHI

El Tai Chi es una de las prácticas favoritas de muchos jóvenes, activistas, supervivientes y grupos de refugiados en los que trabaja Capacitar. Los movimientos pueden adaptarse a la cultura, la edad y los antecedentes de los participantes. Estos ejercicios se basan en el Tai Chi Chih, una forma sencilla desarrollada por Justin Stone (1974). Las imágenes, junto con los movimientos, ayudan a liberar el estrés, a abrir y equilibrar el flujo de energía y a promover la salud y el bienestar. El propósito de este tipo de meditación Tai Chi no es dominar una forma tradicional, sino capacitar a la persona para descubrir y seguir su propio flujo de energía y sabiduría corporal. Con la práctica regular, los movimientos aportan sanación y armonía al cuerpo, la mente y el espíritu. Uno o dos de los movimientos del Tai Chi pueden ser utilizados por un grupo para abrir una reunión, o por un individuo para empezar el día con el fin de liberar el estrés, calmar el espíritu y centrar la atención. Un par de los movimientos pueden utilizarse como oración corporal o ritual para conectar con la naturaleza y el espíritu. Se pueden utilizar diferentes imágenes con los movimientos. Las personas mayores o discapacitadas también pueden realizar los movimientos sentadas o en silla de ruedas.

Lo que los formadores de Capacitar han encontrado más útil con niños, jóvenes, activistas o grupos traumatizados es utilizar imágenes curativas, junto con energía fluida. Esto sirve para liberar la congestión y el dolor físico y para sustituir los recuerdos traumáticos por imágenes positivas: por ejemplo: la Lluvia de Luz, Soltar y Abrirse a Recibir, y Volar por el Aire. Tras varios minutos de movimientos, los participantes suelen decir que su dolor ha desaparecido, que se sienten más ligeros y libres o que sienten una profunda paz interior. También se puede invitar a los niños y jóvenes a crear sus propias imágenes y movimientos preguntándoles cómo quieren que se sienta su cuerpo y expresarlo en su propio movimiento de Tai Chi.

En la siguiente sección, los movimientos indicados con un asterisco * son los que los formadores de Capacitar han encontrado más útiles con grupos o supervivientes que se enfrentan a experiencias traumáticas. Wilander, un joven superviviente del huracán Mitch en Honduras, es nuestro modelo de Tai Chi.

Movimiento—La mecedora *

Póngase de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y las manos a los lados. Levante los talones y al mismo tiempo con las palmas hacia arriba eleve las manos a la altura de los hombros. Gire las palmas y mueva las manos hacia abajo mientras baja los talones y levanta los dedos de los pies en un movimiento de balanceo. Continúe el movimiento, meciéndose lentamente hacia delante y hacia atrás mientras respira profundamente. Con cada movimiento deje caer los hombros, relaje los brazos y los dedos. Respire profundamente e imagine que sus pies están firmemente plantados en la tierra y que los dedos de los pies son como largas raíces que se conectan a la tierra. Al levantar las manos imagine que es capaz de hacer descender la energía del cielo para que le limpie y le llene. Este es un movimiento beneficioso para los traumas y la depresión, y para enraizarse.

Posición de los pies

Comience cada movimiento primero en el lado izquierdo con el pie izquierdo adelantado, las rodillas ligeramente flexionadas, el peso equilibrado entre ambas piernas. Al balancearse hacia delante sobre el pie izquierdo, el talón derecho se despegue del suelo. Al balancearse hacia atrás, los dedos de los pies suben. Respire profundamente en su centro. Una vez completado cada movimiento en el lado izquierdo, realice el mismo movimiento en el lado derecho, colocando el pie derecho hacia delante y comenzando el movimiento en la dirección correcta. En el lado izquierdo, imagine recibir o traer energía a su ser. En el lado derecho imagínese dando su energía a los demás, dando su compasión y sanación al mundo.



Honduras



El círculo de luz

Con el pie izquierdo adelantado y las palmas mirando hacia abajo, hacia la tierra, forme un círculo de luz con los dedos. Mueva el círculo de luz en el sentido de las agujas del reloj, dando y recibiendo energía. Repita en el lado derecho, esta vez moviendo el círculo de luz en sentido contrario a las agujas del reloj. Imagine que está interconectado con todo ser, dando y recibiendo energía conectándose con todos aquellos que trabajan para traer sanación a nuestro mundo.

El globo de luz

Con el pie izquierdo adelantado, forme una bola de luz entre las manos a la altura de los hombros. Lance juguetonamente la bola lejos de su cuerpo hacia el lado izquierdo y haga circular las manos de vuelta hacia el pecho. Repita en el lado derecho. Imagínese que Ud. es un niño que se deleita jugando con los que le rodean. Mientras forma la pelota entre sus manos, sienta el resplandor y la energía de su ser. Lance libremente la pelota hacia el mundo, conectando con el regalo que tiene para dar. Sienta una sonrisa en su rostro y gratitud en su corazón por este alegre momento de juego.



La lluvia de luz *

Con el pie izquierdo adelantado y las palmas de las manos frente a frente, levante las manos por encima de la cabeza y luego muévalas hacia abajo como si se duchara con luz o agua curativa. Sienta cómo la energía limpia y llena su cuerpo y su espíritu dándole la fuerza y la resistencia que necesita. Repita en el lado derecho, con el pie derecho hacia delante. Imagine la energía que le rodea. Al levantar las manos inhale la lluvia de luz, y al bajar las manos exhale y suelte cualquier negatividad que haya en su interior. Sienta cómo la luz del cielo le limpia y renueva. Mientras realiza el movimiento del lado derecho, póngase en contacto con la violencia y la negatividad del mundo que le rodea. En nombre de la familia humana comprométase a sanar las heridas de violencia y destrucción que le rodean. Inhale la luz purificadora para fortalecer la comunidad humana. Este es un movimiento excelente para las personas que están deprimidas o lidiando con heridas pasadas de trauma. También es un buen movimiento para hacer en grupo antes de una reunión o manifestación.



El ser sabio

Con el pie izquierdo adelantado y la mano izquierda más cerca de la cara, mueva las manos en un círculo de barrido delante de la cara y luego en un movimiento descendente. Las manos no se tocan al pasar a la altura de los ojos frente a su cara. Conecte con el centro sagrado de su interior y recuerde el ser sabio que Ud. es, con su historia única, sus dones, sus heridas y sus posibilidades. Sienta una profunda gratitud, amor y respeto por usted mismo. Puede detenerse un momento durante este movimiento para darse un abrazo, apreciando y cuidando compasivamente su corazón y su espíritu. Repita el movimiento en el otro lado con el pie derecho hacia delante. Cuando haga el movimiento del lado derecho, mire a su alrededor a las demás personas con las que practica Tai Chi. Vea la gracia y bondad únicas de cada persona, así como sus heridas y posibilidades. Cuando los vea más tarde, mírelos con amor y respeto y salúdelos como el ser sabio que realmente son. Este es un buen movimiento para hacer con cualquier grupo, con personas de todas las edades y con activistas o jóvenes que trabajan juntos en un espíritu de respeto y no violencia.



La ofrenda

Con el pie izquierdo adelantado y las manos formando un círculo abierto a la altura del abdomen, imagine un recipiente abierto en el que depositar su vida. Mueva las manos hacia arriba en ofrenda y luego hacia fuera (con las palmas hacia fuera) en forma de arco, dando la vuelta hasta su abdomen. Reciba y entregue la plenitud de su vida. Repita con el pie derecho hacia delante. Imagine su vida en sus manos. Mientras barre hacia arriba y hacia fuera con las manos, entregue plenamente el don de su vida. Mientras realiza el movimiento del lado derecho, imagine su interconexión con todo el ser. Imagine a todas las demás personas implicadas en la gran obra de la sanación global dando lo que pueden de sus dones.



Dejar ir y abrirse a recibir *

Con el pie izquierdo adelantado, las palmas curvadas suavemente hacia fuera y las manos a la altura del pecho, empuje las manos hacia fuera y hacia abajo en un arco suave, soltando toda la tensión, la negatividad y la violencia de su interior. Gire las palmas hacia arriba y llévelas de nuevo hacia el pecho, inspirando la bondad y la abundancia de la vida. Repita con el pie derecho hacia delante. Conecte con cualquier herida, tensión o violencia que pueda estar guardando en su corazón. Mientras realiza el movimiento en el lado izquierdo, exhale el dolor y la violencia. Inspire paz, gracia y la abundancia de vida que le rodea. Mientras hace el movimiento del lado derecho, conecte con la violencia y el dolor del mundo. En nombre de la familia humana, suelte la violencia que hay en su interior e inhale la paz y la sanación que necesita nuestro mundo. Este es un movimiento valioso para las personas a las que les cuesta soltar o que se aferran a traumas del pasado.



Pedir y recibir la gracia de la vida

Con el pie izquierdo adelantado, las manos a la altura de la cintura, las palmas hacia arriba, mueva las manos hacia fuera en un círculo en el sentido de las agujas del reloj y luego de vuelta hacia su cuerpo. Inspire profundamente y sienta la fuerza vital de la tierra fluyendo a través de las yemas de los dedos desde toda la naturaleza que le rodea. Repita el movimiento en el lado derecho, con las manos girando en sentido contrario a las agujas del reloj. Imagine que la energía que hay en su interior fluye junto con otras personas aportando paz y renovación a nuestro mundo, especialmente a los lugares más necesitados.



Las Escrituras de diferentes tradiciones espirituales nos dicen que pidamos, sabiendo que recibiremos. Pida lo que pueda necesitar, confiando en que se llenará de abundancia. A la derecha, pida por los que le rodean. Incluya en su oración a todos los que sufren a causa de la enfermedad, la pobreza, las emergencias climáticas, la guerra o la violencia en el mundo en general.

Sugerencias para los líderes de grupo

Los líderes de Tai Chi pueden adaptar las imágenes y las palabras que utilicen en la meditación a la cultura, el nivel de edad y las necesidades del grupo. Es importante tocar el corazón y la realidad de las personas del grupo, en lugar de utilizar una meditación establecida para los movimientos. Para los jóvenes, los activistas, los supervivientes, los refugiados y los grupos que se enfrentan a experiencias traumáticas, las imágenes de la naturaleza, como el agua, la luz o la tierra, pueden ser muy enraizantes y sanadoras. Para los niños, las imágenes lúdicas o de animales pueden aportar alegría y diversión a sus estresadas vidas. Con los grupos también puede pedirles que antes de empezar el movimiento de Tai Chi piensen en lo que es importante para ellos en ese momento en su vida personal o en su lucha por sanar el mundo y luego utilizar algunas de esas imágenes en la meditación de Tai Chi.



Volar por el aire *

Con el pie izquierdo adelantado, su mano izquierda está por encima de su hombro izquierdo, con la palma hacia fuera. Su mano derecha, con la palma hacia arriba, está a la altura de su cintura derecha. Nade o vuele por el aire cálido y energizante. Disfrute de la gracia y ligereza de su cuerpo. El movimiento debe ser libre y ligero, con los brazos y los hombros relajados. Repita el movimiento en el lado derecho comenzando con la mano derecha por encima del hombro derecho y la palma izquierda en la cintura izquierda. Vuele libremente por el aire soltando todo lo que le pasa, sintiendo la liberación de su espíritu. Abra su corazón a todas las posibilidades y deseos que tiene para su vida y su crecimiento y para la sanación de nuestro mundo. Mientras vuela por el lado derecho, imagine todas las posibilidades para la familia humana en diferentes partes del mundo. Imagine que es capaz de volar por todo el planeta animando e inspirando a todos aquellos con los que se encuentre, llevando la sanación a lugares que sufren traumas, guerras y violencia.

Las nubes que pasan

Sus rodillas están ligeramente flexionadas, con los pies separados a la anchura de los hombros. Mueva los brazos en círculos a la altura de los ojos empezando por la mano izquierda. Imagine que los problemas, las alegrías, las penas y las crisis mundiales actuales pasan como las nubes, mientras usted permanece en el momento eterno, en paz, tranquilo y centrado. Respire profundamente y conecte con la naturaleza eterna de su ser, reconociendo que nuestra tierra tiene miles de millones de años. Sus pies están plantados en la tierra y su cabeza está conectada a los cielos. Mientras las nubes que pasan se mueven a su alrededor, conecte con su nacimiento, su vida y su muerte, todo ello en el momento presente. Dé gracias por el don de su vida y por la sabiduría y la gracia de su ser. Conecte con la sabiduría y la gracia de nuestra tierra y del universo.



Ventana de la eternidad

Levante el talón del pie izquierdo y equilibrelo contra el hueso interno del tobillo derecho. Entrelace los dedos, con las palmas hacia dentro, y mantenga las manos ligeramente por debajo del nivel de los ojos. Relaje la mirada, mirando por encima de las manos, presente al pasado, a este momento y al futuro. Disfrute de un momento de paz, sabiendo que lleva la luz en su interior en medio de todos los retos que le rodean. Sienta que su luz brilla en todas las direcciones a su alrededor. Siéntase uno con los demás que trabajan para sanar nuestro mundo y uno con todo ser. Cuando esté preparado, baje lentamente las manos a los costados, respirando profundamente. Lleve esta paz y esta luz con usted durante el día. En momentos de desafío, recuerde su interconexión con todo ser.

Namasté

Si practica Tai Chi con otras personas, junte las manos y haga una reverencia a cada persona diciendo “Namasté”. Mire profundamente y aprecie la belleza y la bondad únicas de cada persona. “Namasté”, el saludo en sánscrito de la gente de la India, significa: “Honro el lugar en Ud. que es de espíritu, de amor, de luz y de paz. Cuando usted está en ese lugar y yo estoy en ese lugar, somos uno. ¡Namasté!” La palabra “Namasté” puede no ser apropiada en algunos grupos. En su lugar, puede saludar a los demás con las palabras “Paz a Ud.”, “Shalom” o “Salaam”.



Juárez, México

La danza de Tai Chi

Expresa el Tai Chi de su cuerpo. Después de realizar los movimientos de Tai Chi y antes de terminar, escuche a su cuerpo, mente y espíritu y empiece a moverse según su propio ritmo interior. Expresa sus sentimientos y emociones a través del movimiento. Contemple la naturaleza y sienta una profunda conexión entre su cuerpo, el cielo y la tierra. Sienta el equilibrio y la unidad entre su cuerpo, mente y espíritu, y expréselo a través de su movimiento. Respire profundamente y continúe moviéndose y fluyendo con gracia. Este es un buen ejercicio para hacer con cualquier grupo para sentir la energía y la vida que provienen de una visión compartida de una tierra entera y un planeta sano.

Beneficios del Tai Chi para la salud

La práctica del Tai Chi tiene muchos beneficios para la salud física y mental, como una mayor conciencia, claridad y concentración. El Tai Chi aumenta la circulación sanguínea para nutrir los músculos. Estimula el sistema nervioso y la actividad glandular y favorece la flexibilidad de las articulaciones. El Tai Chi favorece una buena postura, reduce la presión sanguínea y es un remedio curativo para la anemia, los derrames cerebrales, los problemas de equilibrio, los trastornos articulares, el dolor de espalda, los problemas de peso y los trastornos gástricos. Su práctica regular ayuda a sanar la ansiedad y la depresión, la mala salud crónica, el insomnio y otros problemas relacionados con el estrés traumático.



Centro de refugiados en Nogales, México

Sugerencias para los líderes

El Tai Chi es una experiencia maravillosa para compartir con grupos de todas las edades y procedencias. Si utiliza un comentario de meditación durante la práctica, es importante adaptar el vocabulario para satisfacer las necesidades del grupo. El Tai Chi es una buena forma de empezar un taller para ayudar a los participantes a relajarse y centrarse.

A menos que lleve tiempo trabajando con un grupo, nunca corrija los movimientos. Algunos participantes han seguido un curso de Tai Chi en el que un maestro les corregía constantemente.

A menudo se sienten fracasados después de esa experiencia. El deseo de Capacitar es abrir la experiencia de fluir con su cuerpo. Con el tiempo y la práctica se desarrollan la postura correcta, los patrones de respiración y los matices del movimiento, normalmente sin mucha corrección formal. Una señal de éxito en un taller es si una mujer mayor, maltratada y menospreciada toda su vida, puede salir de una sesión de Tai Chi sintiendo la gracia y la belleza de su cuerpo, quizá por primera vez.

Si hay personas con discapacidades físicas participando, pueden hacer los movimientos de Tai Chi sentadas en sus sillas de ruedas o de pie con sus andadores. Si se sientan en el borde de su silla, pueden mecerse hacia delante y hacia atrás sobre la pelvis para simular el movimiento de balanceo, mientras realizan movimientos con la parte superior del cuerpo.

Si los participantes conservadores rechazan el nombre "Tai Chi", simplemente llame a esta práctica "ejercicios saludables" o "ejercicios de equilibrio energético".

PAL DAN GUM

El Pal Dan Gum consiste en una serie de ejercicios antiguos provenientes de China y Corea, los cuales se realizaron durante miles de años a fin de fomentar la salud, la fuerza, la longevidad y la conciencia espiritual. Estos ejercicios sirven para aliviar la tensión y equilibrar los canales de energía o meridianos que se encuentran en el cuerpo. Practicar el Pal Dan Gum con regularidad ayuda a purificar y revitalizar los órganos internos y los meridianos, mejorar la circulación de la sangre y la de los fluidos corporales, fomentar la flexibilidad y la resistencia de los músculos y las articulaciones, corregir la postura y eliminar muchas dolencias crónicas.

La mañana es un buen momento para practicar Pal Dan Gum, como forma de empezar el día con concentración y energía. Los ejercicios se realizan centrándose en los movimientos del cuerpo, inspirando por la nariz y espirando por la boca. Practique el Pal Dan Gum con suavidad, respetando cualquier lugar del cuerpo donde haya tensión o dolor. Si siente tensión durante un estiramiento, respire profundamente e imagine la liberación del dolor o la tensión. Estos



ejercicios son excelentes para el uso diario de personas con ansiedad, dolor crónico, depresión o estrés traumático. Son los favoritos de hombres y adolescentes que suelen preferir movimientos más vigorosos. Para los jóvenes, los refugiados, los activistas y todo tipo de grupos proporcionan una forma de descargar la frustración y renovar la energía del cuerpo. El modelo Pal Dan Gum es un joven de una aldea de Haití.

Sostener los cielos

Párese con los pies separados al ancho de sus hombros, brazos a los costados. Inhale y lentamente levante sus manos por encima de su cabeza. Entrelace sus dedos y gire sus palmas hacia arriba. Párese de puntas y estírese hacia el cielo como si sus manos fueran a tocar y sostener los cielos. Su mirada hacia arriba mientras se estira, mantenga esta posición por unos segundos. Después exhale, abra sus manos y lentamente traiga sus brazos nuevamente hacia abajo. Repita 3 o 4 veces.

Beneficios: Alivia la fatiga, mejora la circulación, fortalece el cuerpo, equilibra el sistema digestivo y el respiratorio, favorece el aparato reproductor y el sistema urinario, alivia la tensión en los hombros, aporta beneficios al sistema muscular, sirve para estirar los tendones y los ligamentos, y contribuye a prevenir la artritis. Este estiramiento es beneficioso para aquellos jóvenes y activistas que sufren de ansiedad, depresión o poseen poca energía.

Abrir el arco

Párese con los pies separados al ancho de los hombros, rodillas dobladas, como si estuviera montando un caballo. Cruce sus muñecas y brazos frente a su pecho, manos apretadas, brazo izquierdo enfrente del derecho. Extienda el dedo índice de su mano izquierda e imagine que está sosteniendo un arco. Jale la cuerda del arco con su mano derecha mientras empuja hacia afuera su brazo hasta que se encuentre completamente extendido. Inhale profundamente mientras gira su cabeza a la izquierda. Concéntrese en su dedo índice izquierdo, imaginando energía pulsando por la punta. Exhale y suelte el arco regresando sus brazos al pecho a su posición cruzada, mano derecha



mano derecha enfrente de la izquierda. Gire y repita abriendo el arco del lado izquierdo. Repita el movimiento 3 o 4 veces.

Beneficios: Incrementa la elasticidad y la capacidad pulmonar, fortalece los músculos del tórax, de los brazos y de los hombros; y estimula el meridiano del pulmón. Este ejercicio puede ayudar a los jóvenes y a los activistas a enfocarse en su energía y su fortaleza gracias a la visualización de energía fluyendo desde el dedo índice.

Haití

Tocar el cielo y la tierra

Párese derecho con los pies separados, muñecas cruzadas al nivel del plexo solar. Inhale y extienda su brazo izquierdo por encima de la cabeza con la palma tocando el cielo. Baje su mano izquierda detrás de su espalda con la palma tocando la tierra. Inhale mientras empuja para tocar el cielo y abajo para tocar la tierra. Exhale y regrese a la posición inicial. Repita el ejercicio esta vez estirando hacia arriba con su brazo derecho. Repita ambos lados 3 o 4 veces.

Beneficios: Estimula los meridianos del intestino grueso y el delgado, los cuales fluyen a lo largo de la cara externa de los brazos. Equilibra el sistema digestivo y fortalece el bazo. Este estiramiento puede ayudar a los jóvenes y a los activistas a dotar de energía la conexión que perciben con la tierra.

Mirar hacia atrás

Párese con los pies separados, rodillas relajadas, brazos cruzados enfrente de su pecho, mano izquierda enfrente de la derecha. Respire profundamente mientras jala sus brazos a los lados y hacia atrás, gire su cabeza lentamente a la izquierda mirando hacia atrás tan lejos como le sea posible. Su pecho arqueado hacia arriba y afuera mientras sus palmas tocan la tierra. Será capaz de sentir el estiramiento en sus brazos, muñecas, cuello y ojos mientras mira hacia atrás. Exhale, regrese su cabeza y brazos a la posición inicial, con su mano derecha enfrente de la izquierda. Repita volviéndose a su lado derecho. Repita 3 o 4 veces.

Beneficios Rejuvenece el corazón, los pulmones, el pericardio, el bazo, el páncreas, el hígado y los riñones; ejerce presión sobre los puntos de acupresión que se encuentran en la espalda alta, los hombros y el cuello, por lo que alivia la tensión y previene el dolor de hombros y cuello; y fortalece y tonifica los músculos del tórax, la espalda alta y el cuello. Este ejercicio es excelente para las personas que se encuentran de duelo o poseen dolor emocional contenido en el tórax. Este ejercicio puede ayudar a los jóvenes y a los activistas por el clima que sienten pena durante su trabajo a despertar y liberar muchas emociones en sus cuerpos.

Girar el tronco y la cabeza

Párese derecho con los pies separados a lo ancho de los hombros, rodillas relajadas y manos en las caderas. El peso de su cuerpo está igualmente distribuido en ambos lados. Respire profundamente y exhale mientras dobla la parte superior de su cuerpo hacia la izquierda sintiendo el estiramiento en su lado derecho. Lenta y cuidadosamente estírese hacia enfrente, después hacia la derecha, posteriormente hacia atrás como si estuviera estirando su cintura en círculos. No se tense haciendo este ejercicio. Inhale mientras regresa a su posición inicial. Exhale y repita 3 o 4 veces más comenzando por el lado izquierdo. Después cambie de lado y repita 3 o 4 veces.

Beneficios: Fortalece el sistema digestivo, estira los músculos abdominales, relaja la espalda, estira los lados del cuerpo, elimina la tensión, mejora la circulación de la sangre en el corazón, aporta beneficios al sistema nervioso, alivia los dolores de cabeza, estimula los meridianos de la vesícula biliar, de la vejiga y del estómago.





Estirar hacia atrás

Si tiene una espalda débil, omita este movimiento o hágalo cuidadosamente para enderezar los músculos de sus glúteos para proteger su espalda. Pies separados, las rodillas ligeramente dobladas. Coloque sus palmas en su espalda baja, dedos hacia dentro. Inhale, doble sus rodillas y arquee hacia atrás con su cabeza y ojos arqueados hacia arriba. Exhale y suavemente enderézese. Repita el estiramiento inverso 2 o 3 veces más.

Beneficios: Rejuvenece todos los órganos internos, en especial los riñones; estira la columna vertebral, incrementa la flexibilidad de la espalda, la cintura y las piernas; estira los meridianos de la vejiga, la vesícula biliar, el estómago y el bazo; estimula los riñones al propiciar la capacidad del cuerpo de eliminar toxinas; renueva la energía del cuerpo e incrementa la circulación de energía al cerebro. Este estiramiento ayuda a los jóvenes y a los activistas a producir energía y fomentar la fuerza.

Estirar las piernas

Párese derecho con los pies separados, las rodillas relajadas, manos a los costados, palmas abajo, muñecas y dedos flexionados hacia arriba para sentir el estiramiento. Inhale profundamente y levante sus talones lentamente hasta que se pare en sus pies mientras flexiona sus dedos y palmas hacia atrás. Mantenga este estiramiento por unos segundos. Exhale mientras regresa lentamente los talones al piso y las manos flexionadas a la posición original. El ejercicio puede ser hecho enfocando la atención en el Hara o Dantian, el punto de equilibrio debajo del ombligo, respirando profundamente desde este punto. Si se siente desequilibrado mientras hace este ejercicio imagine que hay un largo cordón umbilical que corre desde su ombligo, conectándolo seguramente al centro de la tierra. Repita el movimiento 10 veces o más

Beneficios: Fortalece los meridianos del estómago y los riñones, y los músculos de las piernas, los tobillos y las muñecas; mejora la concentración y hace que las personas se sientan centradas. Libera la energía contenida en los tobillos y las muñecas. Este estiramiento puede ser beneficioso para los jóvenes y los activistas, ya que los ayuda a permanecer en su centro y desarrollar fortaleza y resiliencia.



Sonoma CA taller para jóvenes y activistas del clima



Jóvenes del campo de refugiados—Belén, Palestina

Gritar y golpear con los puños

Párese con los pies separados y las rodillas dobladas. Al nivel de la cintura con las palmas hacia arriba haga puños con sus manos. Inhale, abra bien los ojos y mientras exhale, golpee su puño izquierdo (después el derecho) directamente hacia delante, volteando sus puños para que estén boca abajo cuando esté completamente extendido. Mientras golpea su puño hacia delante, suelte su respiración y la tensión interna con un sonido ruidoso “Ho” o “Ha”. Gire a su derecha y repita. Gire a la izquierda y golpee nuevamente. Repita esta secuencia en las tres direcciones dos veces más. Este ejercicio es excelente para que los jóvenes y los activistas liberen el enojo, la frustración y la energía retenida en sus cuerpos. Es importante realizar este ejercicio de manera pacífica y no hacerlo a fin de expresar enojo hacia otras personas. Omita este ejercicio si algún grupo o persona no se encuentra capaz de realizarlo de manera recreativa y pacífica.



Rugir como león

Termine con un rugido de león. Jale los brazos hacia afuera y a los costados, extienda los dedos para formar puños. Jale los brazos hacia adelante inclinándose hacia adelante con un rugido feroz, estirando todos los músculos de su cara y mandíbula. Mientras hace este movimiento, imagine que es capaz de liberar toda la tensión y palabras que están ahogadas en su garganta y mandíbula. Ruja con toda su voz proveniente desde lo más profundo de usted. A menudo, las experiencias traumáticas pueden reprimir nuestras voces. Este es un buen ejercicio que ayudará a los jóvenes y a los activistas a expresar cómo se sienten y a conectar con el poder de sus voces.

Relajar todo el cuerpo

Relaje su cuerpo por completo después del rugido del león inclinándose hacia delante desde la cintura. Respire profundamente. Disfrute sentirse completamente relajado por unos momentos. Después lentamente levante su torso, sintiendo la columna vertebral relajada y de regreso a su lugar. Sacuda cualquier tensión que quede en sus manos, tronco y pies.

Beneficios: Libera la frustración, el enfado, la irritabilidad y las emociones reprimidas; revitaliza el cuerpo, fortalece el metabolismo, elimina las obstrucciones que se encuentran en los meridianos del hígado y la vesícula biliar, alivia la tensión en los brazos, el tórax y los hombros; fortalece los órganos, en particular el hígado; y relaja los músculos del rostro y la mandíbula. Este ejercicio permite que jóvenes y activistas puedan soltarse y relajarse profundamente.



Sugerencias para líderes de grupos

Pal Dan Gum es una práctica agradable y estimulante que energiza al grupo. Al usar diferentes ejercicios, advirtiendo a participantes de hacer cada estiramiento suavemente, respetando los límites de su cuerpo. Si alguno tiene problemas de espalda no deberían hacer los estiramientos o podrían hacerlos muy suavemente, imaginando los estiramientos en lugar de hacerlos. El movimiento que involucra el golpe y el rugido del león es un buen ejercicio para ser usado con personas que están haciéndole frente a la violencia para que puedan descargar el enojo y la ira que han acumulado en el cuerpo y en la garganta. Use el golpe y el rugido del león cuidadosamente con personas que no pueden distinguir entre un movimiento juguetón y violencia. Si alguien ha atestado palizas o violencia extrema no use este movimiento o úselo con cautela estando consciente de sus posibles reacciones. En el caso de activistas, es frecuente que el enfado o la ira que sienten hacia la injusticia sea una fuerte motivación para actuar con violencia, por lo que se recomienda que los ejercicios que implican dar golpes con los puños y gritar se realicen pacíficamente.

SALUDO AL SOL

El saludo al sol, basado en una antigua práctica hindú, activa el cuerpo, la mente y el espíritu, conectándonos con los ciclos de la naturaleza. Los movimientos, realizados en posición de pie, implican varios estiramientos combinados con la visualización. El movimiento es muy inspirador cuando se practica en un jardín o en un espacio natural. La meditación reflexiona sobre los ciclos en los que formamos parte, el nacimiento, el paso por la vida, la muerte y el renacimiento. El sol es nuestra fuente de energía y centro de vida. Nuestros antepasados, celebraban los festivales solares saludando al sol y rezando por su regreso. En los tiempos modernos, esa dependencia del sol ha quedado olvidada. Con esta práctica, reconectamos con el sol para así nutrir y sanar nuestro cuerpo con su energía. Es una práctica excelente para que jóvenes y activistas climáticos sientan su interconexión con la naturaleza.



Activistas y sobrevivientes de Honduras

Conectar con la energía del Sol

Párese con los pies separados al ancho de los hombros y las rodillas dobladas. Antes de comenzar el saludo, mire sus manos y frótelas juntas por unos momentos para sentir el calor de su energía. Después con las manos juntas, póngalas a la altura del corazón en oración y gratitud.

Meditación: Conectarse con la energía de su cuerpo, que proviene del sol. Imagine que sus músculos, huesos y células fueron creados por la energía del sol. Sienta agradecimiento por este regalo del sol. Con sus manos juntas, céntrese y siéntase agradecido por su vida.



Saludar y dar la bienvenida al Sol

Exhale y estire los brazos hacia adelante, con las palmas hacia la tierra. Inhale profundamente y mueva sus brazos en dirección al sol hasta que estén sobre su cabeza. Teniendo cuidado con su espalda, arqueese ligeramente hacia atrás, abriéndose para recibir la energía del sol.

Meditación: Estire sus brazos hacia adelante y abraza para recibir la energía del sol. Estire los brazos para abrazar la vida de su alrededor, en todos sus estados. Con humildad y agradecimiento, dele la bienvenida al sol.



Disfrutar el Sol

Abra sus manos al cielo arqueando su cuello y espalda. Sienta la energía subiendo desde la tierra hacia el cielo a través de usted. Inhale, reciba la plenitud del sol y exhale toda la tensión y el miedo.

Meditación: Mientras disfruta del sol, ábrase para ser inundado y nutrido por su resplandor. Sienta la luz y el poder de sanación fluir a través de usted. Siéntase completamente vivo mientras disfruta y se deleita con el sol. Conecte todos los momentos vibrantes de su vida con este regalo del sol.





Crecer, madurar y cosechar

Con los brazos extendidos, inclínese lentamente hacia adelante, arqueando las manos y los brazos hacia abajo, hasta que los dedos toquen tierra. (Tenga cuidado con su espalda y estire solo hasta donde le sea cómodo.) Inhale y exhale a medida que comienza a moverse hacia el suelo.

Meditación: Con los ciclos de la vida vienen el crecimiento, la maduración, la cosecha, el envejecimiento y la inactividad, al igual que la semilla cae al suelo. En la vida, nos abrimos a los ciclos de la naturaleza en todas sus fases.

Morir y renacer

A medida que se inclina hacia abajo y toca la tierra, suelte toda la tensión y estrés de su cuerpo, mente y espíritu. Exhale toda la negatividad y los problemas que tenga, dejando que estos sean absorbidos y transformados en la tierra.

Meditación: Mientras conecta con la semilla que muere en la tierra, entréguese a ese momento de completa conexión, que algún día experimentará a través de su muerte y fallecimiento. Deje ir todos los problemas, preocupaciones y ansiedades de su vida mientras se entrega plenamente al momento con fe y confianza. Antes de la muerte, uno espera renacer en la plenitud de la vida.

Renacer a una nueva vida

Desde la posición curvada, comience gradualmente a retroceder hacia arriba, inhalando completamente la energía de la tierra, llenándose de una nueva vida.

Meditación: A medida que retrocede, sienta la nueva energía latiendo a través de su cuerpo, preparándole para la siguiente parte del ciclo de la vida.

Aquí estoy

Regrese a la posición de pie, y mueva los brazos hacia arriba y hacia afuera hasta que sus manos estén al nivel de los hombros, con las palmas hacia adelante. Manténgase en esta posición un momento.

Meditación: A medida que se abre a la nueva vida que late dentro de usted, conéctese con el llamado único que tiene en esta vida. Ábrase para dar este regalo con total compromiso. ¡Sí! ¡Aquí estoy! Se puede motivar a los jóvenes y a los activistas climáticos a que dediquen sus vidas al trabajo de sanar los comportamientos destructivos que están destruyendo nuestra tierra.

Namasté

Vuelva a llevar las manos al pecho, y ponga las palmas juntas en postura de oración. Repita el saludo varias veces. Termine el movimiento con una reverencia Namasté al sol y a todas las personas de la comunidad con las que ha estado practicando. Si “Namasté” no es una palabra apropiada para un grupo, puede decir “Paz” o “Shalom” o “Salaam” o algún otro saludo apropiado.



Cápítulo 3. Prácticas para el cuerpo y las emociones

Muchas de las enfermedades que padecen las personas estresadas o traumatizadas están relacionadas con emociones fuertes, como el miedo o la ira, que experimentan por su vida y su trabajo. Con el estrés y el agotamiento, a menudo las personas sufren problemas tanto físicos como emocionales. A lo largo de los años, Capacitar ha probado sobre el terreno diversas prácticas basadas en el cuerpo con supervivientes, activistas y personas que trabajan en el ámbito comunitario en muchas culturas y países. Prácticas como la acupresión, sostener el cuerpo, el masaje del tambor, el drenaje del dolor, estimular el sistema inmunológico y el masaje de manos pueden liberar la energía congestionada en el cuerpo, aliviando el dolor y aportando armonía al flujo energético del cuerpo y las emociones.

Este capítulo ofrece una variedad de ejercicios sencillos y eficaces que pueden realizarse en uno mismo o con otra persona. Si se utilizan con otra persona, es importante respetar sus límites y su cultura y pedir permiso si se recurre al tacto. Muchas de estas prácticas proceden de antiguas culturas y tradiciones. Al presentar una práctica, comprobar con el grupo qué ejercicio les resulta familiar para su cultura puede ser útil para adaptar la práctica y tender puentes de aceptación, especialmente en las comunidades de aldea.

Elegir qué práctica utilizar con un grupo dependerá del estado emocional de los participantes. Para los grupos que parezcan deprimidos o fatigados, el masaje de tambor o los ejercicios cruzados laterales pueden ser energizantes para levantar el ánimo con una sensación de diversión. Si los individuos de un grupo parecen quemados y necesitan cuidados y compasión, sostener el cuerpo, asaje de manos pueden proporcionar una experiencia positiva de cuidados cariñosos para nutrir a los participantes. Los puntos de acupresión también pueden utilizarse para aliviar el dolor y el malestar cuando se trata de emociones.

Al utilizar el trabajo corporal y el tacto con individuos y grupos existen algunos principios que hay que comprender y respetar. Nuestro cuerpo contiene toda nuestra historia. A menudo, cuando recibimos un masaje o algún tipo de trabajo corporal, especialmente en zonas donde mantenemos tensión o dolor, podemos experimentar una liberación física (calor, temblor, contracción, relajación, etc.) acompañada de una liberación emocional (lágrimas, ira, miedo, frustración, una imagen del pasado o un mensaje mental, etc.). Estas reacciones pueden ser fuertes sobre todo si la persona ha sufrido abusos o nunca ha sido tocada con amor.

El papel de la persona que realiza el trabajo corporal es proporcionar un espacio seguro para que la persona libere lo que esté reteniendo. Están acompañando el proceso de la persona con su presencia sabiendo que la tendencia básica del cuerpo-mente-espíritu es la sanación y la plenitud. No tema la reacción de la persona y no intente “arreglar” la reacción. Permanezca pacíficamente presente ante la persona mientras ésta trabaja en su propio proceso. Puede producirse una crisis de sanación después del trabajo corporal a medida que la persona sigue liberando lo que ha estado reteniendo. Esto puede adoptar la forma de un mayor dolor en una zona, emociones más profundas, lágrimas, etc. Anime a la persona a beber mucha agua después de un masaje o trabajo corporal para limpiarse y liberar las toxinas, y recomiéndele que se tome tiempo para sí misma. La crisis curativa pasa rápidamente si la persona honra su proceso.

La persona que realiza el trabajo corporal debe tener cuidado de protegerse y escudarse antes, durante y después de trabajar con otra persona, y de desconectarse del intercambio energético con ella. Es importante desarrollar un proceso para conectarse a tierra y protegerse. Capítulo 5 (*páginas 126-134*) sobre protección y límites ofrecerá muchas formas de hacerlo.

Liberar la energía bloqueada y devolver el equilibrio al cuerpo

El psicólogo Peter Levine, PhD, en su libro *Despertar al tigre* (1997) describe los síntomas del TEPT como causados por una energía bloqueada o una “respuesta de congelación” en la persona. Con la reacción de lucha-huida-congelación ante el peligro, si la energía no se ha descargado, queda atrapada o “congelada” en el sistema nervioso y los tejidos. Los síntomas son la forma que tiene el organismo de contener la energía residual no descargada.

El psiquiatra Dr. David Servan Schreiber, MD, fue uno de los primeros profesionales médicos en escribir acerca de que el cuerpo es clave para liberar la energía del estrés traumático. En *Sanar sin Freud ni Prozac* (2003), Servan Schreiber explica cómo el “cerebro emocional” gobierna el bienestar psicológico y la mayor parte de la fisiología del cuerpo, y cómo muchos trastornos emocionales proceden de una disfunción en esta parte del cerebro. Reconoce que la tarea principal del tratamiento es reprogramar el cerebro emocional para que se adapte al presente en lugar de seguir reaccionando a traumas pasados o imaginados en el futuro. “Para lograr este objetivo suele ser más eficaz utilizar métodos que actúen a través del cuerpo e influyan directamente en el cerebro emocional.” Servan Schreiber reconoce que el cerebro tiene un “instinto de sanación” que conduce al equilibrio y a la liberación de la energía bloqueada, lo que da lugar a un estado de bienestar.

Al trabajar con las siguientes prácticas presentadas en este capítulo, tenga en cuenta estas teorías innovadoras de Levine y Servan Schreiber. Las formas de trabajo corporal se han utilizado en algunas culturas durante miles de años (por ejemplo, en China y Japón) para equilibrar la energía, sanar el dolor y liberar el estrés emocional. Pero sólo recientemente, con el estudio de la neurociencia y el desarrollo de la teoría del trauma, se han reconocido y popularizado las notables capacidades del cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones.

Al presentar diferentes prácticas de trabajo corporal a grupos, especialmente a culturas que no tienen esta tradición, describa de forma muy sencilla el “instinto de sanar” natural que todos tenemos, así como la notable energía que hay en las manos de cada persona.



Masaje tambor-afganos de la paz, Kabul

Las prácticas energéticas sencillas basadas en el cuerpo están disponibles como boletines, videos cortos o enlaces a videos de YouTube en la página web de Capacitar: www.capacitar.org. Estos recursos pueden ser utilizados por individuos o grupos para sanar los síntomas físicos y emocionales relacionados con el trauma y el estrés.



Círculo de masaje tambor con un grupo de supervivientes del terremoto, el tsunami y Fukushima—Tokio, Japón

La energía y el proceso de sanación

En la actualidad, la mayoría de las personas de todo el mundo sólo están familiarizadas con el modelo occidental de sanación que experimentamos en nuestros sistemas médicos y hospitales actuales. Sin embargo, este modelo occidental sólo tiene varios cientos de años, remontándose al desarrollo del método científico y la cosmovisión. Las culturas antiguas, como la china, así como los grupos indígenas, siguen un modelo oriental o holístico, basado en la energía y el equilibrio. En su importante libro, *Entre el cielo y la tierra* (1993), los acupuntores Harriet Beinfield y el Dr. Efrem Korngold, describen estos paradigmas de sanación utilizando las metáforas: “El médico como mecánico” y “El médico como jardinero”. Ambos sistemas tienen su importancia. Nuestro modelo médico occidental con el médico como mecánico sigue una cosmovisión mecanicista científica en el diagnóstico y el tratamiento. El modelo oriental o indígena ve la unidad de la naturaleza con el médico como jardinero, trabajando con la energía y el equilibrio de todos los sistemas para la salud y el bienestar. Desde la redacción de nuestro primer Manual Capacitar, el modelo oriental es ahora más aceptado por las instituciones médicas y las compañías de seguros, ya que muchas más personas recurren a formas naturales de sanación.

Al trabajar con traumas, no basta con aliviar los síntomas físicos o emocionales del TEPT. La sanación implica un cambio más profundo en todo el sistema: desde la persona, sus relaciones y su entorno, hasta los niveles celulares y energéticos del cuerpo, la mente y el espíritu. En muchos sentidos, esta sanación profunda es como un renacimiento. La forma en que se maneja una experiencia traumática puede ser un catalizador para el crecimiento y la transformación. Las heridas del pasado pueden transformarse en sabiduría. Se vuelve a la plenitud y al equilibrio, que son los estados naturales de la persona y de la comunidad. El doctor Richard Moss (1987) describe este equilibrio: “La plenitud es la clave de la vitalidad. Es algo más que vitalidad física, es resplandor, procedente de ser uno con uno mismo y con su experiencia. La vida fluye entonces a través de usted e irradia desde usted”.

La psicóloga transpersonal Aminah Raheem, PhD, en *Retorno del alma* (1987), ve el proceso de sanación como un despertar de la totalidad de la persona: “Si viviera desde la totalidad de mí, ¿cómo sería? El despertar en cuerpo, mente, emociones y alma nos lleva a la totalidad. Es un proceso de aprendizaje de recuperación del alma, de liberación del cuerpo y la conciencia para seguir su destino”. En este proceso de despertar, sanación y transformación, la energía es el concepto subyacente y

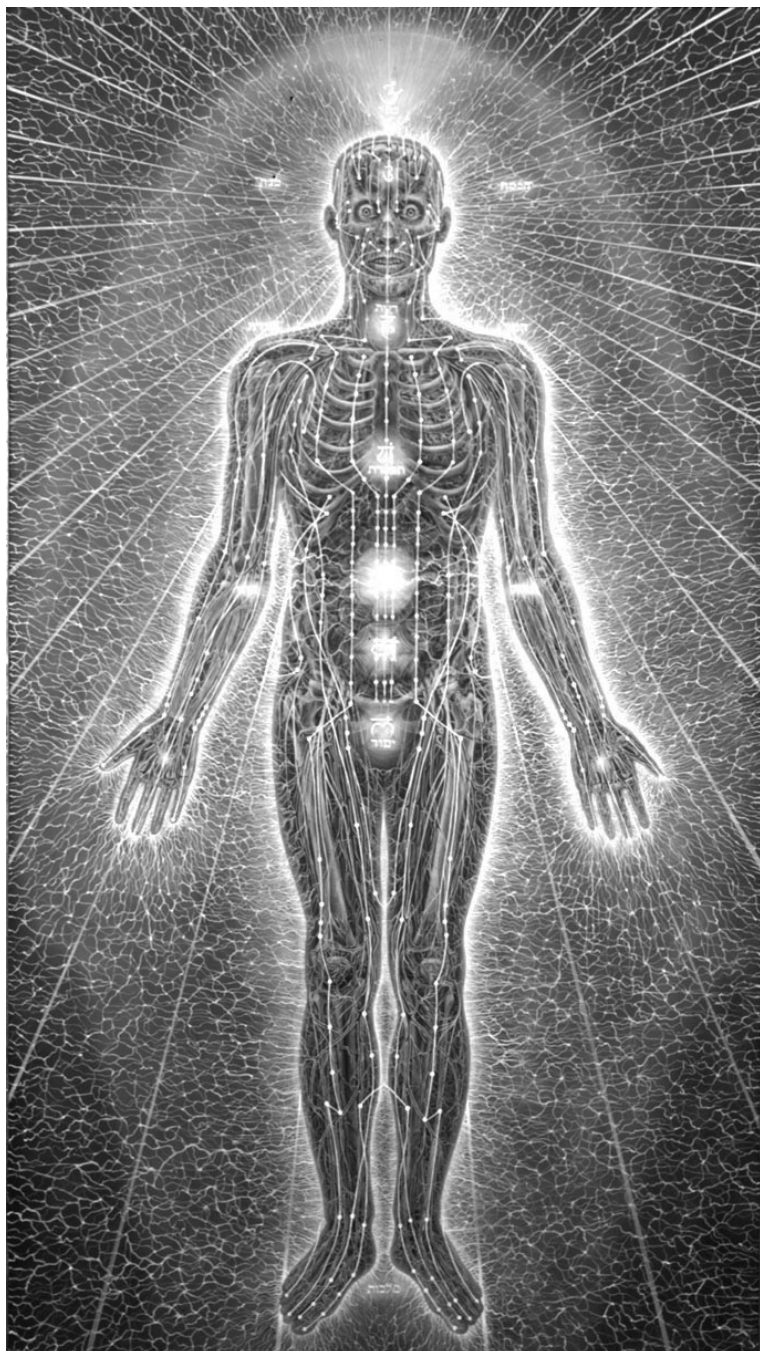
unificador. Más de la mitad de la población mundial (incluidos los pueblos de Asia, la India y los indígenas del mundo) reconoce la energía como la fuerza vital fundamental de todo ser. Dependiendo de la cultura, la palabra utilizada puede ser diferente (chi, ki, prana, vida crística, etc.) pero la realidad es la misma y trasciende la cultura y el tiempo.

La energía de la fuerza vital

En las culturas de América Central esta energía vital era un supuesto fundamental de la tradición chamánica. Para los pueblos de Mesoamérica, todo fenómeno del mundo natural—mineral, animal y humano—tenía una unidad esencial, una esencia o energía vital. El trabajo con la energía (desbloquear, nutrir, equilibrar) constituye asimismo la base de muchos sistemas de sanación en diferentes tradiciones de base. Tradicionalmente, muchas culturas han utilizado la “imposición de manos” o la sanación espiritual para devolver el equilibrio y la armonía al sistema energético de la persona. Desde hace más de 5.000 años, los chinos reconocen que la energía o “chi” circula a través de un notable sistema de vías o meridianos conectados con los órganos y tejidos internos. La tradición del yoga utilizaba la respiración y las posturas para equilibrar esta energía vital del cuerpo. La cultura india desarrolló el sistema de chakras, centros energéticos en forma de rueda para la recepción, asimilación y transmisión de las energías vitales. En nuestra era moderna, esta energía es descrita tanto por físicos cuánticos como por teólogos místicos.

Los campos de la energía

El fenómeno del campo energético se está estudiando y aplicando más seriamente en la sanación. Lo que era una experiencia antigua está siendo “redescubierto” por los científicos. Científicamente, los campos energéticos que rodean a las plantas y los animales se han observado y medido durante muchos años. En el siglo pasado, Wilhelm Reich desarrolló el concepto de “bioenergía” o “energía orgónica” que impregna todo el organismo. Reich también descubrió que las actitudes y las experiencias emocionales pueden crear patrones en los músculos del cuerpo que bloquean el libre flujo de energía. Otro investigador, Leonard Ravitz, demostró que el campo energético humano cambia con los distintos estados emocionales y mentales. Durante varias décadas, el psicólogo Roger Callahan ha trabajado con el campo energético del pensamiento y la emoción como una forma de sanar estados traumáticos y adicciones con el TFT. En los últimos años se ha creado todo un nuevo campo de medicina energética que está empezando a repercutir en la medicina occidental. Sistemas como el Toque Curativo, el Toque Terapéutico y la Medicina Vibracional, que trabajan con el campo energético,



Sistema de energía psíquica (1980) © Alex Grey, usado con permisión

Las condiciones ambientales y la experiencia traumática pueden debilitar y bloquear el flujo armonioso normal de la energía. Los bloqueos del flujo energético aparecen tanto en el cuerpo físico como en el campo energético de la persona. Esto puede manifestarse como tirantez, constricción, acorazamiento en los músculos, dolor, congestión, nudos y zonas frías en el cuerpo físico. También pueden aparecer bloqueos en las distintas capas del campo energético que rodea a la persona y, en particular, en las capas emocional y mental del campo. Los síntomas que componen el TEPT están directamente relacionados con el bloqueo de la energía. Se manifiestan diversos síntomas en forma de dolores de cabeza, dolores corporales, trastornos estomacales, insomnio, ansiedad, recuerdos recurrentes, etc.

Las prácticas que se encuentran en el capítulo 3 trabajan con diferentes aspectos del cuerpo, la mente y el espíritu para liberar la energía bloqueada y aportar equilibrio a todo el sistema. Este es el objetivo del Manual de Capacitar: mediante el uso de las diferentes prácticas aportar conciencia, liberación de la energía bloqueada y plenitud a la persona.

están empezando a utilizarse en los hospitales como modalidades complementarias.

La sanación: un poder intuitivo

El reconocimiento del poder que hay dentro de cada persona para experimentar y trabajar con la energía curativa es también un “redescubrimiento”. En muchas culturas antiguas no existía la separación entre cuerpo, mente y espíritu. El restablecimiento del desequilibrio y la sanación del sistema energético estaban en manos del pueblo bajo la guía de un chamán o un curandero. Después, el papel del curandero cambió y la gente entregó su propio poder curativo en manos de las autoridades y los expertos. Con el crecimiento de las modalidades de sanación alternativas, se está produciendo un retorno y un redescubrimiento de la intuición, el poder y la responsabilidad personal del individuo en el proceso de sanación. El doctor Norman Shealy, fundador de la Asociación Americana de Medicina Holística, describe este poder intuitivo como “una capacidad innata, específica de cada individuo, que sirve de guía, consejero e informador. Todas y cada una de nuestras células y sistemas corporales responden a esta dirección”.

Según la doctora Aminah Raheem (1987), la salud proviene de “estar en sintonía con la propia alma y con el espíritu de la naturaleza”. Por el contrario, si el flujo de energía se obstruye en cualquier canal o centro, se producen los correspondientes desequilibrios físicos, emocionales y mentales”. La energía vital fluye y se irradia más allá del cuerpo físico de la persona formando el campo energético humano. Normalmente, la energía sube y baja por el cuerpo en un circuito continuo de 24 horas de flujo. Los antiguos mapas energéticos de los meridianos y los chakras comprenden las vías y los transformadores del sistema energético. El estrés físico y emocional, las condi-

SOSTENER EL CUERPO

Este ejercicio consiste en simplemente sostener energía y puede llevarse a cabo en uno mismo o en otra persona para la ansiedad, dolor emocional o físico, recuerdos traumáticos, fuertes emociones como la ira o el miedo, insomnio y para una relajación profunda. A través de la energía de nuestras manos, tenemos el poder de traer una profunda paz, armonía y sanación al cuerpo, mente y espíritu. Los sostenimientos pueden realizarse durante varios minutos cada vez, acompañados de una respiración abdominal profunda para promover una mayor liberación. El contacto es muy ligero, y si alguien ha sufrido abuso y teme el contacto, el sostener del cuerpo se puede hacer fuera del cuerpo trabajando en el campo energético. Antes de empezar a trabajar con otra persona, el practicante debe tomarse un tiempo para conectarse a tierra y protegerse, y luego frotarse las manos para conectar con su energía curativa.



Sonoma CA, taller para activistas

1. El Halo

Las manos se mantienen a los lados de la cabeza sin tocar, para conectar con el campo energético de la persona. El trabajo de respiración profunda puede ayudar a la persona a relajarse y a dejar ir los sentimientos fuertes.



2. Sostener la cabeza

Una mano sujeta lo alto de la frente; la otra aguanta la base del cráneo. La energía de las manos se conecta con el cerebro cognitivo y emocional. El contacto con el cuerpo es suave o sin contacto.



3. La Coronilla

Los pulgares de ambas manos entran en contacto con el centro de la coronilla en la parte superior de la cabeza. Las puntas de los dedos sostienen suavemente la frente. Esta posición se utiliza en las modalidades de trabajo corporal para promover la liberación emocional.



4. Los Hombros

Las manos tocan ligeramente en los hombros, el lugar del cuerpo relacionado con la ansiedad, exceso de cargas o las cargas de la vida. El contacto promueve la respuesta de relajación profunda en la persona.



5. El Corazón

Una mano toca ligeramente sobre el centro del corazón. La otra mano sostiene la espalda detrás del corazón. La zona del corazón suele contener dolor emocional, pena y resentimiento. Respire profundamente e imagine que el dolor del corazón se drena.



6. Para terminar

Cepillar ligeramente el cuerpo y el campo energético con las manos. Para energizar a la persona, frote la espalda en el sentido de las agujas del reloj (hemisferio norte) o en sentido contrario (hemisferio sur). También se puede tocar la parte superior de los pies para conectar a la persona con la tierra.



Sostener el cuerpo es una práctica especial para usar en muchos tipos de ansiedad, miedo y para estabilizarse a sí mismo o a otra persona. Para niños, jóvenes y activistas climáticos, uno o dos sostenimientos pueden aportar calma y concentración en momentos de crisis. El ejercicio es muy útil con las familias. Niños pueden hacerlo con sus padres. Cuando bebés lloran, las madres pueden consolar a sus bebés con un sostenimiento. Esta es una forma maravillosa de enseñar a los niños a tocar de forma saludable y cariñosa, así como una forma de reconfortar a otros cuando tienen dolor emocional o físico. Esto también ayuda a calmar los dolores de cabeza o a dejar ir recuerdos traumáticos difíciles.



Sendai, Japón



Campo de refugiados de Goma, RDC



Niño trabajando con su madre



El Paso, Texas-cuidadores de refugiados



Madres de Fukushima, Japón

Sugerencias para líderes de grupos

Sostener del cuerpo puede hacerse sobre uno mismo o sobre otra persona para estabilizarla. La gente suele sentirse tranquila y nutrida después. El sostener de cabeza es especialmente eficaz para estabilizar a alguien que está emocionalmente alterado, que tiene flashbacks o que tiene fuertes sentimientos de ansiedad. La mano en la frente conecta con el cerebro cognitivo; la mano en la base del cráneo conecta con el cerebro emocional. En pocos minutos, la persona suele sentirse tranquila y equilibrada. Cuando se hace en otra persona, siempre se pide permiso para tocarla. También puede enseñar a personas traumatizadas a mantener estas posiciones sobre sí misma.

Después del tsunami en la zona de Ishinomaki (Japón), el equipo de Capacitar Japón utilizó bastante el sostener de cabeza para calmar a las personas cuando tenían flashbacks o se desencadenaban los recuerdos de la pérdida de sus hogares y familiares. Tras la catástrofe climática, algunas mujeres sobrevivientes también tenían recuerdos de violencia doméstica y abusos de su pasado. El contacto cuidadoso al sostener del cuerpo trajo mucho alivio a los sobrevivientes y se convirtió en una de las prácticas favoritas para la ansiedad en muchos niveles. En el caso de refugiados climáticos, el sostener del cuerpo es muy útil para calmar a los niños y ayudarles cuando los recuerdos de las evacuaciones, la pérdida de los hogares y otros traumas desencadenan fuertes estados emocionales. En el caso de activistas, el sostener también puede utilizarse para preparar las entrevistas y audiencias judiciales o antes de las manifestaciones para calmar y centrar a una persona.

MASAJE DE LAS MANOS

Las manos, las muñecas y los brazos pueden albergar mucha tensión y dolor, especialmente si una persona trabaja mucho con las manos. Con cinco o diez minutos de masaje de manos se puede relajar a una persona y aliviar el dolor y el estrés en el cuerpo. En las palmas de las manos hay muchos puntos de acupresión y reflexología que afectan a los órganos internos y a diferentes partes del cuerpo. Masajear las manos, los dedos y las articulaciones puede aliviar muchos problemas, como la mala circulación y la artritis. Si una persona se siente angustiada o estresada, se puede darle cuidados saludables sin necesidad de palabras. El masaje de manos puede realizarse con personas de todas las edades y condiciones—niños, adolescentes, adultos, ancianos, enfermos o moribundos—en cualquier lugar y con o sin aceite o loción. Se puede utilizar música suave durante el masaje. Para activistas climáticos que cargan con mucho estrés, esta puede ser una práctica calmante y enriquecedora. Este masaje también se puede realizar en uno mismo.

Direcciones para un masaje de las manos

- Coloque una mano de la otra persona entre sus manos para crear una conexión y para centrarlo a usted pacíficamente. En este punto, si así lo desea, podría aplicar una loción para masajes en la primera mano. En climas más fríos, frote la loción entre sus propias manos primero antes de aplicarla.
- Abra la palma de la mano de la otra persona, presionando suavemente los puntos de la palma con los pulgares. Presione los puntos de reflexología que cubren toda la palma de la mano. Si la persona tiene zonas doloridas o heridas en la mano, evite estos lugares.
- Con los pulgares, masajee en círculos los músculos y tendones de la palma, trabajando entre los huesos de la mano. Apoyando la muñeca, masajee hacia las puntas de los dedos, así como los lados de la mano. Masajee cada dedo y alrededor de las articulaciones visualizando la tensión que sale de las yemas de los dedos.
- Gire suavemente la mano y masajee la parte superior de la mano. Si la otra persona tiene venas grandes, evite presionar encima de las venas. Masajee los músculos de la muñeca y el antebrazo. Masajee el antebrazo hasta el codo, bajando hacia la mano y sacando la tensión por las puntas de los dedos.
- Para terminar, coloque la mano de la persona entre las suyas. Visualice la luz cálida y la energía que entra en la persona, dándole una profunda paz y sanación.
- Haga el mismo procedimiento con la otra mano.

Sugerencias para líderes de grupos

Cuando esté trabajando con grupos donde hay escasez de higiene, proporcione alguna forma para lavar o limpiar las manos para evitar la transmisión de infecciones. El masaje de manos es una forma positiva de alentar el cuidado amoroso en las familias con niños o entre parejas. Si hay miembros del grupo que no quieren ser tocados, se puede mostrarles como hacer un auto masaje de sus propias manos para su salud y bienestar. Para jóvenes el masaje de manos es una práctica positiva del toque saludable.



Sudáfrica

PUNTOS DE REFLEXOLOGÍA DE LAS MANOS



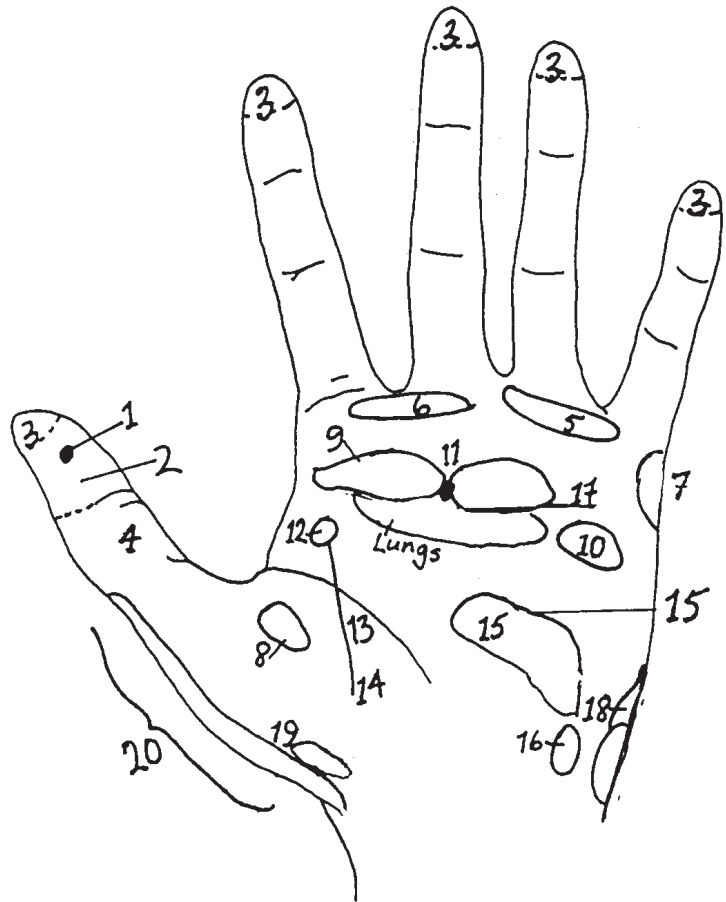
Activista guatemalteca con su hija



Sobrevivientes hondureños de huracán—madre y hijo



Activista guatemalteco con su hijo



- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. Glándula Pituitaria | 11. Plexo Solar |
| 2. Cabeza | 12. Riñón |
| 3. Sinusitis | 13. Uretra |
| 4. Cuello | 14. Vejiga |
| 5. Ojos | 15. Intestinos |
| 6. Oídos | 16. Apéndice |
| 7. Hombros | 17. Corazón |
| 8. Tiroides | 18. Ovarios/Testículos |
| 9. Estómago | 19. Útero/Próstata |
| 10. Hígado | 20. Espalda |

DRENAJE DEL DOLOR

El Drenaje del dolor puede realizarse en uno mismo o en otra persona para aliviar el dolor físico y emocional o la tensión en el cuerpo. Si el ejercicio se realiza sobre otra persona, es importante protegerse con un escudo de luz o energía (*o alguna otra imagen de protección adecuada, página 130*), para no recoger la tensión de la otra persona. Si siente que su dolor o tensión entra en su cuerpo, utilice la imagen de una manguera de jardín para drenar la tensión hacia la tierra. Se puede hacer esta práctica por varios minutos.

Adaptado de: Hover-Kramer, D. Toque saludable: Guía para profesionales. Albany, NY: Delmar Thomson Learning, 2002.

Drenar el dolor del cuerpo

Coloque la mano izquierda en o sobre el área que duele y sostenga la mano derecha hacia abajo y lejos del cuerpo. Imagine que puede desviar el dolor o tensión desde el punto donde le duele con su mano izquierda y que este puede drenar por su mano derecha hacia la tierra. Una acción de bombeo con la mano derecha acelerará el proceso. Mantenga esta posición por varios minutos o hasta que cualquier sensación o movimiento de flujo de energía se detenga. Después de unos minutos el área que ha sido drenada generalmente se siente menos adolorida. La mano que está drenando la energía podría sentirse caliente o con electricidad mientras la energía se seca y equilibra. Si se hace en otra persona, pregúntele a la otra persona cómo se siente o que está sucediendo en el área que está siendo drenada. Si aún hay un poco de congestión, pregúntele a la persona si desea que continúe drenando el área por unos momentos más.



Llenar el cuerpo con luz y energía saludable

Cambie las manos, colocando la mano derecha sobre el área adolorida y mantenga la mano izquierda levantada, la palma hacia arriba para atraer la energía saludable del campo energético universal. Llene el área que estaba adolorida con luz y calor. Después de unos minutos el área que ha sido llenada normalmente se siente caliente y activa. Como la práctica es hecha en otra persona, sus dedos se calentarán y hormiguearán mientras la energía saludable fluye y llena el área. Compruebe con la otra persona cómo se siente y si quiere que sostenga por más tiempo. Cuando haya terminado de trabajar con la persona, asegúrese de sacudir sus manos o tocar el piso para limpiar y balancear su propia energía. Recuerde que cualquier energía vaciada es neutral, no es de calidad positiva o negativa y rápidamente se disipa dentro del campo universal.



Sugerencias para líderes de grupos

El Drenaje de dolor es una práctica muy valiosa para liberar dolor emocional o físico en uno mismo o en otra persona. Use la respiración para ayudar a mover la energía, exhale el dolor o emoción mediante la mano derecha hacia la tierra. Llene la parte del cuerpo que tenía el dolor, respire la energía saludable adentro del cuerpo. Cuando el Drenaje de dolor sea usado en otra persona, es importante contar con buenos límites y no fusionarse con la energía de la otra persona. Al trabajar con activistas climáticos o jóvenes, a menudo pueden tener un profundo dolor emocional en sus corazones por todo lo que han experimentado. Puede ser útil enseñar a utilizar el Drenaje del dolor con las angustias, el dolor emocional y el dolor que las personas tienen en el corazón y el pecho. Esta también es una práctica valiosa para usar con lesiones físicas o emocionales.

ESTIMULAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Esta práctica sirve para dinamizar y reforzar el sistema inmunitario, lo que ayuda al organismo a combatir las infecciones y a mantenerse sano. Puede ser utilizado por una persona siempre que se sienta débil, o a diario para fortalecer el sistema inmunológico. También es beneficioso como práctica diaria para las personas con VIH/SIDA, cáncer, traumatismos u otros problemas de salud graves. En el caso de jóvenes y activistas que tienen sentimientos fuertes, a menudo el sistema inmunitario se ve comprometido a causa del estrés y la ansiedad.

En esta práctica, se utilizan las manos para enviar energía a tres órganos diferentes del sistema inmunitario: las placas de Peyer situadas en las paredes de los intestinos, el bazo y la glándula del timo. Mantenga cada posición durante 2 o 3 minutos respirando profundamente. Imagine que la luz o la energía saludable llena estas partes aportando salud y bienestar a todo el sistema. Al final de la práctica, tome unos momentos de tranquilidad disfrutando de la sensación de paz y bienestar. *Adaptado del trabajo de Sue Hovland y usado con su permiso.*

Posición 1

Coloque la mano izquierda en el abdomen debajo del ombligo. La mano derecha descansa sobre la mano izquierda en el ombligo. La mano derecha estimula las Placas de Peyer localizadas en las paredes intestinales.



Posición 2

Coloque la mano derecha sobre las Placas de Peyer y mueva la mano izquierda hacia el bazo, localizado en el lado izquierdo del cuerpo debajo del pecho y debajo de la caja torácica. Esta posición estimula las Placas de Peyer y el bazo.



Posición 3

Deje la mano derecha sobre las Placas de Peyer y mueva la mano izquierda al timo localizado debajo de la garganta en el pecho superior. Esta posición estimula el timo y las Placas de Peyer.



Posición 4

Deje la mano izquierda en el timo y mueva la mano derecha hacia el bazo localizado en el lado izquierdo del cuerpo debajo de la caja torácica. Esta posición estimula el bazo y el timo.



Sugerencias para líderes de grupos

A menudo refugiados y activistas climáticos tienen una variedad de enfermedades compuestas de traumas de sus experiencias de vida. Esta práctica puede ayudar a fortalecer e incrementar la resistencia del cuerpo y mejorar la resistencia emocional y física del cuerpo. Estimular el sistema inmunológico es una práctica valiosa para aquellos que padecen de insomnio o que están postrados sufriendo con dolor. Esta práctica también puede ser hecha en otra persona si es demasiado débil para hacerlo en sí mismo. Si el contacto directo no es apropiado, las posiciones podrían ser hechas a varios centímetros de distancia del cuerpo, siempre respetando los límites de la otra persona.

PUNTOS DE ACUPRESION



Campo para refugiados y huérfanos, Uganda

La acupresión es un arte ancestral donde se utiliza la presión de los dedos en puntos específicos para desbloquear, equilibrar o aumentar la circulación de la energía vital en el cuerpo. Las raíces de la acupresión se remontan a más de cuatro mil años en la medicina tradicional china. Los remedios populares se transmitían de generación en generación para sanar enfermedades y aliviar los dolores. En muchas culturas indígenas, los pueblos de base tienen la tradición de frotar o presionar zonas del cuerpo para aliviar el dolor o el malestar emocional.

Los puntos que se demuestran en la siguiente sección se pueden realizar en uno mismo o con otra persona. Los puntos elegidos son los que ayudan a aliviar los síntomas del estrés: nerviosismo, ansiedad, insomnio, trastornos del sueño, dolor crónico, dolores de cabeza, dolor de espalda, depresión, fatiga, pérdida de memoria, mareos y dolor corporal general. Los puntos se pueden utilizar siempre que se produzcan síntomas, o como práctica preventiva diaria para mantener un flujo energético equilibrado en

el cuerpo. Muchos jóvenes activistas climáticos y refugiados pueden sufrir síntomas físicos relacionados con el trauma y el estrés emocional. A la vez, muchos supervivientes o activistas pueden tener poco acceso a la atención médica o psicológica o temen mostrar su debilidad ante los demás. Los jóvenes también temen la presión de sus compañeros al admitir el dolor físico o emocional. La acupresión puede ser una forma de capacitar a los jóvenes y a los activistas en un buen autocuidado para aliviar muchos síntomas.

El flujo de energía a través de los meridianos nutre y equilibra todo el cuerpo. Cuando este flujo se restringe o se bloquea, se producen enfermedades o dolores físicos o emocionales. La tensión en los músculos suele indicar un bloqueo de energía que se ha acumulado alrededor de un punto de acupresión. El punto se localiza palpando la tensión, que es como una zona tensa o un nudo en el músculo que rodea el punto. Cuando se mantiene el punto de acupresión, la tensión se libera, permitiendo que la energía fluya más libremente a través de la zona y que el cuerpo se sane y se equilibre de forma natural. Modelos de acupresión de la siguiente sección proceden de Haití, Sudáfrica, Uganda, Kenia, Palestina, Afganistán, Honduras, México, Santa Cruz y Sonoma, California.

Auto acupresión

Los siguientes puntos de acupresión se pueden mantener sentados o tumbados en una posición cómoda. Los puntos también se pueden mantener mientras se está en la escuela, durante una manifestación, en el trabajo, o dondequiera que se encuentre, siempre que haya dolor o malestar. Si puede, cierre los ojos y presione los puntos de acupresión durante dos o tres minutos, mientras respira profundamente. Imagine que el dolor o el malestar se liberan en la tierra. Los niños necesitan sólo alrededor de un minuto para presionar los puntos para despejar y equilibrar su energía. Sus cuerpos tienen menos obstrucciones que el de los adultos.

Con las yemas de los dedos ligeramente curvadas, presione firmemente en el punto (utilizando el hueso del interior del dedo), y luego aligere la presión hasta que empiece a sentir una pulsación o un flujo de energía. No se preocupe si no puede sentir el pulso de la energía. Después de un tiempo sus dedos se acostumbrarán a encontrar el pulso. La energía fluye, tanto si lo sienta como si no. A menudo los puntos de acupresión son dolorosos o sensibles. Esto es normal y se considera un “dolor bueno” que quiere ser liberado. Sabe que ha terminado de sostener un punto, cuando hay un cambio en la calidad de la pulsación. El pulso energético se siente claro, fuerte y equilibrado. Puede mejorar el flujo de energía utilizando la visualización y la respiración profunda mientras hace la auto acupresión. Cuando sostiene el punto, imagine que la energía, como una luz dorada o blanca, circula a través de los puntos y por todo su cuerpo trayendo armonía y equilibrio a todo su ser. Respire profundamente e imagine el flujo de energía de la luz. Al exhalar, expulse toda la tensión y el dolor asociado al punto que está sosteniendo.

Puntos de cabeza

Utilice estos puntos de la cabeza para los dolores de cabeza, las migrañas, el dolor de cuello, la tensión, los mareos, la depresión, la ansiedad y el estrés, que a menudo sufren jóvenes y activistas. Los puntos de la base del cráneo también se pueden utilizar para equilibrar los lados izquierdo y derecho (racional y creativo) del cerebro para ayudar a centrar la atención y la presencia y pensar de forma clara y creativa.

Puntos al lado de la cabeza

Entrelace los dedos, coloque las manos detrás de la cabeza y con los pulgares presione los puntos de los lados izquierdo y derecho de la base del cráneo en los huecos de los lados de la cabeza. Mantenga durante varios minutos respirando profundamente.

Sostener la cabeza

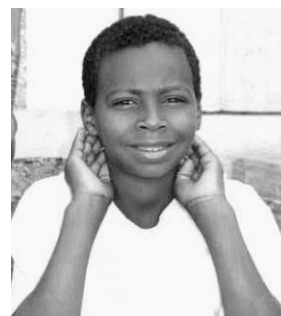
Coloque una mano en alto a través de la frente, y ponga la otra mano en la base del cráneo. Cierre los ojos y respire profundamente, relájese completamente en el momento. Esta sujeción de la cabeza es excelente para estabilizar a una persona con emociones fuertes o flashbacks.

Puntos de la mano

Para los dolores de cabeza y las migrañas

Utilice estos puntos de la mano para los dolores de cabeza, la congestión de cabeza, las migrañas y el dolor de la parte superior del cuerpo. Presione en el punto entre los huesos del pulgar y el índice. Este punto es bueno para el dolor en la parte superior del cuerpo.

Contraindicaciones: Este punto también es usado para la labor en el momento de parto, pero no debe ser usado durante el embarazo porque comenzaría las contracciones en los músculos uterinos.



Puntos de los hombros

Utilice estos puntos para la tensión de los hombros, cuello rígido, la preocupación almacenada en los hombros, el agobio, la ansiedad y la tensión nerviosa. Los jóvenes y los activistas que temen por el futuro pueden experimentar mucho dolor o tensión en los hombros al cargar con el peso del mundo.

Con los dedos índice, medio y anular, presione ligeramente la parte superior de los hombros en la cresta formada por los músculos trapecios. Si es más cómodo, se puede cruzar los brazos mientras se sostienen los puntos.

Contraindicaciones: Estos puntos de los hombros no se deben utilizar con una mujer embarazada o sólo se deben presionar muy ligeramente.

Sistema inmunitario

Estos puntos ayudan a potenciar la función del Sistema inmunitario y a reforzar la resistencia natural. Con el estrés constante y la ansiedad de los activistas que conlleva la conciencia de las emergencias climáticas, el Sistema inmunitario se puede comprometer. Estos puntos son muy eficaces.

Puntos de codo

Con las yemas de los dedos índices presione los puntos en los pliegues exteriores de los codos. Manténgalo durante varios minutos. Los puntos pueden ser bastante sensibles.

Puntos del pecho

Presione los puntos bajo las cabezas de las clavículas a ambos lados del esternón. Estos puntos también son eficaces para el miedo y la ansiedad en el pecho.



Diarrea

Con el estrés o los traumas, el sistema digestivo se ve afectado lo que causa síntomas diferentes, relacionados con la digestión, como diarrea, estreñimiento o dolor abdominal. Varios puntos diferentes son útiles para controlar la diarrea, el dolor abdominal u otras síntomas.

Puntos abdominales

Para localizar los dos puntos abdominales, mida una distancia de dos dedos de ancho por debajo del ombligo y cuatro dedos de ancho por debajo del ombligo. Sostenga ambos puntos al mismo tiempo.



Arco del pie Presione el punto en la parte superior del arco del pie.



Puntos del estómago

Utilice estos puntos para el dolor de estómago, la tensión o el malestar en el estómago y el plexo solar. Mantenga los puntos durante varios minutos.

Puntos de mejilla

Con los dedos índice, medio y anular de ambas manos presione hacia dentro y hacia arriba debajo de los pómulos. Para apoyarse mientras sostiene los puntos puede apoyarse en su regazo o en un escritorio o mesa.

Estreñimiento

Utilice estos puntos para promover la regularidad y aliviar el dolor en el abdomen, causado por el estreñimiento. Este punto se debe mantener sólo durante unos minutos.

Puntos de los dedos

Presione en el punto entre la base de los dedos índice y medio de cada mano.



Náusea

Estos puntos ayudan a aliviar o controlar las náuseas, el mareo, las náuseas matutinas, el estrés y la ansiedad.

Puntos de la muñeca

Localice los puntos a una distancia de dos dedos de la articulación de la muñeca, entre los huesos de ambos lados del antebrazo.



Los hipos

Para detener la reacción del hipo.

Puntos de la caja torácicas

Con las yemas del dedo índice, medio y anular, presione los puntos bajo la caja torácica, por debajo de los pechos, mientras respira profundamente y se relaja.

Puntos detrás de la oreja

Con las yemas del dedo índice, presione los puntos en la hendidura detrás de los lóbulos de las orejas en los bordes de los huesos del cráneo.

Espalda

Estos puntos ayudan a aliviar el estrés y la tensión en diferentes partes de la espalda. Cuando nos sentimos abrumados por la preocupación o la ansiedad, muchas zonas de la espalda son afectadas. Los siguientes puntos ayudan a liberar la tensión y la rigidez de los músculos.

Puntos de la espalda

Haga los puños y con los nudillos presione los puntos a cada lado de la columna vertebral. Evite a presionar sobre los huesos de las vértebras. También puede poner dos pelotas de tenis o de ejercicio en un calcetín. Separe las pelotas varios centímetros y apóyese en ellas o acuéstese sobre ellas para presionar la región de la espalda donde hay dolor. También puede hacer dos nudos en una toalla o paño para usarlos para presionar los puntos.

Arco del pie

El arco del pie contiene puntos de reflexología que corresponden a la espalda. El punto de la parte superior del arco corresponde a la parte superior de la espalda. El centro del arco a la parte media de la espalda o la cintura. La parte inferior del arco es la parte inferior de la espalda. Utilice una pelota de golf, un rodillo o un vaso de vidrio vacío para presionar y masajear el arco del pie.



Parte baja de la espalda

Puntos de la parte posterior de la rodilla

Para el dolor de espalda baja, presione los puntos en el centro de la parte posterior de la articulación de la rodilla. Son llamados puntos de drenaje de la parte baja de la espalda.

Puntos del sacro

Para el dolor en la zona del sacro, haga los puños y con los nudillos presione los puntos a ambos lados de la columna vertebral.



Dolor de pierna e incremento de energía

Estos puntos son llamados Tres millas más. Son para el dolor de la parte baja del cuerpo, para el dolor de pierna y para incrementar la energía. Presione los puntos localizados en la parte exterior de la pierna aproximadamente a un cuarto de distancia debajo de la rótula.

Puntos de las piernas

Para encontrar los puntos, coloque los talones al nivel de las manos con las rótulas, los dedos de las manos apuntando hacia abajo. Mueva las manos un cuarto girando de vuelta hacia afuera. Donde la punta de su dedo medio cae, sienta alrededor hasta que encuentre un punto sensible. Este es el punto Tres millas más. Estos puntos son beneficios durante deportes o para caminar o correr largas distancias para aliviar el dolor en las piernas y recuperar energía en el cuerpo y el espíritu.



Dolor abdominal y calambres

Estos dos puntos alivian el dolor abdominal producidos por la menstruación, la tensión abdominal y la diarrea.

Puntos abdominales

Con los dedos índice y medio de ambas manos presione los dos puntos en el abdomen. Uno está localizado a una distancia de dos dedos por debajo del ombligo y el otro a cuatro. Presione ambos puntos al mismo tiempo durante varios minutos.



Enfoque y equilibrio

En los lados de la cabeza están dos puntos que hacen un balance del lado racional y el lado intuitivo del cerebro. Estos puntos pueden ser sujetados, presionados o masajeados. Estos también ayudan con la depresión.

Puntos en la base del cráneo

Suavemente toque los dos puntos durante varios minutos mientras que respira profundamente. Imagine que su mente y su espíritu están llenos de luz, claridad y paz. Para los activistas climáticos y jóvenes estos puntos son útiles para concentrarse cuando uno se siente agitado, en clase antes de un examen o cuando hay que hablar en público.

Insomnio

Estos puntos pueden ayudar para relajarse y promover el sueño, o se pueden utilizar cuando se presente la dificultad de conciliar el sueño. A menudo, algunas personas tienen dificultades a la hora de conciliar el sueño debido a sentimientos de preocupación o agobio. Debido al insomnio el cuerpo no puede descansar, lo que puede concluir en muchos problemas de salud.

Puntos de la frente y el pecho

Con la punta de los dedos presione el punto en el centro de la frente con el punto en el centro del pecho en el esternón y respira profundamente.

Punto del tobillo interior

Presione el punto en la hendidura por debajo del tobillo en la parte interior.

Punto debajo del hueso del tobillo exterior

Presione el punto en la hendidura detrás del tobillo exterior.

Sostener los dedos y EFT/TLE

Sostener los dedos (*páginas 32-33*) o EFT/TLE golpeteo de puntos (*páginas 34-35*) ayudan a liberar emociones fuertes y el estrés del día antes de ir a dormir.



Tristeza, duelo y dolor emocional

El dolor emocional y la tristeza normalmente se siente en el área del pecho como un resquemor. La pena sobre la crisis climática es una de las emociones experimentadas por activistas que temen no tener un futuro o un motivo para vivir. Los siguientes puntos pueden ayudar a librarse de estos sentimientos.

Centro del pecho

Con la punta de los dedos de una mano presione el punto en el centro del esternón durante varios minutos. Este punto está llamado Mar de tranquilidad. Respire profundamente mientras que imaginas sentimientos de dolor transformarse en paz y fuerza.

Puntos de las clavículas

Presione los puntos localizados en la parte inferior de las clavículas en cada lado del esternón.

Coyuntura del hombro

Localice los puntos sensibles en el área exterior del pecho superior cerca de la coyuntura del hombro, la distancia aproximada de cuatro dedos desde la axila.

Respiración abdominal

Las respiraciones abdominales profundas ayudan a centrar el espíritu. Junte las puntas de los dedos, cruce los tobillos y respire profundamente para crear una sensación de paz, protección y conexión con la tierra.



Ansiedad, crisis y agobio

Punto de la muñeca

Presione el punto en la hendidura en la parte exterior de la muñeca, hacia abajo desde el dedo meñique. Este es un punto importante para liberar ansiedad antes de realizar un examen, hablar en público, antes de un procedimiento médico o durante una demostración activista. La mano puede bajarse al regazo para que nadie vea lo que se está haciendo para controlar y expulsar la ansiedad.

Puntos encima de los hombros

Con la punta de los dedos de cada mano presione los puntos por encima de los hombros. Puede cruzar los brazos si esta posición es más cómoda. Con la ansiedad climática, los hombros a menudo acumulan mucho estrés y tensión. Mantenga la posición durante varios minutos y respire profundamente para relajar estos puntos.

Puntos detrás del corazón

Alcance los hombros y baje a la espalda para localizar los puntos entre la columna y los omóplatos al nivel del corazón. Tal vez tenga que tocar un punto a la vez si no es capaz de alcanzar ambos puntos al mismo tiempo.

Depresión

A menudo activistas, refugiados y otras personas pueden sufrir depresión por la falta de sentido y el sentimiento de que no hay futuro. Esto también puede verse exacerbado en jóvenes con los cambios hormonales en el cuerpo adolescente. A no ser que la depresión esté diagnosticada, es importante aprender cómo controlar estos sentimientos. Los siguientes puntos son buenos para la depresión y para obtener un sentimiento de paz, balance y tranquilidad.

La coronilla

Con la punta de los dedos presione suavemente la coronilla. Hay tres puntos de acupresión en esta zona.

La frente entre las cejas

Con la punta de los dedos de una mano presione la zona sensible entre las cejas donde la nariz conecta con la frente.

La base del cráneo a los lados de la cabeza

Entrelace sus dedos y ponga sus manos detrás de la cabeza. Con los pulgares presione los dos puntos en la zona izquierda y derecha en la base del cráneo en las hendiduras en la zona de los huesos del cráneo.



Puntos en los lados del cuello

Localice estos puntos a mitad del cuello a media pulgada hacia afuera en cada lado de la columna.



Desmayos, crisis y alta presión arterial

Este punto puede ser usado en uno mismo o con otro si la otra persona se está desmayando o en crisis. Este punto conecta los canales de energía ascendentes y descendientes y es un punto importante para estabilizarse a uno mismo o a otra persona. Si se usa con otra persona, pida siempre permiso para tocar o para enseñar cómo sujetar el punto a la persona.

Punto debajo de la nariz y en el labio superior

Con la punta del dedo índice o con el nudillo del dedo, presione directamente en el punto por debajo de la nariz en el labio superior. Respire hondo mientras sujeta el punto.

Para los ojos y la calma

Los siguientes puntos alrededor de los ojos son útiles para la vista cansada, los dolores de cabeza y la tensión en la cara. Presione suavemente los siguientes:

Puntos debajo de las cejas a cada lado de la nariz

Puntos por encima de las cejas en cada lado de la nariz

Puntos en el arco de las cejas

Puntos a los lados de las cejas

Puntos debajo de las pupilas de los ojos.



Los senos paranasales

Use estos puntos para la congestión, la alergia y para despejar una nariz congestionada.

Puntos de los lados de la nariz

Con la punta de los dedos índice presione ligeramente los puntos en la hendidura en la base de las fosas nasales.

Puntas de los dedos

Presione y masajee las puntas de los dedos para aliviar la congestión nasal.



Congestión pectoral, asma y dolor

Use estos puntos para la presión en el pecho, dificultad al respirar, el asma y la ansiedad y el dolor que se acumula en el pecho. Con la ansiedad climática, a menudo, jóvenes y activistas pueden sufrir presión en el pecho. Use respiraciones profundas mientras que presiona los puntos.

Puntos debajo de las clavículas

Con la punta de los dedos presione suavemente los puntos sensibles por debajo de las clavículas a mitad de la garganta y el hombro.

Puntos superiores de los brazos

Con la punta de los dedos presione los puntos en la curva de los brazos superiores en la zona de inserción del músculo deltoides (la zona de las vacunas). Las palmas de las manos también pueden sujetar sobre estos puntos como un auto-abrazo.

Puntos en frente de la articulación del brazo

Cruce sus manos en frente del pecho con sus dedos apuntando hacia la articulación de los brazos. Presione suavemente con la punta de los dedos las zonas doloridas de las articulaciones (punto 1 del pulmón). Trabajando con niños pueden pretender que son una mariposa o una paloma moviendo sus alas mientras que presionan estos puntos.

El Golpecito de Mariposa (*página 140*) acompañado de imágenes positivas son usados frecuentemente en terapia para ayudar a calmar a una persona que está lidiando con algún trauma a calmarse a sí mismo o para calmar la ansiedad cuando reaparecen recuerdos difíciles.



Sugerencias para líderes de grupos

La acupresión es una de las prácticas favoritas de muchos participantes porque puede dar un alivio casi inmediato del dolor y la ansiedad. Cuando la gente llega al taller, a menudo, llegan repletos de dolor, preocupación y un amplio número de síntomas de estrés. La acupresión se puede presentar como una de las primeras prácticas, junto con los ejercicios de respiración, para permitir a los participantes a librarse del estrés que están acumulando. Puede ver los cambios en sus cuerpos y en sus caras. A veces, participantes se quedan dormidos mientras que sujetan los puntos. Refugiados climáticos y jóvenes a menudo no tienen un acceso fácil para recibir ayuda física o emocional. Los puntos de acupresión pueden empoderar a una persona a ser proactiva en el cuidado de su propia salud, en lugar de sentirse indefensos y dependientes de otros. Los puntos de acupresión presentados también pueden ser sujetados por otra persona. Asegúrese de que se protege a sí mismo de absorber la tensión de la otra persona usando imágenes de protección y límites. Verifique con la persona la cantidad de presión que desea. Presione los puntos hasta que las pulsaciones de energía se sientan claras y fuertes. Estos puntos también se pueden sujetar a varios centímetros del cuerpo si tocar va en contra de la cultura de la persona o si puede revivir momentos de trauma o abuso.

Escaneo corporal

Un escaneo corporal puede ser usado para empezar a enseñar acupresión. Esto ayuda a conocer el dolor, estrés y las condiciones corporales de participantes. Así podrá adaptar mejor el material que se le enseña al grupo. Con activistas climáticos, jóvenes y supervivientes, los puntos de acupresión relacionados con la ansiedad climática, el miedo, el estrés y la rabia pueden ser muy útiles.

Cierre los ojos, respire profundamente lentamente durante unos momentos. Empiece por escanear sus pies, notando la condición de cada parte, sus dedos, la planta de los pies, los tobillos y después moviéndolos hacia arriba, por las piernas, notando cualquier dolor, estrés o tensión. Continúe subiendo hacia arriba, escaneando despacio su pelvis, sus órganos internos, la espalda, el torso, hombros, brazos, manos, cuello, cabeza, cara, garganta y pecho, etc. Tome unos minutos para hacer este escaneo de su cuerpo, visitando cada parte, notando su cuerpo sin juzgarlo. Sea un observador imparcial de la condición de su cuerpo para conocerse mejor. Cuando esté listo, coloque sus manos en el lugar (o lugares) de su cuerpo donde más nota dolor, tensión o estrés. Si no tiene dolor en este momento, coloque sus manos en la parte donde la tensión y el estrés se suele acumular frecuentemente en su cuerpo. Respire profundamente, abra los ojos y este muy presente en el momento.

Mire su cuerpo y dónde ha puesto sus manos. Observe su dolor con compasión. Es importante que nos veamos y nos apreciemos tal y como somos. A menudo la gente habla de sus dolores y molestias para captar el confort y la atención de otros. Es importante prestar atención a nosotros mismos y hacer lo posible para cuidar de nuestro cuerpo, alma y espíritu. Este es el único cuerpo que tendremos en esta vida y queremos atesorarlo y no maltratarlo. Ahora mire a cada persona del grupo y observe con compasión dónde se sienten mal. Hay mucho dolor en los demás y queremos ser compasivamente conscientes de ello. Ahora jugaremos “Nombrar su dolor”. Muévase alrededor del círculo e invite a cada persona a que brevemente describan la parte del cuerpo dónde tengan tensión o dolor.

Seleccionar los puntos de acupresión en función de las necesidades del grupo

Una vez terminado el barrido corporal e identificado el tipo de problemas que son más comunes en el grupo, entonces podrá seleccionar los puntos de acupresión que mejor satisfagan las necesidades del grupo. Ponga música relajante mientras muestra y sostiene los primeros conjuntos de puntos, para presentar cómo se pueden usar los puntos para lograr una profunda relajación o meditación. Enseñe al grupo cómo sostener los puntos de acupresión con las yemas de los dedos ligeramente curvadas y ejerciendo una presión media. Primero muéstrelas la localización de los puntos en su cuerpo y, si fuera necesario, ayude a los participantes a hallar los puntos en el suyo propio. Si alguien se siente preocupado porque no encuentra el punto exacto, dígame que no se preocupe. Todo lo que se necesita para equilibrar el flujo de energía es estar a una cierta proximidad del punto y tener la intención de desbloquear y armonizar el flujo de energía.

Una vez localizados los puntos, puede decirle al grupo lo siguiente: Cierre los ojos y respire profundamente mientras sostiene los puntos. A medida que respire, dejar ir todas las preocupaciones y pensamientos, sea consciente de lo que pasa en su cuerpo. Imagine que la energía fluye libremente a través de los puntos que está sosteniendo para alimentar y sanar todo el dolor y la tensión del cuerpo. Si los pensamientos recorren su mente, vuelva a la respiración y a la imagen de la energía que fluye. Sostendremos estos puntos durante un par de minutos. Sostenga estos dos puntos un poco más y cuando esté preparado, respire hondo, abra los ojos, suelte los puntos y relaje. Si quiere, puede sacudir las manos o tocar el suelo con las manos para descargar la energía. Es posible que sienta los dedos calientes, pesados y llenos de energía después de estimular los puntos. Podemos liberar o equilibrar el exceso de energía sacudiendo las manos, tocando los laterales de las piernas o tocando el suelo.

Este mismo proceso puede repetirse con cada conjunto de puntos que el grupo aprenda. Después de hacerlo con uno o dos conjuntos de puntos, el grupo se sentirá muy relajado. Para activar al grupo, ahorrar tiempo, e incluso poder enseñar más material, puede mostrarles una variedad de puntos más rápidamente y sin música.

Sostener pares de puntos de acupresión

Es posible sostener dos puntos diferentes de acupresión al mismo tiempo para que circule la energía. Las siguientes dos posiciones pueden realizarse sobre uno mismo o sobre otra persona.

- **Para la ansiedad y la depresión**

Sostenga los puntos de la parte de arriba de la cabeza, manteniendo el punto en el medio de la frente o en el medio del esternón, mientras respira hondo con los ojos cerrados durante varios minutos.

- **Para calmar o estabilizar a otra persona o a uno mismo**

Ponga la palma de una mano en la parte alta de la frente, mientras con la otra mano sostiene los puntos o el área en la base del cráneo. Respire profundamente con los ojos cerrados e imagine que por su mente fluye luz para aliviar toda la tensión que siente. Sostenga estos puntos durante unos dos o tres minutos.

Trabajo en grupos de dos

En función de las características del grupo, se puede proponer al grupo que sostengan los puntos de acupresión a otra persona. Antes de hacerlo, oriente al grupo sobre cómo protegerse por medio de la luz y marcando límites bien definidos. Si tiene la sensación de que la energía de la otra persona llena sus manos, imagine que puede drenar esta energía, lejos de usted, hacia la tierra, como si pasara por una manguera de jardín.

Al sostener los puntos, nos convertimos en facilitadores del proceso de sanación natural de la otra persona. Nuestros toques contribuyen a crear un flujo de energía compartido, aun así, no queremos que nuestra energía se mezcle con la de la otra persona.



Activista climática de Seattle, WA



Niños de activistas de Honduras

Acupresión para jóvenes, activistas climáticos y grupos de sobrevivientes

Algunos activistas, sobrevivientes y refugiados climáticos, que están afrontando el estrés y el trauma, son incapaces de aceptar los modelos occidentales de psicología y terapia debido a su cultura o a sus creencias religiosas. Los puntos de acupresión pueden ser una buena opción. Líderes del grupo pueden explicarles cómo los puntos ayudan a calmar y a sanar emociones fuertes, recuerdos y sensaciones corporales sin que la persona tenga que hablar sobre sus experiencias personales. Sostener los dedos (páginas 32-33), la Técnica para la Liberación emocional TLE (páginas 34-36) y Switching (páginas 30-31) además de la acupresión pueden conseguir aliviar y sanar algunos de los muchos síntomas corporales asociados al trauma. Cuando se trabaja con niños o jóvenes, con los puntos se obtienen muy buenos resultados en poco tiempo. Los puntos se pueden enseñar en forma de juego para ayudarles a que se sientan mejor. Por ejemplo, mientras se aplican golpecitos suaves en los puntos localizados en el pecho, los niños pueden imaginarse que son mariposas volando o palomas de paz que baten sus alas.

Explique a supervivientes y a refugiados por el clima que los puntos de acupresión son una especie de medicinas que llevan consigo. Muchas veces las personas que son pobres y que han perdido sus hogares y posesiones carecen de recursos y no pueden permitirse comprar medicamentos para el dolor, los dolores de cabeza, la ansiedad o la depresión. Por medio de los puntos, la gente toma el control y la responsabilidad de su propia salud y bienestar.

RELAJAR LA CABEZA, EL CUELLO Y LOS HOMBROS

Esta práctica de acupresión libera el dolor, la tensión y el estrés en la región cervical, los hombros, el cuello y la cabeza. A menudo, debido al estrés o a un trauma vivido, la energía queda atrapada en los hombros, el cuello y la cabeza. Muchos de los canales y de los meridianos de energía recorren esta área, lo que lo convierte en un “cuello de botella” para la tensión en muchos individuos. Esta práctica puede realizarse sobre uno mismo o sobre otra persona; la persona permanecerá sentada o acostada boca arriba. Mientras realiza esta práctica sobre la otra persona, asegúrese de marcar claramente los límites y usar imágenes para protegerse. Si siente que la energía invade sus manos, imagine que puede fluir a través de su cuerpo y hacia la tierra, como si fluyera por una manguera de jardín.

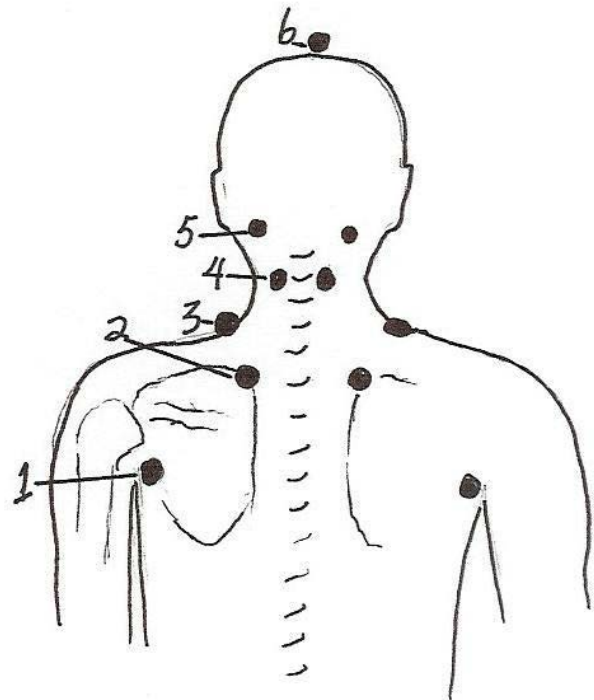
Con la punta de los dedos ligeramente curvados, presione cada uno de los puntos (del 1 al 6) durante 1 o 2 minutos, o hasta que el pulso de energía sea apreciable, fuerte y fluya. Estos puntos suelen ser muy sensibles o dolorosos. Durante la práctica, puede imaginarse que la energía fluye hacia arriba y fuera, por encima de la cabeza. Para finalizar la práctica imagínese que sus pies están anclados en la tierra y lo sujetan. Si trabaja con otra persona (dependiendo de su cultura), puede sujetarle los pies por el empeine durante unos segundos para que no se muevan. *Basado en el trabajo de Dra. Aminah Raheem, PhD y Dra. Iona Teegarden, PhD.*

Conjuntos de puntos de acupresión:

1. A unos 2,5 cm por debajo de la articulación del hombro, en la zona axilar, donde se une el brazo con el tronco.
2. En la parte superior de la curva interna del omóplato, a unos 5 cm del punto central de la columna vertebral.
3. En la parte alta de los hombros, en la base del cuello, sobre el músculo trapecio.
4. En el cuello, a media altura, en la banda de músculos a ambos lados de la columna vertebral.
5. En los huecos entre los músculos de la base del cráneo a los lados de la cabeza.
6. En la coronilla, en la parte alta de la cabeza.

Para terminar (opcional, dependiendo de la cultura de la persona):

Sostenga la parte superior de los pies para conectar con la tierra o si es hecho por usted mismo, imagine que los pies son raíces en el suelo. Respire profundamente y sienta paz y armonía en el cuerpo, mente y espíritu.



Conjuntos de puntos de acupresión:

1. A unos 2,5 cm por debajo de la articulación del hombro, en la zona axilar, donde se une el brazo con el tronco.
2. En la parte superior de la curva interna del omóplato, a unos 5 cm del punto central de la columna vertebral.
3. En la parte alta de los hombros, en la base del cuello, sobre el músculo trapecio.
4. En el cuello, a media altura, en la banda de músculos a ambos lados de la columna vertebral.
5. En los huecos entre los músculos de la base del cráneo a los lados de la cabeza.
6. En la coronilla, en la parte alta de la cabeza.

Para terminar (opcional, dependiendo de la cultura de la persona):

Sostenga la parte superior de los pies para conectar con la tierra o si es hecho por usted mismo, imagine que los pies son raíces en el suelo. Respire profundamente y sienta paz y armonía en el cuerpo, mente y espíritu.



Relajación de la cabeza, cuello y hombros para sobrevivientes, refugiados climáticos, activistas y jóvenes

Las zonas donde se tiende a acumular la mayor parte de la tensión son la espalda, los hombros, el cuello y la cabeza. En el caso de los grupos de refugiados climáticos o de personas que lidian con traumas, esta es el área donde identifican con mayor frecuencia el foco del dolor durante el barrido corporal. Muchas personas tomarán medicamentos para aliviar el dolor, antes de reconocer que su dolencia es el resultado del estrés y de las emociones que retienen en la espalda, hombros, cuello y cabeza. Si alguien sufre dolor crónico en esta área, se debería aconsejar a esta persona que realice esta práctica con regularidad para aliviar y liberar el dolor. Si esto no fuera posible en absoluto, esta persona debería solicitar una evaluación de su condición ya que, de no ser tratada, podría conducir a una discapacidad.

Esta práctica puede realizarse sobre sí mismo o sobre otra persona, con el paciente sentado o tumbado boca arriba. Si la persona está tumbada, puede alcanzar su espalda con los dedos y servirse del peso de su cuerpo para ejercer presión en los diferentes puntos. Esta práctica puede completarse con la de sostener la cabeza de la persona para calmarla y estabilizarla o bien con suaves golpecitos en el cuerpo para activar la energía.

EJERCICIOS LATERALES CRUZADOS

A lo largo del día tenemos ciclos altos y bajos de energía, que se relacionan con la actividad del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro. Cuando el hemisferio izquierdo es dominante, mostramos una mejor disposición al pensamiento lógico y secuencial. A este le sigue otro ciclo de mayor actividad a cargo del hemisferio derecho, cuando dominan una variedad de habilidades creativas y espaciales. El hemisferio izquierdo del cerebro controla el lado derecho del cuerpo y el hemisferio derecho, las funciones del lado izquierdo. El lado derecho e izquierdo del cerebro están conectados por un puente de fibras nerviosas llamado cuerpo calloso (corpus callosum), responsable de la comunicación entre hemisferios. Los ejercicios motrices, como los laterales cruzados incrementan la actividad de ambos hemisferios, lo que nos ayuda a regular los ciclos de energía, así como a equilibrar ambos lados del cerebro. Los ejercicios laterales cruzados son aquellos en los que una extremidad, derecha o izquierda, cruza la línea visual hacia el lado opuesto del cuerpo. Este tipo de ejercicios revitalizan y pueden ayudarnos cuando nos sentimos “desestabilizados” a pensar con más claridad y a mejorar la coordinación. Dichos ejercicios son divertidos y pueden presentarse en forma de juego a niños y jóvenes. En el caso de refugiados climáticos y personas con depresión, los ejercicios son de ayuda para recuperar fuerza y restablecer el equilibrio del cuerpo.



Golpecitos saludables debajo de la clavícula

Haga unos golpecitos justo debajo de la clavícula, a ambos lados del esternón. Esta práctica contribuye a que fluya la energía, al equilibrio y bienestar.

Golpecitos suaves en la base del cráneo

Haga unos golpecitos suaves en los puntos de los lados de la base del cráneo por detrás de las orejas, durante aproximadamente un minuto. Ahora, hágalo al mismo tiempo en los puntos del lado derecho e izquierdo durante varios minutos.

Ejercicio de movimiento cruzado

Este ejercicio consiste en una marcha sin moverse del sitio. Empiece levantando el brazo derecho y la pierna izquierda al mismo tiempo. A medida que baja el brazo y la pierna, levante el brazo izquierdo y suba la pierna derecha. Repita este ejercicio de marcha durante un minuto. Exagere el movimiento balanceando los brazos por delante del cuerpo y al subir, cruzando su pierna hacia la parte opuesta del cuerpo.

Variaciones

Mientras realiza el ejercicio de marcha sin desplazamiento, toque la rodilla del otro lado. O bien, de pie quieto, toque el codo, el hombro, la rodilla, el tobillo y la cadera del lado opuesto. Repita la serie en el otro lado.

Tijeras

Este ejercicio se realiza sentado. Extienda los brazos y las piernas, y simplemente cruce los brazos y las piernas por delante de usted con movimientos de tijera. Repita este ejercicio durante un minuto aproximadamente. Al mismo tiempo que cruza los brazos y las piernas, también puede mover la cabeza de un lado al otro.



MASAJE DE TAMBOR

El masaje de tambor, que se realiza sobre uno mismo u otra persona, es el favorito de cada grupo por lo vigorizante y divertido que les resulta. Empiece por poner música alegre de tambor o marimba o cualquier otro tipo de música alegre, que sea apropiada para la cultura y la edad del grupo. Muestre al grupo ejemplos de ritmos que pueden ser usados sobre sus cuerpos. Si el grupo está sentado, use los dedos y las manos para imitar la percusión de las “baquetas” en el regazo—golpeteos con la punta de los dedos, palmeo con las manos extendidas, golpeteos suaves con los puños, palmeo cubital con el canto de la mano, palmeo con las palmas cóncavas, frotar suavemente, etc. Cada posición de la mano produce un sonido diferente. Empiece la percusión con una mano en el brazo, dé golpecitos suaves con los dedos o use las palmas con la mano cóncava o agite arriba y abajo el brazo para masajear esa zona; después pase al otro brazo, a continuación, a los hombros, la espalda, las caderas, las piernas, las plantas de los pies, el pecho, el cuello, la cabeza y el rostro, de forma que se trabajen todas las partes del cuerpo. Una vez que haya completado el proceso, vuelva y trabaje la parte del cuerpo que necesite en mayor medida relajación. Dependiendo de la cantidad de tiempo de que disponga, puede hacerlo durante un par de minutos o un periodo más largo. La percusión hace que todo el mundo se sienta tan vivo y dinámico. Es un buen ejercicio para combatir la depresión y el letargo. Puede ser realizado sobre otra persona, y posee notables efectos curativos sobre todos los tipos de problemas de salud. Un investigador ha sincronizado la percusión a 90 pulsos por minuto para generar estados de relajación profunda con el objetivo de sanar a aquellas personas con problemas físicos o emocionales.

El masaje de tambor puede llevarse a cabo, con facilidad, si se forma un círculo; cada persona masajea la espalda de la persona que está delante, y termina con masajes en círculos (en sentido horario, para atraer energía y, en sentido antihorario, para la relajación) recorriendo la espalda hacia abajo. Un círculo de percusión resulta divertido para personas de todas las edades. Use esta dinámica de trabajo si el grupo está cansado o necesita ganar energía. En este contexto lúdico, la mayor parte de las personas pierde el miedo al contacto físico, algo que puede pasar en el masaje entre dos individuos. Puede ser una buena dinámica con jóvenes y niños, a los que les puede causar vergüenza tener que tocar a otra persona en el masaje de grupo sentado. En el caso de refugiados y supervivientes, observe las convenciones culturales con relación al contacto entre hombres y mujeres. O bien, haga que las mujeres trabajen con mujeres, y los hombres, con hombres.



Belén, Palestina



Capítulo 4. Prácticas para nutrir la energía central

Un enfoque holístico para sanar el estrés traumático implica tanto desbloquear la energía almacenada como fortalecer el sistema energético central de la persona. Es importante comprender y trabajar con lo que contribuye al equilibrio, la nutrición y la armonía de toda la persona en la comunidad. En Oriente, ésta es la visión del mundo de la mayoría de la gente. En Occidente ha habido una separación entre cuerpo, mente y espíritu durante varios siglos desde que la visión científica del mundo se convirtió en el centro de atención. Hace falta un esfuerzo concertado para reconocer la visión del mundo en la que nació la mayoría de la gente y reaprender una forma de ser más natural. Reaprender implica escuchar la sabiduría de nuestro cuerpo y descubrir lo que contribuye a nuestro bienestar.

A menudo, después de un taller alguien comenta “Es la primera vez que aprendo este tipo de prácticas, pero de alguna manera mi cuerpo ya lo sabe. Siento que estas prácticas forman parte de la sabiduría de mi cuerpo.” Otro comentario frecuente es: “Me doy cuenta de que todo lo que tengo es mi propio cuerpo. La sabiduría y el poder que necesito para sanarme y vivir plenamente están aquí dentro de mí. Las prácticas me ayudan a reconocer quién soy realmente, para que pueda reclamar mi propio poder y sabiduría.” El capítulo 4 presenta una serie de prácticas cuerpo-mente-espíritu que ayudan a fomentar el retorno a la sabiduría corporal como guía para nutrir la energía central de nuestro ser.

El material de este capítulo hace hincapié en una práctica continua del trabajo energético como parte de un estilo de vida. No basta con obtener alivio de los síntomas sin hacer algo para abordar todo el sistema. La mayoría de nosotros asumimos un estilo de vida que nos viene dado por nuestra familia, nuestra sociedad o nuestras circunstancias. No solemos pararnos a

considerar qué es lo que nutre nuestro ser: la forma en que comemos, la gente a la que vemos y con la que nos relacionamos, el entorno físico que nos rodea, la música que escuchamos, los entretenimientos que elegimos, la forma en que nos ganamos la vida y gestionamos nuestras finanzas, la forma en que nos relacionamos con un ser espiritual superior. Un momento de trauma, en el que los sistemas personales y/o comunitarios se resquebrajan, puede ser una oportunidad para recomponer un estilo de vida que fomente el bienestar. La sabiduría adquirida al trabajar a través de una experiencia traumática puede conducir a una nueva forma de ser, un nuevo corazón, que formará la base de un proceso continuo de sanación y transformación para el resto de nuestras vidas.

El capítulo 4 presenta diferentes prácticas de cuerpo-mente-espíritu para fomentar el fortalecimiento y la nutrición de la energía central. La atención plena y la meditación son esenciales para aquietar y centrar la mente angustiada por los recuerdos del pasado. Caminar con atención plena, comer con atención plena y vivir con atención plena contribuyen a renovar nuestro ser. El trabajo con la intuición y los canales de conocimiento fluyen de forma natural a partir de la atención plena, afirmando la sabiduría a la que tenemos acceso en cada momento. El trabajo con los chakras, los centros de energía, nos abre al poder y al potencial de nuestro ser. A medida que nuestros chakras y nuestra energía central se aclaran, podemos aprender a mantenernos actualizados, abordando el proceso continuo de sanación a lo largo de la vida.

La polaridad es otra forma suave de trabajo corporal que aporta sanación a través del campo energético. El trabajo con los Elementos nos conecta con la Tierra, el Agua, el Fuego, el Aire y el Éter, los componentes básicos de nuestro ser y del cosmos. A través del trabajo con los Elementos desarrollamos la conciencia y la sensación de nuestra interconexión con Todo. Cada práctica de este capítulo contribuye y refuerza un aspecto diferente de nuestro bienestar total.

ATENCION PLENA y MEDITACIÓN

La meditación y la atención plena son prácticas utilizadas por muchas personas desde hace miles de años. Las prácticas meditativas actuales que se enseñan en muchos lugares son fruto de diversas culturas y tradiciones espirituales. La meditación se ha utilizado para aliviar el sufrimiento y promover la sanación. La atención plena, tal y como la enseña y populariza el doctor Jon Kabat-Zinn, profesor de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, se ha convertido en la corriente dominante y aceptada en muchos hospitales e instituciones médicas. Su libro de referencia, Dondequiera que vayas, estás: meditación de atención plena en la vida cotidiana (1994) ha llegado a millones de personas. El maestro de la meditación Jack Kornfield, PhD, a través de Después del éxtasis la colada (2001) y muchos de sus otros libros, ha llevado la práctica espiritual a personas de todo el mundo que han perdido la conexión con las religiones tradicionales o que han enriquecido su propia práctica religiosa a través de sus métodos.

Cada método meditativo tiene algo que ofrecer al proceso de sanación. Muchas formas de meditación implican dirigir la atención al “aspecto claro de la propia naturaleza interior”. Aunque hacen hincapié en el uso del cuerpo o de la mente, algunas formas implican el control de las posturas corporales o la inmovilidad física para disminuir la tasa metabólica y reducir el estrés. Otros métodos se basan en el control de la mente, utilizando la contemplación, la visualización y la concentración para llegar a un estado meditativo. La práctica contemplativa puede utilizar un mantra o una palabra sagrada; la visualización se centra en una escena y en imágenes; y la concentración implica centrarse en un objeto, como la llama de una vela o las palabras de una oración. Con el control de la mente o del cuerpo, la persona es capaz de alcanzar estados superiores de conciencia. Otras prácticas trabajan con la intención de “soltar” el cuerpo o la mente, incluyendo la relajación de los músculos, el movimiento corporal meditativo y el flujo corporal espontáneo. Sentarse quieto y no hacer nada es una forma de soltar el cuerpo, por la que el meditador se entrega conscientemente a la no acción. Dejar ir la mente es otro tipo de práctica por la que la mente permanece abierta y quieta en el momento presente, en el aquí y ahora. Con la mente abierta, la persona es consciente o está atenta a todo lo que sucede en su interior y a su alrededor.

Se sabe desde hace tiempo que la meditación contribuye al bienestar físico, psicológico y emocional de una persona. Un estado alfa de patrones de ondas cerebrales suele ser el resultado de diferentes prácticas

de meditación. Este nivel de conciencia favorece una sanación profunda. Las investigaciones han demostrado que la meditación puede reducir la presión sanguínea, aliviar el dolor y el estrés y calmar las emociones. Para las personas que sufren los efectos de un trauma es una práctica importante que deben aprender y utilizar como parte de su vida cotidiana. Sin utilizar la terminología, algunos aspectos de la meditación ya se han considerado en el libro en las secciones sobre centrarse, switching, ejercicios de respiración, Tai Chi y Saludo al Sol. En esta sección se presentarán varias prácticas de atención plena y formas sencillas de concentrarse y centrarse.

A menudo las personas que llevan una vida activa o que están implicadas en trabajos por la justicia y el cambio social me dirán que les cuesta meditar porque no pueden quedarse quietas. Esto puede ser especialmente cierto para las personas que sufren estrés traumático o traumas secundarios. Sus mentes están llenas de un bombardeo constante de recuerdos y parloteo.

Hace treinta años participé en un retiro con el monje budista Thich Nhat Hanh, junto con 75 activistas por la paz del norte de California. Thich Nhat Hanh fue nominado para el Premio Nobel de la Paz por Martin Luther King por su labor a favor de la no violencia durante la guerra de Vietnam. Durante el retiro nos enseñó muchas prácticas para llevar el espíritu de la atención plena a nuestras actividades cotidianas. A través de sus escritos y de la inspiración de su vida, Thich Nhat Hanh ha popularizado la meditación de atención plena, haciéndola fácilmente comprensible y accesible a todas las personas. Me gusta pensar en la atención plena como una conciencia abierta que puede llevarse a cada momento y actividad de la vida. Esta práctica implica la disciplina de permanecer anclado en el momento presente, de modo que la mente no corra hacia el pasado ni hacia el futuro, sino que permanezca presente en el aquí y el ahora. La mente descansa en la quietud del momento, como si fuera un momento eterno.

En la siguiente sección se aplicará la atención plena a través de diferentes tipos de prácticas: meditación sentada, meditación caminando, meditación comiendo y vida consciente. Las prácticas pueden utilizarse personalmente, con grupos y con personas de todas las edades. Se adaptan fácilmente a distintas tradiciones, cambiando el vocabulario y las imágenes para ajustarse a la cultura y las creencias espirituales de la gente.

Meditación consciente sentada

Siéntese tranquila y cómodamente con la espalda recta y los pies pegados al suelo. Empiece por seguir su respiración entrando y saliendo por las fosas nasales y, finalmente, siga su respiración hasta el abdomen. Tome conciencia de la subida y la bajada de su abdomen. Permanezca con su respiración y observe cómo se mueve su cuerpo con el proceso. Ahora observe cualquier otra cosa que pueda llegar a su conciencia: sonidos, imágenes, sensaciones en el cuerpo, olores, temperatura.

Intente observar cada experiencia plenamente sin juzgarla ni interpretarla. Observe todo lo que le llegue de forma clara y directa, sin interpretar lo que ocurre, ni pensar “Esto es bueno” o “Esto es malo”. Observe que las sensaciones cambian constantemente, como un flujo en el que nada es sólido ni permanente. El dolor puede aparecer y luego desaparecer. Una sensación alegre o placentera puede atravesar el cuerpo y luego desaparecer. Obsérvelo todo profundamente, viendo surgir cada fenómeno y luego deshacerse y cambiar, de modo que finalmente sea capaz de mirar en la naturaleza de la experiencia misma.

A medida que continúe haciendo esto, su mente se volverá muy quieta y tranquila. Será capaz de mirar todo lo que surja con una gran pureza de observación, viendo las cosas como realmente son. Puede llevar esta cualidad pura y sin prejuicios a todo lo que haga durante el día para estar presente de forma consciente en cada momento. Continúe con la práctica de la meditación consciente sentada, comenzando primero con cinco a diez minutos varias veces al día y aumentando hasta periodos de tiempo más largos. La práctica también puede realizarse mientras sostiene los puntos de acupresión.



Niña de Honduras

Meditación para caminar con atención plena

La meditación caminando es una práctica budista popularizada por Thich Nhat Hanh. Muchos pueblos indígenas también tienen la práctica de caminar lenta y respetuosamente, atentos y presentes al milagro de la naturaleza. A menudo vivimos la vida con prisas sin prestar atención a las cosas extraordinarias que nos rodean en cada momento. Vemos sin ver de verdad, vivimos sin saborear los preciosos momentos de la vida. La meditación caminando es una buena práctica si le resulta difícil sentarse quieto. El acto de caminar lentamente por la naturaleza es muy enraizante y calmante para el cuerpo, la mente y el espíritu. También es una práctica excelente para utilizar con personas que nunca han experimentado la práctica meditativa. Si es posible, el ejercicio debe realizarse en el aire libre caminando por la naturaleza. La meditación puede hacerse con o sin zapatos, dependiendo del terreno. Si hace frío en el exterior, prepare a los participantes para que puedan llevar una chaqueta por comodidad. Si es imposible caminar al aire libre por la lluvia o el tiempo, puede dirigir esta meditación en el interior alrededor de la sala, en una capilla o por los pasillos de un edificio.

Si la realiza con un grupo, es conveniente repasar el recorrido antes de iniciar la meditación a pie. Sea consciente de las zonas difíciles de recorrer, especialmente si los participantes tienen alguna discapacidad. También sea consciente de la presencia de otras personas o animales en la zona y de lo que pueda encontrarse durante el paseo. Planifique una ruta para pasar junto a plantas, árboles y flores. Si camina por el interior, intente pasar junto a objetos que puedan estar relacionados de algún modo con la naturaleza o lo sagrado. Puede colocar un ramo de flores o plantas a lo largo de la ruta para que la gente conecte con la gracia de la naturaleza.

Ofrezca una orientación al grupo antes de iniciar la caminata compartiendo algo sobre el proceso. Después del paseo puede volver a la sala del taller o detenerse en algún lugar cómodo para dar tiempo a los participantes a procesar la experiencia solos o juntos. Tenga a disposición del grupo materiales de escritura o dibujo para que puedan escribir en un diario o dibujar lo que sienten o lo que han experimentado. También puede invitar a los participantes a compartir su experiencia en parejas utilizando la escucha activa con una persona de su elección. Si no dispone de mucho tiempo, puede procesar la meditación a pie con todo el grupo para que compartan los pensamientos o experiencias que hayan tenido. Cada método de procesamiento puede ser rico en percepciones.

Orientación para la meditación caminando

La siguiente orientación puede utilizarse con un grupo: Les invito a unirse a mí en una meditación caminando. Caminaremos mucho más despacio de lo habitual y en silencio, coordinando nuestra respiración con cada paso. Por ejemplo, puede dar tres pasos con cada inspiración y otros tres con cada espiración. Haga que su respiración y sus pasos sean lo más naturales posible siguiendo el ritmo que le resulte más agradable. Si su ritmo es un poco más rápido que el de la persona que tiene delante, puede adelantarla respetuosamente para mantener su ritmo natural. Mientras camina sea consciente del contacto entre sus pies y la Madre Tierra.

Dé cada paso con gran amor y reverencia. Imagine que sus pies besan la tierra con cada paso. Hemos traído mucha destrucción a la tierra, así que caminar con gran amor y reverencia es una forma de reconectar con nuestra Madre, la fuente de nuestros cuerpos y nuestras vidas. Al caminar con esta conciencia podemos ser conscientes de la energía de nuestros pies cuando tocan la tierra. Imagine que sus pies son como raíces en la tierra y que a través de ellos está absorbiendo continuamente energía de la tierra.

Mientras respira profundamente y camina, sea consciente y ábrase a todo lo que encuentre a su paso. Imagine que la realidad exterior fluye hacia usted. Sin juzgar, esté presente a todo, observando y apreciando a cada ser que le rodea. Con ojos tiernos, mire las plantas, las flores y los árboles por los que pasa como si los viera por primera vez. Aspire el perfume de las flores y escuche el sonido de los pájaros.

De vez en cuando querrá extender la mano y tocar las hojas de un árbol o los pétalos de una flor, sintiendo su textura y su energía única. Mire el suelo y observe los insectos y los pequeños animales que pueda haber allí. Vea el agua y las gotas de rocío que penetran en la tierra, nutriendo y dando vida a todo ser. Huela la tierra húmeda y acre, perfumada con energía, minerales y los elementos necesarios para la vida.

Observe a los animales que pueda cruzarse en el camino, incluidos los animales humanos. Sin juzgarlos, obsérvelos en su vida cotidiana, excavando en la tierra, volando entre las nubes, caminando o trabajando. Observe que ellos también tienen las mismas necesidades que usted. Y al igual que usted, son nutridos y sostenidos por la Madre Tierra. Respire profundamente y llene sus pulmones de aire fresco, sintiendo la conexión con las moléculas de aire que entran y salen de su cuerpo. Mire hacia las nubes y vea en el cielo el mismo aire que entra y sale de su cuerpo. Mientras respira profundamente imagine que es capaz de exhalar toda la tensión que siente en su cuerpo, mente y espíritu. Inhale todo el alimento que necesita para su vida y su bienestar.

Caminaremos en silencio durante unos veinte minutos antes de regresar a esta sala. Si lo desea, puede sentarse en silencio al terminar de caminar. O si desea dibujar o escribir sobre su experiencia, hay bolígrafos y trozos de papel sobre la mesa para usted. Después nos tomaremos unos minutos juntos para compartir cualquier pensamiento o experiencia de la meditación caminando.



Meditación para comer con atención

A menudo, con el estrés de la vida moderna, comemos rápidamente sin darnos cuenta de lo que comemos. Muchas familias ni siquiera se sientan a la mesa para comer juntos, sino que ven la televisión o se van a sus habitaciones por separado. Este tipo de patrón alimentario puede acabar provocando malestar estomacal, úlceras y muchos otros trastornos digestivos. Las personas que sufren estrés traumático suelen presentar síntomas relacionados con su digestión. En el caso de las personas marginadas por la pobreza, puede que ni siquiera haya comida para compartir en una mesa.

La siguiente práctica procede del budismo, así como de la tradición monástica, en la que las comidas se realizaban con atención y en silencio. Puede practicar comer una comida entera en silencio consciente. Sin embargo, esto puede resultar difícil para la mayoría de los participantes que no estén acostumbrados al silencio o que lleven mucha ansiedad en su interior. La práctica de comer un alimento, como un trozo de naranja, manzana u otra fruta disponible, es una buena forma de introducir la meditación de la alimentación consciente.

Al trabajar con un grupo, es importante preparar la fruta con antelación, para que todo esté listo para los participantes. También puede probar la fruta de antemano para asegurarse de que es buena para la meditación. En un taller reciente, pedí a un servicio de comidas que preparara un plato de rodajas de naranja, pero nunca se me ocurrió probar una pieza antes de la mano. Mientras dirigía la meditación noté las muelas en muchas caras. Cuando por fin probé la naranja, me estremecí con su sabor agrio. Después, los participantes se rieron cuando me dijeron que pensaban que estábamos haciendo algún tipo de penitencia como parte de la meditación sobre la comida.



Meditación para comer

Ambiente: *Los participantes se sientan en círculo. En el suelo en el centro, se dispone un trozo de tela de colores junto con flores, plantas y otras imágenes de la naturaleza para formar un espacio sagrado. En el centro se coloca un plato con las rodajas de naranja o otra fruta que se utilizarán durante la meditación. Puede utilizarse música suave de fondo durante la meditación para comer.*

Meditación guiada:

Respire profundamente y relájese, con la espalda recta y los pies tocando el suelo. Contemple por un momento el plato de naranjas que pronto nutrirán su cuerpo, mente y espíritu durante esta meditación. Cierre los ojos y conecte con este regalo que nos hace la Madre Tierra. Imagine la semilla que brotó hace muchos años para formar el naranjo que dio este fruto. Vea cómo la semilla crece hasta convertirse en una planta. A medida que la planta crece imagine al agricultor que cuidó con esmero el árbol en crecimiento.

Imagínese al árbol creciendo en plenitud con el sol brillando sobre sus hojas y la lluvia y los nutrientes del suelo nutriendo sus raíces. Finalmente el árbol es suficientemente grande para empezar a dar flores. Huela la fragancia de los azahares en la primera primavera del árbol. Vea a las abejas zumbando alrededor de las flores recogiendo el néctar y trasladando el polen a otras flores para fertilizar los primeros frutos. Vea las naranjas creciendo en plenitud listas para ser recolectadas. Mientras el agricultor recoge las naranjas y las coloca cuidadosamente en una cesta, sienta la gratitud en su corazón por la abundancia de su cosecha. Las naranjas van al mercado donde se venden con respeto. Y ahora aquí, entre nosotros, tenemos el fruto de muchos cuidados. Respire profundamente durante unos instantes y cuando esté preparado abra los ojos para que podamos compartir el fruto y participar de la cosecha.



Dé a los participantes unos momentos para volver de la visualización. Cuando el grupo esté listo, tenga a alguien preparado para recorrer ceremoniosamente el círculo con el plato y presentar respetuosamente la fruta a cada persona. Mientras cada persona toma una rodaja de naranja puede continuar con la meditación guiada.

Cuando reciba su pieza de fruta sujétela entre las manos durante unos instantes y contemple el milagro de su vida. La vida de esta naranja irá a nutrir su vida. Fíjese en la forma y la textura de esta naranja, cada una de cuyas partes está formada por millones de pequeñas células que vibran de vida. Fíjese en su ser único, en su complejidad y en la maravilla de su estructura. Fíjese en las semillas dentro de su pulpa que irán a formar nueva vida y otros árboles. Acérquese la pieza de fruta a la cara y huela la penetrante fragancia de la naranja, tan madura y dulce para los sentidos. Esté totalmente presente a la naranja en toda su bondad, abierto conscientemente a la esencia de la fruta.

Cuando esté preparado dé las gracias por el alimento y prueba la naranja con amor y respeto. Saboree con la lengua la calidad y la textura de su fruto carnoso, lo agridulce de su zumo. Mastique con cuidado la rodaja entre los dientes maravillándose de su capacidad para comer y absorber alimentos para su vida. Al tragar, observe cómo desciende el alimento hasta su estómago. Imagine los complejos cambios químicos necesarios para descomponer los tejidos de la fruta y proporcionarle los nutrientes necesarios para mantener su vida. Cuando termine de comer la fruta tómese su tiempo para sentarse conscientemente presente en el momento. Dé las gracias con alegría y amor por la vida que comparte e intercambia con todo ser.

Cuando todos los participantes hayan terminado y hayan tenido unos momentos de meditación mental, vuelva a reunir al grupo lentamente. Dependiendo de lo que sea apropiado, los participantes pueden compartir su experiencia en el grupo entero o en parejas utilizando la escucha activa. O puede que algunos prefieran llevar un diario o dibujar la experiencia.



Vivir consciente

Podemos empezar a vivir en el espíritu de la atención plena a lo largo del día, ya estemos en el trabajo, en casa o jugando. Para entrar en el espíritu de la atención plena lo único que hace falta es tomar conciencia de nuestra respiración y estar presentes en el momento. Thich Nhat Hanh utiliza la maravillosa frase: “Al inspirar calmo mi cuerpo, al espirar sonrío. Momento presente, momento maravilloso”. Vivir con este sentido del milagro del momento puede sanar muchos problemas relacionados con el estrés.

Durante el día hay tantos momentos en los que podemos elegir aumentar la tensión y el estrés de nuestras vidas por la forma en que tratamos las situaciones y a las personas. O podemos responder a los momentos estresantes desde un lugar de atención plena. En mi trabajo internacional viajo mucho cada año y tengo que lidiar con el estrés de los aeropuertos, las terminales de autobuses y muchos inconvenientes por el camino. He aprendido a utilizar la atención plena en los viajes y eso ha marcado la diferencia para mí. Cuando me enfrento a una terminal aérea abarrotada o a viajeros impacientes, respiro profundamente, sonrío e intento estar presente de forma consciente en el momento, respetando en lugar de resentir la tensión de esas situaciones. Descubro que a medida que mi calidad de presencia y mis actitudes cambian, también lo hacen las personas y las circunstancias que me rodean.

Thich Nhat Hanh sugiere dos situaciones que pueden ser ocasiones fructíferas para la atención plena: conducir un coche y contestar al teléfono. Cuando nos encontramos en un atasco, las luces rojas de freno de los coches que nos preceden pueden ser recordatorios de que debemos volver a nuestra respiración y al momento presente. Cuando suene el teléfono, podemos detenernos un momento y respirar profundamente. Después, presentes con atención a la persona que está al teléfono, podemos decir: “¡Hola!”.

INTUICIÓN Y CANALES DE SABIDURÍA

El trabajo con la intuición es esencial para la sanación de nuestro cuerpo, mente y espíritu. Con una experiencia traumática, la persona queda descentrada, atrapada en la memoria del pasado, y su energía se agota. El proceso de sanación implica una vuelta al centro y una reconexión con la energía y la sabiduría del ser. Esta sabiduría o conexión con la conciencia superior en el momento presente, que nos llega a través de diferentes canales en nuestro cuerpo, mente y espíritu, puede considerarse como intuición. La intuición es una forma primaria de conocimiento en muchas culturas indígenas. Los pueblos de la India reconocen en su sistema de chakras un punto en medio de la frente que llaman el Tercer Ojo, el centro de la intuición. En las pinturas religiosas de muchas culturas a menudo irradia una luz desde este punto de la intuición. Desde el siglo XVII, el mundo occidental ha hecho hincapié en la forma científica racional de conocer y ha descartado la intuición por considerarla inferior a la lógica y la racionalidad. Actualmente, gracias a la investigación sobre el funcionamiento del cerebro, se está volviendo a reconocer y honrar tanto las capacidades racionales como las intuitivas.

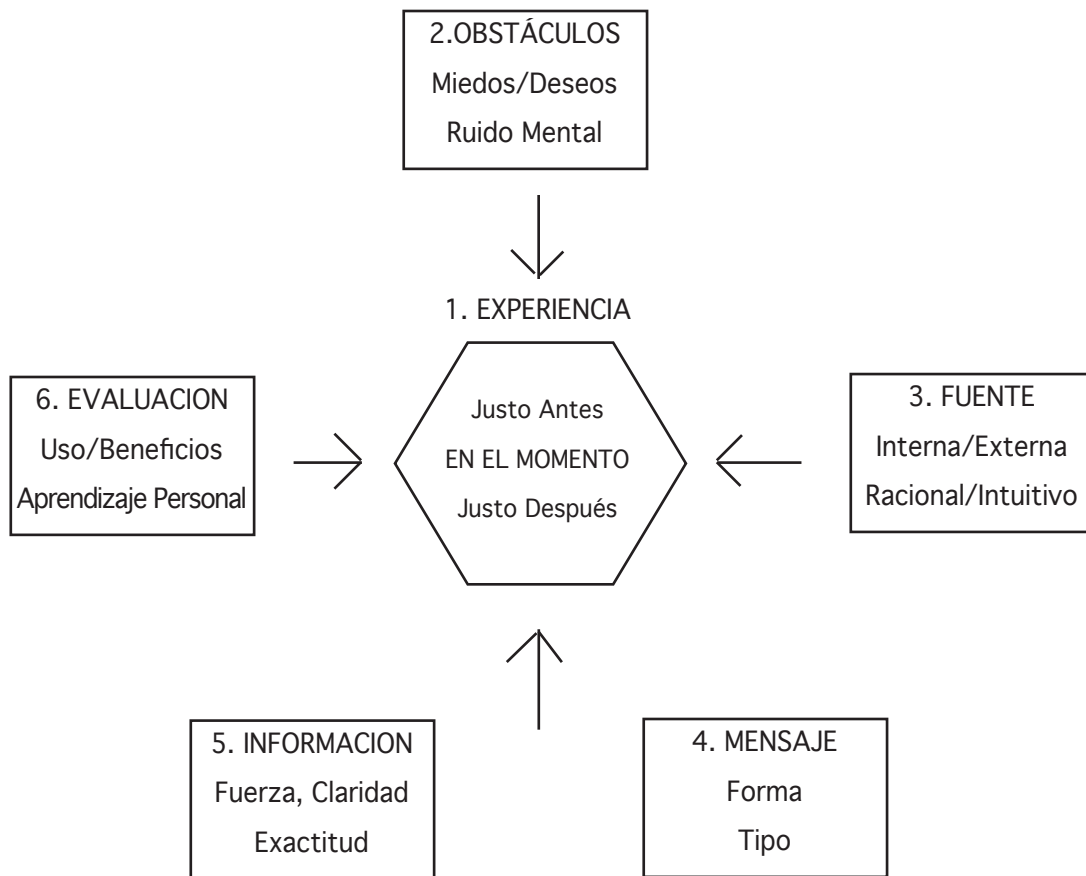
El cerebro humano tiene dos hemisferios: la mitad izquierda, que es la sede de la lógica, y la derecha, que se ocupa de la creatividad, la imaginación y la intuición. Las personas en las que predomina el hemisferio izquierdo del cerebro funcionan de forma secuencial, racional, basada en hechos lineales y se centran más en el mundo exterior. Las personas en las que predomina el hemisferio derecho del cerebro tienden a ser creativas, intuitivas, imaginativas, sensibles y emocionales, centrándose más en el mundo interior. Ambas capacidades—la racional y la intuitiva—son importantes y necesarias. Sin embargo, debido a que durante siglos Occidente ha hecho tanto hincapié en lo racional, es necesario que reaprendamos y volvamos a desarrollar nuestra capacidad intuitiva. Esto puede ser especialmente útil para las personas que están en proceso de sanación.

El doctor William Taggart, que trabaja con la intuición en los negocios y la educación, ha desarrollado una serie de ejercicios sobre la intuición. El Dr. Taggart describe los nombres populares que se dan a la intuición como, corazonadas, sensaciones viscerales, destellos, ideas o respuestas repentinas, orientación en el momento. El diccionario define la intuición como: “perspicacia rápida y pronta; el poder de alcanzar un conocimiento directo sin un pensamiento racional evidente”. Se puede pensar en la intuición como diferentes niveles de conciencia que implican lo físico, lo emocional, lo mental y lo espiritual. Gary Zukav, en *El asiento del alma* (1990), define la intuición como “la percepción más allá de los sentidos físicos que está destinada a ayudarlo”.

La intuición sirve a nuestra supervivencia, impulsándonos con corazonadas y sentimientos sobre lo que es seguro o arriesgado. La intuición sirve a nuestra creatividad e inspiración, como impulsos del alma. En una visión holística del universo, todos formamos parte de un flujo armonioso del ser. Cuando estamos desequilibrados y nuestra energía está bloqueada, nos aislamos del flujo, de las sincronizaciones que nos rodean y de la conciencia de la guía continua que está a nuestra disposición. Es importante darse cuenta de que la información que necesitamos siempre nos está llegando. Sin embargo, a menudo la descartamos, no podemos verla ni oírla o la ignoramos. Si estamos nublados por emociones bloqueadas y recuerdos del pasado, es casi imposible escuchar con claridad los mensajes intuitivos. Es como intentar escuchar un hermoso concierto a través de mucha estática. Si nuestro cuerpo es tóxico debido a la comida, la bebida, las drogas y la sobrecarga sensorial, tampoco podremos escuchar con claridad la información intuitiva. Si el escepticismo y la falta de confianza dominan nuestra capacidad intuitiva, puede que recibamos y comprendamos la guía, pero no sentiremos la confianza para seguirla. Es importante abrirnos a la vida y al Universo, sabiendo que lo que nos sucede a cada uno forma parte del flujo de un bien superior.

La poesía, las artes, la música y la danza fluyen de fuentes intuitivas y creativas de la conciencia. Trabajar con el proceso creativo puede ayudar a fomentar y estimular la intuición. El material de la siguiente sección se centra en el desarrollo de nuestra capacidad intuitiva. Con el permiso de William Taggart, se presentan aquí varios ejercicios creados por él. Los ejercicios ayudan a despejar, abrir y dirigir los canales intuitivos de percepción. Al desarrollar la capacidad intuitiva, es importante aprender no sólo a escuchar la información que recibimos continuamente, sino también a distinguir entre las fuentes y la validez de la información. El trabajo con la intuición nos ayuda a discernir el nivel y el valor de la información recibida. La meditación ayuda a despejar y abrir los canales de percepción para que nuestro ser no se vea enturbiado por el ruido y el parloteo constantes. A medida que aumenta la conciencia de la intuición se produce un cambio hacia un nuevo estado del ser que se asienta en la presencia y el flujo del momento. Las sincronizaciones que nos esperan en cada momento se vuelven milagrosas. El físico cuántico David Bohm, en *La totalidad y el orden implicado* (2002), habla de llegar a lo más profundo, a esa “profundidad generadora de conciencia que es común a toda la humanidad”. En *Sincronicidad: El camino interior del liderazgo* (2011). Joseph Jaworski dice: “Si queremos participar en el proceso de despliegue del universo debemos dejar que la vida fluya a través de nosotros.” Tómese su tiempo con el modelo de la página siguiente, para descubrir cómo funciona usted con el proceso intuitivo.

EL PERFIL INTUITIVO



<u>1. La Experiencia Intuitiva</u> • ¿Qué estaba sucediendo en su cuerpo y su mente inmediatamente antes de la experiencia? • ¿Cuál fue su experiencia intuitiva en el momento? Describa y anote lo que fue más fuerte para usted. • ¿Qué estaba sucediendo en su cuerpo y su mente inmediatamente después de la experiencia? <u>2. Obstáculos</u> • ¿Qué miedos o deseos sintió durante la experiencia? • ¿Qué desorden mental, preocupaciones o pensamientos tuvo durante la experiencia? <u>3. Fuente</u> • ¿Cuál fue la fuente de su mensaje intuitivo interna o externa? • ¿La fuente del mensaje era racional o intuitiva?	<u>4. Mensaje</u> • ¿Qué forma de mensaje recibió: cuerpo, sentimientos, emociones, pensamiento, imagen o milagro? • ¿Qué tipo de mensaje recibió: decisión, solución, sugestión, impulso, entendimiento o mensaje psíquico? <u>5. Información</u> • ¿Cuánta fuerza tenía la información: débil, media, fuerte o muy fuerte? • ¿Cuánta claridad tenía la información: débil, media, clara, muy clara? • ¿Cuán verdadera era la información: incorrecta, moderadamente correcta, absolutamente correcta? <u>6. Evaluación</u> • ¿Cómo utilizó la información? ¿Qué beneficio o pérdida recibió por la información? • ¿Qué aprendió de su reflexión acerca del proceso de la experiencia intuitiva?
---	--

Dibujar para desarrollar la intuición

El dibujo es una de las formas eficaces de acceder simbólicamente al yo intuitivo en lo más profundo de la mente inconsciente. El Dr. Taggart ha desarrollado ejercicios de dibujo de mandalas que son especialmente poderosos. Los símbolos de estos dibujos pueden proporcionar aperturas visuales al sentido intuitivo. Dibujar también es una forma de liberar sentimientos. A menudo, los traumatizados, los jóvenes, los supervivientes, los activistas y los refugiados son incapaces de expresar con palabras lo que sienten debido al estrés, la presión de sus compañeros o el trauma que han experimentado. Dibujar puede ser una forma de soltar la energía bloqueada en la mente y el cuerpo sin tener que utilizar palabras para nombrar las experiencias internas. Los niños y los jóvenes, en particular, pueden beneficiarse de dibujar sus sentimientos y recuerdos, así como de crear imágenes positivas para sí mismos.

Mandalas

Un tipo de ejercicio de dibujo que puede ser significativo para muchas personas estresadas es el mandala. Los mandalas son dibujos y diseños circulares que se encuentran en muchas culturas de todo el mundo: Asia, India, Medio oriente, África y en la cultura maya y otras culturas indígenas de América. La palabra “mandala” procede del sánscrito y significa “círculo”. El psicólogo Carl Jung consideraba el mandala como una expresión universal de la psique humana. Utilizaba los mandalas para ayudar a las personas a integrar su yo racional e intuitivo. Al reflexionar sobre los mandalas que creamos, podemos ver más profundamente nuestra naturaleza intuitiva y nuestra sabiduría interior.



Activista de derechos humanos-México

Cómo dibujar un mandala

El dibujo de mandalas puede ser un ejercicio sencillo con individuos o grupos. Todo lo que se necesita son lápices y trozos de papel. Puede calcar un círculo en una hoja de papel limpia o dibujar su propio círculo. Si dispone de lápices de colores o ceras, puede utilizar una variedad de colores para componer espontáneamente imágenes que rellenen el círculo. Utilice cualquier trazo que sus manos sientan la necesidad de expresar. Esta práctica no requiere habilidad artística. A menudo, al artista entrenado le cuesta más ser espontáneo. No juzgue su dibujo ni la calidad de su trabajo. Su dibujo puede extenderse más allá del límite del círculo hasta llenar la página. Póngase en contacto con los colores o las formas que fluyen intuitivamente a través de su mano hacia la página. Los dibujos de mandalas también pueden realizarse con la mano no dominante.

Se puede animar a los jóvenes, activistas, supervivientes o personas traumatizadas a que lleven un diario de dibujos y mandalas como forma de aclarar los sentimientos, el estrés y la rabia que se derivan de sus experiencias o de su trabajo. Muchas veces los sentimientos inconscientes o la rabia se acumulan en el cuerpo o el espíritu y los dibujos o mandalas pueden ser una forma de reconocer y liberar estas emociones. Con los refugiados y los supervivientes, se les puede animar a imaginar cómo podría ser su futuro y a dibujar imágenes positivas para sus vidas, en lugar de quedarse sólo con su pérdida y su dolor. Muchas veces las imágenes positivas guardadas en nuestro espíritu pueden transformar el trauma de la mente.

En la página siguiente encontrará un ejercicio de mandala estructurado para que un grupo se ponga manos a la obra. Mejor aún, también pueden rellenar un círculo vacío con sus propias imágenes y temas intuitivos.

Sugerencias para los líderes de grupo

Si va a realizar este ejercicio de dibujo con un grupo, tenga papel y lápices preparados para los participantes. Si va a dibujar mandalas, puede dar a los participantes papel con un círculo ya dibujado. Puede utilizar música suave de fondo para acompañar el proceso. Dé una breve explicación sobre el dibujo o describa el significado y el origen del mandala. Después del ejercicio, invite a los participantes a compartir sus dibujos o mandalas con el grupo o con un compañero de su elección.

El mandala de mi vida



Lema personal o visión para guiar mi vida

Mandalas para conectar con recursos positivos

La visualización y la imaginación de recursos positivos pueden integrarse con el ejercicio de dibujo o el trabajo con mandalas. El mandala de mi vida es un ejercicio sencillo que puede capacitar a una persona para imaginar posibilidades positivas para sí misma. Para los jóvenes, activistas, supervivientes o refugiados que sienten que no tienen futuro, trabajar con imágenes positivas de lo que esperan puede ser muy liberador.

Las categorías enumeradas en este ejercicio pueden cambiarse o adaptarse en función de la realidad o las experiencias del individuo o del grupo. La experiencia de dibujar puede combinarse con *Sostener los dedos* (páginas 32-33) o *Golpeteo TLE* (páginas 34-35) para liberar y transformar experiencias desafiantes y para entrenar la mente y el cuerpo con recursos positivos. Si este ejercicio de mandala se realiza en grupo, se puede animar a los participantes a compartir sus reflexiones con otra persona o con el grupo. A menudo se descubren reflexiones profundas. También es una forma de compartir sentimientos de forma contenida dentro de un grupo.

Para las personas que forman parte de una organización, también puede desarrollarse un Mandala de espíritu de equipo (página 181) para que el grupo se centre en su contribución a la comunidad a la que sirven y a la sanación y transformación globales y en cómo pueden fomentarse los dones de cada miembro.

LOS CHAKRAS-CENTROS DE ENERGÍA

Los chakras son centros del cuerpo que reciben, asimilan y transmiten la energía vital. La palabra sánscrita “chakra” procede de la cultura india y significa rueda o vórtice de energía. Los chakras coordinan la red de comunicación entre el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona. Hay siete chakras principales que van desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla. Cada centro chakra expresa un nivel y una calidad de energía diferente que se manifiestan en actitudes, acciones y emociones. Aunque el sistema de los 7 chakras procede de la cultura india, la médica intuitiva Caroline Myss, en *Anatomía del espíritu* (1996), establece una comparación con los chakras, los siete sacramentos del cristianismo y el Árbol de la Vida de la Cábala del judaísmo. La Dra. Myss ve el sistema de chakras como un arquetipo de la maduración de la persona a través de siete etapas. “Cada chakra representa una lección de vida espiritual o un desafío común a todos los seres humanos. A medida que una persona domina cada chakra, adquiere poder y autoconocimiento que se integra en su espíritu, haciéndola avanzar por el camino hacia una mayor conciencia.” Los chakras pueden considerarse como un mapa del viaje del alma.



Para las personas que se están sanando de un estrés traumático, el mapa de los chakras puede proporcionarles una dirección en el proceso de recuperación. El sufrimiento y la ruptura física, mental y emocional pueden asociarse a menudo con los chakras y la liberación de energía. El trabajo con los chakras y sus energías es una forma directa de implicarse en el proceso de sanación y transformación. Cada chakra está conectado con una glándula, órgano o parte del cuerpo específica; una vibración específica de sonido y color; una capacidad mental, emocional o espiritual; y una lección de vida y un poder espiritual. La disfunción física y emocional y la enfermedad en órganos, glándulas y diferentes partes del cuerpo están causadas por desequilibrios o bloqueos en la energía de un chakra. Los bloqueos energéticos son el resultado de traumas físicos o emocionales, así como de otras causas internas y externas. Los bloqueos ralentizan o cortan la energía vital que fluye normalmente por todo el cuerpo, lo que provoca problemas en el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona. El trabajo diario con los chakras es esencial para mantener la energía fluyendo y equilibrada.

Los chakras pueden considerarse desde el punto de vista de la energía que entra en nuestro cuerpo, mente y espíritu, así como de la energía que desprendemos hacia los demás y hacia nuestro entorno. Nuestra familia, nuestra sociedad y nuestro entorno físico influyen directamente en el flujo de energía hacia nuestro sistema de chakras. Puede haber demasiada o muy poca energía dada o recibida a través de los chakras. Y a veces nuestro sistema de energía de los chakras puede estar tan entrelazado con el de otra persona que nos sentimos encadenados o atados a ella. En algunas familias, culturas o países toda la sociedad puede estar atrapada o bloqueada en uno o más chakras. Por ejemplo, en un lugar donde hay mucha pobreza y desesperación, la sociedad puede estar atrapada en el primer chakra o el centro de la seguridad. Una familia o sociedad que permite el abuso sexual de mujeres y niños, puede estar bloqueada en el segundo chakra, centro de la sexualidad. Y así sucesivamente.

Los chakras son un tema muy amplio, por lo que para elaborar material que pueda utilizarse eficazmente con grupos, el libro adopta un enfoque en espiral y ofrece:

- Una visión general de la teoría de los chakras e información sobre cada uno de ellos
- Un viaje de visualización a través de los chakras
- Métodos de autoayuda para equilibrar la energía de los chakras
- Ejercicios para equilibrar las energías de cada chakra
- Tai Chi de los chakras.

La teoría de los chakras

No es necesario saberlo todo sobre los chakras para empezar a trabajar con su energía. Seamos o no conscientes de los chakras, la circulación saludable de la energía mantiene el sistema en equilibrio. Sin embargo, nos abrimos a beneficios y crecimiento aún mayores cuando trabajamos conscientemente con los problemas y bloqueos relacionados con cada chakra. A continuación presentamos un breve resumen de los siete chakras, acompañado de un gráfico detallado en las dos páginas siguientes. *(Véase también la imagen de la página 53.)*

A menudo se compara a los chakras con el Loto de muchos pétalos. El Loto es una flor sagrada de la India, que sólo puede crecer en el barro y cuyos pétalos se abren uno a uno. Nuestros chakras se comportan igual que los pétalos de las flores de loto: pueden abrirse o cerrarse en función del estado de conciencia.



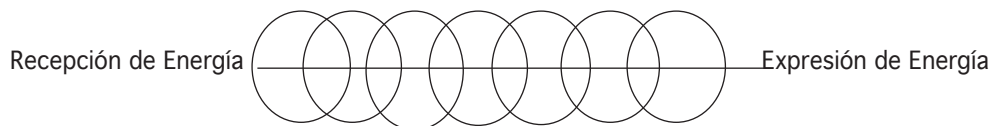
- **El primer chakra**—la raíz—es el centro de la seguridad y la estabilidad, situado en la base de la columna vertebral, bajo el hueso púbico. Se asocia con el color rojo y rige el instinto de supervivencia.
- **El segundo chakra** es el centro de la sexualidad y el deseo emocional, situado uno o dos centímetros por debajo del ombligo. Está relacionado con el color naranja, el bazo y los órganos sexuales y rige el impulso sexual, las relaciones emocionales y la creatividad.
- **El tercer chakra**—el plexo solar es el centro del poder. Situado en la base del esternón, está relacionado con el color amarillo y las glándulas suprarrenales. Representa el poder personal, la ira y la forma de actuar en el mundo.
- **El cuarto chakra**, el chakra del corazón, es el centro del amor compasivo. Se asocia con el color verde para la sanación y el rosa para la compasión. Conecta con el sistema circulatorio y la emoción del amor a uno mismo y a los demás.
- **El quinto chakra**, el chakra de la garganta, el centro de la comunicación, está situado en la base del cuello, entre las clavículas. El color azul representa este chakra, y la glándula tiroides está asociada a él. El centro de la garganta se relaciona con la conciencia superior y los poderes de comunicación, la capacidad de escuchar y de hablar.
- **El sexto chakra**—el Tercer Ojo—es el centro de la intuición. Situado entre los ojos y detrás de la frente, se asocia con el color índigo (azul púrpura intenso) y la glándula pituitaria. Se relaciona con la capacidad intuitiva de la mente, el yo individual y el poder de percepción. Representa la conciencia superior y la luz interior.
- **El séptimo chakra**—el centro de la coronilla—está situado en la parte superior de la cabeza. Este centro de espiritualidad se asocia con el color lila o blanco iridiscente y con la glándula pineal. Se relaciona con el Yo cósmico o universal conectado con TODO el Ser.

En la página siguiente hay un cuadro que describe con más detalle diferentes aspectos de cada uno de los chakras, empezando en la parte inferior del cuadro con el primer chakra. El cuadro indica el nombre en sánscrito, la ubicación, la edad de desarrollo, la piedra, el color, el sonido, el derecho humano, la vulnerabilidad de un órgano o parte del cuerpo o el bloqueo energético, así como la energía y el poder saludable asociado a cada chakra.

LOS CHAKRAS-Desarrollo, bloqueos y sanación de la energía

Influencias en el desarrollo de los chakras: familia, cultura y entorno físico

Chakra Centro de	Edad de Desarrollo	Ubicación Sánscrito	Elemento	Piedra	Color	Sonido
Chakra 7 Corona Espiritualidad	A través de la Aduldez	Corona en la parte superior de la cabeza	Vibración Voluntad divina	Amatista Cuarzo	Lila Blanco	OM EEE
Chakra 6 Tercer Ojo Intuición	A través de la Aduldez	Sahusrara Entre los ojos Detrás de la frente	Luz	Lápiz lazuli sodalita	Indigo Azul/purpura	AUM IH
Chakra 5 Garganta Comunicación	29-36 años A través de la Aduldez	Ajna Base del cuello Entre las clavículas	Sonido Akasha	Turquesa lápiz lazuli aguamarina	Azul cielo	HAM EH
Chakra 4 Corazón/ Amor Compasión	21-28 años A través de la Aduldez	Vishuddha Esternón Medio Entre los pectorales	Aire	Esmeralda, jade malaquita cuarzo rosado	Verde Rosada	YAM AH
Chakra 3 Plexo Solar Poder	14-21 años A través de la Aduldez	Anahata Plexo solar Debajo del esternon	Fuego Voluntad	Cetrino topacio, ambar ojo de tigre	Amarillo	RAM AW
Chakra 2 Sexualidad Emoción/ Deseo	7-14 años A través de la Aduldez	Manipura Debajo del ombbligo Hara	Agua	Carmiola, coral, ambar topacio	Naranja	VAM OH
Chakra 1 Raíz Seguridad Security	7 años A través de la Aduldez	Svadisthana Base de la columna	Tierra	Rubí, granate obsidiana cuarzo humo	Rojo	LAM OOO



Derecho Humano	Organo Parte del Cuerpo	Bloqueo de Energía Vulnerabilidad/Desafío	Poderes de Energía Saludable
Derecho a pensar, a desarrollarse espiritual- mente	Glándula pineal corteza cerebral, sistema nervioso central	Falta de inspiración, confusión, depresión, alienación, rechazo a la espiritualidad, senectud	Sabiduría, misticismo, Interconexión con Todo, Unión con Dios
Derecho a ver, imaginar Soñar, divinizar	Glándula pituitaria Nariz, ojos	Falta de Concentración Miedo, cinismo, tensión, jaquecas, problemas a la vista, demasiado racional	Intuición, imaginación, habilidad física, percepción de sueños, visión holística
Derecho a decir la verdad, a expresar sus sentimientos, a expresar su voz	Tiroide, paratiroides, garganta, boca, orejas, hipotálamo	Problemas de comunicación, problemas de tiroides, incapacidad de expresarse	Comunicación clara, creatividad con las palabras, calma, entrega, aceptación de un orden superior
Derecho a querer a otros y quererse uno mismo, conectado con el Amor Divino	Corazón, timo, sistema circulatorio, pulmones, brazos, manos	Soledad, co-dependencia, in- estabilidad emocional, problemas al corazón, pulmones y circulación	Capacidad de amar a otros y uno mismo, compasión, entendimiento, perdón
Derecho a actuar, a expresar el propio deseo	Pancreas, glándulas adrenérgicas, estómago, hígado, vesícula biliar, músculos	Falta de poder, inferioridad, deseo de dominación, fatiga, úlceras, problemas estomacales, ira, miedo, odio	Competencia, confianza, fuerza vital, vitalidad, poder, compañerismo en- érgico, acción, voluntad para las necesidades personales
Derecho a desear, a sentir, a expresar pasión y emociones	Ovarios, testículos, genitales , útero, vesícula	Inestabilidad emocional, Problemas sexuales, frigidez, problemas de caderas, espalda, genitales	Sexualidad saludable, placer, habilidad para expresar emociones, alegría, creatividad, producción
Derecho a ser, a tener, a estar seguro, derecho a la supervivencia de uno mismo	Glándulas adrenérgicas, riñones, columna vertebral,, colon, piernas, huesos	Inseguridad, ego-centrismo, violencia, avaricia, ira, falta de autoestima, problemas de huesos, constipación, tensión en la columna, demasiado preocupado con la seguridad	Seguridad de ser, hogar, familia, estabilidad, coraje, fuerza, preocupación del propio cuerpo, Protección

VISUALIZACIÓN: UN VIAJE POR LOS CHAKRAS

Parte 1-Escaneo corporal con música

Adopte una postura cómoda sentado o tumbado en el suelo. Cierre los ojos y respire profundamente. Deje ir todas las preocupaciones del día y esté presente en el momento. Sienta su conexión con la tierra. Imagine la energía de la tierra fluyendo hacia arriba a través de sus pies y por todo su cuerpo. Conecte con sus pies, piernas y muslos. Estírelos y flexiónelos para entrar en contacto con cualquier tensión que pueda sentir allí. Respire profundamente, exhale y suéltese por completo, liberando toda la tensión de sus pies y piernas. Vuelva a respirar profundamente e imagine que la energía de la tierra fluye hacia su pelvis y hacia el tron-

co de su cuerpo, moviéndose a través de sus órganos, sus genitales, su abdomen, estómago y pecho, circulando por su espalda y médula espinal hasta sus hombros. Conecte con estas partes de su cuerpo y observe cualquier tensión que pueda tener en ellas. Estire y flexione la pelvis, el abdomen, el estómago y el pecho. Estire y flexione los músculos de la espalda y los hombros. Respire profundamente y al exhalar, suéltese por completo, liberando toda la tensión de sus órganos, abdomen y estómago (muy relajados), su pecho (muy relajado), su espalda, columna vertebral y hombros (muy suaves y relajados). Sienta una profunda paz y tranquilidad en todo su ser.

Vuelva a respirar profundamente imaginando que la energía de la tierra sube hacia sus brazos, codos, antebrazos, manos y dedos. Estire y flexione estas partes de su cuerpo para entrar en contacto con cualquier tensión. Respire profundamente y al exhalar, suéltese por completo, liberando toda la tensión en sus brazos, manos y dedos. Respire profundamente y entre en contacto con cualquier tensión que pueda sentir en el cuello o la cabeza. Abra la boca en un amplio bostezo, flexionando la lengua y la mandíbula. Haga una mueca y flexione todos los músculos de las mejillas, la frente y alrededor de los ojos. Respire profundamente y al exhalar, libere toda la tensión del cuello (muy suave y relajado), la lengua, la mandíbula y las mejillas (muy relajadas) la frente, los ojos, las orejas y el cuero cabelludo (suave y relajado). Sienta una profunda paz en su ser.



Ahora escanee su cuerpo y si todavía hay algún lugar en el que sienta la más mínima tensión, vuelva a esa parte de su cuerpo para flexionarla y tensarla, aumentando la tensión que experimenta allí. Respire profundamente y ahora suéltese por completo. En todas las partes de su cuerpo siente una profunda paz.

Parte 2—Viaje por los chakras

Imagínese ahora que emprende un viaje para visitar cada uno de los chakras, los centros donde alberga su energía y los poderes de su ser. En cada uno de los chakras hay asuntos vitales de los que aprender, sanar y transformar a medida que crece y evoluciona en su viaje vital.

- Empezaremos visitando el Primer Chakra, la Raíz, centro de la seguridad, situado en la base de la columna vertebral, bajo el hueso púbico. Puede imaginar la ubicación del chakra o puede colocar la mano sobre el chakra para conectar con su energía. Es su centro de conexión con la tierra, el hogar, la familia, el bienestar, la estabilidad y la sensación de seguridad. El color o vibración de luz asociado con el Chakra Raíz es el rojo; el elemento es la tierra. El mensaje de este chakra es: “¡Yo soy!” Tómese unos momentos ahora con este chakra. Si le surge algún recuerdo o sentimiento doloroso o que necesite sanar, respire profundamente para mover y liberar la energía bloqueada. Enraícese en la seguridad del elemento tierra y del color rojo. Tómese un momento con este chakra, sabiendo que puede volver aquí para continuar el proceso de sanación. Cuando esté preparado, abandone

este chakra para continuar su viaje ascendente hacia el Segundo Chakra.

- El Segundo Chakra es el centro de la creatividad y la sexualidad. Está situado unos dos centímetros por debajo del ombligo, dentro de su abdomen. Puede apoyar las manos sobre este chakra para sentir la calidad de su energía. Este es su centro de emociones, sentimientos, deseos, sensualidad y sexualidad; su capacidad para conectar con otra persona; su deseo de amar y ser amado por otro. Es el lugar del movimiento fluido y la capacidad de jugar. El color del Segundo Chakra es naranja, como la fruta madura, por ejemplo un mango. El elemento aquí es el agua; el mensaje: “Deseo, quiero, siento”. Tómese un momento con este chakra para conectar con recuerdos o sentimientos que puedan necesitar sanación. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada, enraizándose en la seguridad del elemento curativo agua y el color naranja. Después de unos momentos abandone este chakra, sabiendo que puede volver aquí en cualquier momento para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté preparado continúe su viaje hacia arriba hasta el Tercer Chakra.

- El Tercer Chakra, el centro del poder, está situado en la base del esternón, donde conecta con la caja torácica. Puede apoyar las manos sobre este chakra para sentir la calidad de su energía. Este es el centro solar del cuerpo: su poder para actuar, hacer, disfrutar, dirigir o controlar. Este es el centro de la transformación, donde tiene el poder de enfrentarse a la vida diciendo “sí” o “no”. También es su centro de agresividad y sentido del humor. El color de este chakra es amarillo brillante, como el sol. El elemento es el fuego. El mensaje es: “Yo actúo”. Tómese un momento con el chakra del poder, conectando con cualquier recuerdo o sentimiento que pueda necesitar sanación; momentos en los que abusó de su poder o en los que lo cedió. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada y conéctese a tierra con el elemento fuego y el color amarillo. Acepte su fuerza y su poder mientras conecta con el ser que realmente es. Después de un momento más abandone este chakra, sabiendo que puede volver aquí para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté preparado, continúe su viaje hacia arriba hasta el Cuarto Chakra.

- El Cuarto Chakra, el centro del corazón, está situado en el pecho, entre los senos. Éste es su centro de compasión y amor incondicional, el centro del equilibrio en las relaciones y amistades con los demás. Es su capacidad para aceptarse y amarse a sí mismo tal y como es, así como para aceptar y amar a los demás tal y como son. Este es el centro del corazón de Cristo, de Kwan Yin,

la diosa china de la compasión. Puede colocar la mano sobre este chakra, nutriendo y apreciando su corazón. El color aquí es el verde, como la naturaleza, para la sanación; o el rosa, el color del amor. El elemento aquí es el aire, y el mensaje es: “Amo; amo con compasión incondicionalmente”. Tómese un momento con el centro del corazón, conectando con cualquier recuerdo o herida del pasado que pueda necesitar sanación; momentos en los que falló en amarse a sí mismo o a los demás. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada, inhalando el elemento sanador aire. Encienda el color verde para sanar cualquier herida en su corazón, y el color rosa para aceptarse compasivamente tal y como es. Acepte la bondad de su corazón y la sabiduría que ha aprendido en el camino de su vida. Tómese un momento más con este chakra, sabiendo que puede volver aquí en cualquier momento para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté preparada, abandone este chakra para continuar su viaje ascendente hacia el Quinto Chakra.

- El Quinto Chakra, la Garganta, es el centro de la comunicación, situado en la base del cuello entre las clavículas. Este es su centro para decir la verdad de su mente y corazón, para expresar sus ideas y emociones, la capacidad de expresarse creativamente. Puede tocar su chakra de la garganta para sentir la vibración de su voz y su poder para comunicarse. El color aquí es el azul, como el cielo. El elemento es el sonido. El mensaje: “Puedo crear con mis palabras. Puedo expresar mi corazón”. Tómese un momento con el chakra de la garganta, conectando con cualquier recuerdo o sentimiento que necesite sanación; momentos en los que su voz o su corazón estuvieron sofocados; momentos en los que abusó de su capacidad de comunicación; momentos en los que cerró sus oídos a escuchar la verdad de sí mismo o de los demás. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada en su garganta y oídos. Sienta la vibración del sonido mientras se mueve a través de usted. Encienda el color azul para sanar su centro de comunicación. Acepte su voz única y el ser que realmente es. Tómese un momento más con este chakra, sabiendo que puede volver aquí en cualquier momento para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté preparado, abandone este chakra para continuar su viaje ascendente hacia el Sexto Chakra.

- El Sexto Chakra, el Tercer Ojo está situado entre las cejas, detrás de su frente. Es el centro de la intuición, de la visión, los sueños, la imaginación, la visualización y la sabiduría. Es el ojo de su mente, capaz de conocer y ver en las profundidades de la experiencia. El color aquí es el índigo, un azul púrpura profundo. El

elemento aquí es la luz, y el mensaje: “Veo”. Tal vez quiera tocar suavemente con un sentido de asombro su Tercer Ojo para sentir la energía que hay allí. Tómese un momento con el centro de la intuición, conectando con recuerdos que puedan necesitar sanación; momentos en los que se aisló de sus sueños o sofocó su intuición. Respire profundamente para mover y liberar cualquier energía bloqueada en su Tercer Ojo. Sienta el elemento de la luz fluyendo a través de este centro, iluminando cualquier ceguera o duda. Ilumine con el color índigo para sanar su centro de intuición. Acepte su capacidad de ver y soñar posibilidades para usted y para el mundo. Tómese un momento más con este chakra, sabiendo que puede volver aquí para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté preparado, abandone este chakra para continuar su viaje ascendente hacia el Séptimo Chakra.

- El Séptimo Chakra, la Corona, está situado en la parte superior de la cabeza o ligeramente por encima de ella. Éste es su centro espiritual, su conexión con lo Sagrado, con la Fuente. Coloque la mano sobre la coronilla y sienta cómo las energías de los cielos fluyen hacia este chakra. Este es su centro de conexión con lo divino; el centro del alma; el centro de la conciencia superior y la sabiduría eterna; el centro del ser sabio, el sabio en unión con Todo. El color aquí es el lila o el blanco iridiscente. El elemento es la vibración, la voluntad divina; el mensaje: “Soy parte del Todo, y el Todo es Uno”. Tómese un momento ahora con el Chakra Coronario, conectando con cualquier recuerdo que pueda necesitar sanación; momentos en los que se aisló del Espíritu o negó su naturaleza espiritual. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada en su Chakra Coronario, sienta la vibración de la voluntad divina fluyendo a través de este centro. Haga brillar el color lila para sanar su centro de espiritualidad. Acepte la sacralidad de su ser y siéntase parte de e interconectada con Todo el Ser. Tómese un momento más con este chakra, sabiendo que puede volver aquí en cualquier momento para continuar el proceso de sanación. Y cuando esté preparada, abandone este chakra y diríjase a un lugar seguro, quizás un refugio dentro de su corazón. Descanse allí un momento sintiéndose enraizada y conectada con la tierra.

Respire profundamente y sienta una gran paz como resultado de su viaje a través de los chakras. Sienta la energía clara y equilibrada y los colores brillantes fluyendo a través de cada uno de sus chakras:

—Rojo fluyendo a través de su Primer Chakra o Chakra Raíz, dándole una sensación de seguridad y estabilidad.

—Naranja fluyendo a través de su Segundo Chakra, abriéndole a la creatividad y la sexualidad.

—Amarillo brillando desde su Plexo Solar, iluminando su verdadero sentido del poder y la voluntad.

—Verde fluyendo a través de su Chakra del Corazón para sanar las heridas del pasado; y rosa brillando desde su corazón para amar a los demás y a sí mismo con profunda compasión.

—Azul fluyendo a través de su Chakra Garganta abriendo su voz para hablar y sus oídos para escuchar.

—Índigo brillando desde su Tercer Ojo, conectándole con su visión, sueños e intuición.

—Lila brillando desde su Chakra Corona, centro de la espiritualidad, conectándole como Uno con Todo.

Imagine que la energía de cada chakra fluye junta para formar una columna de luz que se mueve desde la base de su columna vertebral hasta la parte superior de su cabeza. La energía le enraíza en la tierra y le conecta con los cielos. Sienta esta columna de energía luminosa irradiando a su alrededor, como un arco iris que es su expresión o vibración única del ser. Esta vibración de energía es usted, el campo de energía por el que le reconocen todos los demás. Mientras irradia la energía única de su ser, sienta una profunda paz, alegría y gratitud por el regalo de su vida. Disfrute de este momento reconociendo que, pase lo que pase en la vida, usted está enraizado y conectado con la fuente de su ser. Y cuando se sienta preparado regrese gradualmente al momento presente y a esta habitación.

Parte 3-Regreso al momento presente

Comience a regresar a su cuerpo, respire profundamente y conecte con sus pies y los dedos de sus pies. Es posible que desee estirar y flexionar los pies y los dedos de los pies para sentir la conexión con su cuerpo. Contaré del cinco al uno y con cada número se sentirá cada vez más presente en su cuerpo, en esta habitación. Cinco. Respire profundamente y estire y flexione las piernas sintiendo cómo la energía fluye plenamente a través de usted. Cuatro. Estire y flexione el tronco de su cuerpo, siéntase plenamente vivo en su pelvis, su abdomen, su pecho y sus hombros. Tres. Estire y flexione los brazos y las manos sintiendo que la energía fluye plenamente a través de sus brazos. Dos. Estire y flexione suavemente el cuello y los músculos faciales sintiéndose muy vivo y relajado en la cabeza. Uno. Respire profundamente y cuando esté preparado abra lentamente los ojos. Siéntase relajado y en paz, presente en el momento y en esta habitación.

Tómese unos momentos en silencio para reflexionar sobre su viaje a través de los chakras. Puede que desee escribir o dibujar su experiencia. O tal vez quiera compartirla con un amigo.

Equilibrar la energía de los chakras con las manos

Con el siguiente ejercicio puede equilibrar sus propios chakras utilizando las manos. Hágalo tumbado o sentado en una silla. Respire profundamente, esté presente en el momento y deje ir todos los pensamientos. Concéntrese en su cuerpo y en su respiración. Imagine la energía y el color de cada chakra para ayudar a equilibrar estos centros. Si le vienen recuerdos mientras sujeta un chakra, sea un observador y deje que el recuerdo pase como una nube.

- Coloque la palma de su mano derecha sobre la Corona de su cabeza—el Séptimo Chakra—el Centro de la espiritualidad, su conexión con el Espíritu. Imagine el color lila o blanco, como una luz que fluye a través de su cuerpo. Su mano derecha permanecerá en su Chakra Coronario mientras equilibra el resto de los chakras.
- Utilice las yemas de los dedos de la mano izquierda (índice, corazón y anular) para tocar cada uno de los demás chakras, del seis al uno. Mantenga cada chakra durante 1 ó 2 minutos, hasta que el pulso o la calidad de la energía del chakra se vuelva clara y fuerte. Si se le cansan los brazos durante el proceso, puede descansar entre chakra y chakra bajando los brazos, sacudiendo los dedos y descansando un momento. A continuación, continúe con el equilibrio de los chakras. Con la mano derecha en la Corona, los dedos de la mano izquierda sujetan:

Sexto Chakra-Tercer Ojo-Centro de la intuición—Indigo.

Quinto chakra-La garganta-Centro de la comunicación—Azul celeste.

Cuarto Chakra-El Corazón-Centro del amor y la compasión—Verde/Rosa.

Tercer Chakra-Plexo solar-Centro de poder—Amarillo.

Segundo Chakra-Hara, Tantien-Centro de la creatividad y la sexualidad—Naranja.

Primer Chakra-La Raíz-Centro de la seguridad, Conexión con la tierra—Rojo.

- Para terminar, coloque la palma de la mano derecha en la base de la columna vertebral mientras la mano izquierda sigue sosteniéndose delante del Primer Chakra. Mantenga esta posición durante 1 ó 2 minutos. Sienta la energía de cada chakra formando un arco iris de energía a través de su cuerpo. Imagine la energía de cada chakra conectándose y fluyendo para formar un poderoso canal que asciende por su espalda. Siéntase en paz, completo y vibrante con la energía de su fuerza vital equilibrada y fluyendo a través de su ser.

Tonificación y música para equilibrar los chakras

En la actualidad existen numerosas grabaciones y vídeos en YouTube con música e instrumentos correspondientes a los chakras. Los chakras son centros vibratorios de energía, al igual que los distintos tonos de la música. Tonificar o cantar es una forma de reequilibrar el nivel de vibración de los chakras. Siéntese o póngase de pie en una posición cómoda con las rodillas relajadas y los pies firmemente apoyados en el suelo. Apoye la punta de la lengua en el paladar. Inhale por la nariz y exhale por la boca. Elija un tono para cantar que le resulte cómodo y que resuene desde lo más profundo de su abdomen. Mientras canta, los lados de la lengua tocan los dientes y el sonido procede del paladar superior y la nariz, más que de la garganta. Su boca puede cambiar de forma para controlar la diferencia de sonidos. Cuando cante las vocales, cada una resonará con un chakra o parte de su cuerpo diferente. Puede visualizar el chakra y el color para establecer una conexión aún más fuerte.

U (oooo) —base de la columna—Chakra 1—Raíz-roja.

O (oohhh) —el abdomen—Chakra 2—Centro de la sexualidad—Hara-naranja.

Aw (awww) —el plexo solar—Chakra 3—Centro de poder-amarillo.

A (aahhh) —el corazón, el pecho—Chakra 4-Centro de la compasión-verde/rosa.

E (eehhh) —la garganta—Chakra 5—Centro de la comunicación-azul.

I (iihhh) —frente—Chakra 6-Tercer ojo—índigo.

Hm (om) —parte superior de la cabeza—Chakra 7—Chakra de la corona-lila o blanco.

Chakras-Sanación y transformación personal y global

El trabajo con las cuestiones curativas relacionadas con cada chakra sitúa nuestros esfuerzos individuales en el contexto del marco más amplio de la evolución y la transformación humanas. El desarrollo del poder de cada chakra se convierte en el mapa del viaje del alma individual y colectiva. La chispa de la posibilidad evolutiva yace en nuestro interior haciéndonos avanzar hacia una mayor conciencia.

A lo largo de los eones la familia humana ha conformado patrones de pensamiento y de ser, patrones de interacción y estructuras sociales que nos han llevado a un punto de crecimiento potencial o de destrucción a medida que avanzamos hacia el futuro. Nuestra tarea como humanos en este momento es cambiar los patrones que ya no nos sirven y que están destruyendo el planeta, el equilibrio ecológico, las formas de vida que nos rodean y a la persona humana. Nuestro reto es transformar los patrones patriarcales de guerra, violencia, abuso sexual, dominación y poder sobre los demás, en patrones de asociación de creatividad, paz, comprensión, compasión, cooperación, no violencia e interconexión. Esta transformación y evolución implica la sanación interior y exterior: la sanación y transformación del mundo en el que vivimos y trabajamos y, al mismo tiempo, la sanación y transformación de las energías de nuestro cuerpo, mente y espíritu. “Kundalini” es la palabra sánscrita para esta energía evolutiva que se desenrolla siempre hacia arriba moviéndonos hacia niveles superiores de conciencia. Esta poderosa energía yace enrollada en la base de la columna vertebral, con el potencial de despertar, elevarse y transformar nuestro ser, conduciéndonos a un estado de unión con el Todo. Podemos considerar las etapas de desarrollo de los chakras dentro de este contexto para que el trabajo con la energía de los chakras dé dirección a nuestros esfuerzos.

Sugerencias para los líderes de grupo

El trabajo con los chakras puede ser una experiencia poderosa para las personas. Aunque la palabra “chakra” puede parecer extraña para algunas culturas, los participantes comprenden casi de inmediato el significado del concepto y se fascinan rápidamente con el tema y los ejercicios. Muchos participantes son capaces de dar sentido a experiencias físicas o espirituales aparentemente inusuales una vez que comprenden los chakras. Por ejemplo, algunas mujeres en situaciones de opresión sienten como si las estrangularan o como si tuvieran un cuchillo clavado en las tripas. Después de aprender sobre los chakras de la garganta y del poder, reconocen que su energía está bloqueada en estos centros. A menudo, con un trabajo consciente, su dolor desaparece en estos lugares. Los participantes también pueden tomar conciencia de lo que les drena o les extrae energía mediante el análisis de los chakras (véase la página 130). Entonces son más capaces de protegerse y establecer límites. Por ejemplo, una vez que una mujer comprende que la atracción energética que siente en su segundo chakra, el centro de la sexualidad, es su energía sexual conectando con otra, puede entonces comprender si se trata o no de amor verdadero o sólo de energía natural. En algunas culturas en las que hemos trabajado, la atracción se equipara con “estar enamorada”, lo que causa una gran confusión a muchas mujeres. En las sociedades “machistas” esto es especialmente cierto donde la mujer puede ser vista como un objeto sexual para “conquistar”.

Cuando presente material sobre los chakras es importante que sea muy consciente de las reacciones del grupo. El trabajo con los chakras sólo debe presentarse a participantes que estén en el camino de la sanación y que tengan un conocimiento básico del trabajo con la energía y de cómo cuidarse a sí mismos. La visualización, Viaje a través de los chakras, puede hacer aflorar muchas experiencias pasadas inconscientes, por lo que este ejercicio debe utilizarse con gran respeto y cuidado. Siempre le digo al grupo que si alguien experimenta un gran miedo o emociones fuertes que no pueda sacudirse, que me vea a mí o a otro miembro del equipo después del taller. Realizado con cuidado y sabiduría, el trabajo con los chakras puede ser una herramienta inestimable para sanar el estrés traumático.

Para los grupos vulnerables, los ejercicios de las páginas siguientes y el Tai Chi de los chakras son una forma más segura de trabajar con los chakras, equilibrarlos y sanarlos.

Ejercicios con los chakras

Hay una gran variedad de ejercicios que puede realizar para equilibrar la energía de los chakras. Sólo es necesario hacer uno o dos de los siguientes ejercicios relacionados con cada chakra. Mientras realiza el ejercicio respire profundamente e imagine que el movimiento abre y equilibra el chakra. También puede imaginar el color asociado al chakra. También puede utilizar música que corresponda a cada chakra. Mary Ondreyco, SNJM, que ha trabajado con migrantes, trabajadores agrícolas mexicanos y familias de Headstart, modela los ejercicios.

• Primer chakra—La raíz—Centro de seguridad, conexión con la tierra—rojo

(Música sugerida: tambores bajos profundos, ritmos terrosos, música africana, polinesia o samoana)

La sentadilla *(Foto arriba a la izquierda)*

Con los pies en el suelo y los dedos tocando la tierra, adopte una posición en cuclillas. Sienta cómo el Chakra Raíz conecta con la energía de la tierra. Imagine a los animales que caminan a cuatro patas y cómo fue su evolución hasta llegar a la posición de pie.

Rollo vertebral *(Foto de superior central)*

Desde la posición en cuclillas, levántese suavemente. Sienta cómo su columna se endereza, vértebra a vértebra, hasta que esté de pie completamente erguido. Sienta cómo la energía de la tierra sube por su columna vertebral y sale por la parte superior de su cabeza.

El árbol *(Foto arriba a la derecha)*

Imagínese que es un árbol con raíces que se adentran en la tierra. Muévase al ritmo de la música. Sienta el viento soplando entre sus ramas, el sol brillando sobre sus hojas, la lluvia nutriendo sus raíces, sus flores y frutos floreciendo, madurando y cayendo. A través de todos los cambios siéntase enraizado y arraigado en la tierra.



Postura de equilibrio *(Foto inferior central)*

Póngase derecho con las rodillas dobladas y las piernas separadas a la anchura de los hombros. Imagine que debajo de su ombligo hay un punto con un largo cordón umbilical que le conecta con el centro de la tierra. Muévase y balanceese al ritmo de la música en equilibrio y conectado con la tierra.



• Segundo Chakra-Hara, Tantien—Centro de la creatividad y la sexualidad—naranja

(Música sugerida-música suave y sensual, saxofón, marimba, guitarras eléctricas)

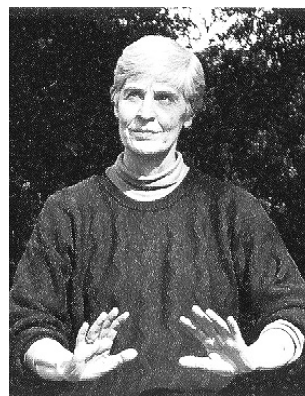
Inclinaciones de cadera y círculos

(Foto abajo a la izquierda)

Conecte con su segundo chakra y la sexualidad. Mueva las caderas en círculos y haga inclinaciones de cadera para liberar la tensión en el abdomen, los genitales y la pelvis. Reconozca cualquier sentimiento de vergüenza o recuerdos relacionados con su sexualidad.

Movimiento fluido *(Foto inferior central)*

Baile libremente al ritmo de la música y exprese sus emociones y deseos, sintiéndose plenamente viva con la sensualidad de su cuerpo. Sienta el aire rozando su cara, la fragancia de los árboles, el sonido de los pájaros, el color del cielo. Aprecie y exprese su fuerza vital mientras da y recibe energía.



Irradiando energía Hara *(Foto abajo a la derecha)*

Conecte con el segundo chakra e imagine que hay una fuerza vibrante que pulsa desde este centro. Haga brillar su energía con un sentido de su poder y vivacidad.

• Tercer chakra—Plexo solar—Centro de poder—amarillo

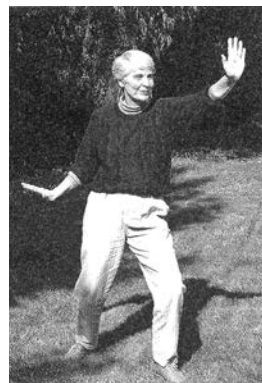
(Música sugerida—música que tenga una energía o potencia brillante, violonchelo, violín, piano, conciertos de violín)

Cortador de llena (Foto arriba a la izquierda)

Póngase en contacto con su centro de poder y con cualquier energía bloqueada. Suba las manos por encima de la cabeza, inhale y con un golpe seco, baje rápidamente las manos a la tierra, soltando toda la tensión en el plexo solar. Haga esto varias veces para liberar todas las frustraciones reprimidas en su Tercer Chakra. (Hágalo suavemente y tenga cuidado con su espalda).

Guerrero (Foto superior central)

Es similar al ejercicio Pal Dan Gum Abrir el arco (página 44). Imagine que está sentado sobre un caballo. Extienda la mano izquierda hacia delante haciendo brillar la fuerza de su ser. Luego haga lo mismo con la otra mano. Sienta su fuerza y su valor para pasar a la acción allí donde sea necesario en su vida.



Postura de poder (Foto arriba a la derecha)

Póngase de pie totalmente conectado a la tierra, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Siéntase arraigado a la tierra y en equilibrio con su cuerpo, mente y espíritu. Imagine que es capaz de hacer brillar la plenitud de su ser, capaz de actuar en asociación con quienes le rodean. Mantenga esta postura para que sus músculos y tejidos sientan su verdadero poder.

• Cuarto Chakra—El Corazón—Centro del amor y la compasión—verde/rosa

(Música sugerida—arpa, flauta, violín, piano)

Estiramiento sobre la cabeza (Abajo a la izquierda)

Conecte con la energía de su Chakra del Corazón. Estire las manos sobre la cabeza, mire hacia arriba abriendo la zona del pecho. Respire profundamente y sienta cómo se relajan y abren los músculos del pecho.

Brazo detrás de la espalda (Abajo-arriba-centro)

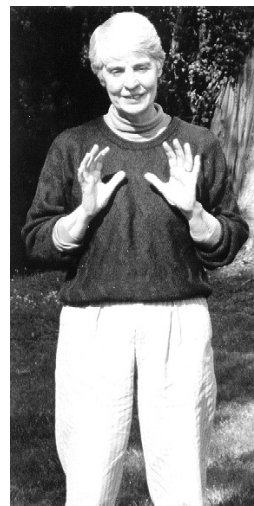
Extienda el brazo derecho por encima del hombro y baje la mano por la espalda intentando tocar la mano izquierda. Hágalo suavemente y sin tensión. Sienta cómo su pecho y sus pulmones se expanden y abren su Chakra del Corazón.

La conexión con el corazón (Abajo a la izquierda)

Tóquese el Chakra del Corazón (en medio del pecho y el esternón). Envíese energía amorosa y agradecimiento a sí mismo, sanando cualquier herida que pueda llevar allí. También puede hacerlo con otra persona, tocando cada uno el Chakra del Corazón del otro, enviándose energía amorosa mutuamente.

Irradiar compasión (Abajo a la derecha)

Con las palmas de las manos mirando hacia fuera al nivel de su corazón, brille su amorosa compasión hacia todos conectándose con el amor divino que fluye a través de usted.



Corazón-Tercer Ojo (Foto inferior central)

Coloque la mano izquierda sobre el Tercer Ojo para recibir la sabiduría, y la derecha sobre el Corazón, para llenarlo de esa sabiduría. Respire profundamente y sienta la conexión entre los dos chakras. También puede colocar la mano derecha sobre el Chakra de la Coronilla mientras sostiene el Corazón, para llenarlo de energía divina.

• Quinto Chakra—La Garganta—Centro de comunicación—azul celeste

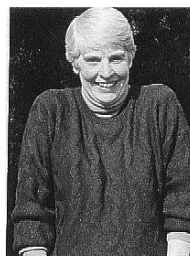
(Música sugerida-canto o música con voces claras, flauta, vientos de madera)

Rollo de hombro y cuello *(Arriba a la izquierda y centro)*

Encoja los hombros y déjelos caer. Haga círculos suavemente con el cuello entrando en contacto con su Quinto Chakra, abriendo los oídos para oír y la voz para hablar con claridad.

Rugido del león *(Foto arriba a la derecha)*

Haga garras de león con las manos. Respire profundamente, ruge fuerte para soltar la tensión en la garganta y el Quinto Chakra.



Tonificación

Cante en voz alta poniéndose en contacto con la calidad de su voz y con cualquier opresión en la garganta. Suelte cualquier palabra que se le haya quedado atascada en la boca o en la mandíbula. Afloje los músculos de la mandíbula.

• Sexto Chakra—Tercer Ojo—Intuición—indigo

(Música sugerida-música electrónica superior o sintetizadores)

Energía a la mente y al tercer ojo *(Foto centro izquierda)*

Conecte con la energía de su centro de intuición y visión. Lleve la energía de la tierra hasta su cabeza y esté enraizado y conectado en su visión.

Tercer Ojo con Corona o conexión con el Corazón *(Foto centro derecha)*

Sujete su Chakra Corona o Corazón con la mano izquierda para recibir inspiración y amor. Mantenga sus dedos derechos sobre su Tercer Ojo, llenando su visión con espíritu y amor.

Palmas que sostienen los templos *(Centro abajo a la izquierda)*

Sujétese las sienes en un gesto de concentración de su intuición, visión y sueños. Respire profundamente.



• Séptimo Chakra—Centro coronario de la espiritualidad—lila o blanco

(Música sugerida-Steve Halpern- Spectrum Suite, Robert Gass-O Great Spirit, o Om namaha shivaya)

Bendiciones del cielo *(Foto abajo a la izquierda)*

Conecte con la energía de su chakra coronario y mueva las manos hacia arriba abriéndose a la gracia y las bendiciones del cielo.

Golpe de cabeza *(Foto inferior central)*

Hay muchos puntos de acupresión en la cabeza y el cuero cabelludo conectados con la energía espiritual. Golpee ligeramente la cabeza para despertar la energía de su espíritu.

Abrir el chakra de la coronilla *(Abajo a la derecha)*

Coloque las manos sobre la cabeza con las palmas hacia arriba para hacer descender la energía de los cielos a su ser.



Conectar con todo *(Abajo a la derecha)*

Abra sus manos y abrace a Todo Ser, reconociendo que usted es Uno con Todo. Namasté.

Tai Chi de los chakras

Utilizar el movimiento del Tai Chi junto con imágenes relacionadas con los chakras puede ser una forma muy eficaz de equilibrar el flujo de energía a través de los chakras. La psicóloga transpersonal Aminah Raheem, PhD, integró esta forma como parte de su sistema de trabajo corporal. Consulte los movimientos de Tai Chi en el manual (*páginas. 39-43*). Los modelos de Tai Chi son Wilander, de Honduras, y el curandero y líder religioso maya de Nahualá Francisco Muz, su esposa Manuela Tum y su hija Lucía.



Primer Chakra—Centro Raíz de la seguridad y la estabilidad **Movimiento de balanceo—rojo** (*página 39*)

Balancéese hacia arriba sobre las puntas de los pies y hacia atrás sobre los talones, levantando las manos, con las palmas hacia arriba hasta la altura de los hombros; gire las palmas hacia abajo y mueva los brazos de nuevo a los lados. Repita el movimiento balanceándose hacia delante y hacia atrás, moviendo los brazos lentamente hacia arriba y luego hacia abajo. Respire profundamente e imagine que sus pies están firmemente plantados en la tierra y que los dedos de sus pies son como largas raíces que conectan con la energía nutritiva de la tierra.

El Primer Chakra es el centro de la seguridad y la estabilidad, situado en la base de la columna vertebral, bajo el hueso púbico. Es el centro de conexión con la tierra, el hogar, la familia, el bienestar, la estabilidad y la sensación de seguridad. El color o la vibración de la luz asociada con el Chakra Raíz es el rojo; el elemento es la tierra. El mensaje de este chakra es: “¡Yo soy!”. Si le surge algún recuerdo o sentimiento doloroso o que necesite sanar, respire profundamente para liberar la energía bloqueada. Enraícese en la seguridad del elemento tierra y del color rojo. Respire la energía de la tierra para llenar el Chakra Raíz de seguridad, estabilidad y alimento, para sanar y transformar sus heridas en sabiduría. Exhale toda tensión y preocupación e inhale la paz y la abundancia de la naturaleza que le rodea. Repita el movimiento de 9 a 12 veces y luego descanse lentamente con las manos delante del cuerpo apreciando la energía de su Chakra Raíz.

Segundo Chakra—Centro de la sexualidad y la creatividad—naranja **Movimiento de la lluvia de luz** (*página 40*)

Realice este movimiento a la altura del abdomen. Comience con el pie izquierdo adelantado balanceándose hacia delante y hacia atrás. Separe las manos a los lados a la distancia de los hombros. Mueva las manos hacia arriba hasta la altura de la cintura, haciendo circular la energía saludable hacia su cuerpo y luego hacia abajo, hacia la tierra. Imagine que está llevando el elemento curativo agua hacia su cuerpo para limpiar y despejar el Segundo Chakra. Repita el movimiento con el pie derecho hacia delante meciéndose hacia delante y hacia atrás.

El Segundo Chakra es el centro de la creatividad y la sexualidad, se encuentra unos dos centímetros por debajo del ombligo, dentro de su abdomen. Este es su centro de emociones, sentimientos, deseos, sensualidad y sexualidad; su capacidad para conectar con otra persona; su deseo de amar y ser amado por otro. Es el lugar del movimiento fluido y de la capacidad de jugar. El color del Segundo Chakra es naranja, como la fruta madura, como un mango. El elemento aquí es el agua; el mensaje es: “Deseo, quiero, siento”. Tómese un momento con este chakra para conectar con recuerdos o sentimientos que puedan necesitar sanación, momentos en los que abusó de su sexualidad o creatividad. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada, enraizándose en la seguridad del elemento agua y el color naranja. Conecte con su creatividad y su capacidad de dar vida como persona. Reconozca la fecundidad de su vida y su capacidad para conectar con los demás de forma creativa y saludable. Repita el movimiento de 9 a 12 veces y luego descanse lentamente con las manos sobre su segundo chakra, apreciando la energía y el poder de este centro.





Tercer Chakra—Centro de poder—amarillo Movimiento del Círculo de luz (página 40)

Comience el movimiento con el pie izquierdo hacia delante balanceándose hacia delante y hacia atrás. Con las palmas hacia abajo a la altura de la cintura, mueva las manos en un movimiento circular de izquierda a derecha dando y recibiendo energía y luz. Reconozca el poder de su ser dando y recibiendo con equilibrio en verdadera asociación y colaboración con los demás. Repita el movimiento con el pie derecho hacia delante, moviendo las manos en círculo de derecha a izquierda.



El Tercer Chakra, el centro del poder, está situado en la base del esternón, donde conecta con la caja torácica. Es el centro solar del cuerpo: el poder de actuar, de hacer, de disfrutar, de dirigir o de controlar. Este es el centro de la transformación, donde usted tiene el poder de enfrentarse a la vida diciendo “sí” o “no”. También es el centro de la agresividad y del sentido del humor. El color de este chakra es amarillo brillante, como el sol. El elemento es el fuego. El mensaje es: “Yo actúo”. Tómese un momento con el chakra del poder, conectando con cualquier recuerdo o sentimiento que pueda necesitar sanación; momentos en los que abusó de su poder como dominador o en los que cedió su poder como víctima. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada y conéctese a tierra con el elemento fuego y el color amarillo. Acepte su fuerza y su poder mientras conecta con el ser que realmente es. Haga brillar la luz de su espíritu imaginando el color amarillo. Repita el movimiento de 9 a 12 veces y luego descanse lentamente con las manos sobre su Tercer Chakra, apreciando la energía y el poder de este centro.

Cuarto Chakra—Centro del corazón, compasión y amor—verde, rosa Soltar y abrirse para recibir el movimiento (página 41)

Pie izquierdo hacia delante meciéndose adelante y atrás, palmas hacia fuera a la altura del corazón, empuje suavemente las manos hacia delante limpiando la energía del corazón. Invierta las manos, con las palmas hacia arriba llevando la energía de nuevo a su corazón. Repita el movimiento en el lado derecho, con el pie derecho hacia delante.

El Cuarto Chakra, el centro del corazón, está situado en el pecho, entre los senos. Este es su centro de compasión y amor incondicional, el centro del equilibrio en las relaciones y amistades con los demás. Es su capacidad para aceptarse y amarse a sí mismo tal y como es, así como para aceptar y amar a los demás tal y como son. Este es el centro del corazón de Cristo, de Kwan Yin, la diosa china de la compasión. El color aquí es el verde, como la naturaleza, para la sanación; o el rosa, el color del amor. El elemento aquí es el aire, y el mensaje es: “Amo; amo con compasión incondicionalmente”. Tómese un momento con el Centro del Corazón, conectando con cualquier recuerdo o herida del pasado que pueda necesitar sanación; momentos en los que falló en amarse a sí mismo o a los demás. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada, inhalando el elemento sanador aire. Encienda el color verde para sanar cualquier herida en su corazón, y el color rosa para aceptarse compasivamente tal y como es. Acepte la bondad de su corazón y la sabiduría que ha aprendido en el camino de su vida. Repita el movimiento de 9 a 12 veces y luego descanse lentamente con las manos sobre su Cuarto Chakra, apreciando la energía y el poder de este centro.





Quinto Chakra—Centro de comunicación-la garganta—Capacidad de hablar y de escuchar—azul celeste

Movimiento de volar (página 42)

Pie izquierdo hacia delante balanceándose hacia delante y hacia atrás, levante el brazo izquierdo con la palma hacia fuera y mueva los brazos como si estuviera volando. Mientras barre con sus manos el aire en el movimiento de vuelo, imagine que es capaz de barrer el campo de energía que rodea su garganta y sus oídos para barrer todas las palabras que ya no le sirven, para poder hablar con verdad y claridad. Y que es capaz de barrer sus oídos para escuchar con claridad su propia voz y la voz y los gritos de los demás. Repita en el lado derecho, con el pie derecho hacia delante.



El Quinto Chakra, la Garganta, es el centro de la comunicación, situado en la base del cuello, entre las clavículas. Este es su centro para decir la verdad de su mente y corazón, para expresar sus ideas y emociones, la capacidad de expresarse creativamente. El color aquí es el azul, como el cielo. El elemento es el sonido. El mensaje: "Puedo crear con mis palabras. Puedo expresar mi corazón". Tómese un momento con el Chakra de la Garganta, conectando con cualquier recuerdo o sentimiento que necesite sanación; momentos en los que su voz o su corazón estuvieron sofocados; momentos en los que abusó de su capacidad de comunicación; momentos en los que cerró sus oídos a escuchar la verdad de sí mismo o de los demás. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada en su garganta y oídos. Sienta la vibración del sonido mientras se mueve a través de usted. Encienda el color azul para sanar su centro de comunicación. Acepte su voz única y el ser que realmente es. Repita el movimiento de 9 a 12 veces y luego descanse lentamente con las manos sobre su Quinto Chakra, apreciando la energía y el poder de este centro.

Sexto Chakra—El Tercer Ojo, Centro de la Intuición—índigo

El movimiento de ofrenda (página 41)

Con el pie izquierdo hacia delante meciéndose hacia delante y hacia atrás, las manos a la altura de la cintura, pase las manos hacia arriba y por la frente como si fuera a abrir el Tercer Ojo, Centro de la Intuición. Sienta la energía de su Tercer Ojo, brillando desde su frente, viéndolo todo con intuición y sabiduría. Después de varios movimientos, abra las palmas de las manos hacia fuera mientras realiza el movimiento para hacer brillar su intuición y sabiduría en todos los aspectos de su vida. Repita los movimientos con el pie derecho hacia delante.

El Sexto Chakra está situado entre las cejas, detrás de la frente. Es el centro de la intuición, de la visión, los sueños, la imaginación, la visualización y la sabiduría. Es el ojo de su mente, capaz de conocer y ver en las profundidades de la experiencia. El color aquí es el índigo, un azul púrpura profundo. El elemento aquí es la luz, la conciencia; y el mensaje es: "Veo". Tómese un momento con el Centro de la Intuición, conectando con recuerdos que puedan necesitar sanación; momentos en los que se aisló de sus sueños o sofocó su intuición. Respire profundamente para mover y liberar cualquier energía bloqueada en su Tercer Ojo. Sienta el elemento de luz y sabiduría profunda fluyendo a través de este centro, iluminando cualquier ceguera o duda. Ilumine con el color índigo para sanar su Centro de Intuición. Acepte su capacidad de ver y soñar posibilidades para usted y para el mundo. Repita el movimiento de 9 a 12 veces y luego descanse lentamente con las manos sobre su sexto chakra, apreciando la energía y el poder de este centro.



Séptimo Chakra—La Corona—blanco o lila

Movimiento Bendiciones de la Vida

Póngase de pie con los pies separados a la distancia de los hombros. Levante lentamente las manos y manténgalas por encima de la cabeza, con las palmas hacia delante mientras se levanta sobre las puntas de los pies y luego hacia abajo. Mueva las manos hacia fuera y luego juntas sobre la coronilla, tres veces. Haga circular la energía sobre la cabeza, moviendo las manos en círculos varias veces, mientras se balancea hacia arriba sobre las puntas de los pies. Mueva de nuevo las manos hacia fuera 3 veces. Sienta la gracia y la luz del cielo brillando sobre usted, llenándole de abundancia y vida renovada. Sienta que su Chakra Corona se abre como una flor de loto sobre su cabeza, interconectada con Todo. A continuación, vuelva a la tierra con las manos hacia los lados.

El Séptimo Chakra, la Corona, está situado en la parte superior de la cabeza. Es su centro espiritual, su conexión con la fuente. Al colocar la mano sobre la coronilla, sienta cómo las energías del cielo fluyen hacia este chakra. Este es su centro de conexión con lo divino, el centro de la conciencia superior y la sabiduría eterna, el centro del ser sabio en unión con Todo. El color aquí es el lila o el blanco iridiscente. El elemento es la voluntad divina; el mensaje: “Soy parte del Todo, y el Todo es Uno”. Tómese un momento ahora con el Chakra Corona, conectando con cualquier recuerdo que pueda necesitar sanación; momentos en los que se aisló del Espíritu o negó su naturaleza espiritual. Respire profundamente para liberar cualquier energía bloqueada y sienta la vibración de la energía divina fluyendo a través de este centro. Haga brillar el color blanco o lila para sanar su centro de espiritualidad. Acepte la sacralidad de su ser y siéntase interconectado con Todo el Ser. Al terminar el movimiento descanse suavemente con las manos sobre su Chakra Corona durante un momento, apreciando la energía y el poder de este centro.

El arco iris-Integración de todos los chakras

Movimiento de las nubes pasando (página 42)

Los pies están separados a la distancia de los hombros. Pase el brazo y la mano izquierdos a la altura de los ojos en el sentido contrario a las agujas del reloj por delante de la cara. A continuación, mueva el brazo derecho en círculo en el sentido de las agujas del reloj. Mientras sus brazos hacen círculos con el movimiento, imagine la columna de luz subiendo por su columna vertebral conectando todos sus chakras. Sienta la energía equilibrada y los colores brillantes fluyendo a través de cada uno de sus chakras:

- Rojo fluyendo a través de su Primer Chakra o Chakra Raíz, dando seguridad.
- Naranja fluyendo a través del Segundo abriendo su creatividad y sexualidad.
- Amarillo brillando desde su Plexo Solar, iluminando su poder.
- Verde fluyendo a través de su Chakra del Corazón para sanar heridas del pasado y rosa brillando desde su corazón para amar a los demás y a sí mismo.
- Azul fluyendo a través de su Chakra de la Garganta abriendo su voz y sus oídos.
- Indigo brillando desde su Tercer Ojo, conectándole con su intuición.
- Lila brillando desde su Coronilla, conectándole como Uno con Todo.

Imagine que las energías de cada chakra fluyen juntas para formar una columna de luz blanca que se mueve desde la base de su columna vertebral hasta la parte superior de su cabeza. La energía le enraíza en la tierra y le conecta con los cielos. Sienta esta columna de energía luminosa irradiando a su alrededor como un arco iris que es su expresión o vibración única. Esta energía es usted, el campo energético por el que le reconocen todos los demás. Mientras irradia esa energía única, sienta una profunda paz, alegría y gratitud por el regalo de su vida. Disfrute de este momento reconociendo que en todo momento está enraizado y conectado con la Fuente de su ser. Lentamente lleve el movimiento a su fin. Abra los brazos al cielo y pase las manos hacia abajo y luego hacia fuera para dar su plenitud a los demás. Termine su práctica de Tai Chi de los Chakras con una reverencia: ¡Namasté!

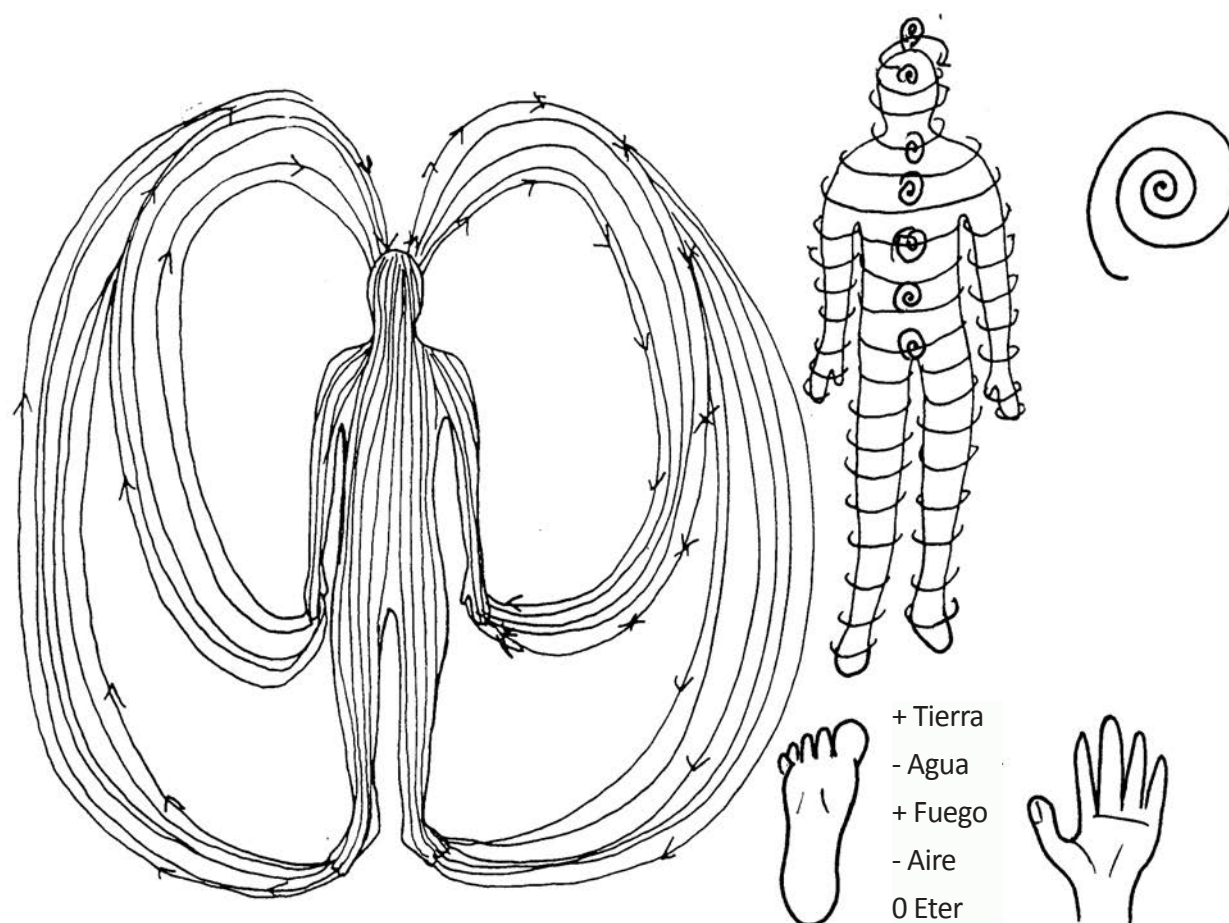


LA TERAPIA DE POLARIDAD

La polaridad es un sistema natural de sanación desarrollado por Randolph Stone (1986), que se basa en la teoría energética china, japonesa e india integrada con el ayurveda, el yoga y otras tradiciones ancestrales. El nombre “polaridad” hace referencia a la energía que, como la electricidad, tiene carga positiva, negativa o neutra, y que fluye por el cuerpo como una corriente eléctrica. La polaridad reconoce un patrón natural de energía en el cuerpo humano que forma un plano o matriz que el cuerpo utiliza cuando se sana a sí mismo. La polaridad es un enfoque holístico de toda la vida que busca armonizar a las personas con su entorno y con la naturaleza para promover el libre flujo de energía. Reconoce la interconexión e interdependencia del cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu, y pone la responsabilidad del proceso de sanación en manos de la persona. El trabajo corporal de polaridad se centra en desbloquear, equilibrar y nutrir las corrientes energéticas del cuerpo. La persona trabaja junto con el trabajador corporal en una relación de sanación para abordar los problemas del cuerpo, la mente y el espíritu causados por bloqueos y desequilibrios energéticos. Estos desequilibrios pueden manifestarse como dolor o malestar físico, mental o emocional. Prestar atención al dolor y al malestar puede ser una forma de aprender, cambiar y transformar la forma en que uno vive. El terapeuta corporal utiliza una serie de movimientos o contactos suaves de balanceo y sujeción (polos positivo y negativo) en el cuerpo. Los efectos de los movimientos son una profunda relajación, armonía y sanación del estrés, sin fuertes catarsis emocionales. Debido a su naturaleza suave pero poderosa, la polaridad es un sistema excelente para utilizar con el estrés traumático y aliviar muchas síntomas como, insomnio, pesadillas, dolor corporal, nerviosismo, ansiedad, falta de energía, dolores de cabeza y de espalda. Los movimientos son fáciles de aprender y pueden utilizarse sin mucho entrenamiento previo.

Hace algunos años, cuando empecé a enseñar Polaridad a la gente de base, me sorprendió lo rápido que la tomaban y la adaptaban a sus culturas. Junto con el Tai Chi, la Polaridad se convirtió en la modalidad favorita que los grupos pedían para un taller. Entonces me di cuenta de que la gente utiliza de forma natural el contacto manual y los movimientos de balanceo para sentirse cómoda y sanarse. La mayoría de los hogares de Centroamérica tienen una

Polaridad—Corrientes de energía



hamaca o una mecedora. Muchas mujeres indígenas envuelven a sus bebés en chales sobre sus espaldas o caderas, meciéndolos con un estrecho contacto energético y un movimiento corporal continuo. Muchos curanderos de pueblo imponen tradicionalmente las manos para sanar enfermedades físicas o emocionales. Así que los elementos de trabajo corporal de la Polaridad resultan muy familiares a la mayoría de la gente de base. Los efectos de dar y recibir Polaridad son casi inmediatos. Las evaluaciones de los participantes suelen contener comentarios elogiosos como: “Siento una paz que no sentía desde hace años”. “Por fin puedo dormir”. “Mis emociones fuertes han desaparecido”. “Me siento con una energía pacífica”. “¡Mi dolor de cabeza y de espalda han desaparecido!”. A menudo informan de “curas milagrosas”, sanando a familiares o vecinos de dolores crónicos, depresión, ansiedad y estrés. Lo que quizá resulte más milagroso para los participantes es su descubrimiento de que ellos también tienen el poder curativo en sus propias manos. La mayoría vive en sociedades en las que las instituciones ostentan el poder y la autoridad para enseñar, sanar y dirigir. Para ellos, descubrir que cada persona tiene un poder único en sus manos y la capacidad de compararlo con los demás es notable y muy fortalecedor. En los talleres se puede ver la chispa en los ojos de las personas cuando descubren sus dones curativos especiales.

Esta sección del libro sólo cubre algunos movimientos básicos de Polaridad, el trabajo con la cabeza, el tronco y los pies y algunos protocolos que he encontrado útiles con afecciones relacionadas con el estrés traumático. En la siguiente sección, que trata de los cinco Elementos de Polaridad -Éter, Aire, Fuego, Agua, Tierra- se ofrecen otros protocolos de Polaridad. La polaridad es un sistema sencillo y profundo de contactos y movimientos de balanceo, por lo que menos suele ser mejor. El reto para el dador es estar atentamente presente con compasión amorosa durante el proceso de sanación.

Preparación para una sesión de polaridad

Antes de trabajar con otra persona tómese un tiempo para concentrarse con meditación, respiración profunda o silencio durante unos minutos. Recuerde que el proceso de sanación de la persona proviene de la energía de la vida y que usted es el facilitador de este proceso. Cada persona se sana a su manera y a su tiempo, y es su don y privilegio estar a su lado. Comience la sesión con una actitud abierta y un espíritu positivo. Esté pacíficamente presente mientras facilita el proceso. Puede utilizar música durante la sesión.

El lugar donde trabaje debe estar limpio, tranquilo y silencioso. Si es posible, la temperatura debe ser ade-

cuada para usted y la persona. Establezca un sentimiento de comodidad, amor y respeto con la persona a través de sus acciones, modales y palabras. Pregunte a la persona si tiene alguna zona dolorosa o sensible que tratar. Utilice un tacto suave que mueva la energía. Nunca utilice la fuerza, porque esto crea tensión y bloquea la energía. Con muchos de los movimientos estimulará ciertos puntos energéticos durante unos instantes y luego sostendrá estas zonas para sentir la energía. El cuerpo tiene su propia sabiduría profunda y la energía sabe lo que tiene que hacer.

Polaridad campo de energía y corrientes

La polaridad trabaja con el campo energético y las corrientes de energía que recorren los órganos, tejidos y músculos del cuerpo. En el gráfico de la página anterior están representadas muchas corrientes que recorren el cuerpo desde la cabeza, hasta la base de la columna vertebral, alrededor de las extremidades, pasando por las manos y los pies. El dibujo representa algunos de estos flujos de energía. Algunas corrientes se entrecruzan o cruzan entre sí formando los centros de energía, los chakras. Las largas corrientes verticales que van de la cabeza a los dedos de los pies bajan por el lado derecho del cuerpo y suben por la espalda. Las corrientes verticales del lado izquierdo del cuerpo fluyen hacia arriba por la parte delantera y hacia abajo por la espalda. Hay cinco corrientes electromagnéticas a ambos lados del cuerpo que corresponden a los cinco elementos: Tierra, Aire, Fuego, Agua y Éter. Cada corriente recorre un dedo de la mano y del pie y corresponde a un órgano. La teoría de los elementos se desarrollará más adelante.

El lado derecho del cuerpo es positivo y el izquierdo negativo. La cabeza es positiva y los pies negativos. Las articulaciones son neutras. En general, un centro positivo—la mano derecha o el dedo corazón—empuja la energía y estimula una zona de contacto. Un centro negativo—la mano izquierda o el dedo índice—relaja la zona tocada. Una forma fácil de dar energía a un punto es colocar la mano izquierda sobre la zona que siente dolor. Coloque la mano derecha directamente en el lado opuesto del cuerpo. Las zonas sensibles suelen ser lugares de energía bloqueada. Utilizar las manos positivas y negativas al mismo tiempo ayuda a mover la energía bloqueada.

Cuando la energía está bloqueada es necesario aflojar tres zonas (positiva, negativa, neutra) para restablecer y equilibrar las corrientes corporales. Los dedos de las manos y de los pies son las zonas que se bloquean con más frecuencia. Trabajar primero con estas zonas es útil para enviar las corrientes a todo el cuerpo.

Movimientos básicos de Polaridad

Una sesión completa de Polaridad trabaja con la cabeza, el tronco y los pies. Puede encontrar otros movimientos y secuencias en diversos libros sobre Polaridad. Los siguientes movimientos fueron desarrollados por Becky Sharman Williams de un centro de sanación en Santa Cruz, California. La persona que recibe la sesión debe estar tumbada boca arriba o sentada en una posición cómoda. El practicante está de pie o sentado detrás de la cabeza de la persona. Antes de empezar, frótese las manos enérgicamente para generar energía en ellas. Pida a la persona que respire profundamente durante la sesión para permitir que la energía se mueva por todas las partes de su cuerpo. Los salvadoreños, hondureños y guatemaltecos modelan los siguientes movimientos.

Desde que se escribió el Manual de Sanación y Transformación del Trauma original, existe ahora una mayor conciencia sobre el abuso sexual y el trauma de muchos que son supervivientes. Dado que una persona tumbada suele sentirse vulnerable, la mayoría de los movimientos de Polaridad se han adaptado a una posición sentada. Muchas de las fotos de esta sección muestran a modelos sobre una camilla de masaje, pero la mayoría de los talleres actuales se imparten con los participantes sentados, a menos que decidan tumbarse.

Polaridad—Movimientos de cabeza *(Haga cada movimiento de 3 a 5 minutos)*

• El Halo *(Arriba a la izquierda)*

Propósito: Concentrarse con presencia amorosa al entrar en el campo energético de la persona.

Movimiento: Coloque las manos a ambos lados de la cabeza sin tocar a la persona. Visualice la energía y la luz fluyendo por la cabeza para calmar y equilibrar a la persona.

• La Coronilla *(Centro izquierda)*

Propósito: Para equilibrar el cerebro izquierdo y derecho, relajar el cuerpo y aliviar el dolor de cabeza.

Movimiento: Los pulgares de ambas manos tocan la coronilla mientras que el resto de los dedos tocan la frente y los lados de la cabeza de la persona.

• Sostener la cabeza *(Abajo a la izquierda)*

Propósito: Para equilibrar el flujo de energía y estabilizar a la persona. Muy calmante para los dolores de cabeza, la ansiedad, la depresión y el dolor emocional.

Movimiento: La mano derecha está debajo de la cabeza con el pulgar y el índice sujetando la base del cráneo. La palma de la mano izquierda sujeta ligeramente la frente de la persona.

• Cuna de cabeza *(Derecha)*

Propósito: Para equilibrar el sistema nervioso promoviendo una relajación profunda.

Movimiento: Levante con cuidado la cabeza de la persona y con los dedos forme una cuna bajo su cabeza. Los dedos índices están a los lados del cuello; los pulgares están detrás de las orejas pero sin tocarlas. El resto de los dedos forman una cuna para sujetar la base del cráneo, con la mano izquierda por debajo de la derecha. Apoye las manos en la camilla de masaje o en una posición cómoda. Si la persona está sentada sujete la base del cráneo con la punta de los dedos. Respire profundamente y relájese durante el ejercicio.



Polaridad—Movimientos de cabeza con la persona sentada *(El practicante se coloca detrás de la persona. Véanse las instrucciones en la página 102. El tacto es muy ligero o fuera del cuerpo.)*

- **El Halo** *(Arriba a la izquierda)*
- **La Coronilla** *(Parte superior media)*
- **Sostener cabeza** *(Arriba a la derecha)*



Movimientos de espalda *(La persona está sentada o boca abajo.)*

- **Mecer del sacro** *(Izquierda arriba y abajo)*

Propósito: Para relajar la espalda y equilibrar los músculos. Bueno para el insomnio y el nerviosismo. Ayuda con el dolor de espalda. Este movimiento es maravilloso para ayudar a los niños a calmarse y dormir.

Movimiento: Si la persona está boca abajo, colóquese a su derecha. Su mano derecha estará más cerca de su cabeza. Coloque la mano derecha en la base del cuello, en la parte superior de la espalda, y la izquierda ligeramente sobre su sacro. Mecer el sacro de 1 a 3 minutos, aguante 30 segundos y repita la operación dos veces. Si la persona está sentada, coloque su silla a la derecha de la persona. Coloque su mano derecha en la base de su cuello, en la parte superior de la espalda. Y con la mano izquierda ligeramente ahuecada sobre su sacro. Mecer el sacro de 1 a 3 minutos, aguante 30 segundos y repita dos veces.

- **Sostener la columna vertebral** *(Fotos abajo)*

Propósito: Para aliviar el dolor de espalda y la energía bloqueada en los músculos de la espalda.

Movimiento: La persona está boca abajo o sentada. Coloque las manos sobre las zonas doloridas o congestionadas enviando energía ligera a los músculos. Sostenga hasta que sienta una liberación de energía.



Movimientos de pie y piernas *(La persona está sentada o boca arriba en una camilla de masaje. Los movimientos duran de 3 a 5 minutos.)*

• Estirar las piernas *(Arriba a la izquierda)*

Propósito: Para estimular el movimiento de energía en las piernas.

Movimiento: Coloque las manos bajo los talones de los pies de la persona. Eleve los pies un par de centímetros. Inclínese hacia atrás y estírese. Baje ligeramente los pies y mecerlos hacia delante y hacia atrás (hacia la cabeza y luego hacia usted). Estírese y balanceese varias veces.

• Flexionar y rotar el pie *(Arriba a la derecha)*

Propósito: Para estimular el flujo de energía en pies y piernas.

Movimiento: Trabaje de pie o sentado a los pies. Sujete el talón izquierdo con la mano. Con la mano derecha en la bola del pie, flexione lentamente el pie hacia la cabeza. Tire suavemente del pie hacia atrás hasta su posición teniendo cuidado con la presión. Hágalo 7-10 veces, luego gire el pie en sentido circular; cambie de dirección; repita con el otro pie.

• Limpiaparabrisas *(Centro izquierda)*

Propósito: Para estimular movimiento de energía en las piernas.

Movimiento: Separe respetuosamente los pies de la persona (aprox. un pie y medio de distancia). Con las manos en la parte exterior de los pies, comience a mecer los pies hacia delante y hacia atrás como si fueran limpiaparabrisas. Deténgase y aguante unos minutos y luego repita el balanceo y el aguante dos veces.

• Frotar con los nudillos *(Centro derecha)*

Propósito: Para estimular los puntos de reflexología de la planta. *(Véase el dibujo abajo)*

Movimiento: Coloque una de sus manos encima del pie y forme un puño con la otra mano. Con el puño frote varias veces la planta del pie. Si la persona es sensible pídale que respire profundamente en las zonas sensibles del pie. Repita con el otro pie.

• Cepillar los dedos de pie *(Abajo a la derecha)*

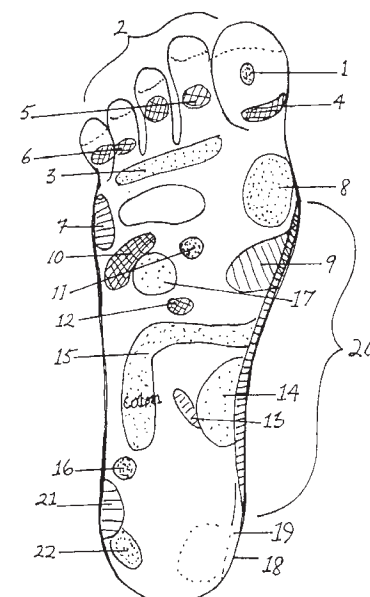
Propósito: Para estimular los meridianos de energía que fluyen por los dedos de los pies.

Movimiento: Sujete un pie con la mano. Cepille la parte superior de los dedos con la palma de la mano y los dedos. Mantenga los dedos juntos mientras cepilla y sujete bien los dedos. Cepille unas 10 veces. A continuación, repita con el otro pie.



Puntos de Reflexología del pie *(Consulte el dibujo de la derecha para ver los puntos.)*

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. Pituitario | 12. Riñones |
| 2. Cabeza | 13. Uretra |
| 3. Sinusitis | 14. Vejiga |
| 4. Cuello | 15. Intestinos |
| 5. Ojos | 16. Apéndice |
| 6. Oídos | 17. Corazón |
| 7. Hombros | 18. Ovarios/Testículos |
| 8. Tiroides | 19. Útero/Próstata |
| 9. Estómago | 20. Espalda |
| 10. Hígado | 21. Caderas |
| 11. Plexo Solar | 22. Rodillas |



Movimientos para terminar la sesión de Polaridad *(La persona está sentada o boca arriba en una camilla de masaje.)*



• Equilibrar la energía de mano y pie *(Arriba a la izquierda)*

Propósito: Para equilibrar las largas corrientes de energía en el cuerpo.

Movimiento: Empiece por el lado derecho de la persona. Con la mano izquierda coja la mano derecha de la persona y sujete los dedos del pie derecho con la mano derecha. Sujételos de 1 a 3 minutos. Muévase hacia su otro lado y haga lo mismo.

• Conectar la Hara y Tercer Ojo

Propósito: Para conectar y equilibrar los centros energéticos.

Movimiento: Colóquese a la derecha de la persona. Con el puño suelto, coloque el pulgar izquierdo sobre su Tercer Ojo, en el centro de la frente, y la palma de la mano derecha varios centímetros por encima de su Hara/Tantien (unos cinco centímetros por debajo del ombligo). Visualice una luz dorada curativa que conecta y equilibra estos dos centros chakra.



• Enraizar el campo energético *(Izquierda centro)*

Propósito: Enraizar la energía de la persona con una sujeción del pie. La sujeción con el pie es muy eficaz para liberar la preocupación, el nerviosismo, la ansiedad y el estrés traumático.

Movimiento: Sitúese a los pies de la persona. Coloque las manos suavemente sobre sus pies e imagine que su energía se mueve hacia abajo, hacia la tierra, para anclar y enraizar a la persona.

• Cepillar el campo energético *(Abajo a la izquierda)*

Propósito: Para limpiar y cepillar la energía estática del campo energético.

Movimiento: Con la persona sentada o de pie, trabaje primero por detrás. Sin tocar a la persona cepille suavemente su espalda para liberar cualquier energía bloqueada o estática. A continuación, muévase hacia la parte delantera de la persona y cepíllela, visualizando que el movimiento limpia su campo energético.



Sugerencias para los líderes de grupo

El fundador de la Polaridad, Randolph Stone, dijo que cuando uno da Polaridad está tocando las corrientes del alma de la otra persona. Un profundo sentimiento de reverencia y respeto se apodera de un grupo cuando comienzo la Polaridad. Por eso suelo preferir que el grupo trabaje en silencio o en silencio con música suave durante la sesión. Cuando enseño Polaridad me suele gustar hacer primero una demostración de varios de los movimientos con todo el grupo mirando, para que los participantes puedan ver las diferentes partes de una secuencia. Después dirijo a todo el grupo a través de la secuencia con los participantes trabajando por parejas. Si hay miembros del equipo disponibles, pueden circular por la sala para ayudar a los participantes con los agarres y las posiciones en los movimientos. A continuación, dirijo por segunda vez para que las dos personas de la pareja tengan la oportunidad de dar y recibir. A los niños les encanta la Polaridad y aprenden a hacer la mayoría de los movimientos sencillos con bastante facilidad. Una dirigente que dirigía un centro preescolar en Watsonville, California, enseñó a sus niños de 4 años a hacer movimientos de Polaridad, mecendo el uno sobre el otro antes de echarse la siesta por la tarde. Después de la Polaridad, los niños durmieron profundamente sin ningún problema.

Movimientos especiales de Polaridad *(La persona está sentada o boca arriba en una camilla de masaje.)*

Los siguientes movimientos pueden ser independientes o incluirse en una sesión general de Polaridad. Son especialmente buenos para el estrés traumático que puede manifestarse como energía bloqueada en las zonas de la cabeza, la garganta, el cuello y la mandíbula. A menudo, las personas traumatizadas pueden sufrir parálisis facial, paliza de Bell o dolor de mandíbula. Pueden rechinar los dientes, apretar la mandíbula o sufrir ATM. Además de sujetar los puntos de la mandíbula, el golpeteo de estos puntos puede liberar la tensión. Con el estrés, los músculos faciales también se tensan y se manifiestan como arrugas. El golpeteo de la mandíbula y los músculos faciales puede relajar las arrugas, el estrés y la tensión. Los golpecitos en la mandíbula también pueden hacerse en uno mismo varias veces al día para aliviar cualquiera de estas afecciones.



• Puntos energéticos de la cabeza *(Izquierda arriba, centro y abajo)*

Propósito: Aliviar dolores de cabeza, ansiedad y despertarr paz interior y concentración de la mente.

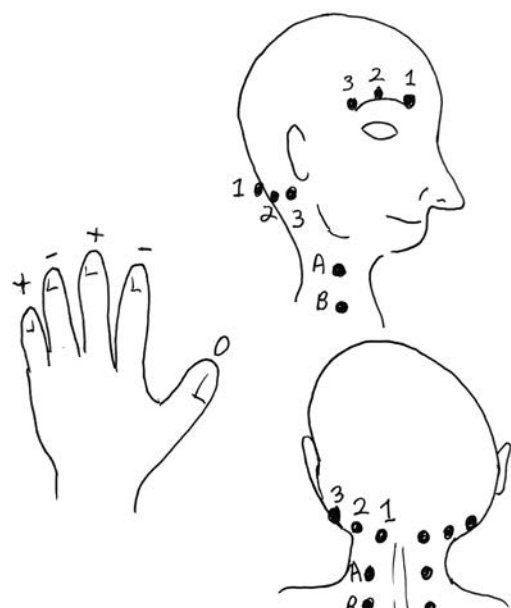
Movimiento: La persona está tumbada boca arriba o sentada en una silla. Usted trabaja detrás de su cabeza. Gire su cabeza hacia un lado e imagine 3 ó 4 puntos en la ceja que van de la nariz a la sien, y 3 ó 4 puntos correspondientes en la base del cráneo del mismo lado. Con el dedo índice (aire -) en el entrecejo y el dedo corazón (fuego +) en la base del cráneo, dirija los dedos uno hacia el otro como si un haz de luz o energía pasara entre sus dedos a través de la cabeza de la persona. A menudo sentirá pulsaciones de energía durante este movimiento. Mantenga cada serie de puntos de 1 a 3 minutos y continúe con los siguientes. Para terminar, sujete la cabeza con las palmas de las manos a los lados de la oreja, haciendo brillar la energía en la cabeza para traer la sanación. Muévase hacia el otro lado y repita los movimientos.



• Puntos energéticos del cuello *(Abajo a la izquierda)*

Propósito: Para aliviar dolores de cuello, congestión, rigidez y bloqueo de la garganta y el cuello.

Movimiento: La persona está tumbada boca arriba o sentada en una silla. Trabajando desde atrás, imagine 2 puntos en la parte delantera izquierda del cuello que van desde debajo de la mandíbula hasta la base del cuello. En la parte posterior derecha diagonal del cuello imagine otros 2 puntos que van desde la base del cráneo hasta la base del cuello. Ponga en contacto los puntos delanteros con el dedo índice (aire -) y los puntos traseros con el dedo corazón (fuego +). Empiece por la base del cráneo y vaya bajando, manteniendo los puntos e imaginando que la energía se mueve en diagonal por el cuello. Toque muy suavemente en el lateral del cuello para evitar molestias. Termine el movimiento sujetando el cuello y repítalo en el otro lado.



Polaridad—puntos de cabeza y cuello

• Golpeteo de la mandíbula

(Derecha)

Propósito: Para aliviar la tensión en la mandíbula, la garganta y la cara en uno mismo o en otra persona.

Movimiento: La persona está tumbada boca arriba o sentada en una silla. Usted trabaja desde detrás de su cabeza. Coloque los dedos a ambos lados de su cara y localice el hueso de la mandíbula. Golpee ligeramente con la punta de los dedos los músculos y las mejillas alrededor de ambas articulaciones de la mandíbula durante 1 a 3 minutos. También puede realizar este movimiento en usted mismo para desbloquear la tensión de la mandíbula.



ELEMENTOS DE POLARIDAD

La Terapia de Polaridad se basa en la comprensión de que somos campos pulsantes de energía que se manifiestan en cinco Elementos: Éter, Aire, Fuego, Agua y Tierra. Conectar con los Elementos tanto en la naturaleza como en nuestro propio cuerpo puede ser una forma directa de aportar equilibrio y sanación a nosotros mismos y a nuestro mundo. Cada uno de los Elementos está conectado con órganos específicos, partes del cuerpo, emociones y cualidades de la mente. Los Elementos pueden ser una forma concreta de que la gente comprenda el proceso de sanación. Cada Elemento tiene patrones energéticos distintos.

El Elemento Éter es la base de la que surgen todos los demás elementos. Su cualidad básica es la quietud, la armonía y el equilibrio. El Elemento Éter rige las emociones en general y, en particular, el duelo. Está relacionado con el cuello y el chakra de la garganta, el centro de la comunicación y la interconexión. El trabajo con el elemento Éter ayuda a crear quietud y equilibrio.

El Elemento Aire se concentra en el centro del corazón y rige las cualidades del deseo consciente. Su expresión en el mundo es el compás. Gobierna la actividad mental y el pensamiento. Una persona atascada en el pensamiento es incapaz de llevar a buen término sus ideas y planes y puede ser soñadora, ansiosa, dispersa, indecisa. Una persona con la zona del corazón cerrada tiene el diafragma contraído, los hombros tensos y la caja torácica congestionada. El flujo congestionado de energía provoca rigidez en los procesos mentales y físicos.

El Elemento Fuego es la fuerza vital impulsora del sistema energético del cuerpo que proporciona el calor de la sanación. Está centrado en el ombligo como depósito de la energía vital. El Elemento Fuego rige la rapidez mental y el intelecto. Se manifiesta en las cualidades emocionales de la ira y el resentimiento, que pueden canalizarse constructivamente hacia la asertividad, la claridad intelectual y el perdón. El Fuego rige el sentido de la vista y la calidad de la perspicacia. El sistema digestivo está conectado con el Fuego, y el desequilibrio en este elemento puede causar problemas digestivos, mala circulación, pereza y baja energía.

El Elemento Agua está conectado con las emociones y los apegos inconscientes, los sentimientos profundos y las respuestas viscerales. El agua se concentra en la zona pélvica y rige los sentimientos profundos relacionados con el apego emocional, el dejarse llevar, las cuestiones sexuales y la hipersensibilidad. El Elemento Agua necesita enraizarse con el Elemento Tierra. Un bloqueo en el flujo a través de esta zona puede provocar falta de conexión a tierra y dispersión. El Elemento Agua es la energía de la procreación, la renovación y la sanación.

El Elemento Tierra es el más concreto de los Elementos y el núcleo del sistema energético. Está conectado con la región anal en la base de la columna vertebral. La pereza, la pérdida de conciencia y el miedo representan desequilibrios en este elemento. Una persona con la energía de la Tierra enraizada es estable, fiable y sólida. Si el Elemento Tierra está bloqueado, pueden aparecer el miedo y la inestabilidad, con una incapacidad para estar enraizado en las cosas prácticas de la vida.





Tai Chi de los Elementos

El Tai Chi de los Elementos es una práctica valiosa para grupos estresados, especialmente cuando se practica al aire libre, bajo los árboles, en la naturaleza. Si se encuentra en una sala, coloque varios símbolos de los Elementos en el centro del grupo y haga referencia a ellos durante los diferentes movimientos de Tai Chi. Los Elementos constituyen una valiosa herramienta para trabajar con los traumas. Antes de practicar los movimientos de Tai Chi, se puede utilizar o adaptar la siguiente visualización y meditación en función de la cultura del grupo para preparar al grupo para el Tai Chi.

Visualización

Respire profundamente y conecte con su centro, tomándose tiempo para estar presente ante los Elementos que forman su ser. Sienta sus pies conectados con la energía de la Tierra. Imagine que sus pies y piernas son como largas raíces que corren hacia el centro de la Tierra. Respire profundamente y sienta cómo la energía del Elemento Tierra sube por sus piernas llenando y enraizando todo su cuerpo-mente-espíritu. Vuelva a respirar profundamente e imagine ahora que está conectado con la energía de los cielos, el Elemento Aire. Inspire plenamente el Elemento Aire puro.

Imagine que sobre su cabeza brilla una estrella como el sol. Sienta el calor y el resplandor de este Elemento Fuego llenando su cuerpo, su mente y su espíritu de energía vital de Fuego. Imagine que el Elemento Agua circula por todo su cuerpo en forma de sangre, linfa y líquido cefalorraquídeo. El Elemento Agua sube y baja por su cuerpo como un líquido vital que nutre y limpia su ser. Y ahora imagínese de pie en la apertura del espacio de este planeta rodeado por el Elemento Éter, la vasta amplitud abierta y Fuente del Ser. Imagínese que es capaz de ir al espacio sagrado de su interior para conectar con el tranquilo punto de quietud de su ser. Respire profundamente y sienta el tranquilo y espacioso punto de quietud del Elemento Éter.

Mientras fluye ahora con cada uno de los movimientos de Tai Chi, respire profundamente y exhale todo lo que bloquea su ser, todo lo que ya no sirve a su vida. Inhale la fuerza vital de cada uno de los Elementos y llénese de una profunda sensación de sanación, paz y plenitud.

Consulte las secciones de Tai Chi del libro (*páginas 39-43, Tai Chi de los chakras páginas 96-99*) para obtener una descripción de cada movimiento.

Movimientos de Tai Chi de los Elementos

- **Elemento Tierra**—Conectado con el Chakra 1-La Raíz-centro de la seguridad, el arraigo y la conexión con la Tierra. Tai Chi: Movimiento del mecedor (*páginas 39, 96*).

- **Elemento Agua**—Conectado con el chakra 2, centro de la sexualidad, la sensualidad y la creatividad. Tai Chi: La lluvia de luz—el movimiento se realiza a nivel del abdomen (*páginas 40, 96*).

- **Elemento Fuego**—Conectado con el chakra 3, centro del poder: el plexo solar. Tai Chi: El círculo de luz (*páginas 40, 97*).

- **Elemento Aire**—Conectado con el Chakra 4—Centro del corazón-centro del amor y la compasión. Tai Chi: Dar y recibir, transformar las heridas en sabiduría (*páginas 41, 97*).



• **Elemento de Eter**—Conectado con los Chakras Superiores 5, 6, 7—centro de la comunicación, el chakra de la garganta, centro de la visión y la intuición—el Tercer Ojo, y centro de la espiritualidad, el Chakra Corona. La Bendición de la vida, y la Dedicación de la mente, la voz y el corazón (páginas 99).

• **Unidad de todos los Elementos**—Unir todos los Elementos y la energía vital que fluye por el cuerpo-mente-espíritu. Tai Chi: Las Nubes que pasan (páginas 42, 99).

• **Namasté**—Reconozca la unidad y la interconexión de los Elementos con la Fuente de Todo Ser. Tai Chi: Ventana de la eternidad, Saludo de Namasté (páginas 42, 99).

Sugerencias para los líderes de grupo

El Tai Chi de los Elementos es una buena manera de dar a los participantes una experiencia de los Elementos en sus cuerpos sin tener que desarrollar mucha teoría. Repase los movimientos básicos de Tai Chi que se utilizarán antes de dirigir la visualización y el Tai Chi, para que los participantes puedan meterse en la experiencia sin tener que pensar en los movimientos. Los ejercicios y consideraciones de los Elementos que siguen se basan en el trabajo de Randolph Stone, Terapia de Polaridad John Beaulieu, Manual de Polaridad, Franklin Sills, El Proceso de Polaridad y Becky Sharman Williams del centro de sanación, Santa Cruz, CA.

En las páginas siguientes se considera cada uno de los elementos mediante una visualización, reflexión, trabajo personal y corporal. Los grupos suelen encontrar un gran significado a través del trabajo con los Elementos. También es una buena manera de trabajar con los traumatizados sin nombrar su trauma. Si un grupo está muy disociado o fuera de contacto, el trabajo con el Elemento Tierra puede enraizar y estabilizar a los participantes. Si la gente está muy deprimida o pesada de espíritu, el trabajo con el Elemento Agua aporta energía y vida emocional al grupo. Y así sucesivamente.

Como preparación para el trabajo con los Elementos, pueden colocarse en el centro del círculo imágenes o fotografías que representen a cada Elemento como forma de simbolizar la energía de cada uno. En el trabajo con el Elemento Tierra, coloque en el centro un cuenco con tierra limpia y rica. Dé a los participantes un pañuelo de papel o una forma de limpiarse las manos después de sostener y sentir la tierra. Lo mismo con el Elemento Agua. Una vela encendida puede representar el Elemento Fuego. Una pluma o un abanico para el Elemento Aire. Y un cristal o una imagen sagrada para el Elemento Éter. O puede pedir a los participantes que traigan para el centro cualquier imagen que su cultura utilice para representar cada Elemento.

ELEMENTO TIERRA

Visualización

Preparación de los líderes

Coloque imágenes del Elemento Tierra alrededor de la habitación. Disponga un cuenco lleno de rica tierra oscura en el centro del círculo. Puede utilizarse música suave de fondo. Antes de comenzar la visualización, explique algo de la teoría relativa al Elemento Tierra y la conexión con el cuerpo. A continuación, con un sentido ritual, invite a un miembro del grupo a pasar el cuenco de tierra para que cada participante pueda coger un puñado (los participantes deben tener un trozo de papel o pañuelo en el que colocar la tierra). Cuando cada persona coja el puñado de tierra, invite a los participantes a pasar los dedos por la tierra y a tocar, oler, saborear (si procede y si la tierra está limpia) y ver el elemento tierra.



Centro ceremonial maya-Iximché, Guatemala

Después de unos momentos sintiendo y tocando la tierra, puede dirigir la visualización y la meditación a continuación con una voz lenta y tranquila y con música de fondo. El ejercicio con la tierra suele ser muy profundo. Los participantes suelen recordar momentos de su infancia en los que jugaban en la tierra. También ven los componentes vivos de la tierra en su puñado de tierra: los trozos de hojas y hierbas, las pequeñas piedras e incluso un insecto o gusano. Se trata de un ejercicio valioso para las personas que sufren ansiedad, depresión y estrés traumático. Trabajar con las manos en la tierra o con plantas puede ser una experiencia sanadora y enraizante.

Visualización

Imagínese en un gran prado con los pies firmemente plantados en la tierra. A su alrededor hay plantas exuberantes y hermosas y flores fragantes. Sus manos se extienden para tocar las plantas y las flores. La tierra está caliente y usted es capaz de mover los dedos por el suelo húmedo. Huela la penetrante fragancia de la tierra. Imagine que los dedos de sus manos y pies pueden crecer como largas raíces que se mueven por el rico suelo oscuro, absorbiendo todo lo que necesita para nutrir su vida. Tómese unos instantes disfrutando de esta profunda conexión con la tierra.

Ahora respire profundamente e imagine que es capaz de ponerse de pie y caminar lentamente por este prado. Con cada pisada toca profundamente la tierra y siente un profundo arraigo y conexión con cada paso. Respire profundamente y siéntase sólidamente conectado con la tierra, de modo que sea capaz de moverse lentamente y con seguridad, con gracia y facilidad, plenamente enraizado en su cuerpo. Sienta como una profunda seguridad y fuerza entran en usted a través de esta conexión y enraizamiento con el Elemento Tierra.

Tómese un momento más disfrutando de esta conexión con la tierra, y cuando esté preparado vuelva gradualmente al momento presente, abra los ojos y mire el puñado de tierra que sostiene. ¿Cómo se siente? ¿Qué emociones le surgen? Ahora nos tomaremos un tiempo para reflexionar y compartir nuestras experiencias.

Reflexión

Dependiendo del tiempo disponible, tómese unos 10 minutos para que los participantes compartan de dos en dos o de tres en tres. Esta suele ser una experiencia valiosa, ya que las personas recuerdan momentos de su infancia o de su cultura. A continuación, todo el grupo puede compartir recuerdos, experiencias y lo que el Elemento Tierra significa para ellos. Pueden surgir muchas buenas reflexiones sobre el arraigo y la seguridad. A veces, algunos participantes recuerdan a alguien que ha muerto o piensan en su propia muerte mientras sienten la tierra. Otras personas tienen recuerdos especiales de épocas en las que plantaban verduras o flores con su familia. A menudo, el olor de la tierra les trae fuertes recuerdos. Manténgase abierto y afirme todo lo que se comparta.

Trabajo personal con el Elemento Tierra

Considere las siguientes preguntas y ejercicios para ver cómo funciona el Elemento Tierra en su propio cuerpo, mente y espíritu. Si cree que está desequilibrado, puede realizar algunos de los ejercicios o protocolos de trabajo corporal para aportar armonía y equilibrio a su vida.

- **Cualidades, atributos, funciones y armónicos del Elemento Tierra:**

Cimientos, apoyo, estabilidad
Campos de culminación, cristalización y manifestación
Inercia, pesadez, punto de giro vital
Cuello, colon, rodillas.

- **Órganos y partes del cuerpo:**

Cuello, colon, recto y rodillas: ¿tiene problemas en alguna de estas zonas?
Asociado con el sentido del olfato.
Conectado con el Chakra 1, centro de cimentación y apoyo.

- **Niveles espirituales, mentales y emocionales a tener en cuenta:**

¿Se siente atascado o incapaz de avanzar en su vida?
¿Es capaz de soltar y dejar ser?
¿Tiene una sensación de estructura y arraigo en su vida?
¿Se siente seguro y protegido o tiene miedo?
¿Es posesivo con las personas y las cosas?
¿Es capaz de establecer límites con los demás?
¿Es usted propenso a la inercia, resistente al cambio, adicto a la rutina?

- **Cualidades de la mente a desarrollar:**

Firme y con los pies en la tierra, en contacto con los sentidos físicos,
con los pies en la tierra y práctico, buena resistencia.

- **Alimentos para nutrir el elemento tierra:**

Hortalizas de raíz, tubérculos, raíces de hierbas,
remolachas, patatas, zanahorias, cebollas.



- **Ejercicios para equilibrar el Elemento Tierra:**

- Rollos y encogimientos de cuello:**

Respire profundamente y gire suavemente el cuello en círculos, primero en una dirección y luego en la otra. Tome conciencia de cualquier tensión que lleve en el cuello. Abra la boca y relaje la mandíbula. A continuación, encoja los hombros y gírelos primero hacia delante y luego hacia atrás.

- Póngase en cuclillas y toque la tierra:**

Respire profundamente y desde una posición en cuclillas toque la tierra, imaginando que sus dedos y pies son como raíces que le enraízan. Huela la fragancia del Elemento Tierra a su alrededor.

Trabajo corporal con el Elemento Tierra

El Elemento Tierra trabaja con tres zonas: cuello, abdomen (colon y recto) y rodillas. Los siguientes movimientos de trabajo corporal fortalecen y equilibran el Elemento Tierra en una persona que no está conectada a tierra debido al estrés traumático. Cada movimiento puede realizarse de 3 a 5 minutos. Empiece por el lado derecho, recorra la secuencia y luego haga el lado izquierdo desde los pies hasta el cuello. *(Basado en el trabajo de John Beaulieu.)*

- **Cuna de cabeza y estiramiento del cuello**

Forme una cuna con la cabeza para dar sensación de seguridad y de estar bien arraigado. Tire suavemente para estirar el cuello y masajee los músculos con suavidad.

(Foto arriba izquierda y derecha)



- **Equilibrio cuello-abdomen**—Coloque su

mano izquierda bajo el cuello de la persona mientras que la derecha toca ligeramente a unos centímetros del abdomen. Imagine que la energía de la tierra equilibra estas partes. *(Foto centro izquierda)*



- **Sostener la rodilla**— Coloque las manos a

ambos lados de la rodilla y pase la energía terrestre por la articulación. *(Foto centro derecha)*

- **Tendón de tierra**—Presione el pie hacia

atrás y masajee el tendón y los huesos relacionados con el dedo pequeño. Trabaje cualquier punto sensible o sensible. *(Fotos bajo a la izquierda y a la derecha)*



- **Otro lado**—Complete la secuencia anterior en el otro lado de la persona y termine con una sujeción de la cabeza en polaridad. A continuación, cepille el campo energético de la persona que recibió.

Sugerencias para los líderes de grupo

Después del trabajo corporal con el Elemento Tierra la energía del grupo suele estar muy relajada, pesada y enraizada. Dé a los participantes que recibieron unos minutos para volver al momento presente. Entonces puede pedirles comentarios sobre cómo sienten sus cuerpos y cómo fue la experiencia tanto para los que dieron como para los que recibieron. Muchas veces, los que reciben caen en una relajación profunda o se duermen. Los que dan suelen comentar el flujo de energía que sienten al mantener cada postura.

Las fotos muestran las posiciones sentada y boca abajo. Antes de empezar el trabajo corporal, asegúrese de que los practicantes que dan se colocan en el suelo y se protegen. Al final, pídeles que limpien sus manos y vuelvan a enraizarse después de dar.

ELEMENTO AGUA

Preparación de los líderes

Coloque algunas imágenes del Elemento Agua alrededor de la habitación—fotos de ríos, lagos, océanos. En el centro del círculo coloque un cuenco con agua. Entregue a los participantes un trozo de pañuelo para que se limpien las manos después de trabajar con el Elemento Agua.

Después de haber presentado algunos comentarios introductorios sobre el Elemento Agua, como parte de un ritual, invite a un miembro del grupo a coger el cuenco y a caminar lentamente alrededor del círculo parándose respetuosamente delante de cada participante para que puedan mojar sus dedos en el agua y sentir su conexión con el Elemento Agua. Conceda a los participantes unos instantes para ver, oler, tocar y saborear el agua.

A continuación, lea lentamente la visualización que figura a continuación, adaptándola según la cultura del grupo. Puede utilizarse música suave durante la visualización.



Visualización

Imagínese de pie junto a un cálido mar tropical rodeado de exuberantes árboles verdes y flores. Se sumerge con seguridad en las cálidas y tranquilas aguas y se desliza con gracia, sostenido por el mar que le da vida. Tómese unos instantes disfrutando de la libertad que siente al deslizarse y fluir por las cálidas aguas. Siéntase profundamente conectado con el agua y con el flujo de la vida que le rodea. Siéntase completamente seguro en el agua, disfrutando de su cuerpo y de la conexión con el agua.

Ahora imagine que mientras se mueve y fluye con gracia por el agua no está solo y ve a dos amistosos delfines también en el agua con usted. Si lo desea, invite a los dos delfines a acercarse a usted y empiece a jugar en el agua con ellos. Disfrute moviéndose y jugando con los delfines durante unos instantes. Sienta una profunda alegría y deleite al dar y recibir juguetonamente con estos seres.

Al cabo de unos instantes los delfines se irán de su lado y podrá disfrutar de flotar ingravidamente, plena y confiadamente sostenido por el agua que le da vida. Imagine el agua que también compone su cuerpo: las células, la sangre, la linfa y el líquido cefalorraquídeo. Sin agua no podemos vivir. Cuando somos concebidos por nuestros padres somos un 90% agua. Durante la mayor parte de nuestra vida somos un 70% de agua. Y cuando fallecemos más tarde en la vida somos un 50% de agua. Sienta una profunda gratitud por el don de la vida que le da el agua.

Tómese un momento más y cuando esté preparado, vuelva gradualmente al momento presente y mire al Elemento Agua en el cuenco del centro de nuestro círculo. ¿Cómo se siente? ¿Qué emociones y experiencias le han venido durante la visualización? Ahora nos tomaremos unos momentos para compartir con otra persona de nuestro grupo y después con todo el grupo.

Sugerencias para los líderes de grupo

Tenga en cuenta que algunos participantes pueden tener emociones fuertes o un gran miedo al agua debido a huracanes, desastres naturales o la experiencia de casi ahogarse. Puede que algunos no sepan nadar y teman entrar en el agua. Otros pueden tener miedo a los animales del agua, como los tiburones o las medusas. Por lo tanto, sea respetuoso con cualquier emoción que surja en los participantes y asegúreles que están completamente a salvo durante la visualización. Este es un momento para trabajar con la conciencia de la fuerza vital del agua y para disfrutar de la conexión. Otro aspecto a tener en cuenta con el cambio climático es lo preciada que es el agua y la conciencia de cómo se utiliza el agua puede ser una parte importante de esta discusión.

Trabajo personal con el Elemento Agua

Las siguientes preguntas y ejercicios son útiles para trabajar con el Elemento Agua en su propio cuerpo, mente y espíritu. Si cree que está desequilibrado, puede realizar algunos de los ejercicios o protocolos de trabajo corporal para aportar armonía y equilibrio a su vida.

- **Cualidades, atributos, funciones y armónicos del Elemento Agua:**

Intuición, creatividad, receptividad, nutrición, generación—semilla, potencial

Emociones inconscientes, polo irracional, energía de enraizamiento

Busca el nivel más bajo

Pecho, senos, pelvis, órganos reproductores, pies.

- **Órganos y partes del cuerpo:**

Sistema reproductivo, senos, sistema linfático, glándulas, vejiga, corazón, pies

¿Tiene problemas en alguna de estas áreas?

El sentido del gusto. Conectado con el chakra 2, el centro de la sexualidad y la creatividad.

- **Niveles espirituales, mentales y emocionales a tener en cuenta:**

¿A veces es irracional y no controla sus sentimientos? ¿Actúa impulsivamente?

¿Se relaciona con las cualidades de fluidez, suavidad, apertura, fluir, nutrirse?

¿Es capaz de compartir sus sentimientos con los demás? ¿Tiene salidas creativas?

¿Cómo se siente respecto a su sexualidad? ¿Cómo son sus relaciones?

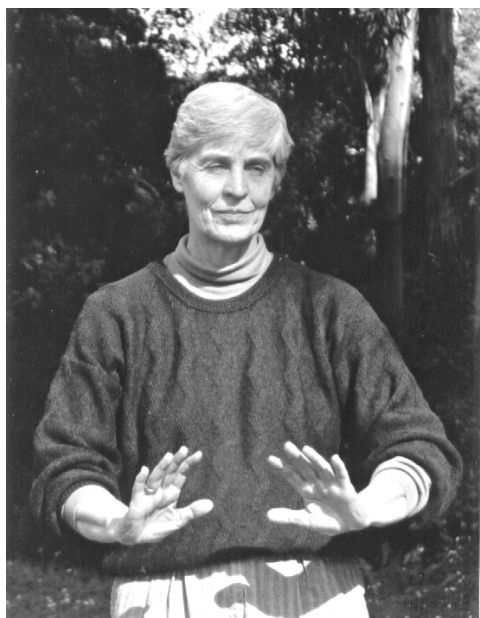
¿Se apega a las personas o tiene dificultades para dejarlas ir?

- **Cualidades de la mente a desarrollar:**

Intuitiva, sensible, paciente, mente fluida, en contacto con los sentimientos y las emociones.

- **Alimentos para nutrir el Elemento Agua:**

Verduras verdes, pepinos, melones, calabazas, frutas succulentas.



- **Ejercicios para equilibrar el Elemento Agua:**

- **Empujar Tirar/ Moverse como una ola:**

Respire hondo y al exhalar empuje suavemente las manos hacia delante como una ola que rueda hacia la orilla. Al inhalar, lleve las manos de nuevo al pecho. Imagínese que es como un surfista deslizándose y moviéndose con seguridad con las grandes olas. Vea el movimiento del Tai Chi. (*páginas 41, 97*)

- **Volar o nadar por el agua:**

Respire profundamente y realice el movimiento de Tai Chi Volador (*página 42*) como si estuviera nadando. Sienta la libertad y la alegría de nadar a través del Elemento Agua.

Trabajo corporal con el Elemento Agua

El Elemento Agua se ocupa de tres zonas: el pecho, la pelvis y los pies. Los siguientes movimientos de trabajo corporal fortalecen y equilibran el Elemento Agua en una persona emocional, irracional y fuera de control debido a un estrés traumático, o que tiene problemas de salud en el pecho, la pelvis o los pies. Cada movimiento puede realizarse de 3 a 5 minutos.

- **Sostener la cabeza**—Agárrese la cabeza con la mano izquierda por encima de la frente y la derecha tocando la base del cráneo. Imagine que las cualidades de receptividad, creatividad, intuición y nutrición llenan a esta persona. *(Foto arriba a la izquierdo)*

- **Sostener el pecho y abdomen**—Mantenga las manos sobre el abdomen y el pecho, conectando con la energía de estos centros chakra. *(Arriba a la derecha)*

- **Téndon y dedo de pie de agua**—Presione el pie hacia atrás y masajee el tendón y los huesos relacionados con el penúltimo dedo, el del Elemento Agua. Trabaje con cualquier punto sensible o delicado. *(Foto cetro)*

- **Movimientos de pie**—Puede incluir cualquier movimiento de pie de polaridad, como se indica en la p. 104. *(Abajo izquierdo)*

- **Para terminar**—Sujete la parte superior de los pies mientras imagina que el Elemento Agua equilibra y nutre a la persona. *(Foto abajo derecha)*



Sugerencias para los líderes de grupo

Algunos participantes se sienten muy incómodos con el trabajo de pies. Así que, en su lugar, el practicante puede sujetar la parte superior de los pies como alternativa. Otra opción es sugerir a la persona que trabaje con los puntos de reflexología de la mano o del pie (página 56, 104) en lugar de hacer el trabajo de pies. La mayoría de los puntos de reflexología de la mano son similares a los de los pies y la persona puede imaginar la energía fluyendo a través de sus pies y llevando el Elemento Agua curativo a esa parte del cuerpo.

ELEMENTO FUEGO

Preparación de los líderes de grupo

Coloque en el centro del círculo una o varias velas junto con otras imágenes del Elemento Fuego. Si hay velas disponibles, entregue a cada participante una vela para la visualización. Invite a un miembro del grupo a que camine alrededor del círculo y presente el fuego a cada persona o a que se coloque delante de ella dándole un momento para que encienda su vela para conectar con el Elemento Fuego. Invíteles a ver, oler y sentir el calor de la llama antes de dirigir la visualización. Si alguien está deprimido, aletargado o entumecido a causa del estrés traumático, el trabajo con el Elemento Fuego puede ayudar a desbloquear y reenergizar a la persona.



Visualización

Imagínese que está en una cabaña cálida y acogedora, o al aire libre sentado junto a una hoguera resplandeciente. Mientras observa cómo crepitan y bailan las llamas, se siente vivo y cálidamente contento. Mientras observa las brasas incandescentes del fuego es capaz de ver un momento especial de su vida en el que se sintió vivo de alegría, pasión y entusiasmo. Vuelva a visitar esos momentos de su vida y conecte con la sensación de creatividad, poder y vitalidad que experimentó entonces. Sienta cómo su centro de poder, su plexo solar, se llena del cálido recuerdo de estar plenamente vivo en su poder. Cómo era estar conectado con el poder, el fuego y la fuerza de su ser.

Cuando esté preparado vuelva gradualmente al momento presente y mire la vela, el Elemento Fuego que tiene delante. ¿Cómo se siente? ¿Qué emociones le surgen? Ahora nos tomaremos unos momentos para compartir con otra persona de nuestro grupo y después con todo el grupo.

Sugerencias para los líderes de grupo

Con la visualización del elemento fuego tenga en cuenta que algunos participantes pueden tener fuertes sentimientos de ira o miedo que surgen durante la puesta en común debido a sus experiencias pasadas con el fuego. Con el cambio climático y los incendios forestales masivos en todo el mundo, muchas personas han perdido sus hogares, familiares y todas sus posesiones a causa del fuego. Algunos participantes o refugiados pueden ser supervivientes de guerras, bombardeos y destrucción en sus comunidades. Puede trabajar con estas emociones fuertes y sugerirles que utilicen los dedos índice o corazón para mover la energía de la ira o el miedo, o que hagan el golpeteo TLE para gestionar sus sentimientos (páginas 32, 34).

Algunos participantes que son supervivientes también tienen recuerdos de impotencia cuando sufrieron abusos o vivieron situaciones de dominación en el trabajo o las relaciones. El trabajo con el Elemento Fuego para recuperar su sentido de poder y fuerza, así como su autoestima, puede ser de gran ayuda para despertar un profundo sentido de poder personal.

Trabajo personal con el Elemento Fuego

Considere las siguientes preguntas y ejercicios para ver cómo funciona el Elemento Fuego en su cuerpo, mente y espíritu. Si cree que está desequilibrado, puede realizar algunos de los ejercicios o protocolos de trabajo corporal para aportar armonía y equilibrio a su vida.

- **Cualidades, atributos, funciones y armónicos del Elemento Fuego:**

Inteligencia, perspicacia, vitalidad, rapidez mental, impulso detrás del movimiento, empuje
Temperatura, control, el “fuego” del metabolismo
Cabeza, ojos, plexo solar, muslos.

- **Órganos y partes del cuerpo:**

Órganos digestivos, estómago, hígado, páncreas, bazo, vesícula biliar, corazón, ojos
¿Experimenta algún problema en estas partes del cuerpo?
Asociado con el sentido de la vista. Conectado con el chakra 3, el centro del poder.

- **Niveles espirituales, mentales y emocionales a tener en cuenta:**

¿Es usted entusiasta, excitable y muy reactivo?
¿Piensa antes de actuar? ¿Expresa sus emociones con rapidez?
¿Es propenso a la ira y al resentimiento?
¿Es capaz de dejar ir y perdonar y no aferrarse a asuntos del pasado?
¿Toma medidas directas y rápidas para hacer las cosas o las deja para más tarde?
¿Es usted entusiasta y expansivo o está contraído y deprimido?
¿Tiene un apetito saludable?
¿Es capaz de disfrutar de los placeres de la vida, alimentando su espíritu, o se siente tenso y constreñido?
¿Cómo afronta las situaciones estresantes?

- **Cualidades mentales a desarrollar:**

Entusiasta, centrada, honesta, espontánea.

- **Alimentos para nutrir el Elemento Fuego:**

Cereales, legumbres, sésamo, pipas de girasol.



- **Ejercicios para equilibrar el Elemento Fuego:**

El leñador:

Respire profundamente y tire de los brazos hacia arriba y hacia atrás por encima de la cabeza. Entrelace los dedos y al espirar balancee los brazos rápidamente hacia el suelo como si estuviera cortando leña. *(Tenga cuidado con su espalda)*. Haga esto varias veces. También puede emitir sonidos fuertes para liberar la energía atascada en su plexo solar. *(página 94)*

El rugido del león:

Respire profundamente y tire de los brazos hacia atrás, haciendo garras con las manos. Exhale, balanceando los brazos hacia el suelo y ruge tu poder, desbloqueando cualquier sentimiento de ira y frustración, reconociendo tu fuerza y vibración como persona. *(Foto izquierdo y página 47)*

Trabajo corporal con el Elemento Fuego

El Elemento Fuego se ocupa de: la cabeza y los ojos, el plexo solar y los muslos. La siguiente sesión de Fuego puede adaptarse según la comodidad de la persona. El trabajo con el Elemento Fuego despierta una sensación general de energía, estimulación y un flujo más fuerte en todo el cuerpo. Puede utilizarse para la digestión lenta, la mala circulación, el letargo, la depresión, los sentimientos de agobio o indecisión y los bloqueos creativos. No lo utilice si la persona se siente incómoda durante la sesión. Haga que la persona respire profundamente para hacer circular la energía del Elemento Fuego.

- **El Halo**—Mantenga las manos a varios centímetros de ambos lados de la zona de la cabeza conectando con la energía que fluye por la cabeza y los ojos de la persona. *(Foto arriba izquierda)*

- **Coronilla**—Realice suavemente la sujeción de la coronilla para conectar con la cabeza y los ojos de la persona. Imagine que el Elemento Fuego fluye desde la cabeza hacia abajo a través de su Plexo Solar hasta sus muslos dándoles poder y energía para la vida. *(Foto arriba derecha)*

- **Dedo de fuego/dedo de pie de fuego**—Sujete el dedo corazón mientras sujeta el dedo corazón primero de un lado y luego del otro de la persona durante 1-3 minutos. *(Centro izquierda y derecha)*

- **Para terminar**—Hacer la Cuna de cabeza o el Sostener de la cabeza y después cepille enérgicamente la espalda para despertar y equilibrar la energía de la persona. *(Abajo derecha y izquierda)*



ELEMENTO AIRE

Preparación de los líderes

Coloque en el centro del círculo dibujos de nubes y cielo y otros símbolos del Elemento Aire. Si dispone de un ventilador eléctrico, puede incluso hacer que sople en la sala para dar a los participantes la sensación de aire en movimiento. Para trabajar con el Elemento Aire puede utilizar algunos de los ejercicios de respiración profunda que se encuentran en las páginas 25-26. Algunos participantes, debido a experiencias traumáticas, pueden tener una respiración muy superficial o un bloqueo en la zona del pecho. Si los participantes han pasado por catástrofes naturales como huracanes o tornados, pueden asociar el viento y el aire con el miedo y el peligro. Sea consciente de las experiencias de los participantes mientras presenta una visión general del Elemento Aire. En muchas culturas, el aliento y el aire representan el movimiento divino, el Espíritu Santo, la Ruah que se mueve a través de todo ser. Puede extraer de las culturas de los participantes sus ricas tradiciones y concepciones del Elemento Aire.



• Visualización

Imagine que vuela por el aire, arremolinándose y moviéndose con el viento en diferentes direcciones. Es capaz de mantenerse concentrado y centrado mientras planea, cambia de dirección y se eleva a través de los vientos y las nubes. Sienta el tacto del aire en su piel. Respire el aire fresco y sienta cómo el aire desciende hacia sus pulmones llenando su cuerpo de energía vibrante.

Imagine ahora que es capaz de pasar rápidamente de una cosa a otra, como si se moviera con la gracia del Tai Chi. Disfrute moviéndose con rapidez, flotando, volando y bailando durante unos instantes.

Ahora respire profundamente y siéntase tocando el suelo de forma que sea capaz de moverse con rapidez pero firmemente conectado y enraizado en su movimiento fluido. Y cuando esté preparado, vuelva gradualmente al momento presente, respire profundamente, apreciando el aire que se mueve a través de su ser. ¿Cómo se siente? ¿Qué emociones le surgen?

Ahora nos tomaremos unos momentos para compartir con otra persona de nuestro grupo y después con todo el grupo.

Sugerencias para los líderes de grupo

Algunos participantes pueden haber experimentado fuertes vientos, tornados, ciclones o huracanes, o haber sido supervivientes de fuertes vientos que provocaron incendios forestales y destrucción. Si surgen sentimientos de preocupación o ansiedad durante la puesta en común, puede trabajar con estas emociones y sugerirles que pueden sostener el dedo anular para mover la energía de la preocupación y la ansiedad o golpeteo TLE para gestionar estos sentimientos (páginas 32, 34). También pueden sujetar el dedo del aire (dedo índice página 32) para liberar cualquier miedo asociado con el Elemento Aire. También se puede revisar la respiración (páginas 25-26).

Trabajo personal con el Elemento Aire

Las siguientes preguntas y ejercicios son útiles para trabajar con el Elemento Aire en su propio cuerpo, mente y espíritu. Si cree que está desequilibrado, puede realizar algunos de los ejercicios o protocolos de trabajo corporal para aportar armonía y equilibrio a su vida. También puede revisar el trabajo respiratorio (*páginas 25-26*).

- **Cualidades, atributos, funciones y armónicos del Elemento Aire:**

Movimiento, actividad mental, atención, pensamiento

Conciencia, emociones, compasión, respiración

Sentimiento del corazón

Hombros, pecho, pulmones, riñones, glándulas suprarrenales, colon, tobillos.

- **Órganos y partes del cuerpo:**

Sistema nervioso, pulmones, corazón, riñones, glándulas suprarrenales, colon, articulaciones, circulación

¿Tiene problemas en alguna de estas áreas?

El sentido del tacto. Conectado con el chakra 4, el centro del amor y la compasión.

- **Niveles espirituales, mentales y emocionales a tener en cuenta:**

¿Está preocupado, es voluble, está aislado de los sentimientos?

¿Los pensamientos y las ideas le dominan a usted o a los demás?

¿Piensa antes de actuar? ¿Es excesivamente indiferente?

¿Es codicioso o tiene fuertes aversiones?

¿Se siente disperso o descentrado? ¿Impaciente o agitado?

¿Qué opina de las actividades mentales, los pensamientos, las preocupaciones, los juicios?

¿Experimenta compasión y amor incondicional en su vida?

¿Tiene necesidades y deseos que siente que no están satisfechos?

¿Cuál es el estado de su sistema inmunológico?

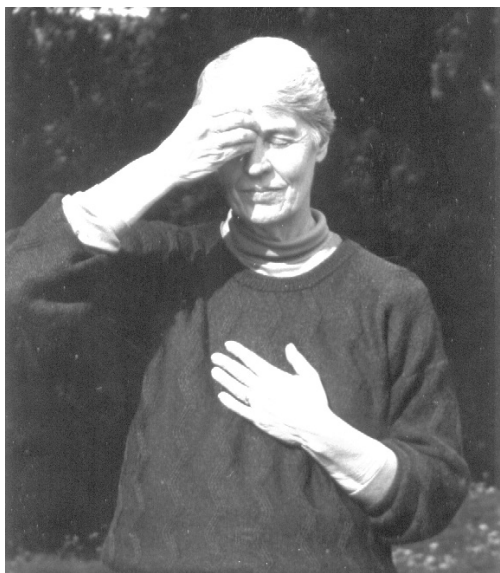
- **Cualidades mentales a desarrollar:**

Compasión, verdadera caridad, desapego,

claridad de pensamiento, calidez de corazón.

- **Alimentos para nutrir el Elemento Aire**

Frutas, frutos secos, semillas.



- **Ejercicios para equilibrar el Elemento Aire:**

- Equilibrio del Chakra del Corazón/Tercer Ojo:**

Respire profundamente y coloque una mano sobre su Tercer Ojo y la otra sobre su Chakra del Corazón. Con la respiración profunda céntrate en la quietud de tu corazón. Suelta todas las preocupaciones, inquietudes y juicios. Sienta compasión y amor incondicional por usted mismo y por todos los demás seres. (*página 94*)

Trabajo corporal con el Elemento Aire

El Elemento Aire está conectado con los hombros, el pecho y la zona pulmonar; los riñones, las glándulas suprarrenales y el colon, y los tobillos. Hay una serie de movimientos corporales que pueden utilizarse en cada una de estas zonas para equilibrar el Elemento Aire. Cada uno de los siguientes movimientos puede realizarse durante 3 a 5 minutos. Anime a la persona a respirar profunda y plenamente durante la sesión para liberar cualquier bloqueo y hacer circular el Elemento Aire.

- **Cuna y mecer de hombros**—Sostenga la cabeza de la persona en posición de cuna mientras respira profundamente y conecta con el Elemento Aire. Desde la posición de cuna mueva sus manos a la parte superior de sus hombros, empujando su cuerpo en la dirección de los dedos de los pies para producir un movimiento de balanceo. *(Foto arriba izquierda)*

- **Chakra Corazón/ Plexo Solar**—Coloque la mano izquierda ligeramente separada del cuerpo, con la palma hacia abajo, por encima del Chakra del Corazón y la mano derecha varios centímetros por encima del Plexo Solar en la zona del diafragma o detrás de la espalda a la altura del Plexo Solar, mientras la persona respira profundamente. Imagine que el Elemento Aire entra en equilibrio. *(Foto arriba derecha)*

- **Movimientos de tobillo**—Se pueden realizar diversos movimientos con los tobillos. Para empezar sostenga los tobillos en las palmas de las manos durante varios minutos y sienta cómo fluye la energía. Se puede realizar la rotación y flexión del tobillo. *(Centro izquierda)*. También puede trabajar el tendón de aire y el 2º dedo del pie de aire. *(Centro derecha)*. Termine sujetando la parte superior de los tobillos durante unos minutos. *(Foto abajo a la izquierda)*.

- **Para terminar**—Haga la cuna de cabeza y luego cepille a la persona para equilibrar la energía y eliminar la energía estática. *(Foto abajo derecha)*



Sugerencias para los líderes de grupo

A lo largo del trabajo corporal con el Elemento Aire, siga recordando a la persona que respire profundamente en su centro, por debajo del ombligo, y que al espirar suelte la ansiedad, la preocupación y cualquier otro sentimiento o recuerdo que le surja. Imagine que pueden sentirse ligeros y libres mientras el Elemento Aire aporta equilibrio y plenitud a su cuerpo, mente y espíritu. Si no se sienten cómodos con el trabajo corporal con los pies y los tobillos, puede sujetarles suavemente la parte superior de los pies o fuera de ellos durante unos instantes y terminar con sostener de la cabeza o de los hombros.

ELEMENTO ÉTER

Preparación de los líderes

El trabajo con el Elemento Eter es útil para las personas que se están sanando de un trauma. El Eter rige la emoción del duelo y se centra en el cuello y la garganta, dos zonas que deben estar abiertas para que el duelo fluya libremente. Reprimir el duelo puede provocar bloqueos en la garganta y el cuello, así como contracciones en los demás elementos. Del centro de Éter en la garganta surgen los otros Elementos de Aire, Fuego, Agua y Tierra. En la tradición tibetana, el Tercer Ojo es el centro de la sabiduría, el Centro de la Garganta es el centro del ego y el Centro del Corazón es el centro de la compasión. Los tres deben estar equilibrados y abiertos para que haya verdadera compasión, sabiduría y claridad en la persona. Al trabajar con el Elemento Éter en grupos, coloque en el centro del círculo un símbolo de lo sagrado que sea apropiado para la cultura de los participantes. La zona debe quedar despejada y espaciosa para representar las cualidades del Elemento Éter. Puede sonar una suave música de flauta de fondo mientras usted da una visión general del Éter. El trabajo con este elemento aporta una profunda sensación de paz y quietud.



• Visualización

Imagine que está sentado en un gran prado bajo un cielo azul despejado rodeado de exuberantes colinas verdes. Conecte con la paz, el silencio y la vitalidad del momento. Respire profundamente e inhale la paz y la amplitud de este lugar. Deje ir todos los pensamientos y respire la calma y la quietud. Si le vienen pensamientos, déjelos ir y continúe respirando en el silencio, la espaciosidad y la paz. A medida que surjan diferentes sensaciones en su cuerpo, reconózcalas, déjelas ir y continúe conectando con la espaciosidad y el silencio de su ser. Simplemente ESTÉ en el momento, en el silencio.

Ahora imagine que en este lugar de apertura y vivacidad es capaz de abrir su garganta y su voz para expresar la plenitud de su ser. Sienta la gracia y el don de su alma entrando en su voz para que sea capaz de hablar y cantar la canción de su corazón. Imagínese haciendo eso durante varios minutos. ¿Cómo se siente? Tómese unos momentos más para respirar profundamente y cuando esté preparado abra los ojos. Disfrute de la experiencia del Elemento Eter: la amplitud y la apertura de su ser.

Ahora nos tomaremos unos momentos para compartir con otra persona de nuestro grupo y después con todo el grupo.

Sugerencias para los líderes de grupo

Algunos participantes pueden tener dificultades con el silencio y la quietud porque sus vidas están constantemente bombardeadas por la actividad, el ruido y la violencia. Otros, debido a un trauma, pueden enfrentarse a recuerdos o sentimientos intrusivos cuando se les pide que estén quietos. Las meditaciones para caminar o comer (páginas 75-79) son buenas formas de introducir a los participantes en una experiencia de quietud consciente en el momento en que el cuerpo está ocupado con algún movimiento y actividad. Algunas personas que han sufrido abusos sexuales o violencia doméstica pueden tener la energía bloqueada en la garganta y la voz ahogada. El trabajo con el Elemento Éter puede abrir la garganta y despertar el poder de su voz y su autoestima.

Trabajo personal con el Elemento Eter

Las siguientes preguntas y ejercicios son útiles para trabajar con el Elemento Éter en su propio cuerpo, mente y espíritu. Si cree que está desequilibrado, puede realizar algunos de los ejercicios o protocolos de trabajo corporal para aportar armonía y equilibrio a su vida.

- **Cualidades, atributos, funciones y armónicos del Elemento Eter:**

Quietud, armonía, equilibrio, amplitud, amor universal

Sentido estético, neutralidad, vacío, energía central

Cuello, garganta, amplitud dentro del cuerpo.

- **Órganos y partes del cuerpo:**

Cuello, garganta, tiroides: ¿tiene problemas en alguna de estas zonas?

Asociado con el sentido del oído. Conectado con el chakra 5, el centro de la comunicación.

- **Niveles espirituales, mentales y emocionales a tener en cuenta:**

¿Cómo se comunica y se expresa? ¿Sabe escuchar?

¿Qué calidad de voz tiene?

¿Alguna vez se le hace un nudo en la garganta o se siente bloqueado cuando se expresa?

¿Experimenta libertad y amplitud en su vida?

¿Cómo es su metabolismo energético: rápido, lento, perezoso, etc.?

¿La espiritualidad forma parte de su vida? ¿Es capaz de estar quieto y centrado?

¿Cómo son sus patrones de sueño: profundo, profundo, inquieto?

- **Cualidades mentales a desarrollar:**

Tranquilidad, paz, neutralidad, quietud, humildad.

- **Alimentos para nutrir el Elemento Eter:**

Pensamiento, atención plena, práctica espiritual.



- **Ejercicios para equilibrar el Elemento Eter:**

Movimientos de Tai Chi—El Sabio, La Ofrenda (páginas 40, 41)

Saludo al sol (páginas 48-49)

Conectarse con todo: (página 95)

Póngase de pie con las piernas separadas a la altura de los hombros. Respire profundamente y eleve lentamente las manos por encima de la cabeza hacia el cielo. Ábrase a recibir las energías del Elemento Éter en bendición. Esté atentamente presente en el momento sin pensar, en la quietud de su ser.

Trabajo corporal con el Elemento Eter

El Elemento Eter está conectado con el cuello, la garganta y las articulaciones. Esta sesión de Eter promueve una profunda sensación de paz y quietud, y es especialmente valiosa para las personas que sufren estrés traumático. Realice cada movimiento durante 3 a 5 minutos. Anime a la persona a respirar profunda y completamente durante la sesión para liberar cualquier bloqueo y hacer circular el Elemento Éter. A menudo la persona entrará en un profundo estado de sueño tranquilo con esta sesión.

• **Halo y sostener cabeza**—Mantenga las manos a ambos lados de la cabeza de la persona mientras respira profundamente y conecta con una sensación de profunda paz y silencio interior. Hacer el sostener de la cabeza con una mano en la frente y la otra en la base del cráneo. Respire e imagine una profunda quietud, silencio y paz en el interior de la persona. *(Fotos 1,2)*

• **Puntos de contacto sobre las articulaciones**—La siguiente parte del movimiento conecta los siguientes puntos de las articulaciones. Utilice el dedo índice (aire -) para los puntos situados por encima de la articulación y el dedo corazón (fuego +) para los puntos situados por debajo para mover la energía a través de las articulaciones. Sujete los puntos de forma que pueda imaginar la energía moviéndose a través o sobre las articulaciones. Sostenga cada zona de la articulación hasta que sienta un pulso claro. Desplácese hacia abajo por el lado derecho de la persona con los contactos articulares y luego hacia arriba por el lado izquierdo. *(Fotos 3-9)*

—Articulación de la mandíbula (ATM) con la articulación del hombro. *(Foto 3)*

—Articulación del codo con la rodilla. *(Foto 4)*

—Articulación de la muñeca con el tobillo. *(Foto 5)*

—Dedos pulgar y gordo, dedos de éter. *(Foto 5)*

—Sujete los dos dedos gordos del pie al mismo tiempo. *(Foto 6)*

—Repita la secuencia a la inversa subiendo por el lado izquierdo. *(Fotos 7-9)*

• **Para terminar**—Haga Sostener de la Corona para equilibrar e integrar todos los elementos. A continuación, cepille el cuerpo para equilibrar el campo energético de la persona. *(Foto 10)*



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

Otras consideraciones en el trabajo con los Elementos

Los Elementos ofrecen una forma útil y contenida de trabajar con el trauma, especialmente en culturas en las que no se entiende o no se acepta un modelo occidental de psicología y terapia. La mayoría de las culturas de base se relacionan fácilmente con los Elementos ya que sus antepasados los utilizaban en sus rituales y prácticas espirituales. Las comunidades agrícolas son especialmente conscientes del poder de los Elementos en la vida cotidiana, sobre todo la Tierra, el Agua y el Fuego.

Capacitar utiliza un sistema de polaridad de los Elementos basado en los meridianos de energía. En China se utiliza un sistema de Elementos ligeramente diferente que incluye Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua. Cada elemento del sistema chino tiene sus propias características y asociaciones con diferentes aspectos de la naturaleza, como la dirección, la estación, el color, la forma, etc. El sistema chino de los Elementos se basa en la cultura y la filosofía de China e influye en la gente a muchos niveles, incluyendo la astrología y el Feng Shui. En una formación, los participantes preguntan a menudo por esta diferencia.

Al utilizar los Elementos para lograr la sanación y la transformación del trauma, puede elegir un Elemento específico para el estado psicológico del grupo o de participantes concretos. Por ejemplo, si un grupo está desconectado o disociado del momento presente o de su realidad, el trabajo con el Elemento Tierra puede aportar una sensación de enraizamiento y conexión. Si un grupo o unos individuos están especialmente deprimidos, el Elemento Agua para despertar los sentimientos y la energía puede ser útil. El Elemento Aire puede traer la liberación del miedo y el terror y liberar la zona del pecho cuando la respiración está sofocada. El Elemento Fuego es útil para quienes se sienten desamparados o impotentes. Y el Elemento Éter es muy útil para aquellos que se enfrentan a recuerdos traumáticos para despertar una profunda paz y calma interior.

Trabajar con prácticas para nutrir la energía central

Los capítulos 3 y 4 del Manual Capacitar ofrecen una amplia selección de prácticas, teorías y tradiciones culturales. A menudo, los participantes están más abiertos a unas prácticas concretas que a otras, por lo que es importante implicarlos en las prácticas más adecuadas a su realidad: su estado de estrés traumático, su cultura, su edad o interés y su contexto religioso o espiritual. Asimismo, recuerde a los participantes que sólo se necesitan unas pocas prácticas básicas para limpiar, sanar, equilibrar y nutrir su energía central. Las prácticas que se encuentran en el capítulo 2, Prácticas básicas Capacitar, especialmente las que se encuentran en las páginas 24 a 35, así como en el Kit de Emergencia de las prácticas básicas que se encuentra en las páginas 219 a 226, son las más importantes. A veces, las personas pueden sentirse confusas o abrumadas por el exceso de opciones y no saber qué es lo mejor que pueden utilizar para sí mismas o con los demás. Al ofrecer talleres cortos de 1 a 2 horas, estas prácticas esenciales son las que se deben enseñar a un grupo que esté traumatizado o si es la primera vez que aprende las prácticas de Capacitar.

Todas las prácticas de este manual han sido probadas sobre el terreno y utilizadas durante más de 35 años con miles de personas de muchos países y culturas diferentes. Han sido útiles para la mayoría de las personas. Las prácticas de algunos de nuestros manuales originales que no parecían apropiadas o eran demasiado desafiantes o llevaban demasiado tiempo enseñarlas o recordarlas se han dejado fuera en esta edición del manual. Se han añadido o actualizado comentarios y sugerencias para los líderes a partir de lo que hemos aprendido de grupos o situaciones concretas. Nuestra página web www.capacitar.org también incluye prácticas, investigaciones, vídeos cortos y comentarios que son fruto de años de experiencia.

Durante el día interactuamos energéticamente de forma constante con nuestro entorno y con quienes nos rodean. Algunas personas y situaciones drenan nuestra energía, mientras que otras nos llenan y nos animan. Tomar conciencia de esto es especialmente importante para cualquiera que absorba fácilmente la ira, la frustración y el miedo de quienes le rodean. Cuando tomamos conciencia de nuestro propio flujo de energía, podemos reconocer a las personas y las situaciones que nos drenan y a las que nos nutren. Con la práctica podemos aprender a protegernos energéticamente y a tener límites saludables con los demás.



Parte 3. Autocuidado, límites y protección



La parte 3 del manual se centra en varios conceptos muy importantes y relativamente nuevos: el cuidado de uno mismo, la protección y los límites. El capítulo 5 de esta sección ofrece una variedad de prácticas para dar herramientas sobre cómo desarrollar límites, protegerse y cuidar diariamente del propio cuerpo y espíritu.

Cuando Capacitar empezó a impartir talleres hace más de treinta años para grupos de base en América Central y del Sur, muchos consideraban que estos conceptos eran “egoístas” o “egocéntricos”. Recuerdo a un grupo de líderes de derechos humanos de diferentes países que estaban muy traumatizados por su trabajo durante las guerras en sus regiones, pero que se opusieron fuertemente al psicólogo que habíamos invitado a trabajar con ellos. Varios participantes comentaron: “La psicóloga representa a la oligarquía y los valores de los ricos y a los que nos oponemos en nuestros países”. “¡Preferimos estar enfermos del cuerpo que enfermos de la mente!”. “Nuestras familias, la iglesia y nuestra sociedad dicen que está mal y es egoísta cuidar de nosotras mismas. Especialmente como mujeres estamos destinadas a servir a nuestros maridos, a nuestros hijos y a todos los demás, antes que a nosotras mismas.”

A medida que la investigación sobre el trauma y el estrés ha ido creciendo con los años, especialmente los estudios sobre el trauma secundario o vicario y la fatiga por compasión, estos valores son ahora aceptados por la mayoría de los activistas, grupos de base, feministas, psicólogos y profesionales en muchos de los países en los que trabaja Capacitar, con excepción de las sociedades más fundamentalistas o conservadoras. Durante los últimos diez años, muchas de nuestras prácticas Capacitar no sólo han sido aceptadas, sino que también se han incluido en los manuales y materiales organizativos elaborados por grupos de activistas para justificar su compromiso con el autocuidado, especialmente como mujeres. Durante las formaciones impartidas a dos grandes grupos de activistas de derechos humanos en México y en Centroamérica, las trabajadoras sociales, psicólogas, abogadas y periodistas que había entre ellas empezaron a reconocer lo quemadas que estaban realmente cuando empezaron a soltarse y a sanar su estrés traumático. Un conocido periodista amenazado de muerte comentó: “¿Qué me están haciendo? Nunca he sido capaz de detener mi mente acelerada, tan llena de miedo e ira, y estar tranquila y en paz en el momento”. El reto con estos grupos era desarrollar un estilo de vida que incluyera algunas prácticas diarias para despejar su estrés y traumas constantes, y para equilibrar y nutrir su energía como individuos y como organizaciones o grupos.

Todas las diferentes prácticas de este manual, especialmente las prácticas básicas del capítulo 2, pueden ser útiles para cuidar de uno mismo. El reto consiste en comprometerse a reservar un tiempo diario para el autocuidado, independientemente de lo ocupada o importante que sea la vida o el trabajo de cada uno.

Un límite es cualquier límite que necesito respetar para poder amar o trabajar con usted sin resentimiento y con integridad... No podemos ignorar un límite sin pagar un precio”.

El Dr. David Gruder, PhD

Aprender sobre los límites y cómo establecerlos en nuestra vida personal y laboral forma parte del reto de crecer. Aprender a decir “No” “sin culpabilidad cuando se está agotado o se necesita descansar es una habilidad esencial para todos, especialmente para las mujeres y los activistas.





Capítulo 5. Prácticas para autocuidado, límites y protección

Aprender a protegerse y a establecer límites claros son habilidades importantes para todas las personas, especialmente para los traumatizados, los activistas, los refugiados, los cuidadores, los que trabajan con otros y las personas que sufren fatiga por compasión o traumas secundarios.

Flujo de energía y límites

Durante el día interactuamos energéticamente de forma constante con nuestro entorno y con quienes nos rodean. Algunas personas y situaciones drenan nuestra energía, mientras que otras nos llenan y nos animan. La mayor parte de esta interacción se produce a un nivel inconsciente. Tomar conciencia de esta dinámica es especialmente importante para cualquiera que absorba fácilmente la ira, la frustración y el miedo de quienes le rodean. Cuando somos más conscientes de nuestro propio flujo de energía, podemos empezar a reconocer a las personas y las situaciones que nos drenan y las que nos nutren. Solemos crecer con los comportamientos y patrones energéticos de nuestras familias y culturas. Con la experiencia y la práctica podemos aprender a protegernos energéticamente de ser drenados y a tener límites saludables con los demás.

Límites saludables y protección

El Dr. David Gruder, PhD, dice: “Un límite es cualquier límite que necesito respetar para poder amar o trabajar con usted sin resentimiento y con integridad... No podemos ignorar un límite sin pagar un precio”. El Dr. Gruder continúa diciendo que si ignoramos esta forma esencial de nuestro bienestar (nuestros límites), el resultado pueden ser sentimientos de ira, depresión, falta de poder, soledad, agresividad o egocentrismo. Aprender sobre los límites y cómo establecerlos en nuestra vida personal y laboral forma parte del reto de crecer. Aprender a decir “¡No!” sin sentirnos culpables cuando estamos agotados o necesitamos descansar es una habilidad esencial para todos.

Tantas personas, especialmente activistas, que desprecian el autocuidado y el establecimiento de límites se queman en la lucha, abrumadas por la ira o la frustración. En muchas culturas, las mujeres, en particular, han sido entrenadas para creer que cuidarse o proteger los propios límites es egoísmo o egocentrismo, en lugar de buen sentido común, que permite a una persona tener más energía y fuerza interior para vivir y trabajar bien. El uso diario de prácticas Capacitar para el autocuidado, como Sostener los dedos, Golpeteo TLE/EFT, Tai Chi o Acupresión, puede mejorar la salud y el bienestar y dar a una persona la energía que necesita para hacer su trabajo con amor y compromiso. También hay muchas habilidades positivas de comunicación y autoprotección que son importantes para nuestros kits de herramientas mientras trabajamos en nuestro mundo. Este capítulo ofrece algunas habilidades y técnicas útiles para el autocuidado, la protección y los límites.

HABILIDADES ENERGÉTICAS para la PROTECCIÓN

Mantener su campo energético

A veces, cuando estamos con gente en situaciones conflictivas, empezamos llenos de energía y salimos completamente agotados. Una forma eficaz de mantener su energía para que no le drenen los demás en situaciones conflictivas en casa, en el trabajo o durante las reuniones es la siguiente:

Siéntese y cruce los tobillos. Sobre su regazo junte las puntas de los dedos y los pulgares de ambas manos. Respire profundamente, relaje los hombros y sienta cómo su sistema energético circula en bucle por los canales que recorren cada uno de sus dedos. En lugar de perder la energía de su cuerpo y espíritu, con esta postura está haciendo circular su energía en un sistema cerrado, conteniendo su energía en su interior. Puede estar plenamente atento a los demás y centrado en el asunto que le ocupa, pero sin agotarse. Para los activistas, los jóvenes o los que acompañan a otros, especialmente los refugiados y los supervivientes de traumas, esta práctica es inestimable. Con esta postura puede escuchar profundamente como testigo del dolor y la lucha de la otra persona, en lugar de ser una esponja de sus problemas. Para los activistas y los refugiados, esto puede ayudarles a mantenerse centrados durante los procedimientos legales o las manifestaciones.

Escudo con las manos

Si siente que una persona o situación tira de su energía desde una parte concreta de su cuerpo, por ejemplo, desde el plexo solar, el corazón o la garganta, coloque las manos suavemente sobre esa zona del cuerpo. Imagine que sus manos forman un escudo de protección. Si le viene a la mente el recuerdo de una situación o acontecimiento, expulse toda la energía dolorosa e inspire bondad amorosa y compasión hacia usted mismo y hacia la experiencia. Reconozca que ahora está viviendo el momento presente y que lo que ha sucedido ya ha pasado. Mientras espira y suelta el recuerdo, observe la sabiduría que ha adquirido para vivir más plenamente en el presente y no repetir la situación. Si siente cadenas o cuerdas que le conectan con personas, acontecimientos pasados o recuerdos, puede visualizar cómo corta las cuerdas que le atan. Utilice el ejercicio de respiración abdominal para centrarse. Cuando se sienta preparado y haya terminado con una situación, elija una forma de cortar los lazos que le atan: unas tijeras imaginativas, una espada, fuego o luz purificadora. Sienta la plenitud y la integridad de su ser.

Envolverse en luz

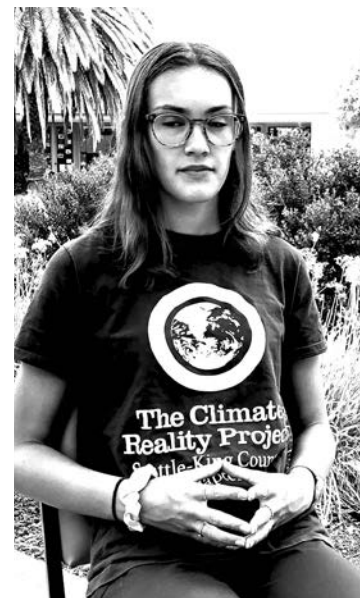
Algunos pueblos mayas de Guatemala tienen una práctica tradicional de protección que se ha utilizado durante generaciones. La gente se envuelve a sí misma y a sus hijos en luz saludable antes de empezar el día. En la cosmología maya todos estamos interconectados con la energía sagrada que fluye a través de nosotros y de toda la naturaleza. Con esta práctica nos hacemos conscientes de la energía sagrada que siempre está con nosotros. Los mayas comienzan en la zona de la cabeza y con las manos frotan el campo energético, envolviendo el cuerpo con luz sagrada, como una protección de gracia y fuerza.

Irradiar su luz como protección

Póngase de pie de forma relajada con los pies separados a la distancia de los hombros. Respire profundamente e imagine que de su ombligo nace una larga cuerda que desciende hacia la tierra para enraizarle. Su espalda está recta conectándole con el cielo y la tierra. Con las manos bajo el ombligo, inspire y espire imaginando que la luz comienza a brillar desde su centro irradiando en todas direcciones a su alrededor como protección. Sienta su fuerza y su resplandor.



Haití: Equipo de salud



Seattle WA activista joven

Pérdida de energía de los chakras, centros de energía

En diferentes tipos de situaciones o con personas que drenan energía, es importante saber cómo escudarse y protegerse. Por lo general, la persona negativa o que drena la energía de otra no es consciente de lo que hace. Si está agotado al final del día por haber tenido que relacionarse con distintas personas que le drenan, empiece a escuchar a su cuerpo para reconocer cuándo y dónde siente tensión o sensaciones que indiquen que están tirando de su energía. A menudo podemos sentir el tirón de la energía en las zonas de nuestros centros de poder o chakras. (páginas 84-87) Con las personas que son muy compasivas o bondadosas, a menudo la atracción puede sentirse en el centro del corazón.

Con las personas que se enfrentan a luchas de poder, la atracción energética procede del plexo solar o centro de poder. A menudo, con refugiados o activistas que tienen que hablar en manifestaciones o procedimientos legales, la atracción puede sentirse en la zona de la garganta, que es otro centro de poder implicado en reclamar la propia voz. Para los jóvenes que se enfrentan al despertar de su sexualidad, la atracción puede sentirse bajo el ombligo, en el segundo chakra. O si una persona no está enraizada con una autoestima sana, la atracción puede sentirse en el centro raíz, en la zona de la base de la columna vertebral, bajo el hueso púbico. Coloque suavemente las manos sobre el centro de poder afectado para tomar conciencia de los sentimientos utilizando la respiración. Esto puede ayudar a liberar la atracción y a establecer límites y un sentido de protección.



Israel-Beit Hillel, taller de Capacitar

Imágenes para la protección

Dependiendo de la situación, pueden utilizarse las siguientes imágenes para desarrollar una sensación de fuerza, límites y protección:

- Imagine que le rodea una ventana de cristal irrompible como protección que establece límites o fronteras.
- Imagine que le rodea un globo o un huevo de luz de color rosa (color del amor compasivo). Nada puede penetrar este escudo y usted es capaz de desprender amor hacia los demás.
- En situaciones difíciles, imagine que le rodea un escudo fuerte pero elegante de material impenetrable para establecer sus límites. Siéntase fuerte, seguro y protegido.
- Imagine que unas largas raíces salen de la planta de sus pies y se adentran profundamente en la tierra. Sean cuales sean los retos a los que se enfrente, usted está enraizado y fortalecido con la energía de la Tierra.
- Imagine un largo cordón umbilical que va desde la zona de su ombligo hasta el centro de la tierra. Inspire profundamente y sienta la fuerza y la protección de la Madre Tierra fluyendo a través de usted y a su alrededor.

POSICIONES DE LAS MANOS PARA PROTEGERSE

Las posiciones de las manos (mudras) han sido utilizadas por el pueblo de la India durante miles de años para despertar actitudes positivas, fuerza espiritual y sabiduría interior. Las siguientes posturas desarrollan una sensación de seguridad ante peligros externos, violencia o catástrofes. Pueden ser útiles para enfrentarse a personas o situaciones negativas. Le dan fuerza cuando se siente abrumado por una autoconversación negativa, recuerdos estresantes del pasado o la realidad del momento presente. Las posturas le ayudan a conectar con la sabiduría en el momento para sobrevivir.

Protegerse de los peligros externos

Coloque los pulgares en la segunda articulación de los dedos anulares y forme puños con los demás dedos. Cruce el brazo derecho sobre el centro del pecho (el centro del corazón), con el puño a la altura del hombro. Cruce el brazo izquierdo sobre el derecho formando un escudo de protección contra los peligros externos, las catástrofes o la violencia. Respire profundamente en el abdomen y baje hasta la pelvis. Siéntase enraizado, centrado y conectado con su profunda sabiduría interior sabiendo cómo responder adecuada y rápidamente a cualquier crisis o situación estresante. Cuando está centrado, tiene la seguridad, la sabiduría y la fuerza para manejar cualquier situación desafiante que surja.



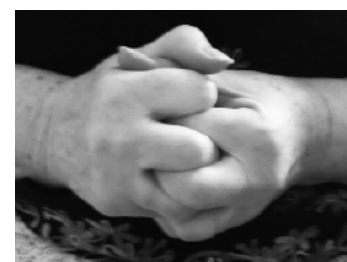
Protegerse de personas o entornos negativos

Levante las manos delante del pecho con los dedos extendidos hacia arriba y las palmas enfrentadas. Cruce la mano derecha sobre el pecho (centro del corazón) con los dedos a la altura de los hombros. Cruce la mano izquierda sobre la derecha, con las palmas hacia fuera, formando un escudo de protección delante del corazón. Respire profundamente hacia su centro y sienta fuerza, valor y límites sanos ante la negatividad o las situaciones estresantes que le rodean. Esta postura desarrolla una sensación de protección y seguridad frente a la energía negativa que proyectan los demás o los entornos negativos. Puede mantenerse pacíficamente centrado con fuerza y confianza en medio de los desafíos.



Protegerse de los pensamientos negativos en su interior

A menudo, cuando vivimos tiempos de ansiedad y miedo, nos asaltan las autoconversaciones negativas. Esta práctica nos protege de nosotros mismos. Con las palmas de las manos hacia arriba, entrelace los dedos. Cierre las manos y coloque el pulgar derecho sobre el izquierdo. Mantenga las manos unidas delante del cuerpo a la altura del plexo solar, su centro de poder. Respire profundamente hacia la pelvis y el plexo solar conectando con su sabiduría y poder interiores, expulsando suavemente las imágenes negativas. Descanse dentro de su verdadero ser, sabiendo que los pensamientos limitantes y las ideas negativas son del pasado. Usted sabe quién es realmente más allá de los pensamientos negativos y éstos ya no tienen poder sobre usted. Siéntase segura y confiada, fuerte y en paz dentro de sí misma.



Descansar en su lugar seguro

Para los estresados, los traumatizados, los jóvenes, los refugiados y los supervivientes, a menudo no hay lugar seguro, excepto dentro de uno mismo. Esta es una práctica importante para desarrollar la fuerza interior y una paz profunda. Es muy útil realizarla en la cama por la noche antes de dormir.

Coloque la mano derecha sobre el centro del corazón y la izquierda sobre la derecha. Relaje la cabeza y los hombros entregándose al momento presente. Respire profundamente en el centro de su corazón abriéndose al amor y a la sabiduría que hay en usted. A medida que surjan los sentimientos, mírelos todos con autocompasión y ríndase a la sabiduría superior que le guía. Siéntase sostenido en el amor, la seguridad y la luz. También puede imaginarse descansando en un lugar hermoso que usted mismo cree como refugio o lugar seguro. (Ver páginas 135-136.)



Mosquitero: Protegerse y volverse poroso

Se trata de una práctica de artes marciales adaptada por el activista Dr. Roberto Vargas, PhD, como forma de hacer frente a las personas o experiencias desafiantes que se nos vienen encima. A menudo absorbemos la energía de estos ataques como si fuéramos una esponja, y podemos sentirnos golpeados y abrumados por ellos. Esta práctica consiste en volvernó completamente porosos para que la energía violenta que se nos viene encima fluya completamente a través de nosotros. Este ejercicio puede realizarse como un juego de roles entre dos personas para la práctica. También puede hacerse como visualización para prepararnos antes de experimentar una situación difícil.

Para los jóvenes, la práctica puede ser útil cuando tengan que enfrentarse a un acosador en la escuela. Para los activistas, esta técnica de visualización puede utilizarse al prepararse para un procedimiento judicial o una manifestación. Para los refugiados, supervivientes o evacuados, la práctica puede capacitar a una persona para dejar ir recuerdos del pasado cuando tenga que enfrentarse a reclamaciones de seguros o a acuerdos difíciles.

La práctica:

Cierre los ojos, respire profundamente y conecte con su centro. Puede ayudarle poner las manos debajo del ombligo y respirar lentamente unas cuantas veces para enraizarse y centrarse profundamente en sí mismo. También puede realizar el ejercicio de Switching para centrarse (*páginas 30-31*). Imagine que su cuerpo y sus células son capaces de volverse completamente porosos, o puede imaginar que es como una mosquitera en la que toda la energía de otro como el aire puede fluir a través de usted sin ser absorbida. Cualquier cosa que venga hacia usted es capaz de fluir a través de usted sin que quede en su interior ningún resto de la energía del otro. En realidad, con los nuevos descubrimientos de la ciencia, toda la materia hasta la célula o partícula más pequeña es porosa y espaciosa en lugar de ser material sólido.

Cuando esté preparado y se sienta completamente poroso, abra los ojos. La persona atacante comienza su ataque gritando o fingiendo una actitud muy negativa que proyecta sobre usted. A veces los ataques más hirientes son energéticos y proyectados, en lugar de ser físicos. O a veces el ataque puede producirse por teléfono. O incluso podemos sentir la energía negativa de un telediario o de una película entrando en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu. Mientras se enfrenta al otro, es capaz de mantenerse despejado, consciente del ataque, pero dejando que la energía negativa fluya completamente a través de usted. A menudo, durante el proceso, puede ver al atacante con ojos de compasión reconociendo que su violencia puede

provenir de sus propias heridas, ignorancia o desafíos personales. Muchas veces, la energía porosa y abierta de la persona agredida disipa por completo la ira o la agresividad del atacante, y éste acaba alejándose de la situación. La única ocasión en la que no debería utilizarse esta práctica es en caso de violencia doméstica, cuando la actitud neutral o porosa de la víctima podría enfurecer aún más al agresor.

Muchas veces, cuando sufrimos el ataque de colegas, familiares u otras personas, nos sentimos desprevenidos. Sólo después reconocemos cómo podríamos habernos enfrentado a la persona o a la situación de un modo más eficaz. Para prepararnos para los intercambios difíciles, puede ser útil visualizar la situación de antemano y rodar nuestra respuesta para entrenar nuestro cuerpo y espíritu en otras formas de responder en lugar de limitarnos a reaccionar o responder como una víctima. En algunos casos, la persona que nos menosprecia es un miembro de la familia o un hermano. Nuestra reacción puede representar un patrón que hemos tenido desde la primera infancia y que es tan automático que nos sentimos completamente frustrados e impotentes ante la situación. Para las re-uniones familiares o festivas puede ser útil prepararnos de antemano, como si estuviéramos desarrollando nuestros músculos de resiliencia y compasión por nosotros mismos y por la persona. Con la práctica, una relación familiar difícil puede transformarse de forma positiva.

La práctica puede ser muy significativa para capacitarnos para cambiar los comportamientos reactivos que provienen de nuestros patrones familiares o culturales de respuesta. Esto es especialmente cierto en lo que respecta a las respuestas automáticas basadas en el trauma de ira, miedo, agresión, impotencia y victimismo de las que a menudo no somos conscientes a medida que crecemos. Tomar conciencia de la energía corporal y de cómo nos relacionamos con los demás en situaciones desafiantes puede ser clave para transformar los comportamientos disfuncionales en patrones saludables de comunicación y relación con los demás.

Sugerencias para los líderes de grupo

Al practicar El Mosquitero, algunos participantes pueden sentirse inhibidos o ansiosos cuando tengan que volverse agresivos. Es bueno modelar la práctica con un voluntario fuerte de forma lúdica y luego invitar al grupo a elegir un compañero y probar a volverse poroso. A menudo, los individuos se divierten probando un papel desconocido por primera vez.

Cómo manejo mi energía

Se trata de un ejercicio que puede realizarse con un grupo en silencio para ayudarles a ser más conscientes de cómo gestionan su energía y si son capaces de permanecer en su centro durante el proceso. Esta dinámica puede ser muy útil para las personas traumatizadas, los refugiados, los supervivientes y los activistas para ayudarles a permanecer en su centro durante situaciones difíciles.

El proceso

Póngase de pie y empiece a caminar por la sala conectando energéticamente con otras personas del grupo sin hablar. A medida que se encuentre con los demás, note cómo se siente su cuerpo, fíjese en la energía de quién le atrae y sea consciente de si está caminando desde su centro. Si es usted una persona extrovertida, fíjese en lo que ocurre cuando los demás le miran. Si es introvertido, note lo que ocurre en su interior. Después de unos minutos, deténgase, cierre los ojos y note cómo se siente su cuerpo. ¿Se siente agotado o lleno por la experiencia? ¿Pudo mantenerse enraizado y conectado con su centro? ¿Le recuerda esto a cómo suele caminar en la vida ordinaria?

Ahora, con los ojos cerrados, coloque las manos debajo del ombligo, respire profundamente e imagine que puede descansar en su centro. Abra los ojos y empiece de nuevo a pasear, esta vez encontrándose con otras personas desde su centro. ¿Qué siente al estar con otras personas que también están enraizadas y conectadas con su centro? ¿Es capaz de mantenerse centrado y en paz durante este ejercicio? ¿O le resulta difícil mantener este estado? ¿Qué siente al estar con otras personas que están centradas y en paz? Después de unos momentos, deténgase, cierre los ojos y note cómo se siente su cuerpo. ¿En qué se diferencia del primer ejercicio?



A continuación, con los ojos cerrados, imagine un momento en el que esté muy enfadado o frustrado. Sólo haremos esta parte durante un breve espacio de tiempo, pero es un proceso importante de reconocer, ya que muchas personas suelen relacionarse con compañeros enfadados. Abra los ojos y ahora camine con un grupo de personas enfadadas. Observe cómo se siente su cuerpo. ¿Es capaz de conectar con los demás? ¿Cómo se siente el grupo? ¿Puede permanecer conectado con su centro cuando está rodeado de gente enfadada? ¿O hacia dónde se dirige en situaciones de enfado? Observe lo que le ocurre a su cuerpo cuando está rodeado de energía de enfado. Ahora abra los ojos y sacúdase la rabia. Observe cómo se siente su cuerpo. ¿Es éste un estado familiar para usted?

Por último, con los ojos cerrados, coloque las manos debajo del ombligo e imagine que se encuentra en un hermoso lugar en la naturaleza con alguien a quien ama. Respire profundamente y llénese de belleza y amor. Observe cómo se siente eso en contraste con estar en un estado de ira. Cambiar su estado interior es cuestión de lo que retenga en su mente y en su imaginación. Ahora abra los ojos y camine en la belleza y el amor durante unos instantes. ¿Qué siente al encontrarse con otras personas llenas de belleza y amor? ¿Cómo es la energía del grupo? ¿Cómo ha cambiado tan rápidamente de la energía del enfado a la energía del amor? Y cuando se sienta preparada, deje de caminar, cierre los ojos y observe lo que ocurre en su interior. ¿Cómo se siente su cuerpo? ¿Está en su centro? ¿Y qué se siente al estar en este grupo?

Puede tomarse un tiempo para compartir esta experiencia tanto en pequeños grupos como en el grupo entero. Observe los patrones de cómo sostiene su campo energético y si es capaz de vivir y caminar desde su centro en paz y seguridad. ¿Fue capaz de mantener sus límites y respetar los de los demás?

*¡Namaste! Honro el lugar en ti que es
de amor, de verdad, de luz y de paz.
Cuando yo estoy en ese lugar en mí
y tú estás en ese lugar en ti,
¡Somos UNO!*

FIGURA 8 para el DRENAJE DE ENERGÍA

Esta práctica es una adaptación del trabajo de la psicóloga Phyllis Krystal de Cortar los lazos que atan (1991). La práctica utiliza el signo del infinito o la figura del “8” para separarse energéticamente de otra persona, de un recuerdo traumático, de la autoconversación negativa, de la imagen corporal o de una emoción fuerte que pueda drenar la energía y causar depresión, ansiedad o trauma. Puede ayudar a una persona a crear límites sanos y a reconocer la integridad de su propia energía central y de su yo. Esta práctica puede ser muy útil para que los supervivientes, los jóvenes, los activistas y los refugiados desconecten de los acosadores, de las personas y experiencias difíciles y de los traumas del pasado.

La práctica

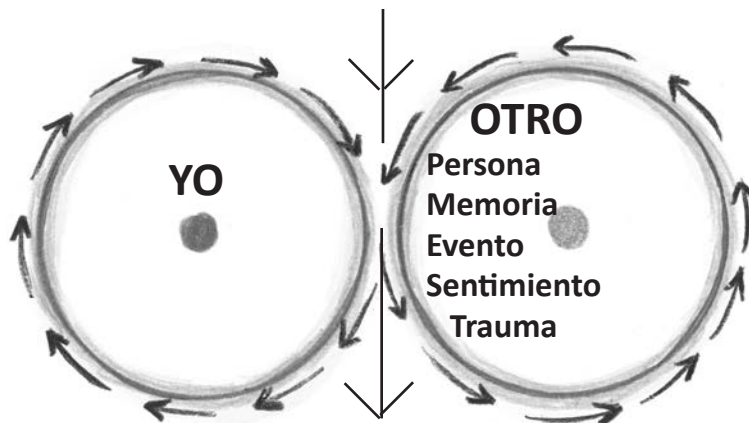
Utilizando la figura del “8” o signo del infinito (*Ver ilustración más abajo*), visualícese en el centro de uno de los círculos rodeado por un tubo o cilindro de luz dorada. En el centro del otro círculo, coloque a la persona, emoción fuerte, autoconversación negativa o recuerdo traumático del que desea separarse, y rodee al otro también con luz dorada. Cuando comience la práctica, estará conectado energéticamente en el punto de intersección de los dos círculos.

Ahora visualice una luz de neón azul que se desplaza alrededor de los círculos de luz dorada, siguiendo la dirección de una figura de 8: primero alrededor del círculo donde ha colocado a la persona, emoción fuerte o recuerdo traumático, y después alrededor del círculo donde se encuentra usted. Continúe visualizando esta luz azul moviéndose alrededor y alrededor de la figura 8. La luz dorada y la luz azul ayudan a contener y establecer límites alrededor de su energía y a separarle de la energía del otro. Realice esta práctica durante varios minutos

seguidos, repitiéndola dos o tres veces al día durante varias semanas o uno o dos meses. Un buen momento para hacerlo es cuando su subconsciente está más activo: cuando se despierta por primera vez, justo después de meditar o antes de irse a dormir por la noche. Poco a poco, el reconocimiento de su energía central, su separación de la persona o sentimiento que sitúa en el otro círculo, entra en su subconsciente. En la mayoría de los casos, la otra persona no sabe que usted está haciendo esto.

Después de varias semanas o meses (¡o pueden pasar años!), y sólo cuando se sienta preparado para hacerlo, corte el lazo que le une. Puede hacerlo de forma literal o figurada, creando su propio ritual de separación. Cogiendo un cuchillo, unas tijeras, una vela u otro implemento, corte el lazo energético con gran respeto por la energía del otro y gran respeto por usted mismo. Libere completamente a la persona, el recuerdo, el pensamiento negativo o el trauma, devolviéndoselos a sí mismos. Permanezca solo en la plenitud de sí mismo. Esta práctica es especialmente útil con relaciones o situaciones que drenan la energía y normalmente debe hacerse sin el conocimiento del otro.

Variación: Si tiene dificultades para imaginar el proceso, puede dibujar la figura del “8” en un trozo de papel para ayudarlo a visualizarlo, o puede trazar la figura del “8” en la palma de su mano con uno de sus dedos, incrustándola así en sus tejidos. También puede dibujarse la figura del “8” en el regazo y las piernas. Si trabaja con niños, puede hacerles colocar sus sentimientos o recuerdos en un globo y escribir o dibujar sus miedos en el globo e inflarlo. Luego, cuando estén preparados para separarse de sus monstruos o miedos, pueden cortar el cordón para soltar o reventar el globo.



VISUALIZACIÓN del LUGAR SEGURO

La visualización o imagería guiada es una práctica poderosa que centra la mente en imágenes curativas para provocar cambios fisiológicos en el cuerpo, la mente y el espíritu. Mediante la creación consciente de imágenes o pensamientos pacíficos pueden obtenerse muchos resultados positivos, como la sanación de enfermedades, el alivio del dolor físico y emocional, la eliminación de síntomas de estrés traumático y el cambio de patrones de comportamiento. El poder de la visualización ha sido reconocido en muchas culturas a lo largo de los tiempos, y en la actualidad se utiliza eficazmente para bajar la tensión arterial, trabajar con el cáncer y el VIH/SIDA, promover el



proceso de sanación tras una intervención quirúrgica, aliviar el dolor, mejorar la resistencia y aumentar el rendimiento. La visualización utilizada con personas traumatizadas puede ayudarles a desarrollar y centrar su imaginación activa. La visualización de un lugar seguro desarrolla las capacidades de protección, confianza y sensación de seguridad. También pueden crearse imágenes de límites y protección a través de la visualización. Con el trabajo de respiración y la imagen de un refugio interior, las personas que se enfrentan a un trauma pueden centrarse y enfocarse en los momentos difíciles. Esta puede ser una habilidad importante para supervivientes, jóvenes, activistas y refugiados.

Lugar Seguro

Una de las visualizaciones más importantes es la del Lugar Seguro. Una persona puede imaginar un lugar que considere su refugio: un jardín, la playa, las montañas, una cascada o un arroyo, una capilla, su dormitorio o un lugar importante de su infancia o su cultura. Se pueden utilizar fotografías o postales para ayudar a la persona a crear imágenes del lugar que elija para su Lugar Seguro que le ayuden a sentirse segura, protegida y en paz. La siguiente visualización puede grabarse con música suave adaptando el lenguaje para utilizarlo con diferentes culturas o grupos. Lea lentamente con voz suave, tomándose el tiempo suficiente para cada parte. La primera parte de la visualización implica la relajación completa del cuerpo. La segunda parte es un viaje interior al Lugar Seguro. También puede añadirse en este momento una visita con un guía sabio. La tercera parte consiste en un regreso completo al cuerpo y al tiempo presente. La parte de relajación del cuerpo puede acortarse por falta de tiempo. Tras la visualización puede invitarse a los participantes a escribir o dibujar la experiencia o a compartirla con otra persona.

Parte 1-Escaneo corporal y relajación

Adopte una postura cómoda, cierre los ojos y respire profundamente. Suelte todas sus preocupaciones y esté presente en el momento. Sienta su conexión con la tierra. Imagine la energía de la tierra fluyendo hacia arriba a través de sus pies y por todo su cuerpo. Realice ahora un viaje a través de su cuerpo, soltando cualquier tensión y relajando cada parte por completo. Conecte con los dedos de los pies, los pies, los tobillos y las piernas. Estírelos y flexiónelos poniéndose en contacto con cualquier tensión que pueda sentir allí. Respire profundamente y al exhalar, suéltese por completo, liberando toda la tensión en los dedos de los pies, pies, tobillos y piernas. Sienta una profunda paz y tranquilidad en todas las partes de su ser.

Respire profundamente e imagine que la energía de la tierra fluye hacia el tronco de su cuerpo, moviéndose por la pelvis, el abdomen, el estómago y el pecho, circulando por la espalda y la columna vertebral hasta los hombros. Estire y flexione los músculos del tronco, el abdomen, la espalda y los hombros. Respire profundamente y al exhalar, suéltese por completo, liberando toda la tensión del abdomen y el estómago (muy relajados), el pecho, la espalda, la columna vertebral y los hombros (muy suaves y relajados). Sienta una profunda paz y tranquilidad en su cuerpo y espíritu.

Imágenes para visualización

- *Visite un bosque o un prado lleno de plantas, flores y animales. Siéntase profundamente conectado con la naturaleza y el poder saludable de la tierra.*

- *Viaje al océano o a un río. Entre en el agua y nade o flote libremente. Imagine que cualquier sentimiento o experiencia negativa abandona su cuerpo, flotando en el agua cálida.*

- *Siga un camino en campo abierto y llegue a una puerta o a un portal. Abra la puerta o el portal y entre en un nuevo mundo maravilloso para disfrutar. ¿Cómo es para usted?*

- *Imagine que aparece ante usted un guía sabio, un santo o una persona de gran sabiduría y amor. Hable con esta persona y pídale que le dé un mensaje o regalo especial para su vida.*

- *Imagine que un animal de gran sabiduría y poder aparece ante usted. Hable con este animal. Pídale a este animal que le dé un mensaje o la sabiduría que necesita para su vida.*

- *Recuerde un momento o una experiencia de alegría o felicidad en su vida. Llénese de la energía, vitalidad y felicidad que sintió en ese momento.*

Vuelva a respirar profundamente e imagine que la energía de la tierra sube hacia sus brazos, codos, antebrazos, manos y dedos. Conecte con sus brazos y manos y estire y flexione estas partes del cuerpo poniéndose en contacto con cualquier tensión que pueda sentir allí. Respire profundamente y al exhalar, suéltese por completo, liberando toda la tensión en sus brazos, sus codos, sus antebrazos (muy suaves y relajados); sus muñecas, manos, palmas y dedos (muy suaves y relajados). Sienta una profunda paz en todas las partes de su ser.

Respire profundamente y ahora imagine que la energía de la tierra sube hasta su cuello y cabeza. Explore su cuello y cabeza para ponerse en contacto con cualquier tensión que pueda sentir allí. Flexione suavemente los músculos del cuello. Abra la boca en un amplio bostezo, flexionando la lengua y la mandíbula, soltando toda la tensión y los sentimientos allí atrapados. Haga una mueca y flexione todos los músculos de las mejillas, la frente y alrededor de los ojos. Respire profundamente y al exhalar, suéltese por completo, liberando toda la tensión del cuello (muy suave y relajado), la lengua, la mandíbula y las mejillas (muy relajadas), la frente, los ojos, las orejas y el cuero cabelludo (muy suaves y relajados). Sienta una profunda paz y tranquilidad en su cuerpo y espíritu.

Ahora escanee su cuerpo y si todavía hay algún lugar en el que sienta cierta tensión, vuelva a esa parte de su cuerpo para flexionarla y tensarla, aumentando la tensión que experimenta allí. Respire profundamente y suéltese por completo. En todas las partes de su cuerpo sienta una profunda paz y calma.

Parte 2-Viaje a su Lugar Seguro

Imagine que inicia un viaje hacia un lugar muy especial. Se trata de su refugio interior, su lugar seguro en el que sólo usted puede entrar. Tómese su tiempo para viajar a este lugar y descubrir su refugio especial. ¿Cómo es su refugio? Quizá sea un jardín, lleno de flores y árboles hermosos. O quizá su refugio esté en las montañas, junto a un lago o en un prado con un cielo azul claro y nubes pasando. O tal vez su lugar seguro esté en una capilla o en una casa de su infancia. Decida ahora adónde irá para estar en su Lugar Seguro. Tómese un tiempo para explorar y crear este lugar, llenándolo de todo lo que le apoyará y nutrirá. ¿Hay colores, sonidos, olores, texturas de los que sea consciente? ¿Cómo se siente en este lugar? ¿Cómo es para usted? Tómese ahora un tiempo para disfrutar de su lugar especial. Siéntase muy seguro, a salvo y en paz. Llénese de una gran paz y de una profunda sensación de seguridad. Tómese su tiempo para abrirse a recibir lo que pueda necesitar en este momento.

Tómese unos momentos más disfrutando de su refugio de paz. Quizás quiera buscar a su alrededor alguna imagen o regalo que pueda traer consigo para recordarle su refugio. Y cuando se sienta preparado, despídase de su Lugar Seguro sabiendo que puede volver aquí siempre que lo desee o cuando sienta ansiedad.

Parte 3-Regreso al momento presente

Comience ahora a volver a su cuerpo. Respire profundamente y sienta la energía de sus pies y dedos. Es posible que desee estirar y flexionar los pies y los dedos de los pies para sentir la conexión con su cuerpo. Respire profundamente. Estire y flexione las piernas sintiendo cómo la energía fluye plenamente por todo el cuerpo. Estire y flexione el tronco de su cuerpo, siéntase plenamente vivo en la pelvis, el abdomen, el pecho y los hombros.

Estire y flexione los brazos y las manos sintiendo que la energía fluye plenamente por los brazos. Estire y flexione muy suavemente el cuello y los músculos faciales sintiéndose muy vivo y relajado en la cabeza. Respire profundamente y cuando esté preparado abra los ojos, siéntase muy vivo y relajado, presente en el momento y en esta sala. Siéntase muy en paz y tranquilo en todo su ser. Tómese unos momentos en silencio para reflexionar sobre su visita a su Lugar Seguro o para compartir su experiencia con otra persona.

Visualización: La guía sabia

Esta visualización puede incluirse con el Lugar Seguro o puede hacerse sola. A menudo, los jóvenes, los supervivientes, los activistas o los refugiados están profundamente conectados con sus héroes, antepasados o seres queridos que han muerto y que representan un apoyo.

Disfrute de su Lugar Seguro durante unos momentos. Cuando esté preparado, invite a una persona especial, a un guía sabio a unirse a usted: un héroe, un modelo a seguir, una persona o un santo importante en su vida, un guía o un mentor que tenga sabiduría que compartir con usted. Quizá esta persona sea un amigo, un abuelo, un pariente, una persona santa o un modelo para usted. Invite a esta persona a su refugio y disfrute de unos momentos con ella. ¿Cómo son? ¿Cómo se siente en su presencia? Tómese un tiempo con ellos. Pregunte a esta persona si tiene alguna palabra especial de sabiduría que compartir con usted. ¿Tiene alguna pregunta para ellos en relación con su vida? Tómese un momento para escuchar lo que su corazón necesita y reciba sus palabras de sabiduría.

Imagine que esta persona le hace un regalo o le entrega un símbolo especial que es significativo para su vida. ¿Cómo es eso para usted? Reciba este regalo con amor y gratitud. Tómese unos momentos más con esta persona especial. Cuando esté preparado déles las gracias y despídase. Su guía está siempre dentro de usted. Puede volver en cualquier momento a su refugio para buscar su consejo y compañía. Vuelva a pasar unos momentos a solas en su refugio. Sienta el calor y el amor que le rodean. Sepa que puede volver a este lugar siempre que lo desee. Y cuando se sienta preparada, despídase de su Lugar Seguro y comience a regresar a su cuerpo y al momento presente.

Volver a su lugar seguro

Puede volver a su refugio durante el día para tomarse un breve descanso cuando esté cansado, estresado o necesite seguridad. Se trata de una habilidad que puede practicar a diario o con más frecuencia para ayudarle a estar más tranquilo, centrado y relajado.

Siéntese en una posición cómoda, respire profundamente con la intención de ir a su lugar especial. Recuerde la imagen o el símbolo que tomó de su Lugar Seguro. Esto puede ser una clave para su regreso. Cierre los ojos y recuerde ahora la imagen o el símbolo. Respire profundamente, flexione y mueva los brazos y las piernas para conectar con su cuerpo y liberar tensiones y, a continuación, trasládese a su Lugar Seguro durante unos instantes. Vuelva a su refugio disfrutando de los colores, sonidos, fragancias, texturas. Una vez más, sienta una profunda sensación de paz y relajación. Disfrute plenamente de este lugar durante unos instantes. Al cabo de un par de minutos, cuando esté preparado, comience a regresar al momento presente. Flexione los brazos, las manos y las piernas para volver a conectar plenamente con el cuerpo. Respire profundamente y abra los ojos. Sienta una profunda paz y plenitud en todo su cuerpo, mente y espíritu.



Sugerencias para facilitadores

Al utilizar la visualización del guía sabio con un grupo o un individuo, prepárelos preguntándoles quién es alguien especial y de apoyo en su vida. Para ciertas culturas, un antepasado o un familiar fallecido suele ser el guía sabio. Para los jóvenes o los niños a veces piensan en un héroe imaginario, un personaje de dibujos animados o una estrella del pop. Para los refugiados o los supervivientes suelen recordar a un ser querido que ha fallecido. Con otros puede ser una persona santa o incluso Dios, Alá o Buda. Es importante respetar la imagen elegida por la persona.

Al final de la visualización dé tiempo a los participantes para que escriban en un diario o dibujen su experiencia. A veces las personas tienen experiencias místicas o muy conmovedoras, a menudo con lágrimas. Si procede, también se puede animar a los participantes a que compartan su experiencia con otra persona o con todo el grupo. Si alguien tuvo dificultades para conectar con un Guía Sabio debido a un trauma o a la falta de experiencia personal, puede describir algunos ejemplos y sugerirles que miren a su alrededor para crear un ser de sabiduría y apoyo para sí mismos.

Otras consideraciones al utilizar la visualización

- Para algunas personas que han sufrido traumas abrumadores, cerrar los ojos puede provocarles un gran miedo o ansiedad. Otras tienen imágenes interiores de terror por haber vivido en lugares de violencia, guerra o catástrofes. Para ayudar a la persona a recuperar un sentido sano de la imaginación y las imágenes interiores, se pueden utilizar con ella fotografías o postales de la naturaleza para crear un lugar de sanación.
- A algunas personas les cuesta decidir dónde ir para refugiarse y cambian continuamente de lugar durante la visualización. Si ese es el caso, puede experimentar utilizando el mismo refugio para todo el grupo con el fin de crear una experiencia similar. Por ejemplo, entre en el refugio que es un jardín, lleno de árboles y flores. El sol brilla en lo alto y los pájaros cantan, etc. Describa con todo detalle los colores, las texturas, los sonidos y las fragancias del jardín. También puede pedirles que hagan un dibujo de su Lugar Seguro.
- A veces hay personas en el grupo que, por su propia seguridad, se disocian con frecuencia y viven fuera de su cuerpo, o que viven en un mundo de fantasía o ensueño constante. Para ayudarles a estar más enraizados, puede sugerirles que levanten las manos por encima de la cabeza y tomen suavemente su espíritu que se cierne sobre su cuerpo. A continuación, invíteles a tirar de su espíritu hacia abajo, hacia su cuerpo físico.
- Cada persona tendrá una experiencia diferente con la visualización. Algunas tienen una imaginación muy vívida y pueden ver grandes detalles, colores, sonidos y olores. Otros oirán mensajes interiores o tendrán sensaciones internas. Algunos participantes sólo experimentarán luz u oscuridad, o quizás nada. Si ese es el caso, tranquilice a los participantes diciéndoles que cada persona utiliza un canal de percepción diferente y que no tienen por qué sentirse mal si no tienen una experiencia colorida. El resultado más importante de la visualización es una profunda sensación de paz y relajación.
- De vez en cuando, durante la visualización pueden surgir algunos recuerdos dolorosos para una persona. Al final de la sesión diga siempre al grupo que si alguien ha tenido una experiencia difícil y siente una emoción fuerte o miedo, que hable con el facilitador o con alguien en quien pueda confiar. Si deciden hablar con usted, puede devolverles a su Lugar Seguro para que trabajen la experiencia difícil de modo que su espacio interior pueda ser realmente de paz y seguridad.

Sugerencias para los líderes de grupo

Al facilitar el proceso de visualización con un individuo o un grupo, es importante respetar la singularidad y el estilo de cada persona y grupo, y adaptar la práctica al grupo, la cultura o el individuo. El Lugar Seguro puede utilizarse para capacitar a una persona para que reclame su refugio interior en momentos de tensión o crisis, y para que experimente seguridad y protección internas, al tiempo que contempla la realidad del momento con sabiduría interior. Las siguientes directrices pueden resultarle útiles:

- *La calidad y el ritmo de su voz deben ser lentos y tranquilos para permitir el desarrollo del proceso de visualización de la persona.*
- *Debe tenerse en cuenta el entorno de la visualización: la temperatura de la habitación, el ruido exterior, los olores, la contaminación o la energía de la habitación. La música suave puede ser útil para crear un entorno saludable.*
- *Es esencial restablecer una conexión con el cuerpo al final de la visualización, para mantener a la persona enraizada y conectada. Respirar profundamente y estirar diferentes partes del cuerpo ayuda a la persona a relajarse, reconectar y sentirse enraizada.*
- *En la visualización utilice todos los sentidos: el sonido, el olfato, el gusto, el tacto, la vista y los mensajes internos.*
- *Si el proceso se utiliza con un grupo, se debe utilizar una variedad de imágenes y sentidos para conectar con la cultura y las diferentes formas de conocer de cada persona del grupo (por ejemplo, para el refugio sugiera una casa, una cueva, una iglesia, un jardín, las montañas o la playa, dependiendo de la cultura o la situación del grupo).*
- *Para finalizar el proceso la persona debe ser devuelta a su cuerpo y al momento presente. Por ejemplo: “Despídase de la persona o del lugar. Vuelva a su cuerpo. Siéntase con energía y más relajado con cada respiración. Contaré del 5 al 1 y con cada número se sentirá más presente en su cuerpo, en esta habitación y en el momento”.*

Golpeteo con imágenes positivas

El golpeteo puede utilizarse para despejar estados de ansiedad y emociones desafiantes. El golpeteo también puede utilizarse para reforzar imágenes, recursos, sentimientos o recuerdos positivos en una persona. En el trabajo con jóvenes, supervivientes, activistas o refugiados, los recuerdos positivos de la familia, el hogar o los antepasados pueden aportar fuerza y consuelo en momentos difíciles. El trabajo de Laurel Parnell (2008), con sus ejercicios de “Tapping In”, puede adaptarse a diferentes culturas y utilizarse con un individuo o un grupo.

Visualización de recursos

Pueden utilizarse las siguientes imágenes guiadas: Siéntese en una posición cómoda, relájese y respire profundamente. Imagine que se encuentra en un Lugar Seguro donde puede descansar sintiéndose tranquilo y seguro. Traiga a su mente a una persona o antepasado que represente sabiduría y apoyo para usted. Véalos con toda claridad: su cara y su pelo, la ropa que llevan puesta, sus colores y texturas, su fragancia. Tóquelos o abrácelos y sienta su fuerza, su amor y su apoyo. Utilice todos sus sentidos para sentir su presencia. Cuando esté preparado golpee suavemente el suelo con los pies: izquierda-derecha, izquierda-derecha, de 12 a 15 veces (o puede golpear las piernas o los brazos). Descanse un momento, recordando de nuevo con detalle la presencia de la persona. A continuación, vuelva a dar golpecitos, alternando ambos lados del cuerpo. Vuelva a hacer este golpeteo varias veces para integrar plenamente su presencia y su apoyo.

Repita el proceso varias veces con el individuo o el grupo golpeteando en el recurso positivo hasta que sientan la fuerza, la sabiduría y la paz incrustadas en su interior. Utilice cada vez imágenes conectadas con cada uno de los sentidos para incrustar plenamente la presencia de la persona de apoyo. Los participantes por su cuenta pueden hacer un proceso similar recordando todas las imágenes sensoriales y sintiéndose conectados con la persona de sabiduría y apoyo.

Ahora imagine una situación desafiante que esté afrontando en su vida o en su trabajo. Empiece a hacer golpeteo para invocar la presencia y el apoyo de su sabio amigo o guía. Mientras hace golpeteo, sienta su fuerza entrando en su corazón y espíritu para darle valor mientras se enfrenta a la situación desafiante. Haga esto varias veces para reforzar este recurso positivo en su cuerpo y espíritu. En el futuro, cuando se vea desafiado por sentimientos o emociones fuertes en situaciones difíciles, al dar golpecitos con los dedos de los pies o con los brazos o las piernas, podrá volver a conectar con el recuerdo y los sentimientos positivos de apoyo de esa persona en su interior para poder responder con mayor eficacia.

Imágenes de recursos positivos para desarrollar

Algunos ejemplos de imágenes positivas para desarrollar utilizando el ejercicio de golpeteo son

- Imágenes de personas que representen amor, fuerza, valor o apoyo
- Imágenes o lugares de protección
- Imágenes de sabiduría o guía
- Imágenes del hogar y la comunidad; imágenes de la cultura y los valores
- Imágenes de autoestima y dignidad
- Imágenes de sanación y bendición
- Imágenes sagradas o santas.

Una vez desarrollada esta habilidad, siempre que se produzca una experiencia peligrosa o desafiante, esta práctica del golpeteo alternativo puede ser una forma de reconectar con los recursos internos positivos para aportar a la persona una sensación de fortaleza, valor, seguridad y paz.

Golpeteo de mariposa



Este ejercicio de tapping ha sido desarrollado y utilizado por los practicantes de EMDR (Desensibilización, Reprocesamiento y Movimiento Rápido de los Ojos) como una forma de auto aliviarse e incrustar recursos positivos en el cuerpo y la psique. Los puntos que se golpean con las yemas de los dedos están junto a las cuencas de los brazos (Puntos Pulmón 1) y pueden ser bastante sensibles. Son puntos del meridiano del pulmón que están conectados con la congestión torácica, la pena y la ansiedad que se acumulan en la zona del pecho y los pulmones.

Capacitar ha adaptado este protocolo para utilizarlo con quienes están lidiando con traumas y estrés como una forma de traer paz y sentimientos positivos al cuerpo y al espíritu. Para los niños, los jóvenes, los activistas, los supervivientes y los refugiados, golpetear o presionar estos puntos durante varios minutos puede ser una forma de aportar alivio en momentos de duelo, de mucha ansiedad o de agobio. También es una práctica que puede utilizarse al final de una sesión de terapia para incrustar sentimientos positivos e imágenes de seguridad y protección en relación con los temas de los que se ocupó la persona. Se puede animar a la persona a que haga golpeteo en los puntos cada vez que surjan sentimientos o recuerdos desafiantes como forma de volver a un estado de paz, fuerza y protección.

La práctica

- Observe cómo se siente su cuerpo cuando se enfrenta al estrés o al trauma del momento. Ahora imagine detalladamente cómo le gustaría sentirse y actuar en la situación que le está desafiando. ¿Qué siente su cuerpo al verse actuar de forma positiva?
- Localice los puntos del Pulmón 1 junto a las articulaciones de los brazos con las yemas de los dedos o los pulgares. Cruce las manos delante del pecho y con las yemas de los dedos golpee suavemente los puntos (Pulmón 1) de 15 a 20 veces. Golpee alternativamente los puntos para liberar los sentimientos de pena, ansiedad o miedo mientras mantiene la imagen positiva en su interior.
- Relájese, respire profundamente y descanse un momento. A continuación, vuelva al recuerdo de la situación desafiante con la que está trabajando y vuelva a imaginar la imagen positiva de sí mismo y cómo desea que sea el resultado para usted. Comience de nuevo el golpeteo alternativo de 15 a 20 veces. Después descanse, respire profundamente, deje ir el proceso y relájese.
- Repita el proceso varias veces más y después compruebe cómo se siente su cuerpo cuando vuelve a pensar en la situación desafiante. Repita los golpecitos hasta que sienta fuerza, seguridad y sabiduría interior para afrontar la situación de forma positiva.
- Estos puntos también se pueden golpear sin afrontar un desafío y sólo con imágenes positivas en la mente para aportar una sensación de liberación y alivio al cuerpo y al espíritu. Esta práctica es muy beneficiosa para supervivientes, jóvenes, refugiados, activistas y niños que sufren el impacto de fuertes sentimientos de miedo o ansiedad.

Como parte de este protocolo en una sesión de terapia, es importante explorar las habilidades que la persona necesita para desarrollar o lograr el resultado positivo que desea en su vida o comportamiento. A veces es necesario enseñar las habilidades adecuadas, como habilidades de comunicación, comportamientos no violentos, gestión de los sentimientos, etc. Pueden enseñarse prácticas capacitadoras, como sostener los dedos o golpeteo EFT/TLE, para potenciar los resultados positivos.

Evaluación de la fatiga de compasión

Muchas personas que viven o trabajan en lugares de guerra, violencia o catástrofes sufren lo que se denomina trauma secundario o vicario o fatiga por compasión. Los supervivientes, los evacuados, los jóvenes implicados en movimientos, los activistas, los cuidadores, los soldados, los primeros intervinientes o la policía sufren un alto índice de “agotamiento”. Empiezan a tener los mismos síntomas que las personas que han sobrevivido a un acontecimiento traumático. Los síntomas físicos incluyen: estrés, fatiga crónica, dolores de cabeza, dolores corporales, insomnio, trastornos estomacales, entumecimiento y otras enfermedades psicosomáticas. También pueden presentar reacciones psicológicas, como: retraimiento social, depresión y ansiedad crónicas, abuso de drogas y alcohol, culpa del superviviente y duelo no resuelto, junto con sentimientos de impotencia, relaciones personales ineficaces, crisis de fe, desconfianza, pesimismo, cinismo y agresividad.



Para evitar el desarrollo de síntomas físicos o emocionales o el agotamiento, es importante evaluar y procesar regularmente las experiencias estresantes de la vida y el trabajo reconociendo los síntomas de estrés a medida que surgen para cuidar de uno mismo. Las siguientes preguntas pueden servir de chequeo de vez en cuando para evaluar el propio estado. El uso diario de algunas de las prácticas de este manual ayudará a promover el bienestar en medio de los retos de la vida. Esta autoevaluación puede hacerse individualmente y también compartirse en pequeños grupos.

¿Presento alguno de los siguientes síntomas? ¿Con qué frecuencia?

Dolor de hombros, dolores de cabeza, dolor de cuello o de pecho, sensación de mareo, náuseas/dolores de estómago, pesadillas, flashbacks o recuerdos fuertes, emociones fuertes, llorar con frecuencia, falta de aliento, dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, corazón acelerado o palpitante, sentirse siempre triste, dolor corporal, problemas de concentración, preocupación por el futuro, sentirse muy cansado o ansioso. Todos estos son síntomas de estrés traumático. *(Lea el capítulo 1 de este manual para obtener una lista más completa de los síntomas, páginas 11-20.)*

¿Qué hago a diario o semanalmente para cuidarme como cuido a los demás?

¿Física, espiritual, psicológica, emocional y profesionalmente?

Enumere las diferentes actividades agradables que puedo o podría hacer para mi autocuidado en los diferentes niveles de cuerpo, mente y espíritu.

¿Cómo afronto y libero mis sentimientos de: pena, miedo, ira, ansiedad, preocupación, falta de autoestima?

¿Qué plan puedo hacer para cuidarme mejor? Hágase un plan de autocuidado que pueda cumplir de forma realista diaria, semanal y mensualmente y compártalo con un amigo o mentor sabio.

¿Cómo puedo obtener el apoyo que necesito para realizar el trabajo que estoy haciendo? ¿Quiénes son los amigos o mentores que podrían darme el apoyo que necesito personal o profesionalmente?

¿Soy capaz de establecer límites en mi vida personal y laboral?

¿Cómo me protejo personal y profesionalmente?

El autocuidado es la capacidad de dedicarse al trabajo de derechos humanos sin sacrificar otras partes importantes de la propia vida, y la capacidad de mantener una actitud positiva hacia el trabajo a pesar de los desafíos. El autocuidado también puede entenderse como el derecho de un profesional a estar bien, seguro y realizado.

Cuestionar la idea del activismo como desinterés: la suposición de que un buen activista es aquel que dedica toda su energía a los demás suele provocar agotamiento. La idea de un “activista del bienestar” sugiere que para ser un activista eficaz, uno debe atender a sus propias necesidades.

—www.newtactics.org

Autocuidado de quienes acompañan a otros

En el pasado, la mayoría de los cuidadores, los defensores de primera línea y los que trabajaban con supervivientes de catástrofes no eran conscientes del coste de su trabajo para su propia salud y bienestar. Soldados, policías, bomberos, médicos y enfermeras de urgencias, defensores de los derechos humanos, quienes trabajan en zonas de guerra, con refugiados y con personas maltratadas, fueron entrenados para ser fuertes y heroicos. Sólo en los últimos treinta o cuarenta años, con los estudios de investigación sobre el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), se han reconocido el trauma secundario o vicario y la fatiga por compasión como retos que afectan al cuerpo, la mente y el espíritu de muchos en primera línea.

En la década de 1980, cuando Capacitar comenzó a llegar a los activistas en América Central, el uso de prácticas de bienestar, como el masaje o el Tai Chi, se consideraba sólo para aquellos con riqueza o privilegio. En algunos de los países donde Capacitar ha trabajado la psicoterapia se consideraba inaceptable y contraria a la cultura. En nuestros primeros talleres en Nicaragua durante los años de guerra de la década de 1980, los jóvenes y los líderes de base vieron cómo las prácticas holísticas beneficiaban a los activistas cansados y estresados, y pidieron aprender las prácticas. A medida que más activistas de derechos humanos y feministas se familiarizaban con las prácticas de bienestar, Capacitar fue invitada a coordinar la carpa de sanación para el Congreso Feminista de América Latina en 1993, y la carpa de sanación para el Foro Mundial de ONG sobre la Mujer en 1995 en China. También se elaboraron manuales y materiales de apoyo de Capacitar en diferentes idiomas para dar a la gente herramientas de autocuidado que pudieran compartir con sus comunidades. A medida que las organizaciones experimentaban el trabajo de Capacitar, empezaron a incorporar las prácticas de bienestar en sus propios materiales para profesores, niños en las escuelas, familias, enfermos de VIH/SIDA, cáncer y otras enfermedades; refugiados e inmigrantes, trabajadores de asistencia jurídica, consejeros, terapeutas, directores espirituales y ministros. Con la pandemia de Covid, muchos equipos Capacitar de todo el mundo desarrollaron clases de Zoom para ofrecer prácticas de autocuidado a sus estresadas comunidades.

Autocuidado para niños y jóvenes durante y después de la pandemia

Con la pandemia, el cierre de las escuelas y la pérdida de contacto social, uno de los retos que han sufrido los niños y los jóvenes ha sido una ansiedad y un estrés abrumadores, que a veces conducen al suicidio. A la hora de considerar qué prácticas de autocuidado es mejor utilizar, no existe una respuesta perfecta. Por eso Capacitar enseña una amplia variedad de habilidades, para que las personas puedan probar distintas prácticas y ver qué les funciona mejor. A medida que sintonizan mejor con sus propios cuerpos y espíritus, pueden probar otras prácticas que al principio podrían no parecer apropiadas para ellos o sus culturas.

La siguiente sección ofrece prácticas adicionales que a través de los años los capacitadores de Capacitar han encontrado muy efectivas, incluyendo, la visualización del Río de la Vida, posiciones de las manos de la India para la relajación profunda y el desarrollo de cualidades personales, y puntos de acupresión para condiciones específicas.

El Río de la vida

El Río de la vida es un ejercicio poderoso para un individuo o un grupo cuando han trabajado lo suficiente con prácticas energéticas y están listos para mirar los traumas o desafíos que han afectado sus vidas. Se trata de una visualización que promueve el buen autocuidado y la conciencia personal de una de las etapas significativas de la sanación del trauma: dar sentido a la experiencia. El río de la vida, tal y como se presenta aquí, consta de varias partes que pueden adaptarse para satisfacer las necesidades de los participantes y ajustarse a las limitaciones de tiempo de un taller.

La primera parte es una visualización en la que los participantes visitan diferentes periodos de su vida—la primera infancia, la adolescencia, la edad adulta y el futuro—para observar el flujo de su vida y los momentos de desafío y transformación. En cada etapa se recurre a un guía sabio para que acompañe y apoye el proceso. La segunda parte consiste en dibujar el Río de la vida con símbolos que representen momentos de desafío, sanación y transformación. Se pide a los participantes que consideren qué sabiduría han adquirido con cada uno de los retos de su vida. Durante la tercera parte, si procede, se invita a los participantes a compartir su viaje con una persona de su elección. Un ritual centrado en el Río de la vida puede concluir el ejercicio, celebrando los momentos de sanación y transformación.



Proceso de la visualización

Preparación del grupo

Invite a los participantes a sentarse cómodamente en sus sillas (o algunos pueden preferir tumbarse en el suelo) y a respirar profundamente durante unos instantes. Una música suave de fondo con el sonido del agua fluyendo puede ayudar en el proceso de esta visualización. El vocabulario de la visualización debe adaptarse al grupo, a su cultura y a su experiencia vital. Dé a los participantes tiempo suficiente para cada parte de la visualización porque es bastante poderosa. Es importante proporcionar una atmósfera segura, de apoyo y nutritiva para este ejercicio. Asegúrese de tomar nota de cualquier participante que lo pase mal y de comprobarlo con él antes o después del proceso. La visualización conecta a los participantes con la tierra para enraizarlos y mantenerlos seguros. Dedique mucho tiempo a la primera parte para que todos puedan crearse una sensación de seguridad interior con un guía sabio a su lado.

Visualización

Adopte una postura cómoda, cierre los ojos y respire profundamente durante unos instantes. Sienta su cuerpo completamente apoyado en la tierra y en el aire que le rodea. Comenzaremos esta visualización tomando tierra en el cuerpo. Sienta sus pies conectados a la tierra. Respire profundamente, flexione y estire los dedos de los pies, los pies y las piernas. Imagínesse que la energía de la tierra fluye hacia los dedos de los pies, como hacia las raíces de un árbol, y luego fluye hacia el resto del cuerpo. Siéntase completamente relajado, seguro y en paz. Vuelva a respirar profundamente e imagine ahora la energía de la tierra fluyendo por el tronco de su cuerpo, bajando hacia los brazos y las manos, y circulando finalmente por el cuello y la cabeza. Estire y relaje los músculos de todo el cuerpo para conectar con la energía que fluye por todo su cuerpo.

Ahora imagine que va de viaje a un jardín en lo más profundo de su espíritu. Al entrar en el jardín imagine que hay un lugar especial esperándole donde puede estar cómodamente sentado, rodeado de hermosas flores, árboles, pájaros y un río que fluye. Respire profundamente y sienta la paz, la tranquilidad y la fuerza vital de este jardín. Conéctese con la energía de la madre naturaleza que le rodea con amorosa protección. Coloque sus pies completamente sobre

la tierra sintiendo la textura del suelo y la hierba bajo usted. Mientras conecta con las plantas verdes y el suelo, imagine que los dedos de sus pies son como largas raíces que le conectan firmemente a la energía de la tierra. Inhale profundamente llenándose de esta energía y exhale los miedos y ansiedades que pueda tener en su cuerpo. Ahora mire hacia arriba y vea el cielo azul, el sol y las nubes. Inspire profundamente y llénese de la energía del cielo. Al exhalar, suelte y libere todas las heridas que arrastra, transformándolas en sabiduría para su viaje.

Imagine ahora que puede invitar a una persona especial para que le acompañe en su viaje por el río. Este guía sabio le apoyará y le ayudará a ver el significado de cada experiencia que le haya sucedido. Invite a este guía y tómese un momento para estar con él. Imagine ahora que frente a usted fluye un río sagrado, el río de la vida: su vida. Este río fluye como una corriente continua desde su concepción y nacimiento, a través de su vida, muerte y más allá. En el río pasan todos los eventos y las personas relacionados con su vida. Imagine que es capaz de recordar y volver a conectar con los eventos y personas que han contribuido al crecimiento de su espíritu. Mire con ojos de cuidado y compasión mientras avanzamos por el río de la vida. Si le surge algún momento difícil, conecte con la presencia de su guía. Siéntase firmemente arraigado a la tierra, respirando la energía que necesita en ese momento y exhalando el dolor y la emoción que siente.

- Empezaremos primero con la parte del río que fluye a través de su infancia y niñez. Imagine que puede ver los eventos y las personas que le desafiaron y también apoyaron su vida temprana, aquellos que le dieron energía y alentaron su espíritu. Tómese unos momentos para conectar con este periodo de su vida. Siéntase acompañado y apoyado por su sabio guía. Reconozca la sabiduría que ha adquirido para su viaje a través de las experiencias de esta época de su vida. Y cuando se sienta preparado de las gracias a las personas y a los eventos y continúe avanzando por el río.

- La siguiente parte de su vida que visitará es su adolescencia. Visualícese como joven con todos los retos a los que se enfrentó y las personas que formaron parte de su vida. En presencia de su sabio guía tómese tiempo para verse a sí mismo y con compasión reconozca las lecciones de vida que aprendió. Tómese unos momentos con este periodo de su vida, y cuando se sienta preparado, continúe avanzando por el río.

- Usted llega ahora al momento presente y a la etapa adulta de su vida. Quizás haya varias fases diferentes

en este periodo. Tómese su tiempo con cada una de ellas acompañado por su sabio guía, y honre la sabiduría que ha adquirido con cada persona o experiencia. Tómese unos momentos más con su vida del presente y cuando se sienta preparado, siga avanzando por el río y ahora hacia el futuro.

- Visualícese dentro de cinco, diez, veinte o más años. ¿Qué quiere que suceda en su vida? ¿Con quién quiere compartir su vida y su trabajo? ¿Qué tipo de vida será significativa para usted? Tómese unos momentos con su sabio guía para imaginar y componer su vida del futuro.

- Respire profundamente y aprecie el don de la vida que se le ha concedido. Contemple el río de su vida como un todo, como un flujo continuo. Reconozca cómo cada experiencia, persona y evento ha contribuido a su crecimiento y despliegue como persona. Imagine cómo los retos, en particular, han catalizado el cambio y la transformación en usted y que sin ellos sería una persona diferente. Tómese unos momentos de gratitud y aprecio por su vida. Sienta una profunda paz en su cuerpo, mente y espíritu.

- Y cuando esté preparado, despídase del río y de su sabio guía y comience lentamente a regresar al momento presente. Respire profundamente y estire los brazos y las piernas sintiendo cómo la energía fluye plenamente por todas las partes de su cuerpo. Contaré del cinco al uno y con cada número se sentirá más presente. Cinco. Respire profundamente y flexione los pies y las piernas. Cuatro. Mueva el tronco de su cuerpo y sienta la energía que circula por allí. Tres. Estire los brazos, las manos y los dedos. Dos. Flexione suavemente el cuello y estire los músculos de la cara y la cabeza. Uno. Cuando esté preparado, abra los ojos, siéntase muy relajado y lleno de energía, completamente presente en su cuerpo y en esta sala. Tómese ahora un momento para volver al presente.

El Río de la Vida es una práctica para promover la autoconciencia de las etapas significativas de la vida y de la sanación de los traumas dando sentido a la experiencia. A través del viaje se nos da la oportunidad de reconocer la sabiduría adquirida a través de los retos de la vida y cómo las heridas se transforman en sabiduría.

Poema-El río de la vida

Después de la visualización, a medida que los participantes vuelven en sí, el animador del grupo o alguien con voz clara y fuerte puede leer el siguiente poema.

Somos concebidos en el líquido del vientre de nuestra madre
Que fluye pariéndonos a la luz del sol y a la sombra
Y en viaje a través de profundidades y superficies
A veces nos movemos sin dirección, buscando
A veces remontamos la corriente fuertes y seguras
Sabiendo dónde vamos, qué hacemos
Otros ríos se unen al nuestro y nos deslizamos juntos
Contentos en espacio y tiempo compartido
Las cataratas nos golpean, nos lanzan a diferentes direcciones
El río crece con nuestro pesar
A veces nos arrullamos en profundas y silenciosas
pozas calentadas por el sol
Sacando fuerza de la tierra debajo del río
Otros veces nos tambaleamos a través de los rápidos
Solos, perdidas, miedosas
Pero las aguas superficiales regresan y de nuevo encontramos
la fuerte corriente que nos llevará al mar
y a convertirnos en uno con el universo.

—Joan Rebmann Condon



Ejercicio de dibujo o escritura

Invite a los participantes a tomarse un tiempo (*de 30 a 45 minutos, según el tiempo disponible*) para reflexionar en silencio por sí mismos y dibujar su Río de la vida. Ponga a disposición de los participantes papel, bolígrafos de colores, lápices, pinturas u otros materiales. Mantenga los materiales artísticos sencillos para que los participantes se centren en el proceso en lugar de preocuparse por crear una obra de arte. Además de dibujar, también pueden escribir un diario sobre los distintos periodos de su vida. Los participantes pueden irse solos a hacer el dibujo y la escritura. Si algunos se quedan en la sala donde se celebra el taller, puede utilizarse música suave de fondo.

A continuación, vuelva a llamar a los participantes a la zona del taller e invíteles a compartir en parejas lo que deseen de su dibujo y su escritura. Dado que se trata de compartir material íntimo, es importante que los participantes elijan a su pareja. Respete el deseo de quien prefiera no compartir. Conceda a los participantes tiempo suficiente para la puesta en común. Si el tiempo es limitado sugiera que se limiten a hablar sólo de uno o dos de los aspectos más significativos. Refuerce el compromiso de confidencialidad sobre todo lo que compartan los participantes. Después de los grupos pequeños, invite a quien lo desee a compartir una idea con el grupo grande.

Ritual del río de la vida

Para cerrar el ejercicio, se puede planificar o crear espontáneamente un ritual para celebrar la experiencia del Río de la vida. Prepare con antelación un espacio sagrado en el centro del círculo donde cada persona pueda colocar algún símbolo o su dibujo de su Río de la vida. En el centro puede colocarse un cuenco con agua, velas y flores. El ritual puede incluir cualquiera de los siguientes elementos: música o una canción; poemas y oraciones; compartir compromisos para honrar el viaje de la vida; una danza o bendición; una canción u oración de clausura.

GESTOS Manuales para una relajación profunda

Para establecer el bienestar físico, emocional y espiritual

Con el estrés y los traumas de la vida, es importante aprender formas sencillas de relajarse profundamente para restaurar y renovar el cuerpo, la mente y el espíritu. Las posturas de las manos pueden ayudar a liberar los síntomas del estrés crónico (hipertensión, fatiga, dolor de cabeza, insomnio, etc.). Estas posturas de las manos proceden de las antiguas tradiciones de la India y se utilizan desde hace más de dos mil años. Los gestos despiertan actitudes psicológicas y espirituales que promueven una mayor salud, sabiduría y bienestar. Los gestos son fáciles de hacer sin que los demás se den cuenta. Las posturas pueden ser muy útiles para los traumatizados, los jóvenes, los supervivientes y los refugiados en momentos de desafío.

Mientras realiza los diferentes gestos, respire profundamente y centre su conciencia en las diferentes partes del cuerpo asociadas a cada postura. La respiración despierta el flujo de energía vital para eliminar los bloqueos energéticos y equilibrar los centros energéticos. También pueden utilizarse afirmaciones mientras se mantiene cada postura. Durante el gesto, la espalda está recta, los hombros relajados y las manos sobre el regazo a la altura del abdomen.

Basado en el trabajo de Joseph and Lilian LePage, Mudras para la sanación y transformación (2013).



Rendirse y dejarse ir

Toque con las puntas de los pulgares las puntas de los dedos corazón y anular de la misma mano. Mantenga juntas las puntas de los dedos índice y meñique de ambas manos. La postura se mantiene por debajo del ombligo con las muñecas apoyadas en los muslos. Los hombros están relajados y los codos ligeramente separados del cuerpo. Respire profundamente hacia la pelvis y la base del cuerpo. Exhale lenta y completamente las preocupaciones e inquietudes y respire en profunda paz en el momento. Suelte el autojuicio y la necesidad de control y ábrase a la autoaceptación, entregándose a la vida. Este gesto reduce el estrés y la ansiedad, baja la tensión arterial, cultiva la calma y la sensación de dejarse llevar. A menudo, los supervivientes, los traumatizados, los activistas y los refugiados tienen grandes dificultades para soltar el control. Esta postura puede ayudar a liberarse de la necesidad de controlar los resultados.

Relajarse por completo

Mantenga las manos hacia arriba a la altura del ombligo. Toque juntas las puntas de los dedos meñique y anular con las manos abiertas y relajadas. Respire profunda y lentamente hacia la pelvis y la base del cuerpo. Relájese completamente con espiraciones largas y lentas. Inspire suaves oleadas de relajación primero hacia los pies y las piernas, luego espire la tensión dejándola salir por la planta de los pies. Continúe respirando en oleadas de relajación hacia las distintas partes de su cuerpo (pelvis, espalda, órganos internos, parte superior de la espalda, pecho, brazos, cabeza, ojos, mandíbula y cara), exhalando lentamente toda la tensión que esté reteniendo. Descanse durante un tiempo en completa paz y bienestar. Cuando suelte la postura, vuelva suavemente al momento presente llevando mayor paz y presencia a todas sus acciones. Este gesto reduce el estrés, disminuye la presión sanguínea y cultiva la calma y una profunda paz interior.





Restaurar los sentidos—la tortuga

Enrosque los dedos corazón y anular de la mano derecha en la palma de la mano derecha. Con la mano izquierda hacia arriba, coloque la mano derecha con la palma hacia abajo sobre la mano izquierda. El pulgar derecho extendido toca el centro de la muñeca izquierda. Junte la punta del dedo índice derecho con la yema del pulgar izquierdo. La punta del meñique derecho toca la yema del índice izquierdo. Envuelva el borde exterior de la mano derecha con los dedos corazón, anular y meñique de la mano izquierda. Apoye las muñecas debajo del ombligo o sobre el regazo, con los hombros relajados y la espalda recta. Respire profunda y lentamente hacia la pelvis y la base del cuerpo, con largas pausas entre respiraciones. La práctica cultiva el descanso profundo del sistema nervioso y los sentidos, cultiva la calma y el silencio interior, reduce la presión sanguínea, favorece la liberación de las expectativas pasadas y futuras y permite vivir el momento presente.

A menudo, los refugiados, los supervivientes, los niños, los jóvenes y los activistas se ven bombardeados por el ruido de los medios de comunicación y la estimulación de los sentidos a muchos niveles. Esta postura, también llamada de la “tortuga”, puede ayudar a los niños o jóvenes hiperactivos o sobreestimulados a desarrollar una sensación de calma y paz interior.

Abrirse a nuevas posibilidades

Entrelace los dedos sin apretar y apoye las manos sobre el regazo, con las palmas abiertas y hacia arriba. Las puntas de los pulgares pueden tocarse suavemente. Relaje los hombros con los codos ligeramente separados del cuerpo y la espalda recta. Esta postura cultiva la relajación, el estado de alerta y el funcionamiento óptimo del sistema nervioso. Cultiva la calma, la claridad mental y el centrado, ayudando a ver la vida de forma más positiva. A medida que uno descansa en el momento en la libertad de su verdadera naturaleza, la vida puede verse de forma más positiva con todas las posibilidades.

Con los retos y la preocupación de las emergencias mundiales, es difícil imaginar formas creativas de afrontar la realidad del momento. Esta postura relaja a los jóvenes y a los activistas y les permite reconocer que no están solos y que hay muchas otras personas en todo el mundo implicadas en el trabajo para lograr el cambio y la sanación.



Sugerencias para los líderes de grupo

A veces los jóvenes o niños tienen dificultades para aprender las posturas de las manos, sobre todo si son disléxicos. Cuando enseñe las distintas posturas, tómese su tiempo para hacer una demostración y pida a los niños o jóvenes que se ayuden mutuamente. Normalmente esto lleva unos minutos, especialmente con “la tortuga”. Pero el tiempo extra merece la pena por el impacto de las posiciones de las manos. Después de la demostración y de comprobar que el grupo domina las posturas, se puede poner música suave y guiar al grupo en una meditación con las posturas de las manos. La respuesta habitual es un profundo descanso y relajación. Tras la meditación, puede pedir a los participantes que compartan entre ellos cómo se sienten y qué postura les ha impactado más. También pueden reflexionar sobre cómo y cuándo podrían utilizar las posturas de las manos para sí mismos.

GESTOS MANUALES para transformar las emociones

Las posturas de las manos con miles de años de antigüedad, procedentes de las antiguas tradiciones de la India, se han utilizado para transformar estados psicológicos y emocionales. Las posturas encarnan sentimientos que entroncan el cuerpo, la mente y el espíritu en cualidades necesarias para la vida y el trabajo. Los jóvenes, los activistas, los supervivientes, los traumatizados y los refugiados pueden utilizar los siguientes ejercicios para transformar los sentimientos en momentos de desafío o estrés.

Durante las diferentes posturas, es importante respirar profundamente y centrar la conciencia en las diferentes partes del cuerpo asociadas al gesto. Con la respiración, el flujo de energía ayuda a eliminar los bloqueos y a equilibrar los centros energéticos. Durante cada gesto, la espalda está recta, los hombros relajados y las manos sobre el regazo a la altura del abdomen. La respiración puede dirigirse al centro profundo del abdomen.

Basado en el trabajo de Joseph and Lilian LePage, Mudras para la sanación y transformación (2013).

Transformar la ansiedad en paz y calma

Mantenga la mano izquierda suavemente ahuecada con la palma hacia arriba varios centímetros por debajo del ombligo. La mano derecha ahuecada mira con la palma hacia abajo a la altura del ombligo. Ambas manos pueden apoyarse suavemente sobre el abdomen. Con la columna recta, relaje los hombros, manteniendo los codos ligeramente separados del cuerpo. Relájese completamente con respiraciones largas y lentas. Descanse durante un rato sintiendo alivio interior y una paz profunda. La postura ayuda a liberar el estrés y la tensión de los músculos y los nervios. Mientras mantiene la postura, imagine sensaciones de liberación y calma fluyendo por la cabeza y la cara, hacia el tronco, los hombros, los brazos, las manos y los dedos. Descanse en un lugar seguro en lo más profundo de sí mismo durante varios minutos, dejando ir la ansiedad, las preocupaciones y las cargas de la vida. A continuación, vuelva gradualmente al momento presente relajando las posiciones de las manos y los brazos.

Muchos refugiados, supervivientes, jóvenes y activistas lidian con la ansiedad, el agobio y la preocupación mientras trabajan para concienciar a los demás sobre las crecientes emergencias climáticas y los problemas de los refugiados. Si estos sentimientos no se tratan y transforman, pueden provocar trastornos de ansiedad, pánico y otros síntomas físicos y emocionales. Esta postura puede ser útil para transformar la ansiedad.



Transformar la inseguridad en arraigo

Toque las puntas de los pulgares con las puntas de los dedos anulares. Las manos pueden apoyarse ligeramente sobre el regazo. La columna vertebral está recta y los hombros relajados. Respire profundamente en la raíz o base de su cuerpo sintiéndose enraizado y encarnado con una sensación de seguridad. Mientras respira, imagine que la energía fluye hacia abajo a través de las piernas y los pies y hacia la tierra, proporcionándole una sensación de seguridad, conexión y arraigo. Descanse durante varios minutos, enraizado y seguro dentro de su cuerpo y su espíritu. Después vuelva gradualmente al momento presente relajando las posiciones de las manos.

En esta época de desafíos globales, emergencias climáticas, guerras y violencia, los sentimientos de inseguridad son comunes porque perdemos la confianza en estar enraizados en la tierra. Los jóvenes y los activistas también pueden lidiar con problemas de autoestima e inseguridades personales. Estar enraizado y seguro en el cuerpo es esencial para evitar el agotamiento. Esta postura puede ser útil para transformar y enraizar a una persona.



Transformar la depresión en confianza en la vida

Mantenga las manos varios centímetros por delante del pecho con las palmas hacia dentro. Entrelace los dedos con el meñique izquierdo en la parte inferior y los pulgares apuntando hacia arriba. Abra ligeramente los dedos creando una sensación de amplitud. Relaje los hombros con la espalda y la columna rectas y los codos ligeramente separados del cuerpo. Relájese completamente con inspiraciones largas y lentas que llenen el pecho y los pulmones. Este tipo de inhalación completa libera la tensión muscular del pecho y cultiva una sensación de vitalidad. Descanse durante un rato sintiendo apertura y vitalidad en la zona del pecho y los pulmones. La postura ayuda a elevar y dar energía al cuerpo y al espíritu. Mientras se mantiene la postura, imagine que los sentimientos de energía y confianza le llenan para su vida y su trabajo, transformando cualquier sentimiento depresivo.

Muchos refugiados, supervivientes, jóvenes y activistas se sienten deprimidos porque todos sus esfuerzos parecen no ir a ninguna parte. La depresión puede incluir sentimientos de tristeza, pesimismo, desesperanza, impotencia y baja autoestima que también pueden provocar muchos síntomas físicos. Esta postura puede ser útil para elevar el espíritu con confianza y vitalidad y ayudar a transformar los sentimientos de depresión.



Transformar el miedo en intrepidez

Mantenga la mano izquierda ligeramente ahuecada con la palma hacia arriba a la altura del ombligo sobre el regazo. Mantenga la mano derecha ligeramente ahuecada mirando hacia fuera junto al hombro derecho. Relaje los hombros con la espalda y la columna alineadas y los codos ligeramente separados del cuerpo. Respire profundamente hacia su raíz y conecte con su centro sintiendo fuerza, seguridad y valentía al enfrentarse a la vida. Exhale largas y lentas respiraciones sintiéndose enraizado, centrado y encarnado, seguro de lo que es. Suelte todo miedo y conecte con la sabiduría interior que le guía en su vida y en su trabajo. Imagínese como un árbol fuerte, enraizado y arraigado a la tierra, sin miedo y seguro.

A menudo, el miedo puede abrumar a los jóvenes, supervivientes, activistas y refugiados en su trabajo y defensa. Aprender a enraizarse y centrarse en uno mismo es esencial para no tener miedo a la hora de alzar la voz y hablar en favor de la justicia y la equidad climáticas. Con los niños y los jóvenes, a medida que crecen en su cuerpo, puede haber sentimientos de inseguridad y falta de autoestima. Esta postura puede ser útil para desarrollar una aceptación sana del cuerpo y del yo en crecimiento durante la infancia y la adolescencia.

GESTOS MANUALES para desarrollar actitudes positivas

Se necesitan ciertas cualidades y actitudes para sanar y transformar los traumas, especialmente si la persona se compromete a trabajar a largo plazo para lograr un cambio en nuestro mundo. Vivimos tiempos únicos que exigen fuerza, valor y confianza. Los pueblos de la India han utilizado las posturas de la mano durante miles de años para encarnar ciertas cualidades personales. Levantarse y alzar la voz, especialmente ante los ancianos y los funcionarios en el poder, requiere cualidades únicas y un corazón abierto. Las siguientes posiciones de las manos pueden ser practicadas por individuos o grupos antes de reuniones, manifestaciones, procedimientos legales o cuando sea necesario desarrollar cualidades de liderazgo.

Mientras realiza los diferentes gestos, respire profundamente y concéntrese en las partes del cuerpo asociadas al gesto. La respiración profunda puede enraizar y anclar el ser en la fuerza y la confianza. Durante cada gesto, la espalda está recta y los hombros relajados.



Centrarse en la confianza

Mantenga las manos con las palmas hacia abajo a la altura de la cintura con los pulgares y los dedos índices a ambos lados de la cintura por debajo de las costillas. Los hombros están relajados, la espalda recta y los codos extendidos y alejados del cuerpo. Inspire profundamente en el abdomen y lentamente en la pelvis con la respiración diafragmática. Relájese completamente con exhalaciones largas y lentas. Siéntase fuerte, conectado y enraizado, centrado en la confianza con energía para realizar el trabajo de activismo con gran vitalidad. Descanse durante un tiempo en completa confianza y bienestar. Cuando suelte la postura, vuelva suavemente al momento presente trayendo mayor paz y energía a toda su vida y acciones.

Basado en la seguridad y la protección

Forme un círculo con los dedos, con las puntas de los dedos índices tocando las puntas de los pulgares. Apoye las manos con las palmas hacia abajo sobre las rodillas con los hombros relajados y la espalda recta. Respire profunda y lentamente hacia la pelvis y el bajo vientre sintiéndose conectado con el centro raíz del cuerpo. Siéntase encarnado y arraigado a la tierra, seguro y protegido. Relájese completamente con exhalaciones largas y lentas. Siéntase sostenido por el cuerpo, tranquilo, estable y en paz. Descanse durante un tiempo en completa paz, fuerza y bienestar. Cuando suelte la postura, vuelva suavemente al momento presente aportando mayor fuerza y seguridad a todas sus acciones. Es importante sentirse seguro en el trabajo y en la vida personal para inspirar y dar poder a los demás.



Sugerencias para los líderes de grupo

Al presentar posiciones de mano que promuevan cualidades y actitudes positivas, se puede pedir a los participantes o a los individuos sus ideas sobre qué aptitudes y cualidades son más importantes para ellos. Una lluvia de ideas en pequeños grupos puede hacer que todos participen en la discusión. A continuación, se pueden hacer demostraciones de los gestos con las manos en las que los participantes se ayuden mutuamente. Se puede crear una meditación y una visualización (con música suave o apropiada) para empoderar a los participantes para que encarnen las cualidades positivas.



El corazón abierto

Con las palmas de las manos enfrentadas frente al corazón y las puntas de los dedos apuntando hacia arriba, entrelace los dedos hacia dentro con el índice derecho más cercano al corazón. Estire los pulgares hacia abajo tocando las puntas para formar la forma de un corazón. Relaje los hombros con los codos alejados del cuerpo y la espalda recta. Respire profundamente en el pecho imaginando que el corazón se abre para abrazar y honrar todos los pensamientos y sentimientos. Relájese completamente con exhalaciones largas y lentas. Inspire lenta y largamente para llenar el corazón y el pecho, elevando y energizando la mente y el espíritu. Al exhalar, imagine que cualquier tensión o ansiedad se libera del centro del corazón. Descanse un rato centrado en su corazón, vivo al amor y al resplandor de su corazón abierto. Cuando suelte la postura, vuelva suavemente al momento presente trayendo mayor energía y vitalidad a todos sus pensamientos, sentimientos y acciones.

Cuando alguien lidera con el corazón abierto, es capaz de inspirar a sus compañeros, seguidores y mayores con su vitalidad, compromiso y pasión por provocar un cambio realista en las actitudes y comportamientos de nuestro mundo. Con amor, las actitudes de ira y frustración pueden transformarse en acciones en beneficio de la familia humana.

Descansar en libertad y unidad

La palma izquierda mira hacia arriba sobre su regazo. Apoye suavemente la mano derecha sobre la palma izquierda. Las puntas de los pulgares también pueden tocarse ligeramente. Los hombros están relajados y la espalda recta con los codos ligeramente separados del cuerpo. Respire profunda y lentamente y descansen un momento en profunda paz y unidad entre respiraciones. Este gesto nos abre a la libertad de estar completos, unidos e interconectados con la familia humana y con todo el ser. Descansen un momento en completa paz y unidad. Cuando suelte la postura, vuelva suavemente al momento presente trayendo mayor paz y presencia a todas sus acciones.

Para los traumatizados, refugiados, supervivientes, jóvenes y activistas, es importante reconocer que todos formamos parte de la familia humana en la lucha común por traer paz y bienestar a nuestro mundo. De la Madre Tierra aprendemos a enraizarnos en esta unidad. Realizando esta práctica a menudo podemos experimentar en nuestros cuerpos y espíritus una sensación sentida de esta poderosa libertad y unidad. En momentos de ira y frustración durante los retos del activismo esta postura puede devolvernos a nuestra naturaleza esencial y a la unidad y la paz que todos compartimos.



Puntos de presión adicionales para el autocuidado



Además de los numerosos puntos de acupresión ya presentados en el manual (páginas 60-69), los siguientes pares de puntos y posiciones también pueden ser útiles para el autocuidado de personas traumatizadas, jóvenes, refugiados, supervivientes y activistas. Los puntos se sostienen con las puntas de los dedos durante varios minutos mientras se respira profundamente. Si alguno de los puntos es sensible, sosténgalo durante más tiempo. Los puntos también pueden masajearse suavemente para aliviar más las zonas congestionadas. *Basado en Michael Reed Gach, Acupresión para sanación emocional.*

Para el equilibrio emocional

Mantenga el punto en la parte superior de la cabeza y el punto en la frente entre las cejas (*el Tercer Ojo*). Cierre los ojos y respire profundamente durante varios minutos. Esta combinación de puntos es útil cuando uno se siente deprimido, abrumado y ansioso para devolver a uno mismo sentimientos de equilibrio y paz.

Para la paz interior y la calma

Mantenga el punto en la parte superior de la cabeza y el punto en el centro del pecho sobre el esternón (*Mar de la Tranquilidad*). Cierre los ojos y respire profundamente durante varios minutos. Imagine que puede descansar en un lugar tranquilo y seguro, lejos de todo lo que le causa estrés o ansiedad. Póngase en contacto con cualquier sentimiento que necesite liberar e imagine que puede exhalarlo lentamente hacia la tierra. Inspire lenta y prolongadamente, llenando el pecho y los pulmones de energía edificante. Esta combinación de puntos es útil para atraer hacia uno mismo sentimientos de equilibrio, paz y energía.



Para la armonía de mente y espíritu

Mantenga el punto en el centro de la palma de la mano para aportar armonía a la mente y el espíritu cuando se enfrente al estrés o a un trauma. Es un punto poderoso para el equilibrio emocional. Cierre los ojos y respire profundamente durante varios minutos. Imagine que puede llenarse de profunda calma y armonía interior en ese momento.

Para claridad y estabilidad emocional

Mantenga el punto en el centro directamente debajo de la nariz y el punto en la barbilla debajo de los labios. Ambos puntos son muy poderosos y forman parte del protocolo TLE (páginas 34-35). El punto bajo la nariz es donde se encuentran los canales ascendentes y descendentes de energía y puede utilizarse para estabilizarse a uno mismo o a otro. El punto es bueno para los mareos, la hipertensión, las emociones fuertes y las crisis para aportar calma profunda y claridad. El punto bajo los labios, en la barbilla, es útil para liberar la ansiedad y los sentimientos vergonzosos. Mantenga ambos puntos al mismo tiempo, cierre los ojos y respire profundamente durante varios minutos. Imagine que su mente y su espíritu están claros y centrados y que usted está tranquilo y estable en el momento.



Punto de avivamiento de emergencia para calmar el pánico

Con el pulgar o la uña del pulgar, sujete la base interior de la uña del dedo corazón. Cierre los ojos y respire profundamente durante varios minutos. Este punto alivia la ira, el shock, la fiebre alta y el agotamiento y se utiliza como punto de reanimación de emergencia. Este punto puede calmar un ataque de pánico y tranquilizar las emociones.



Por la claridad mental para liberar el miedo

Mantenga los dos puntos de la frente situados a un dedo de distancia por encima de las cejas, directamente sobre las pupilas de los ojos. Sujételos suavemente, cierre los ojos y respire profundamente durante varios minutos. Imagine que puede llenarse de profunda paz y claridad. Estos puntos despejan la mente de pensamientos temerosos. Alivian el dolor, el shock y el trauma y aportan calma y alivio.



Para el alivio de traumas y la calma

Mantenga el punto a tres dedos de distancia por encima del pliegue de la muñeca, en la cara interna del antebrazo. Este punto alivia la ira, el nerviosismo, el shock, los traumas, las náuseas, las palpitaciones, el agotamiento y el dolor de muñeca. Calma la ansiedad emocional.



Para calmar los cambios de humor y las dudas sobre sí mismo

Mantenga los puntos en el borde inferior de la caja torácica a cuatro dedos de distancia del centro del cuerpo. Estos puntos alivian los desequilibrios del apetito, los antojos, los cambios de humor, las preocupaciones y las dudas.



Abrirse y dejarse ir

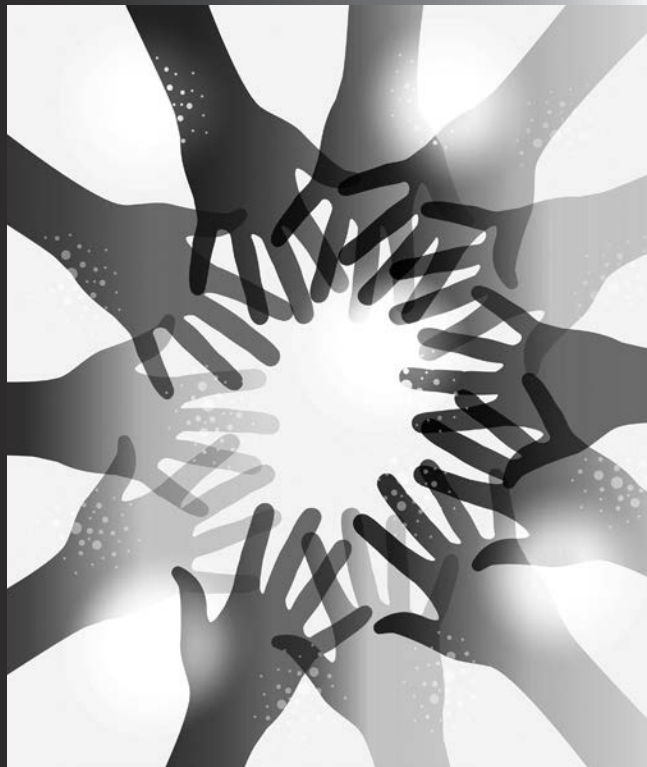
Mantenga los puntos (*Pulmón 1*) a ambos lados de las cuencas de los brazos en las partes externas del pecho. Inhale y suelte los dos puntos mientras levanta los brazos hacia fuera y hacia arriba. Levante el pecho e incline la cabeza hacia atrás. Respire profundamente, aguante la respiración un momento y luego exhale mientras baja la cabeza. Vuelva a mantener los puntos. Repítalo varias veces. Este ejercicio contrarresta la depresión oxigenando los pulmones y elevando el espíritu.



Tocar el cielo para liberar el miedo y el pánico

Póngase de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los lados. Inhale mientras levanta los brazos y las manos hacia arriba. Entrelace los dedos y gire las palmas hacia arriba para tocar el cielo. Inhale y estírese lentamente hacia arriba con la cabeza inclinada hacia atrás. Aguante un momento y luego exhale bajando la barbilla hacia el pecho mientras baja los brazos. Repita lentamente el ejercicio varias veces. Este ejercicio abre y oxigena el pecho y los pulmones para liberar bloqueos en el pecho y liberar el miedo, la ansiedad y el pánico.

A medida que Capacitar ha caminado con grupos a nivel internacional a lo largo de las últimas tres décadas, nuestra red de solidaridad se ha ido comprometiendo cada vez más con el impacto en los sistemas. La creación de organizaciones y comunidades saludables puede contribuir a nuestros esfuerzos para transformar el trauma, promover el bienestar y sanar nuestro mundo. Utilizar las prácticas de Capacitar para fortalecer la unidad del equipo y nutrir su energía, así como invertir en la formación de formadores, pueden ser formas eficaces de crear una organización saludable.



Parte 4. Sanar a la comunidad y la sociedad



La comunidad es clave para sanar el trauma a todos los niveles. La doctora Judith Lewis Herman, en Trauma y recuperación (1992) dice: “Los acontecimientos traumáticos destruyen los lazos que sostienen al individuo y a la comunidad. Los que han sobrevivido aprenden que su sentido de sí mismos, de valía, de humanidad, depende de un sentimiento de conexión con los demás. La solidaridad de un grupo proporciona la protección más fuerte contra el terror y la desesperación, y el antídoto más fuerte contra la experiencia traumática.” En los traumas derivados de catástrofes naturales y violencia política, tanto el individuo como la comunidad se ven profundamente afectados. Y a menudo son las estructuras opresivas de los sistemas sociales las que también crean las causas subyacentes de la violencia y los acontecimientos traumáticos. Así pues, sanar y transformar las heridas del trauma concierne tanto al individuo como a la comunidad.

En un mundo cada vez más pequeño e interdependiente debido a la economía, la tecnología moderna, los medios de comunicación de masas, Internet, los desastres ecológicos globales y la amenaza nuclear, ya no es posible vivir aislado de la realidad de la familia humana. La sanación del trauma personal no puede hacerse de forma aislada ni es un proceso privado del individuo. La sanación personal repercute directamente en todas las personas y sistemas que nos rodean. En un mundo interconectado, todos los pasos que damos y las decisiones que tomamos en nuestra vida personal afectan a todos los demás seres. El doctor David Hawkins, en Poder vs Fuerza (1995) dice: “El universo contiene la respiración mientras elegimos, instante a instante, qué camino seguir. Cada acto, pensamiento y elección se suma a un mosaico permanente; nuestras decisiones ondulan a través del universo de la conciencia para afectar a las vidas de todos. Cada acto o decisión que tomamos que apoya la vida apoya toda la vida, incluida la nuestra. Las ondas que creamos vuelven a nosotros”. Con el mismo efecto de onda, la comunidad y la sociedad repercuten directamente en el individuo en un ciclo continuo.

Es imposible ver el trauma intergeneracional y la violencia en el mundo en general sin reconocer que, de alguna manera, las causas están dentro de nosotros: en nuestras actitudes, valores, creencias y relaciones. La sanación personal de los síntomas traumáticos no es suficiente y, en última instancia, puede parecer como ponerse

una tiritita para proteger una herida supurante. Por lo tanto, la sanación del trauma debe abordar el contexto más amplio del cambio y la transformación de las actitudes, los valores, las estructuras y las relaciones personales, comunitarias y sociales.

La parte 4 de este manual examina el proceso de sanación en la comunidad y la sociedad desde esta perspectiva. El capítulo 6 ofrece prácticas comunitarias, como el ritual, el laberinto y el movimiento. Se considera el flujo de energía positiva en la comunidad y el entorno. El capítulo 7 ofrece métodos para crear organizaciones sanas. Se analiza el espíritu de equipo para desarrollar equipos de alto rendimiento, creado por el doctor Barry Heermann.

El capítulo 8 ofrece modelos teóricos para la sanción y la transformación de la sociedad. Basándose en la nueva ciencia de la Epigenética, Dawson Church describe la investigación actual que utiliza golpeteo TLE para incidir en el cambio social en su Ciclo social epigenético. El Mapa de la conciencia humana de David Hawkins ofrece una visión de los niveles de conciencia y actitudes individuales y sociales y su impacto en nuestro mundo. El concepto de Meditador en el mundo de William Taggart y el Compañerismo de Riane Eisler se ofrecen como formas de aportar sanación a individuos y comunidades.

El capítulo 9 trata sobre el liderazgo de grupos y la educación popular para enseñar prácticas cuerpo-mente-espíritu, junto con los principios del bienestar multicultural y la educación popular.

Riane Eisler, fundadora del centro estudios de compañerismo ha dicho: “La fe no es suficiente. Debemos actuar según nuestra fe. La sanación interior no es suficiente. Debemos sanar nuestro mundo. La práctica espiritual no es suficiente. Debemos tener el valor espiritual de levantarnos contra la injusticia. Pasemos de la caridad hacia los hambrientos del mundo, a cambiar las condiciones que crean el hambre... De la compasión por los pobres del mundo al cambio de nuestro sistema económico global. Creemos juntos un mundo en el que el amor se manifieste a través de una política y una economía del cuidado ... Tratémonos unos a otros como lo que somos: hermanas y hermanos en el milagro y el misterio que llamamos vida.”



Capítulo 6. Prácticas para sanar a la comunidad

La comunidad es la base de la mayoría de las culturas del mundo. Históricamente, la comunidad era necesaria para la supervivencia y para proporcionar las necesidades vitales a sus miembros. En los tiempos modernos, la comunidad todavía puede verse como un valor en muchas zonas indígenas y rurales, en contraste con el énfasis en el individualismo y la persona de muchas sociedades occidentales. Tanto la comunidad como la persona son importantes para el crecimiento sano de las sociedades. Hacer demasiado hincapié en una u otra puede distorsionar el desarrollo natural de la vida. Con la evolución de los valores humanos es necesario trabajar con la tensión y la energía de estos aparentes opuestos y reconocer y celebrar tanto la comunidad como la persona. Este capítulo ofrece prácticas para la comunidad y la afirmación y celebración de la persona en comunidad. La comunidad tiene vida y energía propias que se generan en parte por la salud y la vida de sus miembros. Hace años la artista Corita Kent dijo: “La comunidad es lo que ocurre cuando las personas cobran vida y se dan vida unas a otras”. Las prácticas de este capítulo se ofrecen para promover el volver a la vida de la persona en comunidad.

RITUAL

Desde los tiempos más remotos, el clan o la comunidad se reunían para ritualizar momentos significativos de la vida, la muerte y el tránsito. Con el avance de la cultura moderna el foco del ritual se alejó del círculo de la comunidad, y el poder de dirigir el ritual fue asumido por sacerdotes o líderes. En algunos lugares, los rituales tradicionales y las reuniones en comunidad se perdieron por diversas razones: la emigración de la gente, la disolución de las comunidades locales a causa de los desastres, la guerra y la violencia, el poder de algunas iglesias que estaban en contra de los rituales y las reuniones populares y el “avance de las formas modernas”. En muchas culturas, el ritual ha sido un recurso para que la gente afronte la pena, la pérdida y el dolor emocional. Especialmente tras la violencia y las catástrofes, la gente se ha reunido en el lugar de la pérdida para llorar y sanarse de lo perdido. Para los jóvenes, los activistas, los refugiados y los supervivientes de traumas esto puede ser especialmente sanador. Los rituales y las reuniones en círculo han proporcionado formas de reivindicar el poder saludable de la comunidad y de dar sentido a los momentos difíciles que la gente ha vivido individualmente o en grupo.

Existen muchos beneficios positivos para las personas de base que reclaman su poder y su derecho a reunirse para celebrar rituales. En su libro *Ritual: poder, sanación y comunidad* (1993) Malidoma Somé, de la tribu Dagara de Burkina Faso, África Occidental, afirma: “El abandono del ritual puede ser devastador. Desde el punto de vista espiritual, el ritual es inevitable y necesario si se quiere vivir ... Donde falta el ritual, los jóvenes son inquietos o violentos, no hay verdaderos ancianos y los mayores están desconcertados. El futuro es sombrío”.

El poder del círculo reunido es reconocido por Christina Baldwin en *Llamando al círculo: la primera y futura cultura* (1998). Baldwin describe la reunión en círculo como un desafío a cinco mil años de enculturación. En la reunión “el poder se compartirá, se abrirá, se tratará de forma diferente, para que podamos encontrar una nueva forma de estar juntos”. El círculo ritual también ofrece una forma de pasar de ser un espectador pasivo a ser un creador de la experiencia ritual. Maria Harris, que escribe sobre la espiritualidad feminista, afirma que es importante crear rituales que “incluinos,

hablen por nosotros y nos coloquen en la posición de celebrantes y participantes de pleno derecho en el trabajo comunitario de reconocer la presencia continua de la bondad que regala nuestras vidas”. La siguiente sección trata de los elementos del ritual, la creación del ritual y algunos planes para rituales centrados en la curación y la transformación de la comunidad. Estas ideas se ofrecen para inspirar a los grupos a buscar en sus propios recursos culturales y a hablar con sus abuelas y ancianos sobre lo que se hacía tradicionalmente en sus propias comunidades.

Rituales diarios

Cada cultura tiene sus propias ceremonias y rituales para celebrar momentos especiales durante el año y ocasiones significativas en la vida. La mayoría de las veces pensamos en el “ritual” como un orden prescrito de ceremonia religiosa, como el culto o la liturgia, que sigue rúbricas y tradiciones ancestrales para invocar y conectar con lo divino. Los rituales elevan a todos los implicados al reino de los misterios sagrados del más allá y a la conexión espiritual con los antepasados. Además de las ceremonias religiosas formales, también hay muchos otros tipos de rituales que tocan los momentos ordinarios de la vida. Una definición de la palabra “ritual” es “un patrón de actividad que se repite una y otra vez”, como una taza de té ritual por la tarde, un baño ritual o la forma en que algunas familias comen juntas su comida principal.

Con una atención consciente a los muchos momentos humanos y ordinarios de la vida, el ritual puede impregnar estos momentos de un significado extraordinario. Teniendo esto en cuenta, es importante empezar a fijarnos en cómo el ritual forma parte de nuestras vidas. Y si falta, dedicar algún tiempo a hablar con las abuelas, los miembros de la

familia y la comunidad para descubrir cuáles son las tradiciones y los rituales de nuestra herencia. Reivindicar las tradiciones y los rituales puede ser una forma maravillosa de volver a conectar con la comunidad y de sanar muchas heridas del corazón.

En el proceso de sanación, la atención consciente a las rutinas diarias puede aportar una sensación de energía y renovación al cuerpo, la mente y el espíritu. A continuación se ofrecen algunas sugerencias sencillas de rituales cotidianos que pueden aportar la dimensión sagrada a la vida.

- **Rituales con velas:** Encender una vela para conectar con la luz interior en un momento difícil, un momento de angustia o depresión, en un momento de alegría, para celebrar una cena, para honrar la memoria de un ser querido.

- **Rituales de limpieza** para limpiar la energía negativa o los recuerdos difíciles: una oración ritual; una ducha o baño ritual; una dieta o ayuno de limpieza; uso de agua, sal, música o incienso para limpiar la energía negativa.

- **Rituales del perdón** para perdonar y dejar ir el pasado : una oración, un gesto ritual con otra persona.

- **Rituales de acción de gracias** para agradecer las bendiciones de la vida: una oración, una vela, flores, un gesto.

- **Rituales de recuerdo** para conectar con personas fallecidas, acontecimientos del pasado, momentos especiales.

- **Crear un espacio sagrado** un altar o algún lugar sencillo de la casa donde se puedan colocar reverentemente imágenes, flores, fotos de seres queridos, momentos, elementos de la naturaleza y oraciones escritas.

En el proceso de sanación, la atención consciente a las rutinas diarias puede aportar una sensación de energía, sanación y renovación al cuerpo, la mente y el espíritu. Los rituales diarios pueden despertar la dimensión sagrada en la vida. Con el ritual, muchos momentos humanos y ordinarios de la vida pueden impregnarse de un significado extraordinario. Los rituales pueden elevar a todos los implicados al reino de los misterios sagrados del más allá y a la conexión espiritual con nuestros antepasados.



Niños guatemaltecos en un ritual en el templo maya Ixchimbé

Los elementos del ritual

Los rituales, tanto personales como comunitarios, pueden incluir muchas partes diferentes. A continuación se presenta una sencilla fórmula de elementos para ayudar en la creación de rituales:

- **La invocación**—o invocar la presencia de lo sagrado. Puede adoptar la forma de una canción, una oración formal o un gesto, como encender una vela o quemar incienso. La invocación crea el campo de energía al que todos son atraídos.
- **La acción del ritual**—trata de la razón por la que la comunidad está reunida o por la que se realiza el ritual. Esta parte puede incluir todo o parte de lo siguiente:
 - Lecturas de textos sagrados, poemas o escritos de los miembros del grupo
 - Música y canciones
 - Danza y gestos simbólicos
 - Oración solicitando el beneficio de la comunidad
 - Comunión con comida
 - Compromiso de la comunidad.
- **Oración de agradecimiento y bendición**—usando gestos o palabras. La comunidad da las gracias por dones de la vida y por lo recibido, y recibe bendición para continuar el camino.
- **Acción o gesto final**—para cerrar el espacio sagrado y marcar el momento del regreso a la vida cotidiana.
- **Elementos para usar**—agua, fuego, velas, incienso, flores, comida, sonido (como campanas), sal, aceite o lo que sea significativo para la cultura de los participantes.



Supervivientes hondureños del huracán planean un ritual de sanación

Cómo planificar un ritual

Un individuo o un comité pueden planificar fácilmente rituales en diferentes ocasiones para la comunidad. Para tocar de verdad las vidas y las energías del grupo, es importante incluir a varias personas en la planificación y la realización del ritual. Especialmente con los jóvenes, los refugiados, los activistas y los supervivientes de emergencias climáticas como incendios, inundaciones o terremotos, la participación de las personas más directamente afectadas por la catástrofe puede ser un proceso sanador. Algunas de las preguntas siguientes pueden ser útiles para orientar la planificación:

- ¿Cuál es la razón o el propósito del ritual o el tema de la reunión de la comunidad?
- ¿Qué acción o acciones representarán mejor el propósito o el tema del ritual?
- ¿Qué elementos rituales tiene ya la gente en la comunidad a los que se podría recurrir: canciones, oraciones, lecturas, poesía, danza, elementos físicos, imágenes, etc.?
- ¿Quiénes son en la comunidad los bailarines, poetas, oradores, cantantes a los que se podría atraer a la acción?
- ¿Qué elementos del ritual servirían mejor a la comunidad y tocarían la vida de la gente?
- ¿Qué tipo de práctica o preparación se necesita para realizar el ritual? Cuanto más sencillo mejor, si es posible. Normalmente, los rituales sencillos son los que llegan más profundamente a la gente. Mucha preparación puede estorbar o impedir que la gente se conmueva con lo más importante.

Prepárese bien con todos los elementos que vaya a utilizar. Una o dos personas deben responsabilizarse del proceso del ritual, para dar indicaciones a la gente sobre las lecturas o los cantos y para dar al grupo una sensación de confianza. Los rituales espontáneos también son maravillosos si el grupo se siente cómodo con ello. Algunos de los mejores rituales son los que fluyen con gracia y espontaneidad. Antes de empezar, tenga un plan general en mente, pero déjelo ir a medida que la energía del grupo se mueve con el espíritu creando un ritual mucho más rico de lo que se había planeado. Tener en mente las etapas o los elementos que se incluirán da cierta forma y dirección al flujo.

Los siguientes son ejemplos de varios rituales de sanación y transformación que han sido creados por diferentes grupos. Estos rituales pueden servir de modelo para un grupo. Cada persona tiene la capacidad de aportar lo sagrado a los momentos ordinarios y extraordinarios de la vida.

La erudita budista y ecofilósofa Joanna Macy ha sido una líder importante en la reivindicación del ritual para empoderarnos en este momento de emergencia climática y crisis global. Como visionaria y pionera durante muchos años, ha marcado el camino para prepararnos para la realidad a la que nos enfrentamos actualmente. En su poderoso libro *El mundo como amante el mundo como yo* (1991), Macy nos ofrece herramientas para elaborar el duelo por nuestro planeta moribundo, así como rituales para reconectarnos con nuestros antepasados y con todos los seres con los que estamos interconectados y compartimos nuestro planeta. Sus talleres y rituales han inspirado a muchas personas de todas las edades. Los siguientes rituales son los que los equipos de Capacitar han dirigido en distintos lugares afectados por guerras, catástrofes y emergencias climáticas.

• Ritual de las cuatro direcciones-para la sanación y la transformación del mundo

Los hijos guatemaltecos de los trabajadores sindicalizados de la foto (*página 157*) celebran un ritual en el antiguo yacimiento maya de Ixchimché. Era la primera vez que los niños visitaban un lugar de su propia herencia cultural, por lo que el ritual tuvo un gran significado para ellos. Los mayas quemaban incienso de copal, encienden velas y se dirigen a las cuatro direcciones de la Madre Tierra. La cruz maya de las direcciones significa un retorno a la armonía y el orden en el mundo, con la creación y renovación de todo lo que promueve la vida. El ritual conecta con las cuatro direcciones y la armonía fundamental de todo ser, viendo a cada persona como desempeñando un papel activo en la creación de armonía a partir del caos.

La primera dirección de la Cruz Maya es el Este, donde nace el sol, la vida. El amanecer es rojo, el color de la sangre sagrada, la fuente de vida de toda la creación. El camino del Padre/Madre Dios comienza en el Este como la salida del sol, moviéndose a través del nuevo día, con esperanza y fuerza trayendo crecimiento, vitalidad y luz a toda la creación. La dirección de Occidente está representada por el color negro. El negro como color de la noche conecta con la siembra y la gestación de la vida, la hibernación y el almacenamiento de recursos, el tiempo del silencio y la reflexión. La dirección del Norte está simbolizada por el color blanco, por el frío, el hielo y el viento. Del Norte viene la destrucción de las cosechas y de la vida, así como el conquistador que trae la opresión y la muerte. Al mirar al Norte recordamos la muerte y a nuestros antepasados, aquellos que nos dieron la vida. De ellos aprendemos fuerza y sabiduría para hacer nuevos comienzos, para lograr la reconciliación en nuestras comunidades, para sanarnos y transformarnos a nosotros mismos y a nuestro mundo. El amarillo es el color de la dirección Sur, el lugar de la paz, la abundancia y la prosperidad. El amarillo es el color de las flores, la fecundidad y la nueva vida. Es la dirección de la esperanza y la energía que cultiva la nueva vida y la abundancia. El punto del Centro donde se cruzan las dos direcciones, el camino del Padre/Madre Dios y el camino de la humanidad, está representado por los colores verde (tierra) y azul (cielo). Lo humano y lo divino se encuentran aquí, la unión de la familia humana con el corazón y la voluntad de lo divino. En esta unión nace una nueva realidad de armonía y gracia.

La foto de abajo muestra a promotores de salud guatemaltecos del Centro de Paz Barbara Ford de Quiché compartiendo un ritual similar como parte de la formación Capacitar. Los mayas dirigen el ritual para inspirar al grupo con su compromiso de sanar sus comunidades y conectar con las energías del día y del calendario maya.

• Ritual de conmemoración—en lugar de destrucción

Es importante volver a los lugares en los que se han producido sucesos trágicos o catástrofes naturales para traer sanación y bendición y para cambiar el campo energético que rodea el lugar. Pueden utilizarse rituales de limpieza. Los pueblos mayas regresan a lugares donde sus comunidades fueron masacradas o donde hubo terremotos o erupciones volcánicas para traer la paz a sus seres queridos, llorar su pérdida y liberar sus espíritus. Para los activistas climáticos y los supervivientes de incendios, terremotos, tsunamis, inundaciones y otras catástrofes, es importante celebrar ceremonias o rituales en memoria de los que han muerto allí y consagrar la zona como un lugar de paz. Al planificar dichos rituales, es importante implicar a los supervivientes y a las familias en el proceso.



Promotoras de salud en un ritual de sanación de la tierra

• Ritual: El círculo de sanación

La siguiente visualización guiada puede realizarse como ritual o para concluir un taller o una ceremonia. Las palabras pueden adaptarse a la cultura de los participantes. El centro del círculo puede ser un espacio sagrado con imágenes, símbolos, flores y una vela encendida. Invite a los participantes a formar un círculo. Puede utilizarse música suave como fondo de este ritual. *(La foto de abajo muestra a promotores de salud mayas dirigiendo un ritual de solidaridad con jóvenes activistas por la paz en Afganistán.)*

Mientras formamos un círculo de sanación mire con la mano izquierda con la palma hacia arriba al cielo y con la mano derecha con la palma hacia abajo a la tierra. Con la mano izquierda recibimos y con la derecha damos. Ahora, con las manos en esta posición, extienda los brazos para coger las manos de las personas situadas a ambos lados de usted. Cierre los ojos y respire profundamente, con los pies firmemente plantados en el suelo. Imagine la energía de la tierra entrando por sus pies y piernas, circulando por todo su cuerpo para traerle paz y sanación. Al espirar, imagine que la energía saludable sale de su mano derecha hacia la mano de la persona que tiene a su derecha, llenándola con lo que pueda necesitar en ese momento. Vuelva a respirar profundamente e imagine que esta energía curativa fluye de una persona a otra llenando a cada una de las presentes con lo que puedan necesitar. Tómese un momento mientras enviamos este vibrante pulso de energía saludable a todos los aquí presentes.

Ahora imagine que desde este círculo podemos enviar energía saludable y amor a las comunidades en las que vivimos y trabajamos. *(Los participantes pueden*

nombrar algunos de los lugares en los que viven o que les preocupan), y después al mundo en general. (Los participantes nombran países y lugares donde hay desastres climáticos, guerras o sufrimiento). Imagine que es capaz de enviar compasivamente energía saludable a todos aquellos que hoy necesitan apoyo y bendición: los que van a morir, los que están muriendo en espíritu y desesperación, los niños de la calle, las víctimas y los autores de la violencia, y a todos los seres de nuestro planeta. (Incluya cualquier otra imagen que sea apropiada.)

Y después de haber enviado su sanación y bendición al mundo en general, imagine ahora que puede regresar al lugar seguro dentro de usted mismo: el refugio de su corazón. Tómese unos momentos allí a solas, nutriendo su espíritu, agradecido por las bendiciones de su vida, sabiendo que está sostenido y protegido en cada paso de su viaje vital.

Tómese un momento más en su lugar seguro, respire profundamente y, cuando esté preparada, abra los ojos y esté completamente presente aquí en la sala. Mire alrededor de la sala a cada una de las personas presentes. Vea el corazón y el espíritu de cada persona y aprecie quiénes son realmente. Bendíganlos con la mirada y recuérdelos en los días venideros. Al cerrar este círculo de sanación nos saludamos unos a otros con la bendición “Namasté” *(O algún otro saludo apropiado).*

Después del ritual si hay tiempo o si es apropiado, los participantes pueden tomarse unos momentos para compartir la experiencia y sus reflexiones en grupos grandes o pequeños.



Mayas de Quiché compartiendo un círculo de sanación y solidaridad

MOVIMIENTO, DANZA y MÚSICA

El movimiento, la danza y la música son formas poderosas de liberar el estrés traumático y equilibrar la energía. Cuando nuestro equipo Capacitar coordinó la Carpa de sanación para el Foro Mundial de ONG sobre la Mujer en Huairou, China, en 1995, con las Asociaciones de Médicos Chinos y de Medicina Tradicional, las doctoras nos enseñaron danzas que el pueblo de China ha utilizado durante muchos siglos para liberar el estrés del día. Una danza muy animada utilizaba movimientos que entrecruzaban las extremidades para liberar la energía bloqueada y equilibrar los flujos de los meridianos. Los médicos también dijeron que los chinos utilizan la música para sanar en sus clínicas. En El efecto Mozart (1997) Don Campbell describe cómo la música tiene el poder de estimular nuestros sistemas curativos innatos al conectarnos con los ritmos más profundos de la vida. Las investigaciones han demostrado que la música puede reforzar la memoria y el aprendizaje, aumentar la productividad, regular las hormonas relacionadas con el estrés, potenciar la función inmunológica, afectar a la temperatura corporal, aumentar los niveles de endorfinas, reducir la tensión muscular, mejorar el movimiento y la coordinación del cuerpo y afectar a la respiración, los latidos del corazón, el pulso y la tensión arterial.

La música tiene un efecto positivo en las personas que han sufrido algún tipo de trauma físico o emocional, y actualmente se utiliza en algunos hospitales para aliviar el dolor o la ansiedad relacionados con la cirugía o los procedimientos médicos. Steven Halpern fue pionero en el uso de la música para inducir estados superiores en la mente/cuerpo con diferentes ritmos y tonos. Kay Gardiner aplicó tonos y sonidos musicales para la autosanación y para equilibrar los chakras. Tradicionalmente, el canto y la canción se han utilizado para conectar a la persona y a la comunidad con lo sagrado, para dar sentido a los rituales de la vida y para aportar alegría y energía a todos. El canto y la canción implican respiración y sonidos que se han transmitido a través de muchas generaciones. Robert Gass en Cantar: descubrir el espíritu en el sonido (1999) habla del poder del canto para anclar y entroncar, así como para conectarnos con la energía curativa del campo mórfico de la música. “Los cantos antiguos se han impregnado del poder y el significado de las voces y la devoción de millones de personas a lo largo de los siglos, creando una especie de campo de energía que nos impacta hoy aquí mientras entonamos las sílabas sagradas”.

El movimiento, la danza y la música son esenciales para las culturas de los pueblos indígenas y de base. A menudo, cuando pregunto a los grupos cómo afrontan el dolor emocional y el estrés, me responden: “¡Oh, nos lo quitamos bailando!”. El griego Zorba de la novela de Nikos Kazantzakis bailaba la alegría, el dolor y la pena de su vida: la muerte de su hijo, el fracaso de un proyecto, la pérdida de un amigo. La investigación ha demostrado que la danza y el movimiento pueden ser terapias significativas para la sanación y el empoderamiento de los supervivientes de abusos y violencia. En la sección que sigue hay algunas sugerencias sencillas sobre formas de utilizar el movimiento, la danza y la música para la sanación comunitaria.

Lo que el cuerpo quiere—Jim Gunshinan

El cuerpo quiere bailar.
Quiere levantarse del piso y bailar.
Quiere levantarse de la silla y bailar;
salir de detrás del escritorio y bailar;
salir con la gente y bailar.
El cuerpo quiere moverse.
El cuerpo quiere moverse y tocar
y moverse junto con otros cuerpos.
Quiere oler otros cuerpos
y saborear otros cuerpos.
Quiere estar hasta el cuello todos juntos.
El cuerpo quiere ser un cuerpo.
El cuerpo está cansado de esperar
y descansar bajo la mente.
El cuerpo se duerme pensando.
No puede soportar la espera
entre acción y acción...
Quiere salir al mundo...

Quiere calor, sol,
brisa y arena mojada entre sus dedos.
Quiere saltar en el agua y flotar.
Quiere volar.
Quiere sentir con cada célula
el peso de la gravedad
y la fuerza centrífuga del girar.
Quiere su energía
y quiere su paz y tranquilidad.
El cuerpo quiere saber que no está solo.
El cuerpo quiere vibrar su propia voz
y sentir armonía con otras voces
y disonancia.
Quiere bailar lento y bailar rápido,
fluir, empujar con fuerza,
curvarse, quedarse quieto.
Quiere hacer bellas líneas y ser visto.
El cuerpo lo quiere todo.
El cuerpo quiere bailar...

Danza de forma libre

Una de las mejores formas de liberar la energía bloqueada y abrir los meridianos es la danza libre. Este tipo de danza es excepcionalmente útil para mantener la energía fluyendo y evitar bloqueos que causen dolor u otros problemas físicos. La danza de forma libre suele incluir mucho movimiento de brazos, lo que provoca liberaciones de energía y grandes cambios en el cuerpo. A veces la gente se siente cómoda moviendo sólo la parte superior del cuerpo; pero asegúrese de incluir también la mitad inferior. Muchas personas se sienten atadas o restringidas por sus cuerpos y desean liberarse de ellos. Olvidan que fueron ellas las que añadieron las restricciones en primer lugar, ya sea bloqueando la expresión o creando tensión corporal a través del miedo, la preocupación excesiva o el exceso de trabajo. Podemos aprender a sentir una gran libertad a través del cuerpo.

El movimiento libre puede ser una experiencia maravillosa en grupo, pero sólo después de que se haya establecido cierto nivel de confianza y comodidad entre los participantes. Normalmente, después de trabajar un poco con Pal Dan Gum y Tai Chi, los participantes están preparados para moverse más libremente con su cuerpo, sin sentirse demasiado cohibidos. Si percibe que un grupo se siente cohibido, puede hablar de la sensación de incomodidad e invitarles a experimentar con la contención de la sensación mientras se mueven libremente de todos modos. A menudo, el mero hecho de reconocer la sensación es una forma sencilla y directa de mover la energía.

La elección de la música para el movimiento libre también es importante. Busque música que sea apropiada para el grupo y su cultura. A veces la música animada es la mejor; otras veces la música suave y grácil es buena para liberar suavemente el dolor. Con el movimiento de forma libre, el cuerpo dirige la danza a través de la expresión de sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. Algunas formas de calentar el grupo son: bailar sentado, estirarse como parte de la forma de la danza o visualizar la danza antes de hacerla. Mientras baila puede añadir sonidos y respiraciones para liberar bloqueos. Si surge algún recuerdo de forma espontánea, imagine que las imágenes pueden fluir a través del cuerpo y salir a la tierra.

Otra forma de guiar la danza libre es invitar a los participantes a caminar libremente por la sala, mientras usted nombra diferentes emociones. Pueden intentar sentir la emoción y luego expresarla a través de sus cuerpos: alegría, pena, ira, frustración, esperanza, vibración, paz, alegría, etc. A medida que cambie de un sentimiento a otro, haga que los participantes respiren profundamente, para liberarse y dejar que la emoción fluya fuera de ellos. Con los niños esto puede ser muy divertido y puede ayudarles a aprender a reconocer los sentimientos y a liberarlos.



Danzas de sanación y transformación

La mayoría de las culturas tienen danzas para expresar los momentos significativos de la vida. Zorba el Griego en la novela de Nikos Kazantzakis bailaba la alegría, el éxtasis, el dolor y la pena de su vida. Normalmente, alguien de la comunidad de participantes puede recordar los pasos y la música para enseñar al grupo un baile que exprese la vida de la cultura. Si no hay nadie que recuerde el movimiento, otra forma de aprovechar los recursos de la comunidad es invitar al grupo a cantar una de sus canciones tradicionales y luego improvisar una sencilla danza en círculo que acompañe a la música. La foto de la izquierda muestra a mujeres de Chile bailando una danza en círculo que muestra la alegría y la esperanza expresadas en el movimiento. Se trata de la danza de las comadronas que dan a luz una nueva vida a través del parto y con alegría presentan el regalo del niño a la comunidad.

La danza de los árboles

El movimiento libre puede utilizar la naturaleza para ayudar a los participantes a conectar con imágenes saludables. El movimiento realizado al aire libre bajo los árboles o rodeado de montañas y nubes es una forma maravillosa de liberar el estrés traumático, respirar aire puro y fresco, absorber los rayos saludables del sol. Si no es posible estar al aire libre, puede guiar al grupo en una visualización guiada en la que se adentren en un jardín y conecten con los árboles, las flores, el agua corriente, etc. Cuando hayan interiorizado estas imágenes, puede invitarles entonces a moverse con una danza libre utilizando lo siguiente como guía. Esto puede hacerse en silencio con los sonidos de la naturaleza, o puede disponer de alguna música fluida para acompañar la danza.

Meditación: La danza de los árboles

Respire profundamente e imagine que es usted un árbol especial plantado en el jardín. ¿Qué tipo de árbol es usted? Pino, eucalipto, secuoya, roble, sauce, ciprés, palmera, magnolia, manzano, etc. (*Nombre árboles adecuados a la cultura y la región.*) ¿Qué se siente al ser este árbol? Conviértase en ese árbol. Muévase durante unos instantes como el árbol que ha elegido ser.



Ahora imagine al árbol atravesando los ciclos de la naturaleza. Primero es un joven retoño que crece fuerte, con raíces que se adentran en el rico suelo de la Madre Tierra y ramas que se elevan hacia el cielo. A medida que su árbol madura, empieza a dar flores y después frutos o piñas. Sienta la fecundidad y la abundancia de su cosecha y de sus semillas. Y entonces pasa al otoño de su ciclo, con los frutos, las semillas y las hojas cayendo al suelo para convertirse en parte de la tierra. Llegar el frío del invierno y tus ramas se adormecen. Pasa a un periodo de gran quietud e hibernación guardando la vida en lo más profundo de su ser. Y entonces llegan los primeros rayos de la primavera, que calientan sus ramas y raíces. Las primeras hojas y capullos comienzan a brotar hasta que usted es un asombroso estallido de hermosas flores, vivas con nueva vida y posibilidades.

A lo largo del ciclo de su vida sienta su arraigo a la tierra. Cuando las tormentas y los vientos se arremolinan a su alrededor, usted tiene la flexibilidad y el equilibrio para moverse con todo ello, porque está profundamente arraigado y enraizado en la Madre Tierra. Tómese ahora unos momentos para fluir con la gracia y la belleza de su árbol. Y cuando esté preparado, cierre gradualmente su danza. Sienta la belleza y la gracia de su cuerpo, y la fuerza y la paz de su ser.

Reflexiones

Con la imaginación del árbol, los participantes suelen disfrutar de los movimientos. Después de la danza, puede invitarles a compartir en parejas o en grupo cómo fue la experiencia. ¿Qué tipo de árbol era? ¿Cómo eran los ciclos? ¿Qué sentimientos surgieron? ¿Dónde sintió tirantez o tensión en el cuerpo?

Música, canciones y cánticos

La música, las canciones y los cánticos son buenas formas de animar a un grupo, de hacer fluir la energía y de sanar comunidades rotas. Un taller puede abrirse o terminar con una canción o un canto que surja de los participantes. Si son tímidos a la hora de cantar, hay muchas canciones tradicionales grabadas que puede utilizar para cantar con ellos. Muchos participantes son también músicos, o músicos en potencia, así que una buena forma de utilizar la música y el ritmo para la sanación es traer algunos instrumentos sencillos como panderetas, moriscos, palos de lluvia, tambores, campanas (*o incluso cacerolas*) y otros instrumentos tradicionales locales que puedan tocarse fácilmente en comunidad. Se ha descubierto que los ritmos, las vibraciones y el latido de la voz humana, los tambores y otros instrumentos son de gran beneficio curativo. Brooke Medicine Eagle describe cómo los tambores comunitarios han convocado a la gente de todo el mundo a reunirse desde tiempos inmemoriales y han marcado el ritmo de una danza de la vida. Holly Blue Hawkins en El corazón del círculo: una guía al tamboreo (1999) describe el poder del tambor: “Cuando tocamos el tambor, podemos expresar e influir en nuestros propios ritmos naturales. Tocar juntos el tambor es un poderoso medio de unificación que va más allá del lenguaje y los sistemas de creencias para unir a las personas a través de la conexión del corazón. Cuando tamborileamos juntos, nuestros corazones empiezan a sincronizarse, a ‘latir como uno’”.

EL LABERINTO



El laberinto es un antiguo símbolo de sanación y transformación para el cuerpo, la mente y el espíritu. Recorrer el laberinto puede ser una experiencia poderosa para el individuo y la comunidad. El campo energético del patrón arquetípico, junto con los giros en espiral del camino, desbloquean, armonizan y sanan de algún modo a toda la persona. El laberinto puede ser una práctica profundamente saludable para las personas que han sufrido estrés traumático a causa de catástrofes naturales, violencia política, divorcios, abusos y otras heridas. Los laberintos se encuentran ahora en muchos lugares, como centros de retiro, patios de recreo, hospitales, escuelas y parques públicos. Para los jóvenes, los refugiados, los supervivientes de traumas y los activistas, caminar por el laberinto individualmente o en grupo puede ser una práctica valiosa para centrarse y sanarse. Con los refugiados, el laberinto puede ser una metáfora de su viaje vital transformando su pérdida. Si no se dispone de un laberinto para caminar, los laberintos de dedos pueden ser muy eficaces para ayudar a calmar y centrar a una persona que esté lidiando con emociones fuertes, flashbacks o traumas.

Preparación para caminar por el laberinto *Basado en el trabajo de Lauren Artress, Caminando el sendero sagrado, 1995.*

Por lo general, antes de caminar por el laberinto, es importante dedicar tiempo a prepararse para la experiencia. Sin embargo, en el trabajo con algunos grupos, puede ser mejor hacer primero el ejercicio de caminar y luego explicar el trasfondo y las etapas del laberinto tal y como se desarrollan aquí. Tradicionalmente, las etapas de caminar por el laberinto pueden considerarse como las etapas del camino espiritual: purificación, iluminación y unión.

Respire profundamente y céntrese, dejando ir las preocupaciones, entregándose al momento presente. Ábrase a recibir lo que pueda llegarle en el laberinto. Puede que desee centrarse en una pregunta o en una oración antes de poner un pie en el camino. Espere a sentirse preparado para entrar en el laberinto.

La primera parte del camino en espiral hacia el centro es el momento de la purificación. Deje que lo que surja pase a través de usted sin juzgarlo. Pueden surgir sensaciones corporales, imágenes, recuerdos, emociones fuertes, sueños, heridas del pasado, deseos o plegarias. Abra su corazón y entréguese al proceso. Respire profundamente, camine con atención y siga su propio ritmo, escuchando a su cuerpo y a su espíritu. Si camina por el laberinto con otras personas y su ritmo es diferente, puede cruzarse con ellas respetuosamente por el camino y saludarlas o reconocer su presencia con una reverencia, un abrazo o simplemente con la mirada. Algunas personas prefieren recorrer el laberinto lentamente, otras moviéndose rápidamente como en una danza, mientras que otras se mueven a través de las líneas sin seguir el diseño. Al recorrer el camino hacia el centro, deje que todo pase a través de usted sin juzgarlo—las heridas del pasado, los traumas, las preocupaciones, las alegrías y las penas—como un gran río que limpia y restaura todo en su vida. Conecte con su centro y con el regalo de su vida. No hay otro ser como usted y usted es guiado y sostenido con amor en su camino único.

El centro del laberinto representa la segunda etapa del camino espiritual: la iluminación. Tómese un tiempo en el centro para meditar, rezar, dar gracias o guardar silencio, entregándose y escuchando a su corazón. Es el momento de pedir lo que necesita y de abrirse a recibir la abundancia que siempre le rodea.

Cuando se sienta preparado, abandone el centro y recorra el camino de regreso en espiral hacia el mundo. Esta es la tercera etapa del viaje espiritual, el momento de la unión. Recorra esta parte integrando las inspiraciones que ha recibido. Esta parte del laberinto contiene el reto de volver a la realidad de la vida con sanación y compromiso renovado. Sienta la energía y la confianza de caminar con la fuerza de la comunidad.

Tiempo de reflexión

El proceso de caminar por el laberinto puede calmar la mente, centrar el espíritu y aportar una profunda paz interior, inspiración e iluminación a la persona. Se despierta la mente inconsciente y muchas veces todo el microcosmos de la vida. Las heridas del pasado se transforman en sabiduría para el presente. Después de caminar, dedique un tiempo a escribir o dibujar sus experiencias, imágenes, sueños, deseos y compromiso para su vida y su futuro. Si camina con otras personas, invite a los participantes a compartir sus experiencias. Con jóvenes, refugiados, supervivientes de traumas y activistas, el proceso de compartir puede centrarse en su trabajo y su compromiso de trabajar para sanar el mundo y sus propias comunidades.

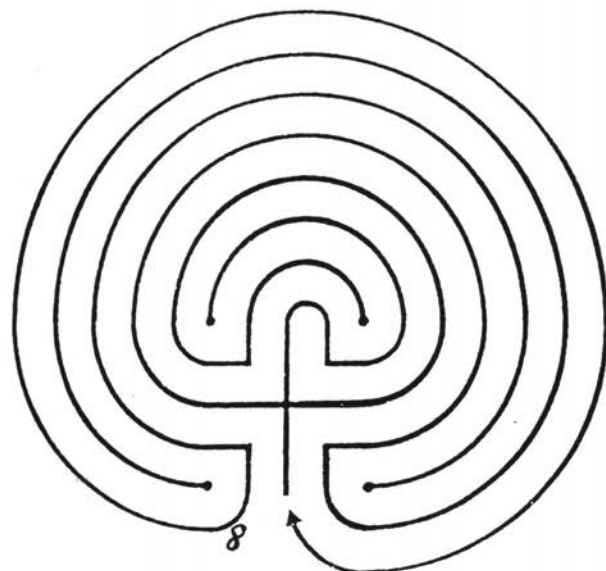
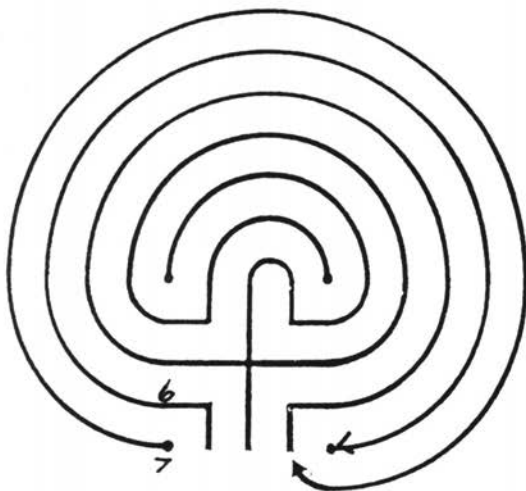
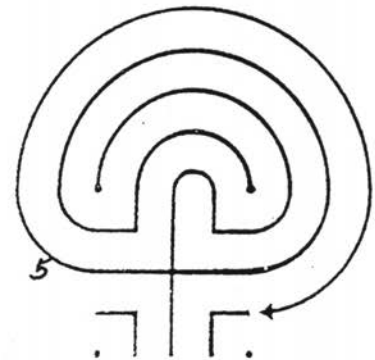
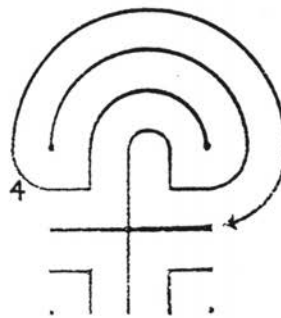
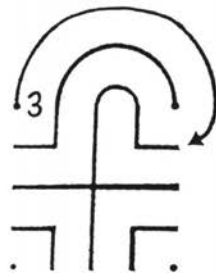
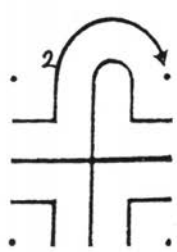
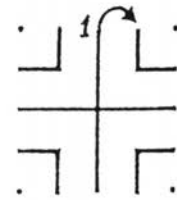
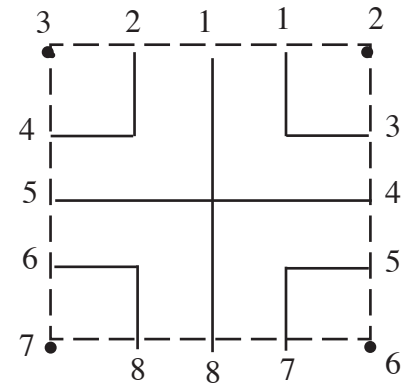
Construir un laberinto de siete senderos

A continuación encontrará instrucciones para construir un laberinto de siete caminos. Puede ser una experiencia positiva para las organizaciones y muchos grupos.

- Decida las dimensiones del laberinto en función del tamaño del espacio disponible. Empiece imaginando un cuadrado que se ajuste al espacio, con una cruz dibujada a través del centro del cuadrado. Dibuje una "L" en cada brazo de la cruz y un punto en cada esquina del cuadrado.

- Siga el sistema numérico del cuadro para conectar cada línea con la siguiente. Muévase alrededor de la cruz hasta que todas las líneas estén conectadas y se haya formado el laberinto.

- El laberinto de siete caminos puede hacerse fácilmente con cuerda sujeta con cinta adhesiva o grapas. El laberinto puede decorarse con flores y velas en el centro y alrededor del perímetro. También puede marcar la entrada con símbolos o una tela para designar la entrada al camino sagrado. Este laberinto también puede dibujarse en la arena de una playa o en la tierra de un patio, o pintarse o pegarse con cinta adhesiva en el suelo.



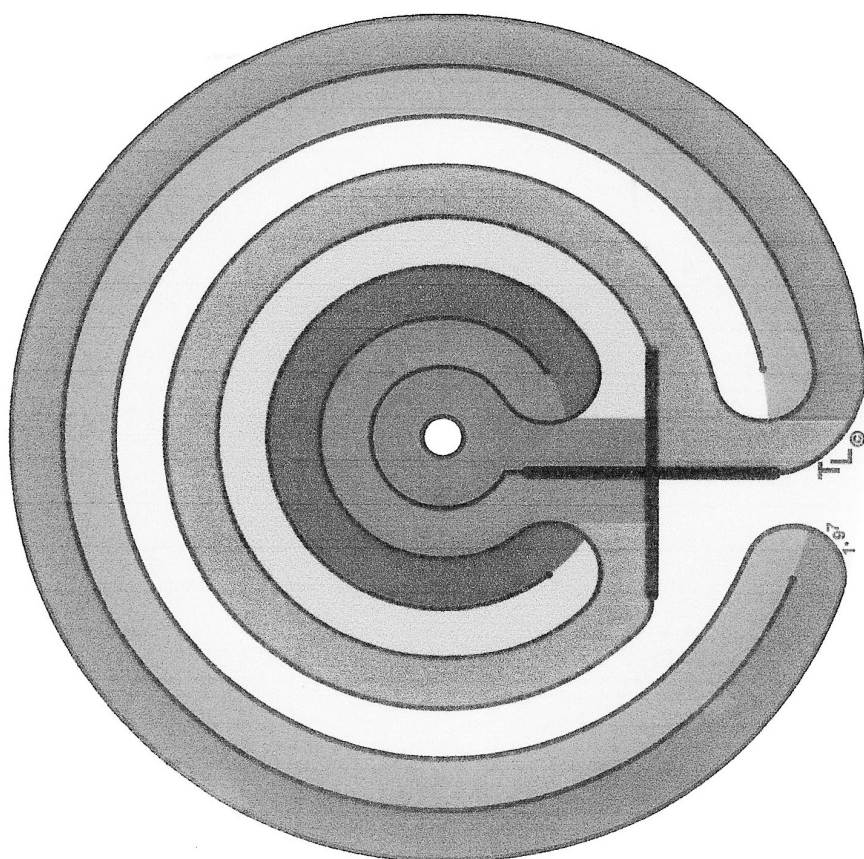
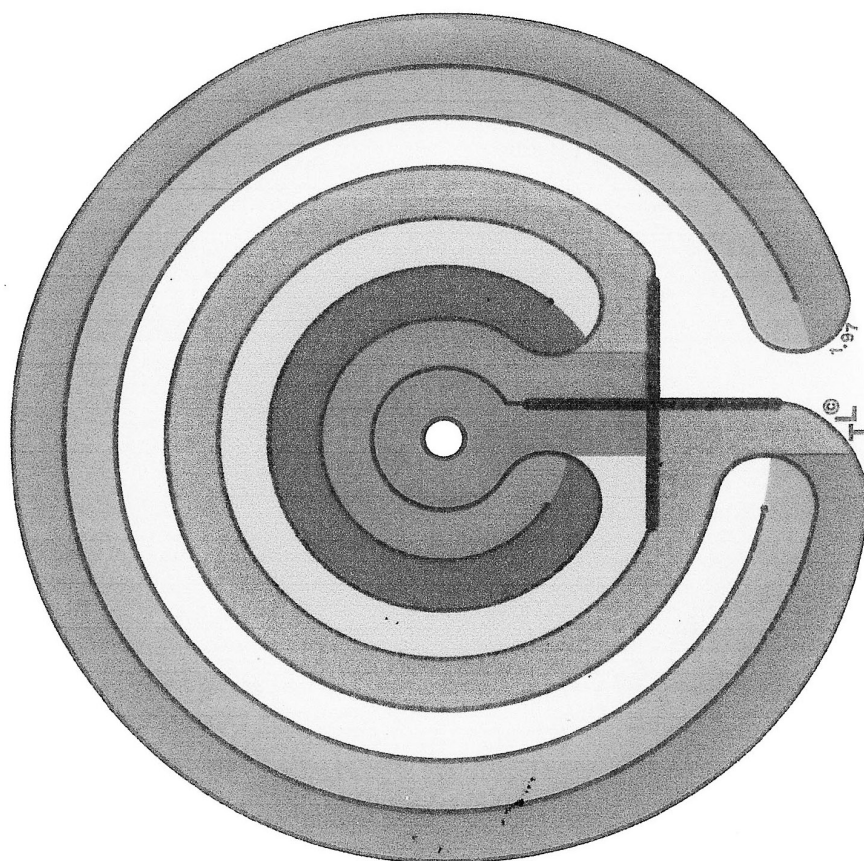


Caminar por el laberinto con los dedos

Cuando no se dispone de un laberinto, se pueden recibir los numerosos beneficios saludables de esta práctica caminando con los dedos. Con el dedo índice simplemente siga el camino del laberinto como si estuviera caminando. También hay muchas aplicaciones de laberintos APPs disponibles para celulares o computadores.

En estas dos páginas encontrará patrones de laberintos para su uso. Para el laberinto estilo Chartres de arriba, siga el camino con un dedo. Los caminos pueden colorearse o pintarse a su gusto. Los laberintos de siete caminos de la página siguiente representan laberintos de imagen especular. Pueden recorrerse con ambos dedos índices al mismo tiempo para calmar, centrar y relajar a una persona ansiosa o alterada, y para equilibrar los lados izquierdo y derecho del cerebro. También se ha comprobado que este laberinto doble es eficaz para los niños disléxicos, para calmar a una persona con flashbacks y para utilizarlo antes de la meditación. Para evitar la frustración y entrenar al cerebro en el recorrido de los laberintos espejo, comience primero con la mano dominante trazando el camino hacia el centro y luego de vuelta a la entrada; después camine con la mano no dominante; luego con ambas manos. Si se pierde por el camino, simplemente desplácese al centro y descanse un momento antes de trazar el camino de vuelta a la entrada.

Algunos formadores de Capacitar llevan laberintos de dedos a grupos de refugiados o personas detenidas para ayudarles a controlar el estrés y la ansiedad y a enfrentarse a recuerdos traumáticos.



FLUJO DE ENERGÍA en el AMBIENTE

La energía vibra y fluye no sólo dentro de la persona y la comunidad, sino también en el entorno. Se sabe que algunos lugares tienen un gran poder energético, como los santuarios sagrados, los yacimientos arqueológicos, los estanques de aguas curativas o los retiros de montaña. Tomar conciencia de la energía del entorno, así como de lo que nutre y lo que drena energía, es una parte importante del proceso de sanación. Es difícil sanarse si el entorno es tóxico, física, emocional o mentalmente. Muchos indígenas saben instintivamente cuál es el lugar saludable para sentarse o dormir en el hogar, y reconocen la energía negativa de un entorno como la causa de muchas enfermedades.

La mayoría de las culturas tienen sus propios sistemas para el flujo de energía. Durante más de tres mil años, el pueblo Chino ha utilizado un sistema para ordenar el flujo de energía que denominan Feng Shui, que significa viento y agua, basado en su filosofía y en su libro de la sabiduría, el I Ching. Al igual que con la salud física, los Chinos ven el entorno, el hogar, el lugar de trabajo o el espacio vital de una persona como un espejo de su yo interior. El yo interior da forma literalmente al mundo exterior. Y a la inversa, todo lo que hay en el hogar y el entorno tiene un profundo efecto en la persona. Todos los objetos del hogar o del entorno palpitan con sus propios campos de energía que interactúan con todos los que viven cerca.

Karen Kingston en Creando un espacio sagrado con Feng Shui (1997) dice: “El Feng Shui trata de vivir conscientemente en la Madre Tierra y disfrutar de la mayor calidad de fuerza vital posible para el ser humano. Es el arte de equilibrar, armonizar y potenciar el flujo de las energías naturales”. En resumen, la armonía y el equilibrio del entorno es un aspecto importante que favorece la salud de la comunidad y de la persona. En la sanación del estrés traumático es necesario que la persona examine las condiciones en las que vive y trabaja y, cuando sea posible, realice cambios que promuevan un ambiente positivo. En algunos casos en los que el cambio de entorno no es posible, la persona puede tomar conciencia de los recursos que sí tiene en su propia comunidad, como la proximidad a los árboles y la naturaleza, o amigos afectuosos, para apoyar el proceso de sanación. Me parece que la mayoría de las personas son totalmente inconscientes de los efectos de su entorno en su salud física, mental y emocional. Esta sección incluye algo de teoría así como diferentes ejercicios para despertar la conciencia respecto al flujo de energía saludable. El objetivo es despertar la capacidad intuitiva de la persona para percibir el flujo de energía y realizar cambios cuando sea necesario para promover la salud y el equilibrio.

Armonía y equilibrio energético

El Feng Shui, o cualquier sistema cultural de orden energético, puede llevar muchos años de estudio y comprensión. Sin embargo, cada persona tiene la capacidad innata de sentir y percibir un flujo energético armonioso, ya sea dentro de su cuerpo-mente-espíritu o a su alrededor en el entorno. Los siguientes principios pueden adaptarse a diferentes culturas y sistemas de creencias, para ayudar a los participantes a desarrollar la conciencia de su propia vida y espacio de trabajo.

Ejercicios para descubrir el flujo de energía

- Dibuje un diagrama de su casa, dormitorio, espacio de trabajo o cualquier zona que desee analizar por su flujo energético.
- Después de haber dibujado su diagrama, piense un momento en este espacio. Cierre los ojos y escuche la sabiduría de su cuerpo. ¿Cómo se siente cuando piensa en este lugar? ¿Qué sentimientos afloran en su cuerpo, qué emociones, qué bloqueos de energía? ¿Hay cosas en este lugar que nutren su cuerpo-mente-espíritu o cosas que le drenan?
- ¿Cómo podría cambiar o mejorar su lugar utilizando su propia intuición? Imagine un plan de cambios (*aunque sólo signifique reorganizar las cosas de su escritorio, de su bolso o el lugar donde guarda su ropa u objetos personales*). Cree un plan de cambios para el lugar que ha elegido. Cuando tenga tiempo limpie y reorganice el lugar elegido para mejorar el flujo de energía y la armonía. Desconecte cualquier aparato electrónico. Utilice plantas, espejos, agua o imágenes de la naturaleza para aportar armonía y sanación a su lugar.

Sugerencias para los líderes de grupo

El estudio del flujo de energía suele fascinar a los participantes. Me gusta hacerles realizar el ejercicio anterior antes de presentarles las ideas Chinas sobre el Feng Shui. El propósito es ayudar a los participantes a darse cuenta de que ya tienen un buen sentido intuitivo sobre el flujo de energía en el que probablemente nunca habían pensado. También querrá evitar una aplicación estricta de un sistema Chino a la realidad de una cultura diferente. Los principios del Feng Shui pueden ser apropiados o no, según la cultura. Me gusta preguntar a los grupos por sus propias tradiciones. O si no lo saben, les envío a casa para que hablen con sus mayores y les hagan preguntas como: ¿Cuál es el lugar más saludable para dormir, comer o bañarse? ¿Cuál es la mejor dirección para orientar una casa o una cama? ¿Qué dice su cultura sobre la energía negativa o pesada en un lugar? ¿Cuáles son las formas tradicionales de limpiar un lugar que tiene energía negativa? ¿Qué dice su cultura sobre dónde deben estar las cosas en la casa? ¿Existen tradiciones sobre la entrada, la cocina o el dormitorio?

Relaciones de energía en un espacio

El diagrama que aparece a continuación es el “Bagua”, basado en la antigua filosofía China, para dar orden a las relaciones del flujo de energía en un espacio. Se trata de un tipo de ordenación de la energía, y es importante reconocer que cada cultura tendrá tradicionalmente su propio sistema intuitivo de ordenación. El sistema Chino se presenta aquí de forma sencilla, para inspirar la creatividad de los participantes para descubrir o intuir el sistema que mejor funcione para ellos. Varios principios son importantes para todos los sistemas.

El estado de la mente y las emociones de la persona afectan positiva o negativamente a su entorno. El estado del entorno afecta al cuerpo-mente-espíritu de la persona. La práctica y la aplicación del Feng Shui tienen dimensiones tanto internas como externas. El Feng Shui interior implica meditación, estudio, disciplina y sabiduría que promueven la sanación y la salud general de la persona y de la comunidad. El Feng Shui exterior se refiere al estudio del entorno, el flujo de energía, las energías de la tierra y los cielos, y el reconocimiento de la armonía del cosmos. El cosmos es un solo ser, y el Chi es la energía que fluye a través de todo ser. Existen diferentes tipos de energía: una que incluye movimiento, crecimiento y vitalidad; otra que implica muerte, depresión, falta de vitalidad, debilidad, pobreza y enfermedad; y la tercera que incluye energía negativa, rayos tóxicos, ira y peligro. Muchas enfermedades del cuerpo, la mente y el espíritu están causadas por la energía del lugar. Con los ejercicios de esta sección practicará cómo reconocer y sentir la calidad de la energía de un lugar.



Ejercicios intuitivos con energía de lugares

- Siéntese o permanezca un momento en silencio en el lugar que elija para trabajar. Respire profundamente y céntrese. Sin juzgar, comience a caminar por este lugar y escuche su intuición y las impresiones que surjan. ¿Dónde siente más energía? ¿Dónde siente menos? ¿Dónde hay energía poderosa? ¿Energía positiva? ¿Energía negativa? Experimente con este ejercicio en diferentes lugares para desarrollar la capacidad de sentir y reconocer la calidad de la energía.

- Experimente con la calidad de la energía en su casa, dormitorio, oficina, cocina. ¿Qué tipos de energía siente? Observe a las personas, los animales, las plantas, el desorden de su casa. ¿Qué tipos de energía tiene cada uno?

- Intente sentir la calidad de la energía en el entorno más amplio que rodea su casa o donde trabaja. ¿Qué tipos de rayos de energía llenan este espacio? ¿Qué tipos de energía siente?

Elementos del flujo de energía

Si coloca el gráfico de la página anterior sobre el plano de su casa, oficina, escritorio o dormitorio, verá el foco de energía de cada parte de su entorno, según el Bagua Chino, o cuadrícula. Algunas cuestiones con las que trabajar para mejorar la calidad del flujo de energía son las siguientes:

- **Diseño de la casa**—Tenga en cuenta la dirección de su casa, la forma o estructura, el entorno exterior de la casa, las calles o edificios del barrio, la posición de las ventanas, puertas, escaleras, etc.

- **Desorden en la casa**—El desorden puede causar enfermedad, obstrucción y desequilibrio en la vida. El desorden y el desorden están relacionados con la inseguridad, la preocupación y el desorden interior. Observe el desorden en su casa, oficina o dormitorio. ¿Qué puede hacer para cambiar el desorden y mejorar el flujo de energía?

- **Posición de los muebles, la decoración, la ropa, las plantas y otros objetos**— La posición de los distintos objetos puede aumentar o bloquear el flujo de energía. La energía debe fluir libre y tranquilamente por el entorno. No debe haber una energía rápida o errática. La energía también debe circular por el centro de la casa, así como por el centro de cada habitación.

• Partes de la casa

- Entrada—¿Hay bloqueos energéticos en la puerta principal o en la entrada de la habitación?

- Dormitorio—¿Dónde está situada su cama? Los espejos y vigas sobre la cama pueden perturbar el sueño.

- Cocina—¿Tiene una atmósfera que nutra el cuerpo, la mente y el espíritu?

- Salón—¿Es un lugar para disfrutar con su familia y amigos?

- Baño—¿Es un lugar para limpiar y renovar su cuerpo, mente y espíritu?

- **Campos electromagnéticos**—¿Es consciente de los efectos de los aparatos que están a su alrededor y de los campos de energía que desprenden incluso cuando no están enchufados? Tenga cuidado con los computadores, microondas, televisores, radiodespertadores, teléfonos móviles y sopladores de pelo en casa, y con los transformadores eléctricos cerca de casa, así como con otras fuentes de rayos que entran en casa.

- **Luz, espejos y cristales**—Se utilizan para aumentar y equilibrar la energía.

- **Plantas, móviles, cortinas y agua corriente**—Estos elementos suavizan la energía procedente del exterior.

- **Colores en el ambiente**—Los colores pueden armonizar el entorno. Experimente con diferentes colores y su efecto en usted. Según el pueblo chino, el amarillo es el centro; el blanco es la pureza; el azul y el negro representan las bendiciones del cielo; el verde es la amplitud de vida y la prosperidad; el rojo es la alegría, la fama y la suerte. ¿Qué representan los colores en su cultura?

- **Decoración y símbolos**—Cada cultura tiene su propio conjunto de símbolos, por lo que es importante reconocer estas tradiciones. Patrones: las nubes representan la sabiduría y las bendiciones celestiales; el agua que fluye simboliza las bendiciones y la prosperidad; la tortuga es la larga vida. ¿Cuáles son los símbolos de su tradición?



Sanar y transformar los ambientes

Es un reto tomarse en serio los principios energéticos de que nos convertimos en aquello de lo que estamos rodeados y que creamos a nuestro alrededor lo que es un reflejo de nuestro ser interior. La toma de conciencia de estos principios puede llevarnos a observar la energía y la calidad de todo lo que llena nuestra vida.

Los alimentos que comemos, la música que escuchamos, las personas con las que entablamos amistad, las asociaciones que tenemos, la comunidad a la que pertenecemos, el tipo de relaciones que mantenemos, los entretenimientos que perseguimos, la forma en que nos ganamos la vida, las posesiones que tenemos... todos estos elementos figuran en el Bagua Chino. Podemos hacer cambios externos en nuestro entorno, pero no es magia. Sanar de verdad y vivir con abundancia significa asumir la responsabilidad de elegir sobre los elementos de nuestra vida y sobre cómo vivimos los detalles de nuestra vida. En efecto, componer una vida de energía saludable.

Los nativos americanos nos exhortan a rodearnos de gracia y a “caminar en la belleza, belleza delante de nosotros, belleza detrás de nosotros, belleza a nuestra izquierda y a nuestra derecha, belleza dentro de nosotros”. Tómese un tiempo para analizar su vida y lo que desea para usted y su comunidad.

Limpiar, dedicar y bendicir de lugares

Muchas veces los lugares se llenan tanto de energías negativas, emociones violentas y toxinas que es necesario realizar rituales regulares para limpiar y renovar el campo de energía. A continuación le presentamos algunos rituales sencillos que puede realizar en su propia casa o lugar de trabajo.

Cada cultura tiene rituales de limpieza que utilizan diferentes elementos como el agua, la limpieza con salvia o incienso, la sal, las campanas o el sonido para romper la energía, las velas para limpiar y aligerar el espacio. Para limpiar un espacio, primero haga una buena limpieza del lugar para deshacerse del desorden, el polvo y la suciedad. A continuación, empezando por la entrada principal, circule por las habitaciones del espacio rociando agua, emborronando o haciendo sonar campanas para romper los patrones de energía que se han acumulado por todo el espacio.

Muévase de forma ordenada por todo el espacio hasta que haya una sensación de energía clara y vibrante. A continuación, vuelva para bendecir el espacio y dedicarlo al propósito superior al que sirve. Invite a entrar a los guías, santos y protectores que acompañan este lugar. Pueden utilizarse flores, velas, incienso y símbolos para dedicar y bendecir el espacio.

Transformar el pasado

Un ejemplo de la energía de un lugar se ve en la foto de abajo de una iglesia en Aguilares, El Salvador, que fue bombardeada durante la guerra matando a muchas personas en su interior. Permanece en la antigua zona de guerra como un poderoso recordatorio del legado de la violencia.

La gente ha colocado una cruz de flores (*que se ve a través del arco en la foto*) como símbolo de recuerdo y de compromiso con la sanación y la no violencia. La energía del lugar ha sido transformada por las oraciones y las bendiciones de la gente.

Todos los lugares albergan las energías colectivas, positivas o negativas, de todos los que han estado allí. Las oraciones, las bendiciones y las dedicaciones pueden transformar mucha energía negativa y aportar luz y gracia a lugares con un pasado violento. Examine las historias pasadas de los lugares donde vive o trabaja. Si ha habido violencia o experiencias negativas, dedique tiempo a limpiar y sanar la energía de estos lugares, para que pueda tener salud y bienestar a su alrededor. “¡Como es afuera, es adentro!”





Capítulo 7. Crear organizaciones saludables

Las organizaciones saludables son grupos o comunidades cuyo objetivo es llevar a cabo acciones sistemáticas, planificadas y proactivas no sólo para garantizar su sostenibilidad, sino también para mejorar la salud y el bienestar de los empleados. ... La Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha sumado a estos esfuerzos y caracteriza los lugares de trabajo saludables como aquellos que tienen en cuenta los siguientes aspectos: salud óptima (física, mental y social), condiciones de seguridad adecuadas para garantizar el desempeño de las tareas y comprensión de los factores determinantes del trabajo, la salud y la comunidad mediante una promoción eficaz.

—PMC: US Library of Medicine, NIH National

A medida que Capacitar ha caminado con grupos a nivel internacional a lo largo de las últimas tres décadas, nuestra red de solidaridad se ha comprometido cada vez más a impactar los sistemas, es decir, a crear organizaciones y comunidades saludables que contribuyan a nuestros esfuerzos de sanación para transformar el trauma. Al utilizar este manual para acompañar a jóvenes, refugiados, supervivientes de traumas y activistas, le invitamos a considerar cómo las prácticas de Capacitar pueden servir para crear organizaciones y comunidades más sanas. Ofrecemos en este capítulo algunas de nuestras experiencias aprendidas, esperando que las adapte para que encajen en la cultura única en la que presta sus servicios.

Crear lugares de bienestar

A lo largo de nuestros años de acompañamiento de individuos y personas en muchas comunidades, hemos llegado a conocer la realidad de funcionar en sistemas, organizaciones e incluso espacios físicos que son menos que ideales. Para muchos de nosotros, nuestras organizaciones sin ánimo de lucro ocupan espacios pequeños que pueden llegar a estar abarrotados de suministros, espacios de reunión y trabajo compartidos y salas poco privadas que funcionan para múltiples usos. A los que nos encontramos en espacios de emergencia, transitorios o temporales, a menudo se nos pide que nos conformemos con el espacio y los materiales que se ponen a nuestra disposición: el salón de una iglesia que se ofrece como hospitalidad improvisada; catres, mantas y paquetes de suministros de los servicios de emergencia locales o nacionales; una oficina o aula habilitada temporalmente como espacio de reunión o evaluación. Y para los que funcionamos en grandes sistemas, con demasiada frecuencia el espacio físico puede parecer estéril, deshumanizar o incluso limitar y restringir el tan necesario contacto entre seres queridos de confianza.

Basándonos en nuestro estudio y uso de las prácticas de Capacitar con supervivientes de traumas, activistas, refugiados, jóvenes y diferentes poblaciones, ofrecemos las siguientes sugerencias para crear espacios de bienestar, sea cual sea su contexto único.

♦ Crear un espacio físico seguro

Aunque sea pequeño, el espacio físico puede ser uno en el que los supervivientes de traumas, los jóvenes, los activistas, los refugiados y los trabajadores puedan estar presentes y descansar con una sensación de seguridad. La sanación del trauma requiere que los implicados se sientan físicamente seguros y protegidos. Cuando acompañe a los traumatizados o estresados individualmente o en grupo, evalúe su espacio físico. Intente, cuando sea posible, reunirse en privado y/o acceder a un espacio que sea privado para modelar las prácticas Capacitar. Si no dispone de un espacio privado, considere un rincón o el borde de una habitación o un espacio físico que esté lo más alejado posible de las distracciones.

Preste atención también a la temperatura de la habitación. Los espacios demasiado fríos o demasiado calientes pueden impedir la capacidad de una persona para relajarse y liberarse del estrés. Y lo que es más importante, mantenga la sensibilidad ante las necesidades de temperatura de las personas a las que acompaña. En algunos centros de respuesta a emergencias, por ejemplo, nos dimos cuenta de que muchos supervivientes que lo habían perdido todo en una crisis o evacuación no disponían de mantas o ropa adecuadas para abrigarse.

♦ Crear pequeñas islas de belleza

Independientemente del espacio físico en el que tenga que acompañar a las personas, atienda siempre a las formas pequeñas pero significativas en las que puede aportar belleza y energía positiva al espacio. Aunque el manual *Capacitar Sanción y transformación del trauma* contiene descripciones detalladas sobre cómo atender al espacio físico (páginas 168-171), tenga en cuenta las siguientes sugerencias para potenciar la energía positiva a través de la belleza. Recuerde elegir siempre métodos y símbolos que sean culturalmente apropiados, como por ejemplo:

- Elementos o símbolos que representen el aire, el agua, el fuego, la tierra
- Plantas o flores
- Velas
- Símbolos o imágenes espirituales
- Una tela o tejido colorido.

Dado que algunos de los espacios en los que hemos acompañado a personas tienen múltiples limitaciones en el uso de muchos de los elementos sugeridos, le animamos a que sea creativo a la hora de adaptar sus expresiones de belleza.

♦ Construya un laberinto permanente o temporal para añadirlo a su espacio

Como espacio sagrado y saludable que puede dedicarse a la oración, la meditación, la liberación emocional o física y la reflexión caminando, un laberinto (páginas 164-167) ofrece muchas posibilidades de uso a los jóvenes, los refugiados, los activistas, los supervivientes de traumas y quienes les acompañan. Caminar por el laberinto requiere poca explicación verbal (*o puede implicar una preparación verbal explícita*) y trasciende las diferencias culturales o espirituales. Recuerde que caminar por el laberinto puede hacerse individualmente por los supervivientes o por quienes les acompañan. Caminar y rezar en el laberinto también puede hacerse comunitariamente como parte de un evento o jornada de sanación para el personal. Revise las secciones anteriores de este manual para obtener instrucciones específicas sobre la instalación de un laberinto y la preparación de su grupo para utilizarlo de la mejor manera posible.

Si sus instalaciones son permanentes, considere la posibilidad de construir un laberinto que permanezca. Comunidades y organizaciones de muchos lugares han tenido éxito tanto creando sencillos laberintos en el interior de sus edificios como en el exterior. En Servicios familiares de El Paso, por ejemplo, el personal planificó la instalación de un suelo en una gran sala utilizada para reuniones de grupo sobre el que se puede pintar un sencillo laberinto. En el Centro del alma, se ha pintado un laberinto de sólo 3 metros de diámetro en el patio de ladrillo situado frente al edificio.

En Bisbee, Arizona, dos hermanas católicas que trabajan con refugiados han construido un gran laberinto en las arenas del desierto, fuera del Centro de bienestar ALMA, donde atienden a personas recién llegadas que huyen de los desastres climáticos y la opresión política. Las hermanas Mary Rose y Marilyn informan de que caminar por el laberinto ha sido una actividad saludable y enriquecedora que se ha compartido abundante y repetidamente en su comunidad. Para las personas traumatizadas, el laberinto puede ser una experiencia de profunda sanación.

Sugerencias para los líderes de grupo

La mayoría de los recursos para embellecer o construir un laberinto pueden proceder de los miembros de la organización o de la comunidad. Un grupo que quería un laberinto para su centro utilizó tela de sacos de grano. Otro utilizó piedras de río que los miembros recogieron de su río local y llevaron a su centro. Para embellecer otro lugar, algunos miembros dibujaron o pintaron símbolos de su espiritualidad y cultura. Las comunidades mayas trajeron flores y frutas para decorar su centro ritual y después de su ceremonia todos comieron de la fruta.

Promover el autocuidado en la comunidad activista no depende únicamente del individuo. El éxito del autocuidado se promueve tanto mediante cambios en el enfoque de los activistas sobre su trabajo, como a través de esfuerzos intencionados por parte de la organización. El funcionamiento de una organización influye en la forma en que los activistas conciben el objetivo de su trabajo y su propio bienestar. Es importante que las organizaciones no adopten un enfoque limitado a “contener” las crisis, sino que inviertan proactivamente en el “crecimiento” de su personal.

—www.newtactics.org
New Tactics in Human Rights

Crear organizaciones seguras y sanas

Nuestra experiencia colectiva acompañando a supervivientes de traumas, refugiados, jóvenes y activistas sugiere que los sistemas sanos repercuten positivamente en el individuo y en los grupos dentro del sistema. Cuando nuestros sistemas integran el bienestar holístico en el tejido de su cultura organizativa, tenemos mayor éxito y longevidad en la transformación del trauma a nivel individual. Al acompañar a las personas, le invitamos a invertir en hacer más saludables los sistemas en los que trabaja. Le ofrecemos algunas sugerencias para apoyar sus esfuerzos por transformar el trauma a nivel organizativo.

♦ Crear una “Cultura Capacitar” en su Organización

Los miembros de nuestra red Capacitar reportan altos niveles de apoyo para compartir las prácticas de Capacitar con aquellos a quienes acompañan cuando existe apoyo organizacional. Muchos miembros del equipo Capacitar han compartido sus conocimientos y habilidades con los supervisores y administradores, buscando una aprobación más formal para la integración de las prácticas de Capacitar en el trabajo organizacional.

En la frontera entre El Paso y México, Capacitar en la Frontera y Servicios Familiares de El Paso (FSEP), una agencia comunitaria de salud mental, han tenido éxito en la construcción de una asociación fuerte y colaborativa. La Directora Clínica de FSEP, Janine Laskowski Gallinar, LCSW, quien también es miembro del Equipo Asesor de Capacitar en la Frontera, ha facilitado el diálogo administrativo entre el Director Ejecutivo de FSEP, Richard Salcido, y la Fundadora/Directora de Capacitar Internacional, Dra. Patricia Cane. La comunicación y la co-visión ha facultado a FSEP para adaptar y utilizar las prácticas de Capacitar de una manera que mejor se adapte a las necesidades de su organización.

El Sr. Salcido ha compartido desde entonces que “Capacitar se está convirtiendo en parte de nuestra cultura organizacional”. El éxito de la integración de FSEP de las prácticas de Capacitar en su modelo de organización pone de relieve lo importante que es el apoyo de las personas en posiciones de liderazgo para la implementación exitosa de un modelo de bienestar.

Las organizaciones pueden demostrar su compromiso con la sanación holística y el bienestar a través de su:

- Estructura organizativa
- Políticas para el personal y para los clientes/consumidores
- Competencia cultural demostrada
- Atención a los espacios seguros en los que interactúan trabajadores y consumidores.

Mientras considera cómo crear una “Cultura Capacitar” en su organización o grupo comunitario, le invitamos a seguir estos pasos:

- Evalúe los puntos fuertes de su organización, así como sus puntos vulnerables.
- Haga una lluvia de ideas sobre las formas en que las prácticas, métodos y principios de Capacitar pueden fortalecer su organismo.
- Dialogue con otros miembros de la red de solidaridad internacional de Capacitar, si le resulta útil.
- Decida quién debe ser invitado para la discusión, planificación y co-visión.
- Creen juntos un plan realista que se ajuste al presupuesto y al alcance de la organización.
- Implice a los jóvenes, a los activistas climáticos y a los supervivientes como co-creadores de la planificación.



◆ **Dedicar tiempo semanalmente para que el equipo practique Capacitar**

Muchas de nuestras organizaciones asociadas informan de que su personal está estresado por diversas razones: gran número de casos, baja remuneración, largas horas de trabajo, condiciones estresantes de interfaz con sistemas complicados y exposición crónica a traumas secundarios, entre otras muchas razones. Nuestra experiencia sobre el terreno nos ha enseñado que las prácticas Capacitar pueden incorporarse a diversas modalidades organizativas para sanar y nutrir a nuestro personal. Sea creativo con su propio personal a la hora de desarrollar modelos de integración que representen el “mejor ajuste” con la cultura de su sistema.

En el FSEP, el personal se reúne trimestralmente para revisar los asuntos de toda la agencia. Al comienzo de cada una de estas reuniones, la Sra. Janine Laskowski Gallinar dice: “Se practican una o dos de las prácticas Capacitar como “rompehielos” para iniciar la reunión y ayudar a establecer un tono de centrado.” He aquí otros ejemplos de formas en que los miembros del equipo han incorporado sesiones regulares de práctica de Capacitar a su rutina organizativa:

- Abra una reunión semanal del personal con uno o varios movimientos de Tai Chi.
- Utilice de uno a tres movimientos de Pal Dan Gum tras regresar de los descansos en las sesiones de formación.
- Los puntos de acupresión o golpeteo TLE pueden ser útiles antes o durante las reuniones de grupos de trabajo o de la junta directiva.
- Si hay momentos difíciles durante las reuniones, utilice un punto de acupresión o Sostener los dedos.
- Cree un laberinto permanente o temporal para utilizarlo en su organismo.

Sea creativo con el uso del tiempo y las prácticas seleccionadas. Recuerde que incluso incorporar unos minutos de prácticas basadas en el cuerpo puede aportar el centramiento y la presencia que tanto necesitan los trabajadores individuales, así como una reunión colectiva de equipo.



♦ Utilizar prácticas de Capacitar para reforzar la unidad del equipo y alimentar su energía

Recuerde que a medida que trabaja para crear sanación y bienestar en su organización, es importante considerar prácticas Capacitar que puedan disfrutarse colectivamente. De nuevo, sea creativo y perspicaz a la hora de crear ejercicios que se adapten mejor a su personal o a las necesidades actuales de su organismo. He aquí algunos ejemplos a tener en cuenta:

- Utilice un masaje de tambor en gran grupo (*página 73*), durante el cual los miembros ofrezcan diversos tipos de masaje (*utilizando las manos, las palmas, “golpeteos de kárate”, rotaciones circulares del pulgar, etc.*) a la persona que tengan delante; a continuación, haga que todos los participantes se den la vuelta para dar un masaje a la persona de la que acaban de recibir un masaje de tambor.
- Cree un tiempo para la meditación silenciosa a pie (*páginas 76-77*) antes de una reunión de personal o de un retiro utilizando un laberinto para caminar (*páginas 164-165*). Si el espacio no lo permite, proporcione a cada miembro del personal un folleto en el que puedan trazar un laberinto con los dedos (*páginas 166-167*).
- Utilice una canción para abrir o cerrar una reunión. Elija la canción en función del tema de la reunión o de la intención que se quiera inspirar, por ejemplo, “El baile del liderazgo Capacitar” (*página 234*).

♦ Invertir en la formación de formadores que sigan modelando el uso de Capacitar

Durante nuestros años de acompañamiento de personas, muchas organizaciones han pedido a Capacitar que proporcione grupos de bienestar, formaciones cortas o que ofrezca talleres y retiros de autocuidado. Si bien nuestros recursos humanos no pueden ampliarse para satisfacer todas esas necesidades, volvemos a destacar la filosofía de Capacitar: el empoderamiento. Para ello, le recordamos que reflexione sobre las formas en que puede cultivar el liderazgo dentro de una organización, entidad o sistema concreto con el que se encuentre.

Le pedimos que se comprometa a potenciar el liderazgo autóctono y a formar líderes desde dentro de la organización. Cuando forma líderes, fortalece el sistema y les dota de herramientas que les permitirán seguir siendo sostenibles a largo plazo.

Crear sistemas integrales más sanos

Aunque gran parte de la respuesta reciente al movimiento mundial de personas ha requerido la movilización de redes informales de apoyo, parte del trabajo de larga data que se realiza acompañando a refugiados, supervivientes de traumas, jóvenes y activistas ha tenido y sigue teniendo lugar en el contexto de grandes sistemas u ONG.

Conseguir acceso y credibilidad en los grandes sistemas no siempre resulta fácil ni rápido. Con demasiada frecuencia, existen barreras que impiden ampliar el alcance de las prácticas de Capacitar, para que lleguen a los más necesitados. Basándonos en nuestra experiencia local y en nuestra relación de colaboración con otros grupos Capacitar que han intentado o han tenido éxito en la intermediación de relaciones con los sistemas, ofrecemos las siguientes sugerencias.

♦ Pensar sistémicamente

Recuerde que el cambio, y la transformación del trauma, ocurren en múltiples niveles simultáneamente. Aunque a menudo multiplicamos las prácticas Capacitar de una persona a otra o de un grupo a otro, recuerde que podemos ampliar exponencialmente nuestro impacto cuando pensamos sistémicamente y utilizamos enfoques basados en el trauma.

♦ Involucrar al liderazgo

Nuestra experiencia colectiva sugiere que Capacitar puede integrarse más plenamente en un sistema cuando la administración o el liderazgo del sistema en particular

está tanto comprometido como comprometido con el bienestar holístico. Además del ejemplo anterior de FSEP, una agencia de salud mental de la comunidad de El Paso, nuestros esfuerzos tempranos, constantes y continuos para comprometernos, dialogar y buscar el apoyo de los sistemas más amplios han sido importantes.

♦ Invertir en formación de formadores

Por último, hemos aprendido que las organizaciones están mejor equipadas para seguir sirviendo a sus respectivos grupos de interés cuando sus propios miembros del personal reciben formación en Capacitar. Como red de solidaridad en la frontera entre El Paso y Ciudad Juárez, sólo hemos podido atender las inmensas necesidades de los refugiados, los supervivientes de traumas, los jóvenes y los activistas dotando a las agencias de la zona, las entidades de servicios sociales, los sistemas que interactúan con los supervivientes, los voluntarios y los grupos de activistas de la capacidad para seguir multiplicando estas prácticas.

El vehículo principal para capacitar a los capacitadores de Capacitar ha sido la organización de capacitaciones multiculturales de educación para el bienestar (MWET, por sus siglas en inglés), facilitadas por Capacitar Internacional en distintas regiones o centros urbanos. A medida que su grupo se prepara para acoger un entrenamiento MWET, considere la posibilidad de seleccionar a las personas clave en los sistemas que son líderes y que están comprometidos a servir como líderes en la multiplicación de las prácticas Capacitar en sus agencias.



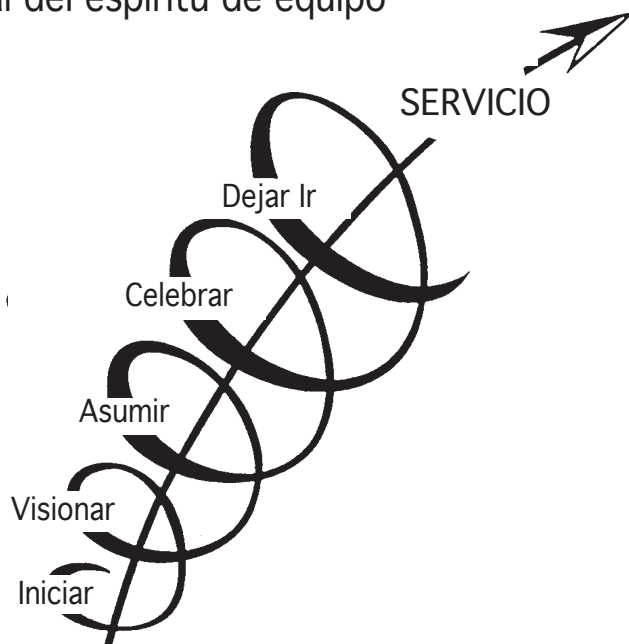
El Comité para el Cuidado de la Tierra en Sonoma CA reflexiona sobre su taller piloto

ESPÍRITU DE EQUIPO

Al ofrecer talleres de cuerpo-mente-espíritu es ideal contar con un equipo que enseñe y modele las prácticas, así como que sea ejemplo de nuevas formas de poder y liderazgo. La mejor lección es ver a un equipo trabajando bien juntos, “predicando con el ejemplo”. Barry Heermann PhD, ha desarrollado algunos materiales excelentes basados en su estudio de los equipos de alto rendimiento. El Dr. Heermann descubrió en su investigación que lo que hace que un equipo sea más que la suma de sus miembros es lo que él denomina “espíritu”. El espíritu nos inspira y nos lleva más allá de nosotros mismos. El Dr. Heermann define el espíritu como “la exploración comprometida del significado y el propósito personales en la vida y el trabajo”. Cuando los individuos se reúnen para entregarse libremente a algún trabajo importante, al servicio de los demás, el desinterés y el sentido del espíritu están presentes llevando a las personas a un nivel superior de creatividad y rendimiento. Heermann ha descubierto seis cualidades que marcan la diferencia en los equipos de alto rendimiento. Cuando los grupos ordinarios que trabajan juntos prestan atención a cada una de estas cualidades o fases, pueden llegar a ser animosos. Con el permiso del Dr. Heermann, el modelo del espíritu de equipo se presenta aquí para inspirar el trabajo de los líderes de grupos. La verdadera sanación sólo puede tener lugar en una atmósfera en la que la energía del liderazgo del equipo eleve, inspire y capacite a los participantes. Al igual que en los sistemas holísticos en los que la armonía y el equilibrio son la base, los equipos también necesitan funcionar como unidades armoniosas. Heermann afirma: “Dicha armonía es el resultado de reconocer, celebrar y extraer energía de los aspectos concordantes del equipo, como la emoción de compartir una visión o la sensación de comodidad y seguridad derivada de trabajar con amigos de toda la vida. La armonía se refina reconociendo, afrontando y transformando los aspectos discordantes del equipo, como los sentimientos de impotencia ante un dilema aparentemente imposible o una ruptura de la confianza o la comunicación del grupo.” A continuación figura la Espiral del espíritu de equipo que sirve de modelo para mostrar las cualidades o fases del proceso inspirador. Con el Servicio en el centro de la Espiral, las fases incluyen: iniciar, visionar, asumir, celebrar, dejar ir. Las fases se desarrollan en espiral de forma simultánea e interdependiente.



Espiral del espíritu de equipo



Explorando las fases de la espiral

• Servicio

En el corazón de los equipos de alto rendimiento hay un espíritu que sienten, comparten y honran todos los miembros del equipo. El espíritu se manifiesta en el sentimiento de orgullo que experimenta el equipo cuando descubre su poder para prestar un servicio extraordinario. El servicio está en el centro: contribuir a los demás, servir a la comunidad. El servicio surge del trabajo que el equipo ha realizado conjuntamente en las fases de iniciación, visión y reivindicación de la espiral. Hay alegría, pasión y deleite en atender a las personas a las que sirve el equipo. El éxito del servicio refleja una realización de las visiones y una experiencia de apoyo y contribución mutuos. Los signos disonantes que indican la necesidad de desarrollo del equipo incluyen sentimientos de falta de apoyo, agotamiento de la energía entre los miembros del equipo o descoordinación en la prestación del servicio.

• Iniciar

Cuando un equipo se reúne para iniciar el trabajo, los individuos pueden sentirse incómodos durante la formación. Esta cualidad disonante es normal y saludable y puede sensibilizar a los miembros sobre las necesidades individuales y las necesidades del equipo en su conjunto. Las necesidades incluyen: comprender el propósito del equipo y la contribución que cada miembro puede hacer a la realización de ese propósito. Cuando un equipo tiene éxito con la iniciación, sus miembros alcanzan las cualidades de pertenencia, orientación positiva y confianza mutua. Estos sentimientos capacitan al equipo para definir y realizar su trabajo. Los signos de disonancia adoptan la forma de desconfianza, miedo o desorientación entre los miembros del equipo. El equipo necesita trabajar a través de otras actividades de iniciación.

• Visionar

La visión compromete al equipo a considerar la esencia de su trabajo. El equipo distingue la realidad actual de la realidad ideal o visión que tiene para el futuro. La visión produce consonancia a medida que el equipo aclara su propósito, sus valores y creencias fundamentales y desarrolla un sentido especial del futuro de cómo servir a los demás. El equipo se entusiasma con el proceso de visión y con las posibilidades de su trabajo conjunto. Cuando la visión y los valores no están claros, los resultados disonantes pueden ser la insensibilidad con respecto a las personas a las que se sirve, la ambigüedad de la visión o los valores, el vacío dentro del equipo.

• Asumir

Asumir implica que el equipo se apropie de los objetivos y las funciones de su trabajo conjunto, basándose en una visión y unos valores compartidos. La consonancia incluye: alineación de los miembros del equipo con los objetivos, compromiso con el crecimiento y el desarrollo de los miembros del equipo, apropiación de los roles del equipo. Cuando hay disonancia, sentimientos de inadecuación, falta de acuerdo con respecto a los objetivos o los roles e invalidación del equipo o de los resultados del trabajo.

• Celebrar

El éxito del servicio y del ministerio da lugar a la celebración. El espíritu del equipo se enciende y se alimenta. Los miembros son apreciados y reconocidos, y existe una sensación de energía y asombro que genera el deseo de volver a hacerlo. Con la disonancia, los miembros del equipo se sienten poco apreciados, desencantados o quemados.

• Dejar ir

Dejar ir incluye franqueza, revelación, retroalimentación constructiva, dada y recibida libremente. Cuando hay disonancia, hay comunicación retenida, tensión y

desintegración en las relaciones. Los conflictos pueden surgir en todos los equipos debido a las diferencias de opinión. Si valoramos abrazar y afrontar los problemas de forma constructiva, en lugar de retener los sentimientos o reprimir las diferencias, esta fase puede ser muy transformadora. La clave está en proporcionar el espacio, el tiempo, la seguridad y la oportunidad para “decir la verdad” dentro del equipo.

Ejercicio para equipos y líderes de grupo

Individualmente y con su equipo, estudie la espiral del espíritu de equipo y aplíquela a su grupo. Hablen de ejemplos concretos de cada fase de la espiral.

- ¿Cómo podrían mejorar como equipo cada fase de su trabajo en común?
- ¿Con qué fases se siente bien?
- ¿Qué áreas necesitan trabajo?
- ¿Cuáles son sus retos?
- ¿Cómo podría el Espíritu de equipo ayudar a su servicio general a la comunidad?

Calidad del espíritu en fases

- **Servicio**—Calidad del espíritu: El equipo experimenta la contribución y el servicio a las personas y al equipo.
- **Dejar ir**—Calidad del espíritu: Una sensación de libertad y plenitud surge de ser franco y de compartir con total integridad.
- **Celebrar**—Calidad del espíritu: Hay una presencia de asombro, maravilla y aprecio por la contribución del equipo y de sus miembros.
- **Asumir**—Calidad del espíritu: El equipo experimenta solidaridad, un propósito único y seguridad sobre lo que hay que lograr.
- **Visionar**—Calidad del espíritu: Un extraordinario sentido de la posibilidad de lo que se puede crear está vivo y presente para el equipo.
- **Iniciar**—Calidad del espíritu: Existe un profundo sentido de la relación, en el que los miembros del equipo sienten pertenencia y confianza en su trabajo conjunto.

Evaluación del espíritu de equipo

Utilice el siguiente cuadro para evaluar dónde se encuentra en cada fase de la espiral del espíritu de equipo. A la izquierda están las zonas de consonancia, a la derecha las de disonancia. Marque en la escala dónde se encuentra. ¿Qué necesita hacer para avanzar más hacia la consonancia en la escala?

Evaluación del espíritu de equipo		
<u>Servicio</u>		
Soporte Mutuo		Sin soporte
Ejecución alineada		Acciones descoordinadas
Contribución		Atenuado/Reducido
<u>1. Iniciar</u>		
Orientación		Desorientación
Pertenecer		Alienado
Confianza		Desconfianza
<u>2. Visionar</u>		
Visión/Valores compartidos		Visión/Valores ambiguos
Compasión		Indiferencia
Presenciar (vision/valores)		Vacio
<u>3. Asumir</u>		
Alineación de metas y roles		Desalineación
Soporte organizacional		Sin soporte
Capaz		Deficiente
<u>4. Celebrar</u>		
Apreciar		Despreciar
Energía		Quemado
Maravilla		Desencanto
<u>5. Dejar Ir</u>		
Revelar		Comunicación reprimida
Retroalimentación constructiva		Critica
Logro/realización		Incompleto

Mandala del espíritu de equipo

En un círculo grande, cree un mandala de equipo con imágenes y símbolos relacionados con su trabajo y con las personas con las que trabaja. Consulte el ejercicio del mandala personal de la página 83. Es útil que los miembros del equipo dibujen primero sus propios mandalas personales para que sean más conscientes de las cualidades que aportan al equipo.

Mandala de nuestro equipo



El lema de nuestro equipo



Capítulo 8. Modelos de sanación y transformación

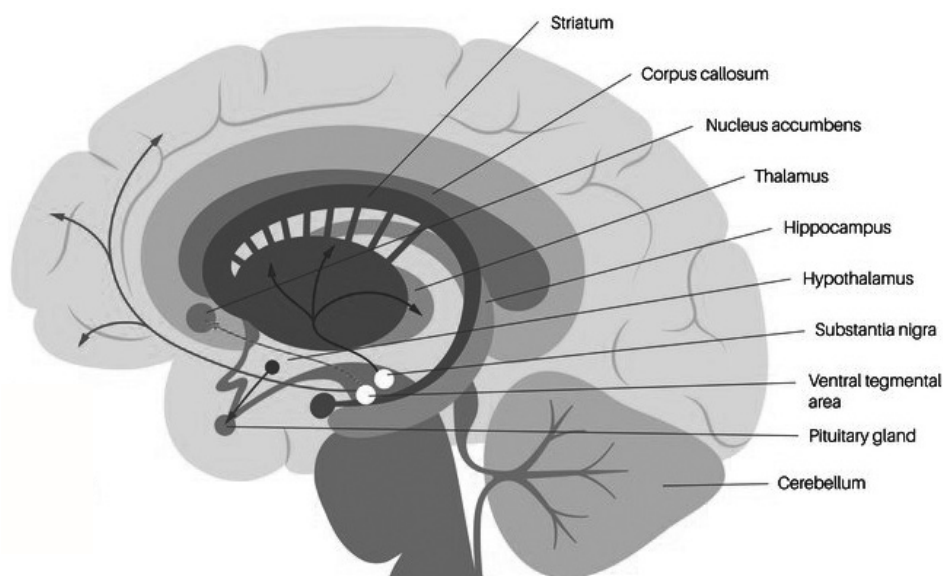
Desde que se escribió el manual original de Capacitar, se sigue investigando mucho el funcionamiento del cerebro, los impactos del estrés traumático, así como de la meditación de atención plena y la conciencia. Este capítulo examina algunos de los modelos que se han creado y que dan una perspectiva más amplia al trabajo global de sanación y transformación de Capacitar.

NEUROPLASTICIDAD

Durante muchos años, los científicos teorizaron que el cerebro se desarrollaba después del nacimiento y luego se deterioraba lentamente durante la adolescencia y la edad adulta. Con estudios más recientes se sabe ahora que el cerebro tiene la capacidad de modificar, cambiar y adaptar tanto su estructura como su función a lo largo de la vida y en respuesta a la experiencia. Esta capacidad se denomina neuroplasticidad. El cerebro tiene la capacidad de reorganizarse formando nuevas conexiones neuronales a lo largo de la vida. La neuroplasticidad permite a las neuronas (*células nerviosas*) del cerebro compensar lesiones y enfermedades y ajustar sus actividades en respuesta a nuevas situaciones o a cambios en su entorno. El cerebro también puede recablearse para funcionar de un modo distinto a como lo hacía anteriormente. Estos cambios van desde vías neuronales individuales que establecen nuevas conexiones hasta ajustes sistemáticos como el remapeo cortical. Entre los ejemplos de neuroplasticidad se incluyen los cambios en los circuitos y las redes que resultan del aprendizaje de una nueva habilidad, las influencias ambientales, la práctica y el estrés psicológico.

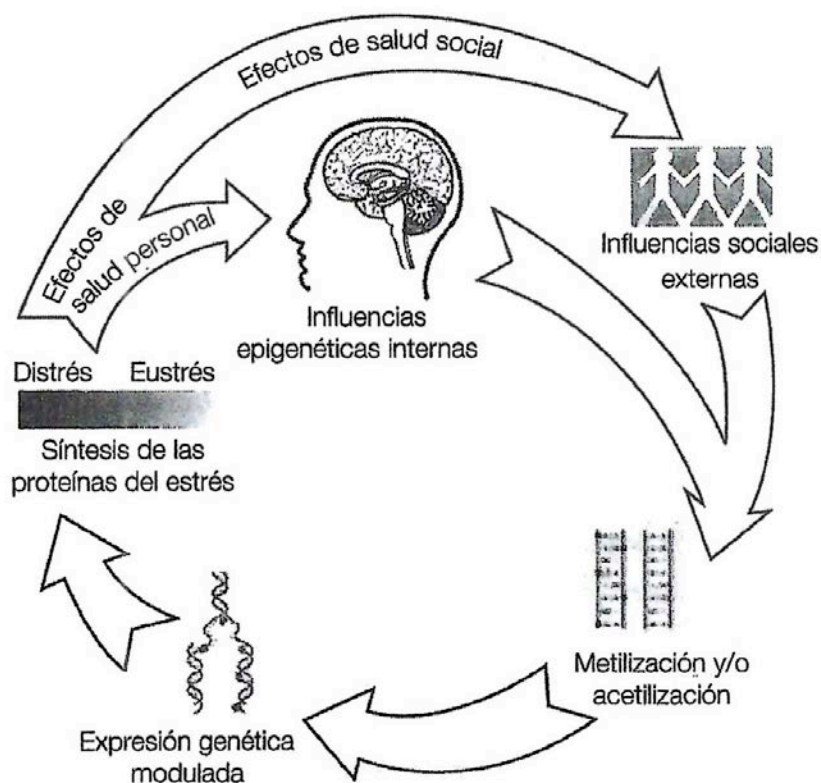
Antes, los neurocientíficos pensaban que la neuroplasticidad sólo se manifestaba durante la infancia, pero las investigaciones de la segunda mitad del siglo XX demostraron que muchos aspectos del cerebro pueden alterarse (*o son "plásticos"*) incluso durante la edad adulta. La plasticidad dependiente de la actividad puede tener implicaciones significativas para el desarrollo sano, el aprendizaje, la memoria y la recuperación de daños cerebrales.

Muchos de los conocimientos procedentes de la investigación del cerebro abren nuevos enfoques para la sanación del trauma. Todas las prácticas descritas en este manual apoyan el desarrollo de la plasticidad cerebral, promoviendo la salud y el bienestar en el individuo y en las comunidades.



EPIGENETICA

Las investigaciones sobre los supervivientes del Holocausto y sobre los niños nacidos de madres que estaban embarazadas en el momento del ataque a las Torres de Nueva York en 2001 han mostrado cambios en la forma en que se manifiestan los genes. Este campo de trabajo relativamente nuevo se denomina Epigenética. También se han realizado estudios similares con tribus nativas americanas que han sufrido traumas intergeneracionales, así como en niños que han sufrido traumas en familias maltratadoras. Los resultados son similares en todos estos casos. Los niños nacidos durante el Holocausto o después de los atentados del 11 de septiembre mostraron comportamientos menos resistentes y más propensos al estrés traumático. Más recientemente, en estudios de 2019 (*Fronteras en psiquiatría*, 8 de noviembre de 2019, Jiang, Postovit, Castaneo, Binder, Atchison), la investigación demostró que había modificaciones epigenéticas en los genes de respuesta al estrés asociadas al trauma infantil.



El ciclo epigenético social.

El doctor Dawson Church, en su libro de referencia, *El genio en sus genes* (2014), describe cómo la modificación de los genes puede tener un impacto positivo o negativo tanto en los individuos como en los sistemas sociales. Él estudia estos cambios examinando el impacto de TLE, el golpeteo de Libertad Emocional. El Dr. Church llama al fascinante modelo mostrado arriba El Ciclo epigenético social. Los cambios en la forma en que se manifiestan los genes repercuten no sólo en el individuo sino que también tienen el potencial de repercutir en la comunidad y la sociedad.

En el modelo, el Dr. Church dice: “La crianza de los niños produce una mayor crianza de las generaciones siguientes y una sociedad menos violenta y más segura. Esto a su vez conduce a la síntesis de menos proteínas del estrés en los individuos y a una mayor producción de hormonas de reparación celular como la DHEA. A su vez, los individuos menos estresados tienen más probabilidades de contribuir a la paz social. El mismo ciclo social epigenético también puede conducir a una espiral descendente de miedo, ansiedad y violencia. El fracaso de una sociedad a la hora de nutrir a sus hijos crea una intervención epigenética que suprime su capacidad para manejar el estrés. Son más temerosos y ansiosos y más propensos a la violencia ofensiva o defensiva. Una sociedad violenta no favorece la crianza de los niños, lo que conduce a una mayor modulación genética epigenética y a un estrés aún mayor. Esto conduce a un aumento de la violencia”. (www.eftuniverse.com)

Durante varios años, el Dr. Church ha recopilado cientos de estudios de investigación con muchos miles de sujetos en múltiples comunidades que muestran el impacto positivo de TLE en una variedad de situaciones: veteranos que lidian con traumas, personas a dieta que trabajan con la pérdida de peso, atletas que lidian con el rendimiento deportivo y aquellos impactados por una amplia variedad de síntomas psicológicos y fisiológicos.

Los practicantes de Capacitar en su uso de TLE, TFT y varias formas de golpeteo, a menudo explicarán a sus grupos el Ciclo epigenético social. Muchos de los participantes están implicados en esfuerzos de base para sanar sus comunidades y sociedades. Para muchos, el modelo del Dr. Church les da la esperanza de que sus esfuerzos produzcan un cambio social. Al enseñar TLE a sus comunidades, no sólo están dando herramientas saludables a los individuos, sino que están potenciando posibilidades positivas para las generaciones del futuro.

CAMBIAR LOS PATRONES QUE YA NO FUNCIONAN

A menudo llevamos dentro viejos patrones que limitan nuestra vida y nuestro bienestar. Estos patrones, a menudo inconscientes, pueden proceder de la familia, la cultura, la sociedad o la educación. Nos controlan personal o socialmente y pueden ser la raíz de la violencia y la disfunción en nuestras vidas, relaciones e interacciones sociales. Nuestras formaciones Capacitar implican prácticas para cambiar los patrones que ya no funcionan tomando conciencia de los patrones personales que tenemos de la familia, la cultura o la crianza. Muchas de las prácticas de Capacitar ayudan a sanar y transformar patrones personales y a sanar patrones en nuestras familias y sociedades.

A medida que crecemos, se desarrollan en nuestro cerebro y nuestro cuerpo vías neuronales que son el origen de nuestros comportamientos, sentimientos y acciones. Esto es el resultado de la neuroplasticidad de nuestro cerebro. Las vías neuronales se fortalecen hasta convertirse en hábitos a través de la repetición y la práctica de pensar, sentir y actuar. Un estudio de 2009 (University College de Londres) afirma que se necesitan unos 66 días de repetición para formar un nuevo hábito que indique un cambio en la vía neuronal. Nuestro cerebro tiene la capacidad de reestructurarse o recablearse cuando reconoce la necesidad de adaptarse. En otras palabras, este recableado cerebral puede seguir desarrollándose y cambiando a lo largo de nuestra vida.

Para “recablear” viejos patrones, tenemos que tomar conciencia de lo que limita nuestros comportamientos. La mayoría de las veces nuestros patrones pueden ser inconscientes y proceder de experiencias o traumas multigeneracionales, parte de lo que puede denominarse “un complejo cultural”, como se describe en El complejo cultural, Singer & Kimbles, (2004) Tener patrones positivos tiene muchos beneficios para la salud. Los investigadores de la Clínica Mayo siguen explorando los efectos del pensamiento positivo y los patrones optimistas en la salud. La positividad se traduce en un aumento de la esperanza de vida, menores tasas de depresión y niveles más bajos de angustia. Hay una mayor resistencia al resfriado común y un mejor bienestar psicológico y físico. Una persona positiva desarrolla una mejor salud cardiovascular y un menor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular. Y la persona es más capaz de afrontar las dificultades y los momentos de estrés.

Recablear viejos patrones significa desarrollar nuevos patrones de coherencia con nosotros mismos. Capacitar enseña una variedad de prácticas para transformar los estados de caos en coherencia. El Dr. David Servan-Schreiber, MD, y también BrainMath describen cómo el estrés, la ansiedad y la depresión impactan el ritmo del corazón/cerebro resultando en un patrón caótico o irregular. La meditación u otras prácticas holísticas provocan un estado de coherencia con sentimientos de bienestar, compasión y respeto. El ritmo del corazón/cerebro tiene un patrón coherente. Con el uso de prácticas como TLE, se produce un cambio epigenético en la manifestación de los genes en los individuos que resulta en cambios de comportamiento que traen impactos positivos a nivel comunitario o social en la sociedad.

Creemos en conciencia de nuestros patrones que ya no funcionan enfrentándonos honestamente a los retos de la vida, meditando y abriéndonos a experiencias internas profundas, utilizando herramientas Capacitar a diario y escuchando a guías sabios.



Ejercicio de concienciación para grupos

- Tómese un tiempo para reflexionar sobre los patrones que ya no le funcionan y escriba en un diario o dibuje sus percepciones.
- ¿Qué retos ha tenido recientemente en los que haya descubierto viejos patrones o comportamientos inconscientes que le limitan?
- ¿Puede imaginar un patrón más positivo para su vida y su bienestar?
- ¿Qué le daría poder para vivir con un patrón y una actitud más positivos?
- ¿Qué patrones limitantes ve en su familia, su comunidad, su organización y el mundo en general?

UN MAPA DE LA CONCIENCIA HUMANA

Al igual que consideramos el flujo saludable de energía en el cuerpo y en el entorno, también podemos observar los patrones energéticos de la sociedad en general que constituyen las causas subyacentes de muchos problemas del mundo actual. El doctor David Hawkins, en su libro Poder versus fuerza: los determinantes ocultos de la conducta humana, (1995) dice: “La sociedad gasta constantemente sus esfuerzos en corregir los efectos en lugar de las causas, lo cual es una de las razones por las que la evolución de la conciencia humana avanza tan lentamente.” A lo largo de la historia, poderosos patrones o campos de energía han organizado el comportamiento humano, para bien o para mal. Utilizando las herramientas de la kinesiología o pruebas musculares, el Dr. Hawkins midió los campos de energía de muchas cosas diferentes. Tras veinte años de investigación generó un mapa práctico de estos campos al que llama El Mapa de la Conciencia. El mapa trata diferentes procesos de la conciencia, entre ellos: emociones, percepciones, actitudes, visiones del mundo y creencias espirituales.

Con el permiso del Dr. Hawkins, el Mapa de la Conciencia se presenta en esta sección como una herramienta de concienciación para aportar sanación y transformación a nosotros mismos y a nuestras comunidades. Reconociendo la importancia de este trabajo, el Dr. Hawkins dice: “Cada pensamiento, acción, decisión o sentimiento crea un remolino en los campos de energía entrelazados, interequilibrados y en constante movimiento de la vida, dejando un registro permanente para todo el tiempo ... En este universo interconectado, cada mejora que hacemos en nuestro mundo privado mejora el mundo en general para todos”. El mapa es una herramienta que puede resultar útil para comprender los niveles de conciencia. Debe utilizarse con el reconocimiento de que cada persona o sociedad es un compuesto de muchos niveles al mismo tiempo.

La importancia de este mapa de la conciencia me impactó cuando empecé a trabajar en Nicaragua en los años ochenta con la psicóloga nicaragüense Marta Cabrera y Vidaluz Meneses Robleto, directora del Centro Antonio Valdivieso. Ambas mujeres fueron activas durante la Revolución Sandinista para llevar la conciencia y el cambio social a Nicaragua. A través de muchos retos, luchas, derrotas y triunfos en el movimiento popular, Marta y Vidaluz llegaron a reconocer las dimensiones más profundas del cambio político y social. Era necesario un profundo cambio de corazón y de mente tanto en la persona como en la sociedad para formar la base de una revolución. Tanto Marta como Vidaluz llegaron a comprender por qué su “revolución” había fracasado. Sus organizaciones y su sociedad no funcionaban con niveles de conciencia suficientemente elevados.

Los niveles de conciencia

Los niveles de conciencia que se muestran en el mapa de la página siguiente pueden aplicarse a todos los periodos de la historia, así como a individuos y comunidades. Un individuo o grupo puede sentir la influencia de varios niveles a la vez durante un periodo concreto. El trabajo con el mapa puede proporcionar una comprensión más profunda de dónde nos encontramos en la familia humana y de hacia dónde queremos ir. El Mapa puede inspirar una gran empatía por la condición humana.

En el mapa el punto crítico es 200, el nivel asociado al Valor. Por debajo de ese punto, cuando se miden todas las actitudes, pensamientos, sentimientos y asociaciones con la prueba muscular de kinesiología, la persona se debilita. Cualquier actitud, pensamiento, sentimiento, asociación o figura histórica superior a ese punto hace que una persona vaya fuerte. Hawkins considera que éste es el punto de equilibrio entre los campos energéticos débiles y fuertes, entre las influencias negativas y positivas. Todo lo que esté por debajo de 200 tiene que ver con la energía de la supervivencia personal. En la parte inferior de la escala, con la Desesperanza y la Depresión, falta incluso este motivo de energía.

Una vez que la conciencia alcanza la energía del Valor, el bienestar de los demás se vuelve cada vez más importante. De 500 hacia arriba, la felicidad y el bienestar de los demás es la fuerza motivadora esencial. A medida que el punto de vista cambia en la parte inferior de la escala —por ejemplo, una persona en Pena (75) asciende al nivel de Ira (150)—el nivel de energía de la persona aumenta y ésta tiene la capacidad de elevarse para desarrollar el Orgullo (175) hasta alcanzar finalmente el Valor (200). Con cada peldaño que se sube en la escalera, el individuo y las condiciones colectivas se energizan más. Una vez que la persona llega al nivel del Amor Incondicional (500) cualquier cosa inferior es inaceptable. El proceso de evolución se autoperpetúa y la autosuperación se convierte en una forma de vida.

Las grandes enseñanzas espirituales del mundo se han ocupado de ascender en los niveles de conciencia. Una de las poderosas percepciones del mapa es la comprensión de que no tenemos por qué ser víctimas de nuestras circunstancias. Hawkins afirma: “No son los acontecimientos de la vida, sino cómo uno reacciona ante ellos, la actitud que uno tiene ante ellos, lo que determina si tienen un efecto positivo o negativo en la vida de uno”. Es importante ver los niveles como categorías, siendo una persona o un grupo una mezcla de todos los niveles.

El mapa de la conciencia humana

Visión de Dios	Visión de Vida		Nivel	Log	Emoción	Proceso
Si mismo	Es	↑	Iluminación	700-1000	Inefabilidad	Conciencia Pura
Todo el Ser	Perfecta	↑	Paz	600	Plenitud	Iluminación
Uno	Completa	↑	Alegría	540	Serenidad	Transfiguración
Amoroso	Benigna	↑	Amor	500	Reverencia	Revelación
Sabio	Significativa	↑	Razón	400	Entendimiento	Abstracción
Misericordioso	Armoniosa	↑	Aceptación	350	Perdón	Transcendente
Inspirador	Esperanzadora	↑	Voluntariedad	310	Optimismo	Intención
Habilitador	Satisfactoria	↑	Neutralidad	250	Confianza	Liberación
Permisivo	Factible	↓	Osadía	200	Afirmación	Empoderamiento
Indiferente	Demandante	↓	Orgullo	175	Desprecio	Inflación
Vengativo	Antagonista	↓	Rabia	150	Odio	Agresión
Negativo	Desiluciomante	↓	Deseo	125	Ansia	Controlado
Punitivo	Espantosa	↓	Miedo	100	Ansiedad	Retiro
Desdeñoso	Trágica	↓	Dolor	75	Arrepentimiento	Abatimiento
Condenador	Desesperanzada	↓	Apatía	50	Desolación	Abdicación
Vengativo	Malvada	↓	Culpabilidad	30	Culpabilidad	Destrucción
Despresiatiivo	Miserable	↓	Vergüenza	20	Humillación	Eliminación

NIVELES DE CONCIENCIA

Lo siguiente está tomado de la obra del Dr. Hawkins Poder versus Fuerza que describe cada nivel de conciencia. Es importante ver estos niveles como categorías, siendo una persona o grupo una mezcla de todos los niveles, con uno o más predominantes.

• Nivel energético 20—Vergüenza

El nivel de Vergüenza es cercano a la muerte, y puede conducir al suicidio o a la falta de cuidados para prolongar la vida. En la Vergüenza nos convertimos en una no-persona, agachamos la cabeza, perdemos la cara, nos escabullimos. El destierro es un castigo tradicional, equivalente a la muerte. De las experiencias tempranas, como el abuso sexual, surge la Vergüenza, que puede destruir la salud emocional y psicológica, provocando baja autoestima, enfermedades físicas. La persona aquejada de Vergüenza puede ser tímida, retraída e introvertida. La Vergüenza es una herramienta de crueldad y sus víctimas a menudo pueden llegar a ser crueles ellas mismas. El comportamiento de las personas con un nivel de conciencia de Vergüenza puede ser peligroso, propenso a las alucinaciones, la paranoia, la psicosis. La Vergüenza derriba toda la personalidad y es vulnerable a otras emociones negativas como la ira, la culpa, el falso orgullo.

• Nivel energético 30—Culpa

La Culpa, utilizada a menudo para manipular y castigar, se manifiesta en remordimientos, autorrecriminación, masoquismo y diferentes formas de victimismo. La Culpa inconsciente da lugar a enfermedades psicosomáticas, propensión a los accidentes, comportamiento suicida. Las personas dominadas por la Culpa pueden vivir con una preocupación por el “pecado” que puede ser explotada. La autoflagelación (psicológica o física), los asesinatos rituales, la pena capital pueden ser consecuencias del sentimiento de Culpa.

• Nivel energético 50—Apatía

La Apatía se caracteriza por la desesperación y la desesperanza. El mundo y el futuro parecen sombríos. En el estado de desamparo, las víctimas carecen no sólo de recursos, sino de la energía necesaria para aprovechar lo que pueda haber disponible. Los desesperanzados pueden ser insensibles, sin ganas de vivir, dependientes, “pesados” y pueden considerarse una carga para los que les rodean. Este es el nivel de abandono de la esperanza.

• Nivel energético 75—Duelo

El Duelo es el nivel de tristeza, pérdida y abatimiento. Todo el mundo experimenta la aflicción durante periodos de tiempo, pero los que permanecen en este nivel pueden vivir con un pesar y una depresión constantes. La aflicción implica luto, duelo y remordimiento por el pasado. Este puede ser el nivel del perdedor habitual que ve su vida

como un fracaso continuo. Las pérdidas importantes en los primeros años de vida le hacen a uno vulnerable más adelante a la aceptación pasiva de la pena, viendo el dolor como el precio de la vida. La pena puede teñir la visión que uno tiene de la existencia. La pérdida de un ser querido puede generalizarse para significar la pérdida de la vida misma y puede conducir a una depresión grave o a la muerte. El duelo tiene un nivel de energía más alto que la apatía, así que cuando una persona traumatizada y apática empieza a llorar, es señal de que se está curando.

• Nivel energético 100—Miedo

Con el Miedo, a los 100 años, hay más energía vital disponible. El Miedo al peligro es saludable. El Miedo dirige gran parte del mundo, lo que conduce a una actividad sin fin. El Miedo a los enemigos, a la vejez, a la muerte, al rechazo y otros temores sociales motivan la vida de muchas personas. Desde el punto de vista del Miedo, el mundo está lleno de trampas y amenazas. El Miedo es utilizado para controlar a los demás tanto por los poderes opresores como por los medios de comunicación y la publicidad. El Miedo puede llegar a ser obsesivo y conducir a resultados como los celos, un nivel de estrés crónicamente alto, paranoia, comportamiento defensivo. El Miedo es contagioso, por lo que puede convertirse en una tendencia social dominante. El Miedo limita el crecimiento y conduce a la inhibición. A menudo, los temerosos se fijan en líderes fuertes que parecen haber conquistado su propio Miedo para que les guíen.

• Nivel energético 125—Deseo

El Deseo motiva vastas áreas de la actividad humana, incluida la economía. El Deseo de dinero, prestigio o poder dirige muchas vidas. Los publicistas juegan con los deseos. El Deseo es también el nivel de la adicción, el Ansia que se apodera de la vida. Puede incluir el Deseo de atención, de aprobación sexual, de dinero, así como de sustancias. El Deseo tiene que ver con la acumulación y la codicia, pero es insaciable. La satisfacción de un Deseo es sustituida por el deseo insatisfecho de otra cosa. El Deseo es un estado más elevado que la Apatía o el Duelo, porque “para conseguir” hay que tener la energía “para querer”. El Deseo puede ser un trampolín hacia una conciencia superior.

• Nivel energético 150—Enojo

El Enojo puede conducir a una acción constructiva o destructiva. El Enojo puede ser un punto de apoyo para que los oprimidos avancen hacia la libertad. El Enojo ante la injusticia social, la victimización y la desigualdad ha dado lugar a grandes movimientos para el cambio. El Enojo suele expresarse mediante el resentimiento y la venganza, por lo que es volátil y peligrosa. Las personas enfadadas pueden ser irritables, explosivas, hipersensibles, pendencieras, beligerantes. El Enojo surge de la necesidad frustrada y, por lo tanto, puede desembocar en la rabia. El Enojo conduce al odio, que erosiona todos los ámbitos de la vida de una persona.

• Nivel energético 175—Orgullo

Muchas personas se sienten positivas al alcanzar el Orgullo en contraste con los campos energéticos inferiores. El aumento de la autoestima alivia el dolor experimentado en los niveles inferiores de conciencia. El Orgullo de salir de situaciones desesperadas es un salto enorme. El Orgullo tiene buena reputación y se fomenta socialmente, pero el Orgullo sólo se siente bien en contraste con los niveles inferiores. “El Orgullo precede a la caída”. El Orgullo también puede ser defensivo, vulnerable, dependiente de las condiciones externas. El ego inflado es vulnerable a los ataques. El Orgullo puede caer de su pedestal a la vergüenza. El Orgullo puede ser divisivo y dar lugar al faccionalismo. Las guerras religiosas, el terrorismo político y el fanatismo pueden ser el resultado del Orgullo. El Orgullo puede ser arrogante y estar en negación, por lo que puede ser un bloqueo para el crecimiento.

• Nivel energético 200—Coraje

En el nivel 200 aparece por primera vez el poder. Por debajo de 200 la gente se debilita, mientras que por encima de 200 todos se fortalecen en respuesta a los campos que sostienen la vida. Esto distingue las influencias positivas y negativas de la vida. En el nivel de Coraje, se produce el verdadero poder, y el empoderamiento. 200 es la zona de exploración, realización, fortaleza y determinación. El Coraje implica la voluntad de probar cosas nuevas, de enfrentarse a las vicisitudes de la vida, de afrontar y manejar las oportunidades de la vida. Hay energía para aprender nuevas habilidades laborales, para enfrentarse a los miedos o a los defectos de carácter y crecer con ellos. Los obstáculos que derrotan a las personas por debajo de 200, estimulan a las que han evolucionado a un primer nivel de verdadero poder. Las personas de este nivel devuelven al mundo tanta energía como toman. La productividad comienza con el Coraje y la estima se autorrefuerza.

• Energy Level 250—Neutrality

La energía se vuelve positiva con el nivel Neutro. Por debajo de 250 la conciencia tiende a ver dicotomías y a adoptar posturas rígidas, creando polarización, oposición y división. La condición Neutral permite la flexibilidad y la valoración realista y sin prejuicios de los problemas. Ser Neutral significa no estar apegado a los resultados. Este es el principio de la confianza interior, del poder personal. Uno no se siente fácilmente intimidado, ni impulsado a demostrar nada. Hay una sensación de bienestar y confianza para vivir en el mundo. Las personas se sienten seguras, es fácil llevarse bien con ellas, es seguro estar a su alrededor y asociarse con ellas, porque no están interesadas en el conflicto, la competición o la culpabilidad. Se sienten cómodos, no juzgan, están emocionalmente sanos, no necesitan controlar a los demás y valoran la libertad.

• Nivel energético 310—Voluntad

Este nivel de energía es la puerta de entrada a los niveles superiores. Con Voluntad el trabajo se hace bien y

el éxito en todos los empeños es común. El crecimiento es rápido y existe una gran apertura. Este nivel implica que se ha superado la resistencia interior a la vida y se está comprometido con la participación. Las personas son auténticamente amistosas, con éxito social y económico. Pueden crear su propia carrera, son serviciales con los demás y contribuyen al bien de la sociedad. Están dispuestos a enfrentarse a problemas internos y no tienen grandes bloqueos de aprendizaje. La autoestima es alta y se ve reforzada por el reconocimiento, el aprecio y la recompensa. La Voluntad es comprensiva y sensible a las necesidades de los demás, y estas personas son constructoras y contribuyen a la sociedad.

• Nivel energético 350—Aceptación

En este nivel se produce una transformación importante al comprender que uno es la fuente y el creador de su vida. La persona está dispuesta a vivir en armonía con las fuerzas de la vida, asumiendo su responsabilidad. Las personas por debajo de 200 se sienten impotentes y a merced de la vida. A 350 la gente recupera su propio poder y se da cuenta de que la fuente de la felicidad está dentro de uno mismo. La Aceptación no es pasividad, sino que permite comprometerse con la vida, y los propios deseos de la vida motivan los términos. Hay calma emocional y la persona ve las cosas sin distorsiones ni malas interpretaciones. La Aceptación implica equilibrio, proporción y adecuación. La persona se dedica a resolver cuestiones y a averiguar qué hacer con los problemas, en lugar de juzgar con lo que está “bien o mal”. Los objetivos a largo plazo tienen prioridad. La autodisciplina y el dominio son prominentes. La igualdad es importante y los demás tienen los mismos derechos.

• Nivel energético 400—Razón

La inteligencia y la racionalidad caracterizan a 400. La Razón es capaz de manejar cantidades complejas de datos, relaciones intrincadas y distinciones finas, y puede tomar decisiones sensatas. Este es el nivel de la ciencia, la medicina, la conceptualización y la comprensión. La comprensión y la información son las herramientas principales. Este es el nivel de los estadistas y las personas eruditas. El defecto de este nivel puede ser no distinguir claramente las diferencias entre los símbolos y lo que representan, perder de vista el bosque por los árboles, convirtiendo la intelectualización en el fin en sí mismo. Esto puede ser un bloqueo importante para los niveles superiores de conciencia.

• Nivel de energía 500—Amor

Se trata de un Amor incondicional, inmutable y permanente. Su fuente está dentro de la persona y no depende de factores externos. Amar es un estado del ser, una forma de relacionarse con el mundo que perdona, nutre y apoya. El Amor no procede de la mente, sino del corazón. Tiene la capacidad de elevar a los demás y de realizar grandes hazañas debido a su pureza de motivos. La persona tiene la capacidad intuitiva de discernir el corazón. El Amor es inclusivo, se centra en la bondad de la vida, que disuelve lo negativo. Este es el nivel de la verdadera felicidad.

• Nivel energético 540—Alegría

A medida que el Amor se vuelve más incondicional se experimenta como una Alegría interior, que surge dentro de cada momento y no de una fuente exterior. Este es el nivel de las personas espirituales, los sanadores y los santos. Hay paciencia, persistencia de una actitud positiva ante la adversidad y compasión. Todo sucede sin esfuerzo, por sincronidad. El mundo es una expresión del amor divino y la persona se funde con la voluntad divina. Existe una gran capacidad para amar y estar al servicio en beneficio de todo ser. Cuanto más se ama, más se puede amar.

• Nivel energético 600—Paz

Este campo energético de Paz se concibe como trascendencia, autorrealización y conciencia de Dios. No hay separación. Existe un estado de dicha en esta etapa y la persona trabaja para mejorar la humanidad. Estas personas son santas y muchas hacen grandes contribuciones a la sociedad. La religión formal se trasciende en este nivel y se sustituye por la espiritualidad. Todo está vivo y radiante en este nivel, con el mundo visto como un flujo continuo, evolucionando en una exquisita danza evolutiva. Todo está conectado con todo lo demás por una Presencia cuyo poder es infinito, exquisitamente suave, pero sólido como una roca. Las grandes obras de música y arte calibradas en este nivel como inspiradoras y atemporales, pueden transportarnos temporalmente a una conciencia superior.

• Nivel energético 700-1.000—Illuminación

El nivel de los Grandes de la historia que originaron los patrones espirituales que multitudes han seguido a través de los tiempos. Todos están asociados con la divinidad. Este es el nivel de la inspiración poderosa; estos seres establecen campos de energía atractores que influyen en toda la humanidad. Se produce la identificación del Ser con lo Divino. Esta es la cima de la evolución de la conciencia. Esto es gracia, paz infinita, inefabilidad, realización, bendición. Los grandes maestros elevan la conciencia de toda la humanidad. Este es el nivel de la Unidad y la Iluminación. Todos están llamados a este nivel de unión e iluminación.

Trabajar con niveles de conciencia

Según el Dr. Hawkins, muchas personas en el mundo viven por debajo del nivel crítico de 200, mientras que el nivel medio general de la conciencia humana es de aproximadamente 204. Sólo un pequeño número vive a un nivel de 500 o más. En algunos casos, debido a gobiernos represivos, sociedades enteras de personas se ven obligadas a vivir en un nivel bajo de subsistencia, con hambrunas y enfermedades, opresión política y pocos recursos. La satisfacción humana significativa no puede comenzar hasta el nivel de 250, en el que cierto grado de confianza en uno mismo proporciona una base para experiencias vitales positivas en la evolución de la conciencia.

La mayoría de la gente utiliza sus experiencias vitales para desarrollarse y permanecer dentro de su propio nivel de conciencia o campo energético, en lugar de moverse más allá de él. Se necesita una gran voluntad para salir de los niveles egocéntricos por debajo de 200 y elegir un enfoque amable e indulgente de la vida en el que el amor a los demás sea el objetivo principal. La motivación y la elección hacen posible este movimiento. Del mismo modo, los individuos negativos pueden influir en culturas enteras haciendo descender el nivel general de conciencia de muchos. Sólo tenemos que fijarnos en el poder de las figuras históricas o en el efecto de los medios de comunicación en la promoción de la violencia. Del mismo modo, unos pocos seres inspiradores pueden elevar el nivel de muchos, como en el caso de personas como Su Santidad el Dalai Lama, Nelson Mandela, Martin Luther King, Gandhi, Mother Jones, Vandana Shiva, Chico Méndez, la Madre Teresa y muchos otros.

Preguntas para discutir o para el trabajo personal

- En el Mapa de la conciencia humana ¿Dónde está usted? ¿Dónde está su comunidad, familia y sociedad?
- ¿Qué conciencia y motivación le inspirarían para pasar a un nivel superior de energía? ¿Qué le arrastra hacia abajo, qué le inspira a crecer? ¿Cómo puede llenar su vida con lo que le sostiene y alimenta?
- ¿Qué puede hacer para empoderar a su familia o a su comunidad para que pasen a un nivel superior de energía?

Sugerencias para los líderes de grupo

Discutir el Mapa de la conciencia puede ser una experiencia poderosa para un grupo, especialmente para aquellos que han participado en la reforma social y los movimientos populares. El Mapa puede dar un significado totalmente nuevo a los esfuerzos de sanación y transformación de un individuo, así como a la lucha de una comunidad contra acontecimientos traumáticos y la represión. El Mapa y el material requieren tiempo para explicarlos y comprenderlos. Es bueno dibujar un diagrama grande, mientras se explican los niveles del Mapa. Al mismo tiempo, pida a los participantes que den ejemplos de cada nivel del Mapa. De este modo, el grupo explica e interioriza a la vez los conceptos. A menudo la gente es capaz de ver por qué sus movimientos tuvieron éxito o por qué fracasaron en el contexto más amplio de la conciencia humana.



Indonesia—Círculo de sanación y conciencia

Trabajar con patrones energéticos en las actitudes humanas

Al trabajar para cambiar los niveles de conciencia es importante diferenciar entre patrones de mayor y menor energía en las actitudes humanas. En la página siguiente encontrará una lista de patrones contrastados. La reflexión sobre los pares de cualidades contrastadas puede iniciar un proceso de toma de conciencia, para hacernos conscientes de qué patrones operan en nuestras relaciones, asuntos de negocios y en todas las interacciones de la vida. Las cualidades de la izquierda son positivas y miden por encima de 200; las de la derecha son patrones más débiles que miden por debajo de 200.

Trabajar con las actitudes humanas

El Dr. Hawkins dice que el mero hecho de ser consciente de los polos de los patrones energéticos superiores e inferiores en las actitudes humanas empieza a aumentar el propio poder. Con estas distinciones en mente podemos empezar a notar cosas que nunca antes habíamos observado. “El universo contiene la respiración mientras elegimos, instante a instante, qué camino seguir... Cada acto, pensamiento y elección se suma a un mosaico permanente; nuestras decisiones ondulan a través del universo de la conciencia para afectar a las vidas de todos. Cada acto o decisión que tomamos que apoya la vida, apoya toda la vida, incluida la nuestra. Las ondas que creamos vuelven a nosotros. Todo en el universo emite constantemente un patrón de energía de una frecuencia específica que permanece para siempre... La vida de cada uno es responsable ante el universo”.

Sugerencias para los líderes de grupo

Una experiencia fructífera para el grupo consiste en invitar a los participantes a considerar los siguientes ejercicios. Después de que hayan trabajado individualmente, pueden compartir sus respuestas y planes en parejas o en pequeños grupos.

- Repase la lista de la página siguiente de patrones de alto y bajo poder en las actitudes humanas. Piense en sus valores, actitudes y patrones de poder. Elija 2 ó 3 patrones o áreas de su vida. Dónde se encuentra: con un patrón de alta energía o con un patrón de baja energía. Cree un plan de acción y compromiso para llevar una energía de mayor calidad a sus actitudes y acciones. Compártalo con otra persona.
- Piense en los grupos o comunidades de los que forma parte o con los que trabaja. Elija 2 ó 3 áreas de patrones energéticos que desee considerar y aplicar a su grupo. Qué puede hacer para elevar la calidad de las relaciones y actitudes en su grupo. Cree un plan de acción y compromiso y compártalo, si es posible, con los miembros de su grupo. ¿Cómo pueden inspirarse mutuamente para crecer en estas áreas?

Patrones de poder en las actitudes humanas

Abundante.....Excesivo	Desapegado....Removido	Honesto.....Legal	De Principio..Oportuno
Aceptador...Rechazante	Determinado.....Porfiado	Honrador...Enaltecedor	Privilegiado...Entitulado
Admitidor.....Negador	Devoto.....Posesivo	Humilde.....Apocado	Prolífico.....Infecundo
Estético.....Siútico	Diplomático...Engañoso	Humoroso.....Sombrio	Intencionado.....Deseoso
Sensato..Condescendiente	Haciendo....Obteniendo	Imparcial.....Recto	Recibidor.....Demandante
Permisivo.....Controlador	Educando..Persuadiendo	Ingenioso..Esquemático	Liberador.....Tenaz
Apreciativo.....Envidioso	Igualitario.....Elitista	Inspirado.....Mundano	Respetuoso....Degradador
Aprobador.....Crítico	Empático.....Lastimoso	Intencional.....Calculador	Confiable.....Dependiente
Atractivo.....Seductor	Alentador.....Promotor	Intuitivo.....Literal	Pedidor.....Demandador
Autoridad.....Dogmático	Energético....Agitado	Inventivo.....Prosaico	Responsable...Culpable
Consciente....Preocupado	Vitalizador...Agotador	Invitador....Presionador	Satisfecho....Hastiado
Balanceado.....Extremo	Visionario...Caricaturador	Involucrado..Obsesionado	Selectivo.....Exclusivo
Hermoso.....Glamoroso	Igual.....Superior	Alegre.....Placentero	Sereno.....Parco
Siendo.....Teniendo	Erótico.....Lujurioso	Justo.....Punitivo	Servidor.....Ambicioso
Creyendo.....Insistiendo	Esencial.....Aparente	AmableCruel	Generoso.....Acumulador
Brillante.....Astuto	Eterno.....Temporal	Líder.....Coercitivo	Significante....Importante
Cándido.....Calculador	Etico.....Equivoco	Liberador...Restrictivo	Sobrio.....Intoxicado
Despreocupado....Frívolo	Excelente.....Adecuado	Largo Plazo...Inmediato	Espontáneo....Impulsivo
Desafiado.....Impedido	Experimentado...Cínico	Leal.....Chovinista	Espiritual.....Metafísico
Caritativo.....Pródigo	Ameno.....Escrupuloso	Misericordioso..Permisivo	Constante.....Titubeante
Alegre.....Maníaco	Fértil.....Exhuberante	Modesto.....Desdeñoso	Empeñoso....Bregador
Apreciador.....Halagador	Flexible.....Rígido	Natural.....Artificial	Entregado.....Preocupado
Eligiendo....Teniendo que	Misericordioso..Resentido	Noble.....Pomposo	Tierno.....Duro
Civil.....Formal	Libre.....Regulado	Nutridor.....Drenador	Considerado...Pendiente
Preocupado....Enjuiciador	Generoso.....Tacaño	Observador..Sospechoso	Lucrativo.....Avaro
Conciliador.....Inflexible	Dócil.....Áspero	Abierto.....Secreto	Sin Edad.....Novelero
Confiado.....Arrogante	Dotado.....Suertudo	Optimista.....Pesimista	Tolerante....Prejuiciado
Confrontador..Acosador	Dador.....Quitador	Ordenado...Confundido	Tratable.....Contrario
Consciente..No Consciente	Global.....Local	Comunicativo..Reservado	Confiante.....Crédulo
Considerado...Indulgente	Gracioso.....Decoroso	Paciente.....Ávido	Verdadero.....Falso
Constructivo..Destructivo	Agradecido...Endeudado	Patriota....Nacionalista	Unificador.....Divisor
Contendor.....Competidor	Armonioso.....Disruptivo	Pacífico.....Beligerante	Noegoísta....Egoísta
Valiente.....Temerario	Sanador.....Irritante	Amable.....Obsequioso	Valorador...Explotador
Defensor.....Atacante	Útil.....Entrometido	Poderoso.....Forzador	Virtuoso.....Celebrado
Democrático...Dictatorial	Holístico.....Analítico	Elogiador.....Adulador	Cálido.....Afebrado

SISTEMAS DE MENSAJE PRIMARIOS DE CULTURA

Otro modelo útil para los líderes de Capacitar procede de la investigación y los escritos del antropólogo Dr. Edward Hall. A continuación se presenta su análisis de las formas en que funcionan las diferentes culturas. Al facilitar capacitaciones, es importante tener en cuenta las culturas y los comportamientos de un grupo, así como la cultura y los comportamientos propios, para comprender y responder mejor a las personas y sus necesidades. El siguiente análisis cultural, desarrollado por el Dr. Hall en *El lenguaje silencioso*, (1959) puede servir como lista de comprobación a la hora de reflexionar sobre el enfoque que uno tiene de un grupo. Puede ser un ejercicio valioso para los equipos.

• **Interacción** (*Lenguaje, voz, gestos, habla, interacción escrita*): ¿Cómo interactúa el grupo? ¿Existen palabras sensibles, gestos, manierismos al hablar? ¿Saben leer y escribir? ¿Cuál es su nivel de lenguaje escrito y hablado? ¿Hay ciertas palabras que deba utilizar o evitar al trabajar con ellos? ¿Y el contacto visual o los gestos? Al trabajar con niños o adolescentes, ¿cómo puede explicarles las prácticas con palabras o conceptos que puedan entender?

• **Asociación** (*Forma de organizarse, relacionarse, orden jerárquico, roles de grupo, jerarquía*): ¿Cómo se asocia el grupo entre sí y con usted? Si le colocan en un papel de poder como profesor experto, ¿cómo puede cambiar eso para que la persona sea validada como un igual con su propia sabiduría corporal? ¿Qué tipo de juegos de poder observa? ¿Alguno de los participantes (o profesores con los que trabaja) utiliza su conocimiento de las prácticas de bienestar como una forma de otorgarse poder sobre los demás o sobre la identidad personal y la autoestima? ¿Es capaz de facilitar su grupo en círculo para que todos los participantes puedan verse como iguales?

• **Subsistencia** (*Dieta, cultura alimentaria, economía, trabajo, formas de subsistencia*): Al hablar de bienestar, alimentación y dieta, ¿qué sabe de los hábitos alimentarios culturales de los participantes? ¿Qué tipo de aperitivos o bebidas se utilizan en el taller? ¿Qué tipo de trabajo realizan? Al planificar el taller, ¿tiene en cuenta su cansancio tras una jornada de trabajo? ¿Cuáles son sus circunstancias económicas?

• **Temporalidad** (*Sentido del tiempo y ciclos vitales*): Al planificar los talleres, ¿es consciente de cómo ven el tiempo los participantes? ¿Es usted sensible a las diferentes necesidades en el ciclo de vida de los participantes? ¿Es consciente de las capacidades o necesidades de cada parte de su ciclo vital?

• **Sexualidad** (*Comportamientos y formas de expresar la sexualidad, cortejo, relación, roles sexuales*): ¿Qué dice su cultura sobre el tacto? ¿Cómo puede transformar sus ideas sobre la sexualidad y el tacto? ¿Cómo pueden las prácticas de bienestar sanar las cuestiones de género y el maltrato doméstico? ¿Es usted respetuoso con las personas que tienen un historia de abusos y tienen problemas con el tacto? Si existe homofobia en el grupo, ¿cómo puede crear una atmósfera de respeto por las preferencias sexuales y los derechos de las personas?

• **Territorialidad** (*Territorio, espacio, límites, necesidades de distancia*): Al enseñar las prácticas de bienestar, ¿es consciente del espacio físico y psicológico, los límites y las necesidades de distancia de los participantes?

• **Aprender** (*Formas de aprender y adquirir conocimientos*): ¿Es usted sensible a cómo aprende mejor su grupo? ¿Qué canales de aprendizaje utilizan (imagen, mensajes internos, intuición, propioceptivo, kinestésico, etc.)? ¿Cuándo conviene corregir o no la práctica del alumno?

• **Jugar** (*Humor, recreación, métodos de disfrute*): ¿Cómo puede hacer de su taller una experiencia divertida? ¿Cómo puede incluir a todos en el humor y la diversión? ¿Hay un ambiente de alegría en el aprendizaje y la enseñanza de las prácticas de bienestar? ¡La risa es una de las energías más saludables!

• **Defensa** (*Formas de autoprotección y supervivencia*): ¿Es usted sensible a las formas en que los alumnos se protegen y defienden? ¿Existe una sensación de seguridad y respeto en el entorno de aprendizaje para que todos se sientan seguros?

• **Medio ambiente** (*Condiciones del entorno, ambiente*): ¿Cómo puede crear un entorno de bienestar para su taller de modo que el lugar donde imparte sus clases refleje el valor de su trabajo?

Sugerencias para los líderes de grupo

El debate sobre los sistemas de mensajes primarios de la cultura puede despertar la conciencia de las muchas diferencias entre las culturas, especialmente si los participantes son muy diversos. A menudo, los prejuicios o los conflictos son el resultado de una falta de comprensión de la cultura o la forma de ser de los demás. Este ejercicio puede ser una experiencia valiosa si el animador pide al grupo comentarios sobre su propia cultura. En el caso de los jóvenes, a menudo han perdido los comportamientos culturales de su familia para encajar con sus compañeros.

COMPANERISMO

La transformación de la consciencia y de los valores humanos ha sido el enfoque del trabajo de Riane Eisler, JD, por muchos años. Su trabajo fundamental, El Cáliz y la Espada, ha desafiado e influenciado a las personas a nivel global para reconsiderar los patrones sociales que vienen de un modelo “de dominación” que ha controlado la forma de pensar y de ser por miles de años. Según Eisler, el modelo de dominación está siendo cuestionado por muchas mujeres y hombres hoy en día, “al reexaminar lo que se asume convencional—mente sobre la necesidad de la guerra, los estragos de la ‘búsqueda de la naturaleza por el hombre’ y la ‘familia disfuncional’ con sus roles de dominación y sumisión femeninos y masculinos estereotipados que han causado tanta tensión, soledad y dolor.” En contraste tanto al patriarcado, donde el hombre es el dominador, como al matriarcado, donde la mujer controla el poder, el compañerismo es una verdadera alternativa con interacciones y poder basados en el respeto mutuo, el empoderamiento y la diversidad. Con el modelo de dominación (patriarcado o matriarcado) una mitad de la humanidad tiene un rango sobre la otra. Con el modelo de compañerismo, basado en el contacto más que en el rango, la diversidad es respetada y hay un verdadero poder igual. Dra. Eisler dice, “La teoría de transformación cultural propone que la dirección original de nuestra evolución cultural era hacia el compañerismo, pero que, después de un periodo de caos y destrucción casi total de la cultura, ocurrió un cambio social fundamental.” La dirección de la evolución cultural fue literalmente dada vuelta cuando los invasores trajeron una forma diferente de organización social—de sociedades basadas en los poderes generadores de vida y nutrientes del universo (simbolizados por el cáliz o grial) a sociedades que se llevaron la vida e impusieron la dominación (*simbolizado por el poder letal de la hoja de una navaja o espada*). Eisler ve que estamos en otro momento potencialmente decisivo de nuestra evolución—donde podemos destruirnos con la hoja de las armas nucleares y la degradación del medio ambiente, o comenzar el trabajo de transformación de los valores y las actitudes que ya no nos sirven. En el proceso de sanación y transformación de la persona, la comunidad y la sociedad, es esencial considerar los patrones de poder que operan en todos los niveles. Gran parte del trauma causado por violencia política y domestica es consecuencia del modelo de dominación.

Modelos de Compañerismo y de Dominación

La consciencia es la clave del cambio. Cuando somos capaces de tomar un paso atrás y ver un comportamiento, tenemos una elección: continuar en nuestro patrón o hacer algo para cambiar lo que ya no nos sirve. Hacernos conscientes de los modelos de compañerismo y de dominación nos puede otorgar herramientas para la liberación de nuestras mentes. Podemos usar los modelos para identificar lo que sucede en distintas áreas de nuestras vidas—en creencias, actitudes, conductas y procesos. La siguiente es una comparación de los dos modelos. Es importante darse cuenta que el cómo estos dos modelos se manifiestan con frecuencia en la vida cotidiana es una cuestión de grado o énfasis.

(de El modelo de compañerismo, (1990) Riane Eisler, David Loye)

<u>Dominación</u>	<u>Compañerismo</u>
miedo	Confianza
orientación ganar/perder	orientación ganar/ganar
podeer sobre	poder para/con
dominación masculina	compañerismo de género
sadomasoquismo	placer mutuo
controlar	nurtrir
rango	contacto
beneficio unilateral	beneficio mutuo
manipulaciín	comunicación abierta
destrucción	actualización
parcelación	compartir
codependencia	interdependencia
pensamiento del hemisferio izquierda	pensamiento integrado
condicionamiento negativo	condicionamiento positivo
violencia hacia otros	empatia con otros
acatar órdenes	trabajo en equipo
alienación	integración
carrera armamentista nuclear	compañerismo internacional
guerra	paz
secretividad	apertura/confianza
coerción	participación
indoctrinación	educación
conquista de la naturaleza	respetto por la naturaleza
conformismo	



Masaje de tambor, Ruanda

Sugerencias para los líderes de grupo

Un debate y un ejercicio muy estimulantes pueden surgir del estudio de los modelos de dominador y de compañerismo. Una buena manera de presentar los modelos consiste en escribir las palabras dominador y compañerismo en la pizarra o en un papel grande y, a continuación, hacer una lluvia de ideas sobre la experiencia de la gente. Muchos de los términos que figuran a continuación surgirán de la experiencia del grupo. A partir de ahí, podrá completar las palabras que el grupo haya pasado por alto.

Para aplicar los modelos a la vida real, invite a los participantes a dividirse en pequeños grupos. Repase la lista de palabras y elija varias que puedan examinarse en función de los modelos de interacción en una familia, organización o comunidad. Si las personas pertenecen al mismo grupo, también pueden debatir sobre lo que pueden hacer para cambiar las pautas destructivas.

Lenguaje y compañerismo

Las palabras afectan profundamente a nuestra forma de pensar y actuar. Cambiar las palabras que utilizamos puede cambiar nuestros patrones de pensamiento de dominador a colaborador y puede influir en los que nos rodean. Empiece a reconocer las palabras que desea cambiar en su propio uso del lenguaje.

Lenguaje de dominación

el hombre
hombre
él
presidente
hermandad
portavoz
Estimado Sr.

Lenguaje de compañerismo

humanidad
humano
él o ella uno/una ellos/ellas
persona que preside
comunidad/asociación
orador/portavoz/representante
Estimada Sra. o Sr. /Director/Directora

MEDITADOR/A en el MUNDO

Descubrir nuestro propio corazón único y nuestro don de liderazgo requiere tiempo de reflexión y cierta práctica espiritual diaria. Esto puede adoptar muchas formas diferentes, como tiempo tranquilo para pasear por la naturaleza, meditación, oración, Tai Chi, lo que mejor promueva el despliegue del espíritu. Con este enfoque, una persona puede convertirse en un punto de quietud en medio de la actividad, aportando una visión profunda, intuición y sabiduría a la realidad de cada situación. El doctor William Taggart ha elaborado una lista de cualidades para “El meditador en el mundo”, que es importante desarrollar y alimentar en todas las personas. El Dr. Taggart describe al Líder/Meditador/a en el Mundo con las siguientes cualidades:

- **Silencioso**

El parloteo mental no perturba su mente. No están acosados por una corriente continua de autoconversaciones sobre el pasado, el presente o el futuro. Experimentan tranquilamente lo que está sucediendo ahora.

- **Enfocado**

La persona está centrada en el momento presente. Cuando está con ellos siente que es la única persona del mundo. Su atención es tan feroz que usted se siente plenamente aceptado y comprendido.

- **Desapegado**

La persona está desapegado y claro, no es afectado por lo que está ocurriendo. Pero esto no significa que esté distanciado de la experiencia.

- **Abierto**

La persona está abierto y responde a lo que esté sucediendo en el momento presente, sin alejar ni acercar a ellos ningún aspecto de la experiencia.

- **Aconceptual**

No trata de resolver las cosas con marcos de referencia fijos o agendas del pasado. La persona “sabe” intuitivamente lo que está sucediendo.

- **Wei-Wu-Wei**

La persona manifiesta el espíritu del Tao descrito en el Tao Te Ching: “Haciendo sin hacer.” Esto no significa que no hagan nada, nada podría estar más lejos de la verdad.

- **Simple**

La persona es modesto en sus entornos físicos y en su actitud mental, reconociendo y preocupándose por sus necesidades con simplicidad y respeto.

- **Integrado**

El líder tiene un sentido de plenitud. No presenta una imagen fragmentada al mundo. Tiene un sentido de plenitud que integra las dimensiones de su personalidad.

- **Aceptador**

La persona no juzga lo que encuentra, no es crítico de los otros o de lo que hacen. Pueden trabajar bien con personas cuando se necesita tomar decisiones, con la fuerza de la convicción y con determinación.

- **Común**

Se ve fácilmente accesible. El líder puede interactuar bien con personas de renombre o con gente común. Pero al hacer esto, no se les ve como populistas o sentimentales.

- **Multi-consciente**

Puede cambiar de un modo de consciencia a otro tan fácilmente como se mueven de una circunstancia a otra. Se conectan fácilmente con su consciencia.

- **Andrógeno**

La persona mezcla exitosamente modos de ser masculinos y femeninos en su personalidad. Traen a cada situación la forma de ser más apropiada a las circunstancias. Los hombres han integrado su ánima, las mujeres su ánimus.

- **Compasivo**

La persona es de corazón abierto, con un corazón que cumple un papel tan importante como su mente. Se mueve con amor incondicional caracterizado por la verdad, la fuerza y el ser apropiado.

- **No Pretensioso**

No hace un espectáculo de los símbolos de estatus a su alrededor o en la expresión de su personalidad. Pueden tener poder, pero no es evidente en su comportamiento y a sus alrededores.

- **Impecable**

El líder se consume a la realización de sus roles. En cualquier situación se sienten logrados, pero al mismo tiempo no están apegados a los resultados.

- **Creativo**

La persona genera un flujo continuo de innovación en su proceso personal y en su trabajo. Son creativos también en sus relaciones con otros, pero no crean para demostrar su poder o éxito.

- **Apasionado**

El líder trae un compromiso total a lo que está haciendo. En su presencia se siente que su corazón y alma están invertidos en el momento. Están en contacto con su llamado, saben quién y qué son, y actúan con energía y pasión.

Ejercicios para grupos

Cualidades a emular

Dedique tiempo a estudiar y practicar las cualidades de liderazgo descritas en la página anterior. Si hay algunas áreas en las que siente que tiene carencias, comprométase a aprender y a convertirse en esa cualidad. Una buena forma de hacerlo es imaginarse a sí mismo con esa cualidad: ¿cómo sería, cómo actuaría en situaciones concretas? Y luego empiece a actuar “como si” o a fingir que tiene esa cualidad. Antes de que se dé cuenta, usted será esa cualidad. Con la neuroplasticidad, ¡nuestros cerebros pueden cambiar!

Características para la práctica

Piense en su forma de trabajar con los grupos y en los momentos en los que se siente más desafiado como líder.

- ¿Cómo puede mejorar las características de su estilo?
- ¿Es usted democrático, sensible, flexible, integrador?
- ¿Cuáles son sus puntos fuertes como líder? ¿Cuáles son sus puntos débiles?
- ¿Cómo se relaciona con grupos culturalmente diversos o que le suponen un reto?
- ¿A quién admira más como líder o facilitador? ¿Qué cualidades tienen que usted pueda desarrollar?
- ¿Qué necesita a modo de formación o tutoría en habilidades de liderazgo y comunicación que le ayuden a ser mejor líder?

Características de los líderes Capacitar

Junto con las cualidades personales descritas en la página 195, el estilo del líder también debe encarnar las siguientes características en el trabajo en grupo:

• Democrática

El líder respeta la cultura, el ritmo y la manera de aprender, el proceso único y la libertad de cada participante. El líder comparte las técnicas y da sugerencias democráticamente, sin utilizar un tono o una manera autoritaria.

• Sensible

El líder es sensible a la dinámica del grupo, el ritmo de aprendizaje, a las necesidades de los participantes y a los cambios que puedan ser necesarios para ayudar a estimular al grupo. Como facilitador del grupo el líder puede conectarse con, empoderar e incluir los talentos y recursos de los participantes.

• Flexible

El líder tiene la habilidad de ser flexible, de cambiar o de modificar el trabajo del grupo cuando se requiera. El líder es abierto y flexible, más que frustrado y controlador, cuando el proceso no anda como se planeó. Escuchando y respondiendo a las verdaderas necesidades del grupo por parte del líder asegura una experiencia relevante y valiosa para todos.

• Inclusivo

El líder planea los talleres con los grupos, no sólo para ellos, empoderando al grupo para desarrollar su propio plan y agenda, lo cual incluye a los miembros del grupo en responsabilidades de equipo compartidas.



Formación para líderes comunitarios en el Centro de Aprendizaje de la Presentación, Watts, CA



Capacitar líderes comunitarios en Panamá

Capítulo 9. Modelo de educación popular de Capacitar

La educación popular es el enfoque que adopta Capacitar para la sanación y la transformación del trauma. El método de educación popular utilizado en nuestro trabajo contempla la sanación desde una perspectiva holística, capacitando a las personas para asumir no sólo su propio proceso, sino para situarlo en el contexto de la comunidad y de la sociedad en general. Mientras que la mayoría de los enfoques del trauma basados en el tratamiento se ocupan de aliviar los síntomas del individuo, el enfoque de la educación popular se centra en las causas, así como en promover un equilibrio holístico en el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona y la comunidad.

La teoría de la educación popular fue desarrollada por primera vez en los años 50 y 60 por el brasileño Paulo Freire, que trabajó con personas pobres de base que vivían bajo una cultura de silencio y opresión. El libro de Freire La pedagogía del oprimido (1970) cambió la vida de personas de todo el mundo. A través de la participación activa, la conciencia crítica y el análisis social, las personas apáticas y silenciosas se vieron capacitadas para convertirse en “sujetos de sus propias vidas”. Descubrieron la sabiduría que tenían en su interior y en sus comunidades para trabajar por la sanación y la transformación de los males sociales de sus sociedades. Con esta transformación de la conciencia, la gente de base asumió el liderazgo de sus comunidades, lo que condujo en algunos casos a la revolución, el cambio social, la mejora de las condiciones humanas, así como a una reacción de mayor dominación y violencia por parte de sus opresores.

La educación popular se ha extendido a muchos países de todo el mundo, empoderando a innumerables personas en sus esfuerzos por construir una nueva sociedad. Uno de estos grupos en Zimbabwe, África, dirigido por Sally Timmel y Anne Hope, desarrolló el programa Formación para la transformación, que se ha utilizado en muchos otros países. Según Timmel y Hope en Entrenamiento para la transformación (1995) la gente debe aprender a: “mejorar sus habilidades de comunicación; aprender a escuchar y expresar sus puntos de vista; diagnosticar juntos sus necesidades; analizar las causas de sus problemas; planificar y actuar juntos en equipos, organizaciones y movimientos”. La gente debe aprender la dinámica de Freire de “ver, juzgar y actuar”, y luego volver de nuevo para reflexionar. Capacitar ha tomado el modelo de Freire para incluir el cuerpo, de modo que las personas se empoderen con su propia sabiduría corporal mientras “ven, juzgan y actúan”.

El capítulo 9 presenta los métodos y principios de la educación popular de Capacitar y su aplicación a la enseñanza de prácticas holísticas para la sanación del trauma. Se dan directrices para la escucha activa, la dinámica de grupo, la logística y la organización de talleres, el equipo y los materiales para los talleres, el desarrollo del plan de estudios, el formato y el tiempo del taller, la evaluación y la recopilación de datos del taller, y el ritual del círculo de cierre. En el apéndice (páginas 227-233) también se ofrecen algunos planes para el contenido de los talleres.

Escucha activa

Una de las habilidades más importantes tanto para los líderes como para los participantes es la escucha. Escuchar es la base de la verdadera comunicación: escucharse a uno mismo para oír la verdad de su corazón y escuchar al otro para oír claramente lo que dice. Escuchar es una habilidad que nunca terminamos de aprender. Es una de las habilidades básicas de los talleres cuerpo-mente-espíritu, en los que parte del proceso consiste en escuchar la sabiduría del cuerpo. Esta sección se refiere a un tipo de escucha que implica una presencia activa atenta a uno mismo y a la otra persona.

El propósito de la escucha activa es proporcionar un espacio seguro y atento para que una persona hable y comparta lo que le ocurre, sabiendo que es aceptada y comprendida por el oyente. Cuando una persona es escuchada, a menudo se ve capacitada para liberarse de sentimientos, recuerdos, emociones, pensamientos, preocupaciones, problemas y heridas del pasado. Para las personas que sufren estrés traumático, escuchar aporta mucho consuelo y proporciona el ambiente propicio para la sanación. Cuando una persona es escuchada con atención y respeto, es capaz de descargar muchos recuerdos y heridas del pasado que están afectando a su vida en el presente. Y desde la seguridad y la sabiduría del momento presente, pueden desprenderse de las heridas del pasado.

La escucha activa implica a una persona que adopta el papel de hablante y a otra que es la oyente. Mientras el orador comparte, el oyente presta toda su atención y, de vez en cuando, formula una pregunta o replica lo que el orador ha compartido. Cuando una persona ha compartido durante un rato y se siente terminada, las dos intercambian los papeles y el oyente se convierte en el orador. Este tipo de escucha es muy útil en muchas situaciones y resulta excelente en momentos de conflicto. Muchas veces los problemas no pueden resolverse fácilmente. Dejar a un lado sus sentimientos y opiniones para escuchar de verdad a la otra persona, puede ayudarle a comprender profundamente al otro y su punto de vista. La presencia de escucha es una variante en la que dos personas se turnan para compartir y escuchar. Aquí el oyente se limita a escuchar al orador con respeto, sin comentarios ni preguntas. El oyente se limita a acompañar al orador con su atención. Es importante que ambas personas se turnen por igual para hablar y compartir.

Pautas para escuchar

Las habilidades de escucha deben ser revisadas tanto por los líderes como por los participantes de los talleres para mejorar la comunicación. A continuación se ofrecen unas directrices para la escucha activa:

• Escuchar con interés y atención:

La escucha activa animará a la persona a hablar y a compartir sus sentimientos, emociones, alegrías, preocupaciones, dificultades y áreas problemáticas. Compartir de este modo permite a la persona descargar muchos sentimientos que ha guardado en su interior y le ayuda a ver con más claridad y sabiduría en el momento lo que ocurre en su interior.

• Permitir que la persona se descargue:

Deje que descarguen cualquier sentimiento que tengan en ese momento. El papel del oyente es escuchar y proporcionar un espacio seguro, no dar respuestas.

• No deje que los problemas de la persona que comparte le perturben:

Como oyente, si se da cuenta de que absorbe fácilmente los problemas de los demás, imagine una luz o un muro que le protege, que le proporciona límites claros. Repase las prácticas sobre límites y protección de este manual. Intente estar completamente presente. Su papel es escuchar, no resolver sus problemas.

• No interfiera ni interrumpa a la persona:

No interfiera con sus comentarios o sugerencias para resolver sus problemas. No intervenga compartiendo problemas o preocupaciones similares. Este es el momento de la persona para ser escuchada. Usted también tendrá su turno.

• No interprete para la persona:

No dé sus buenos consejos ni sus soluciones. La persona tiene en su interior su propia sabiduría para elaborar sus propias soluciones a sus problemas. Su escucha activa les ayuda a aclarar sus pensamientos y sentimientos para llegar a sus propias soluciones sabias.

• No reaccione emocionalmente a la persona:

Su actitud correcta es de atención e interés afectuoso. La indiferencia, la hostilidad o la simpatía perturban el proceso de desprenderse de lo que la persona retiene.

• No la interrumpa:

No intente acelerar el proceso de la persona. A menudo el oyente siente el impulso de controlar el proceso, de ayudar a la descarga, de hacer avanzar el proceso. La persona tendrá su propio ritmo natural.

• Deje que la persona decida sus propios temas para compartir:

La persona sabe mejor que usted con qué quiere trabajar durante la sesión. No imponga su propia agenda a la persona. Tampoco es un momento para socializar.

• Cada persona debe tener el mismo tiempo

Durante el proceso comparta el tiempo tomándose igualmente tiempo para escuchar y ser escuchado durante el intercambio.



Taller con un equipo del hospital, Belén

Guiar el proceso de escucha

Durante un taller, estos principios pueden ayudar al animador a fomentar el proceso con los participantes.

• Hacer preguntas

El propósito de hacer preguntas centradas es ayudar a la persona a aclarar su propio pensamiento y sentimientos, guiar el enfoque de la descarga o el intercambio, mostrar el interés sincero del oyente. Las preguntas no pretenden obtener más información sobre la persona, sino empoderarla. Las preguntas no deben responder a su curiosidad, sino a permitir que la persona despierte su propia perspicacia y conciencia.

• Confidencialidad:

La confidencialidad es lo más importante durante y después del proceso de escucha. La persona que comparte debe tener plena confianza en que el oyente o el grupo nunca hablarán fuera de la sesión sobre lo que se ha compartido, a menos que la persona lo autorice. En las culturas y comunidades en las que el cotilleo y hablar de los asuntos de todo el mundo es la tradición, los líderes deben hablar con firmeza y claridad sobre el valor de la confidencialidad al principio del taller.

Preguntas para animar a compartir

Durante o al final de un taller, las siguientes preguntas pueden estimular la reflexión y la puesta en común de los participantes. Estas preguntas también pueden utilizarse en parejas con la escucha activa. Se debe animar a los participantes a continuar con la práctica de la escucha activa en su vida cotidiana.

- ¿Cómo siente su cuerpo después del ejercicio (técnica, práctica, etc.) del taller?
- ¿Dónde sintió tensión, estrés, recuerdos? ¿Cómo se siente ahora?
- ¿Qué ejercicio o técnica le ayudó más? ¿Qué prácticas piensa continuar en su vida diaria?
- ¿Cómo puede utilizar las prácticas con su grupo o comunidad?

Dinámica para dividir los grupos

Las personas aprenden unas de otras cuando el trabajo del proceso se realiza en grupos grandes o más pequeños. Si un grupo es realmente muy grande (*de 50 a 100 +*), planifique grupos mas pequeños (*de 6 a 10 personas*) con líderes de grupo que sean miembros del equipo familiarizados con el material. Los grupos de trabajo pueden proporcionar tiempo para establecer vínculos y para la interacción personal entre los participantes. Dependiendo de cuántos grupos pequeños se hayan previsto (por ejemplo 7), para dividir el grupo grande puede hacer que todos cuenten del 1 al 7. Los líderes pueden tener números preasignados y reunir a su grupo. Los grupos también pueden reunirse espontáneamente, pero a veces esto puede resultar caótico o la gente se queda fuera. Para dividir a la gente en parejas, si el material es delicado y muy personal, deje que la gente elija a su propia pareja. De lo contrario, utilice el recuento aleatorio u otras formas de mezclar a la gente.

Logística y organización de talleres

• Uso de materiales con diferentes grupos

El material de este libro puede utilizarse de muchas formas distintas y en una gran variedad de entornos:

- Para talleres de 1 ó 2 horas, medio día, día completo, una semana o grupos regulares semanales o mensuales.
- Para comenzar o incluirse como parte de otro tipo de reunión o conferencia.
- Para uso individual o en una sesión de asesoramiento individual.
- Entre los miembros de una familia pueden compartirse diferentes prácticas de forma informal.
- En el trabajo o entre amigos de forma informal pueden utilizarse o discutirse las prácticas.

• Atmósfera y ambiente para los talleres

El ambiente que se crea para los talleres es muy importante. A menudo no hay control sobre el entorno físico, que puede ser muy sencillo y básico. He realizado talleres en salas humildes con suelos de tierra y con gente sentada en bancos o tocones de árboles. La sala debe estar limpia y ordenada, con un ambiente de paz. Si ha habido conflictos o mucho ruido y actividad en la sala, puede limpiarla antes con incienso, bendiciones o trabajo energético para sintonizar la sala con la energía saludable. Una música suave que suene cuando la gente esté llegando también establece una atmósfera pacífica.

Cuando la gente entre en la zona del taller, el equipo debe estar preparado para darles la bienvenida, creando una atmósfera cálida y amistosa. El corazón abierto y el amor que usted aporta a un grupo pueden transformar lugares que son oscuros y lúgubres. De antemano, dedique tiempo a rezar o meditar antes de ir a trabajar con un grupo, pidiendo la gracia y las bendiciones que cada persona necesita, invocando a sus guías, santos y protectores para que le ayuden en el proceso. El taller es la mitad del trabajo si se da cuenta de que como líder y facilitador es un instrumento de un proceso mucho más amplio, y que no todo depende de usted.

• Dinámica del espacio y disposición física

La disposición de la sala también es muy importante. La mayoría de los grupos están acostumbrados a mirar al líder o al experto y esperan estar sentados en filas o detrás de las mesas. La dinámica es completamente diferente cuando los participantes están sentados en círculo. Disponga las sillas o los bancos en círculo si es posible, aunque el grupo sea numeroso. Una vez pedí a un hotel que reorganizara 150 sillas en un círculo doble

para un taller. El círculo iguala a todos y permite que la gente se mire alrededor del círculo. Anime a los participantes a conocerse durante el tiempo que pasen juntos, porque cada persona tiene algo que enseñarnos y que aprender de nosotros. Si el espacio es pequeño para hacer Tai Chi, los participantes pueden simplemente mover sus sillas hacia atrás para hacer sitio.

• Música

Tenga preparado un celular, un reproductor de CD o un iPod (con pilas por si se va la luz o para utilizarlo fuera de casa) para utilizarlo con las selecciones de música preparadas para el taller. La música es una herramienta importante para los talleres y puede utilizarse para cambiar estados de ánimo, elevar la energía, relajar y calmar a los participantes, ayudar con la visualización y el trabajo corporal o crear un ambiente de diversión y celebración. Si el taller va a tener lugar en una ciudad ruidosa, es esencial utilizar una grabación de sonidos tranquilos para crear una atmósfera calmada y segura. He tenido que trabajar con los sonidos disruptivos de trenes, generadores ruidosos durante todo el día, aviones y tráfico. Cada vez más gente lleva teléfonos móviles, así que asegúrese de pedir a los participantes que los apaguen. No hay nada peor que un teléfono móvil sonando durante una visualización.

• Crear un espacio seguro y sagrado

La creación de un espacio seguro y sagrado se logra a nivel físico y personal. En el centro del círculo, en el suelo o sobre una mesa muy baja, puede crear un sencillo altar o espacio sagrado utilizando un trozo de tela de colores, diferentes símbolos, velas y flores (*véase la sección sobre rituales, páginas 156-161*). A menudo invito a los participantes a colocar en el espacio sagrado símbolos o imágenes que sean importantes para ellos o para su cultura. Es sorprendente lo que se coloca allí. Si procede, pueden compartir el significado de lo que han colocado. Este punto central se convierte en un foco de atención para el grupo. Me gusta pensar en él como un símbolo del espíritu o del campo de energía que crea este grupo concreto de personas. Suelo utilizar el mismo tejido maya de colores vivos para todos mis talleres. Les digo a los participantes que la energía de miles de otras personas está presente en el tejido como apoyo para su propio proceso de sanación. Esto es especialmente poderoso en el laberinto de tela que llevo, que contiene los pasos de muchas personas. También es necesario crear un espacio personal seguro. Esto puede hacerse estableciendo las reglas básicas de confidencialidad y confianza. Los participantes deben sentirla por la integridad del líder, de

modo que se sientan seguros para compartir experiencias personales. También deben experimentar un sentimiento de solidaridad con las demás personas del grupo.

- **Crear una conexión con la naturaleza**

Parte del proceso del taller consiste en recuperar el sentido de interconexión con la naturaleza y con todo el ser. Puede crear un entorno que conecte al grupo con la naturaleza utilizando plantas, flores o imágenes. Una sola flor en el centro del círculo puede transformar una sala. Es ideal si puede salir a un jardín o a un parque para practicar movimientos corporales o Tai Chi. Esto proporciona a los participantes una conexión directa con los árboles y las plantas que a menudo pasan sin siquiera ver. Pero no importa dónde ofrezca los talleres, siempre puede utilizar dibujos o fotografías que representen el bosque, el océano, las estrellas, la luna, el sol, las plantas y las flores.

- **Otra logística a tener en cuenta**

A algunas personas les gusta utilizar incienso o fragancias para el taller. Sea siempre sensible en este punto, ya que algunas personas son alérgicas a los olores fuertes. Asegúrese de que los participantes tienen acceso a agua potable, especialmente después del masaje y el trabajo corporal. Estarán liberando toxinas durante el trabajo, por lo que el agua es necesaria para la limpieza interna, así como para lavarse las manos y los brazos para liberar la energía bloqueada. Si se ofrecen bebidas y comida, sugiera que los alimentos sean sencillos y saludables. Es difícil hablar de respeto al cuerpo cuando la mesa de comida está llena de muchos refrescos cargados de azúcar y conservantes, y de comida grasienta. La comida forma parte de la cultura, pero con sensibilidad se puede hablar de comer frutas y beber zumos y agua. En lugares de gran pobreza donde la gente tiene muy poco, sea sensible a la realidad de no disponer de alimentos ni de agua.

- **Equipo y materiales**

Si planea ejercicios que requieran papel, bolígrafos, rotuladores de colores, etc. asegúrese de tenerlos preparados con antelación. El respeto por el grupo implica pensar y planificar con antelación para no tener que preocuparse por esos detalles de última hora.

Los siguientes elementos deben estar listos con antelación: iPod o reproductor de CD, música, sillas o bancos suficientes para el grupo, esterillas o toallas si se va a trabajar en el suelo, aceite o loción para el masaje de manos, toallas o pañuelos de papel para limpiarse el aceite de las manos, copias de los materiales del taller para cada participante.

- **Abrir un taller**



La mayoría de los talleres comienzan con la bienvenida a los participantes y una introducción muy breve sobre lo que incluirá el taller, junto con la logística sobre baños, descansos, agua, almuerzo, etc. Dependiendo del tamaño del grupo, a veces voy por la sala invitando a cada participante a presentarse (*muy breve*) con su nombre, de dónde son y cuál es su deseo para el taller. Intente escuchar con mucha atención para captar los antecedentes y las necesidades de las personas, de modo que durante el taller pueda adaptar el vocabulario y las imágenes que se utilizarán con este grupo. Si hay tiempo, se pueden utilizar otras dinámicas divertidas para las presentaciones en las que las personas compartan sus símbolos, animales, colores, pasatiempos favoritos, etc.

Tras las presentaciones, me gusta pasar inmediatamente al Tai Chi sin más charla. Los participantes suelen llegar cansados, llenos de dolores y preocupaciones, por lo que meterlos en sus cuerpos de inmediato es importante. El Tai Chi cambia literalmente el flujo energético de la sala en sólo 10-15 minutos de movimiento. El resto del trabajo resulta muy fácil después de eso. Si las personas se sienten muy cohibidas con el movimiento, entonces les ofreceré el Switching, el Sostener de los dedos o un par de puntos de acupresión sentados, realizados como una meditación, para poner la energía en movimiento.

En el Apéndice hay varios planes de taller (*páginas 227-233*) que ofrecen distintas formas eficaces de planificar y organizar el material.



Tai Chi en Edinburgh, Taller de Escocia

• Formato, horario y contenido de los talleres

Puede organizar talleres de muchas formas diferentes en función de la edad, los intereses, las necesidades, las experiencias y el tiempo disponible de los participantes. Los talleres pueden consistir en: Programas de 1 a 2 horas de habilidades sencillas para ayudar a las personas a relajarse; programas de 4 a 8 horas organizados en torno a un núcleo de material; un programa de fin de semana en un centro de retiros con los participantes llegando el viernes por la tarde y marchándose el domingo por la tarde; un programa de 4 ó 5 días para una formación en profundidad y el desarrollo de habilidades; un programa continuo quincenal, bimensual o trimestral para el desarrollo de formadores. En el Apéndice (*páginas 227-229*) encontrará algunos ejemplos de planes para talleres generales. Lo más importante que hay que recordar es escuchar y estar abierto al cambio en función de la energía, las necesidades y la dinámica del grupo. A veces he planificado un buen taller y al llegar por la realidad del grupo he cambiado totalmente el contenido y el enfoque debido a los retos del grupo.

• Evaluación y datos de los talleres

La evaluación es una parte importante del taller: aprender de los participantes, incluir sus sugerencias en futuros talleres, obtener comentarios sobre el contenido y el proceso del taller y mejorar el método y el contenido. Cada vez aprendo mucho de los participantes en los talleres y cuando es posible, intento incluir sus ideas en la planificación. Los nombres en las evaluaciones pueden ser opcionales para que los participantes sean libres de decir lo que tengan que decir. En la mayoría de los casos se desarrolla rápidamente un profundo nivel de confianza en este trabajo, por lo que la mayoría de los participantes optan por dar sus nombres. En el apéndice (*páginas 232-233*) encontrará varios modelos de formularios de evaluación.

Se pueden incluir otras preguntas para evaluar los cambios en los síntomas de estrés traumático de los participantes como resultado de las prácticas cuerpo-mente-espíritu. Por ejemplo, podría dar un cuestionario antes y después del taller sobre la frecuencia de síntomas como: dolores de cabeza, trastornos estomacales, pesadillas, ansiedad y otros síntomas. Si se imparte un segundo taller más adelante, se puede utilizar el mismo cuestionario para ver si se han producido cambios como resultado del uso de las prácticas. Otro enfoque de la evaluación y los datos podría girar en torno al uso continuado de las prácticas, con qué tipo de grupos y qué tipo de resultados. Este tipo de información y datos son especialmente útiles para planificar programas a más largo plazo y para las propuestas de financiación.

A veces, al trabajar con grupos rurales, los participantes tienen poca formación y no son capaces de leer o escribir una evaluación. Si se da cuenta de ello, puede pedir a los que saben leer y escribir que colaboren con la persona que necesita ayuda. A menudo, los que no saben leer ni escribir brillan por su percepción y su conciencia de grupo.

Una forma valiosa de evaluar el alcance de un grupo de formación es a través del proceso Netmap. Se pide a los participantes que enumeren los diferentes grupos con los que han utilizado las prácticas de Capacitar desde que comenzaron su formación y que calculen el número de personas con las que han trabajado. Por ejemplo, los grupos pueden ser su familia, sus amigos, su iglesia, su lugar de trabajo, su escuela, las organizaciones de las que forman parte, etc. A continuación, pueden dibujar un mapa con círculos en el que figuren los nombres de sus grupos y los números de cada grupo. Esto proporciona una gran visual para mostrar el impacto multiplicador o en cascada de la educación popular.

• Educación popular—no terapia

Utilizar un enfoque de educación popular para la sanación del trauma cambia toda la dinámica del proceso. El trabajo no implica tratamiento ni terapia, sino que es más bien un proceso educativo por el que la persona aprende lo que puede hacer por sí misma. Los responsables de los talleres no son terapeutas ni consejeros, sino educadores. Se trata de una distinción muy importante que hay que hacer con los miembros del equipo, porque a veces es fácil caer en el papel de convertirse en el consejero o el terapeuta. Algunas personas acuden a los talleres con el deseo de sanarse. Otras quieren utilizar el taller como una sesión de terapia. Es importante describir este enfoque educativo al grupo. Los miembros del equipo y los líderes del grupo deben tener muy claras sus funciones, su ámbito de competencia y sus límites.

Si hay recursos comunitarios disponibles, disponga de una lista de referencia de psicólogos, consejeros, trabajadores corporales, directores espirituales y otros profesionales. A menudo, los participantes no conocen los recursos de su comunidad. El reto llega cuando no hay nada disponible o el recurso es muy costoso. Sin embargo, cada vez más comunidades de base están desarrollando centros para la defensa de las mujeres y las familias, para las mujeres maltratadas, para los derechos legales o para alguna ayuda básica.

• Ritual del círculo de clausura

Un ritual al final del taller da a los participantes la oportunidad de cerrar la experiencia y prepararse para volver a casa o al trabajo. Es el momento de sugerir formas de protegerse y cuidarse después de haberse mostrado abiertos y vulnerables con los demás. Suelo intentar incorporar algún tipo de visualización y reconexión con el Lugar Seguro interior para que los participantes se sientan enraizados y centrados, y tengan otra oportunidad de practicar cómo acceder a este lugar de sabiduría interior.

También puede ser el momento de hacer que los participantes miren alrededor del círculo y vean el poder y el amor del grupo, para que en los momentos en los que se sientan solos, deprimidos o desanimados, puedan invocar la imagen de este grupo que les apoya. Los participantes también pueden aprovechar el momento para hacer un compromiso consigo mismos al volver a sus vidas: cuidar de sí mismos, así como cuidar de los demás. Rezar o pedir deseos para los que están enfermos o sufren en la comunidad o en el mundo en general es también una forma de que los participantes conecten con su preocupación compasiva por todo el ser y su interconexión con el dolor, el sufrimiento, la alegría y la comunidad de la familia humana.



Círculo de clausura de un taller en Chile

Aplicar la comprensión de la esperanza al contexto de la sanación sitúa la lucha de un individuo en una perspectiva mucho más amplia. La sanación del trauma no puede hacerse de forma aislada. El trauma es un problema sistémico y debe sanarse con un enfoque holístico. En este momento del planeta, el trauma que la gente está sufriendo a todos los niveles puede llevar a la familia humana a un nivel de conciencia mucho más elevado que nos guíe de vuelta a casa, a nuestra vasta naturaleza verdadera.



Parte 5. Transformación personal y global



A menudo me preguntan durante un taller, sobre todo en Estados Unidos: “¿Cómo es capaz de seguir adelante con su trabajo cuando hay tanto trauma, dolor y sufrimiento por todas partes? ¿Dónde encuentra la esperanza?”. He reflexionado mucho sobre esa pregunta y he hecho la misma pregunta a otras personas en muchos lugares diferentes. Las personas más esperanzadas y que me han dado la mejor visión de la cuestión son a menudo las que viven en las condiciones más pobres y con muy pocos recursos materiales. Un dirigente sindical guatemalteco dijo “Deben darse cuenta de que en nuestra pobreza, la esperanza es a veces lo único que tenemos. Y si perdemos eso, entonces no tenemos nada”.

La definición Webster de esperanza es: “Esperar con confianza, confiar con creencia en el cumplimiento, abrigar un deseo con anticipación”. Con esperanza realmente creamos y manifestamos con confianza lo que deseamos. Aplicar esta comprensión de la esperanza al contexto de la sanación y transformación del trauma sitúa la lucha del individuo en una perspectiva mucho más amplia. A menudo hay sentimientos de pesimismo, depresión y desánimo en la persona que asume el proceso de sanación por y para sí misma. La sanación del trauma no puede hacerse de forma aislada. El trauma es un problema sistémico y debe sanarse con un enfoque holístico. Quizás en este momento del planeta los traumas que la gente está sufriendo a todos los niveles están forzando a la familia humana a un nivel de conciencia en el que tenemos que enfrentarnos a hacer algo con todo el sistema y con las causas subyacentes.

El teólogo Walter Wink, en Los poderes que son: teología para un nuevo milenio, (1998) cuenta la historia de un amigo que caminaba por las calles de Calcuta enfurecido por la pobreza y el sufrimiento que veía. Gritó a Dios preguntándole por qué se permitía el sufrimiento. Y la respuesta le llegó, “En el sufrimiento de los pobres Dios me está gritando a mí, de hecho a todos nosotros, y a nuestras instituciones y sistemas sociales que causan y perpetúan el hambre, la pobreza y la desigualdad”. El grito puede ser un medio para nuestro despertar, del mismo modo que el trauma de nuestro mundo puede ser un catalizador para nuestra sanación y transformación. La erudita budista Joanna Macy ve en este mundo el medio para despertar: “El propio mundo tiene un papel que desempeñar en nuestra liberación. Sus mismas presiones, dolores y riesgos pueden despertarnos, liberarnos de las ataduras del ego y guiarnos a casa, a nuestra vasta naturaleza verdadera.”

María Isabel Figueroa de El Salvador me dijo una vez: “Este libro y el trabajo que estamos haciendo deberían llamarse ‘Despertando un corazón nuevo’. Estamos despertando y recordando quiénes somos realmente como familia humana”. Así que esta última parte del libro ofrece una Integración y un Epílogo con varias meditaciones y ejercicios finales sobre el despertar de un corazón nuevo en la familia humana.

Cuando pienso en nuestra vasta naturaleza verdadera y en el despertar del corazón, vuelvo de nuevo a la imagen de Kwan Yin, la Diosa de la Compasión, que está presente en todas las culturas como el arquetipo femenino del amor incondicional. China Galland, en El vínculo entre mujeres: un viaje hacia la compasión feroz, (1998) describe a Kwan Yin como “la que acude en tu ayuda en cuanto piensas en ella”. Kwan Yin es la santa que tras despertar y alcanzar la iluminación no se sintió satisfecha. Decidió volver a la tierra para formar parte de la condición humana hasta que el último y el más pequeño de todos los seres hubiera despertado igualmente. Kwan Yin es Tara, es María, es Guadalupe, es Drolma, es usted y soy yo. Siguiendo las teorías de la nueva ciencia y la nueva cosmología, estamos interconectados con todo ser, con la chispa divina que nos inspira. La energía arquetípica de Kwan Yin, de la compasión divina, está dentro de cada uno de nosotros a la espera de despertar si se lo permitimos.

A través de los talleres y la investigación que realicé como base para este libro, conocí a muchas personas de base que son verdaderas manifestaciones de Kwan Yin. En medio del trauma y la violencia no se contentan con su propia sanación. En lugar de ello, eligen volver a sus comunidades para llevar la sanación a su pueblo con la esperanza de que sus esfuerzos puedan contribuir a una transformación de la sociedad que permita a los niños del futuro vivir en un mundo de justicia, paz y no violencia.

Esta última sección del libro ofrece varias prácticas ancestrales sencillas para elegir despertar a nuestra naturaleza como Kwan Yin. Ésta es nuestra verdadera naturaleza, y el reto consiste en aceptarlo y no temer la luz de nuestro ser. Kwan Yin es a la vez amable y feroz. Es la esencia de la bondad compasiva y del amor incondicional, pero con una ferocidad capaz de atravesar la injusticia, el trauma y la violencia de nuestro mundo. Alba de Mejía, fundadora del Centro Visitación Padilla en Honduras, es Kwan Yin para su pueblo. Cuando conocí a Alba en 1994, estaba quemada por años de lucha política, hambrienta de algo más. La meditación y las prácticas cuerpo-mente-espíritu la fortalecieron, permitiéndole participar en un ayuno no violento para cambiar la constitución del país en lo relativo al reclutamiento militar forzoso. Después del huracán Mitch, cuando estallaron los disturbios en la prisión de hombres de Tegucigalpa, Alba fue una de las personas que con feroz compasión entró en la prisión para llevar comida y agua a los hambrientos presos y para calmar la desesperada y violenta situación. Alba sabía que la violencia sólo engendra más violencia. El reconocimiento de la profunda interconexión que nos une a todos y el compromiso con la acción no violenta es lo que transformará la violencia y el trauma en nosotros mismos y en nuestro mundo.

Cada persona del planeta tiene un área en la que trabajar que propiciará colectivamente este cambio. Recibimos el legado de nuestros antepasados en forma de actitudes, valores y situaciones históricas en las que nacemos y crecemos. Pero con conciencia y esfuerzo consciente no tenemos por qué aceptar como víctimas este legado del pasado que ya no nos sirve. China Galland describe la feroz compasión que necesitamos para enfrentarnos con la verdad a la injusticia y al sufrimiento que nos rodea y que llevamos dentro: “No podía enfrentarme al dolor del mundo hasta que no me enfrentara al mío propio. Paradójicamente, no pude atravesar ese estrecho lugar hasta que estuve dispuesta a atender más profundamente el dolor de los demás... Siempre estamos guiados, siempre estamos cuidados, siempre estamos sanando, avanzando inevitablemente hacia la plenitud, incluso cuando aún no podemos verla por todo el dolor y las dificultades que nos rodean.”

Louise Dunlap, de California, destaca como una persona que ha asumido la sanación de su legado. Pasé un fin de semana con Louise poco después de que hubiera regresado de participar durante dos meses en la Peregrinación interreligiosa del paso del medio. Con ochenta hombres y mujeres representantes de muchos credos y culturas, Louise caminó por los estados del Sur para sanar las heridas del racismo fomentado por la historia de la esclavitud. Louise compartió cómo sus antepasados de Virginia habían sido propietarios de esclavos. En su nuevo libro, Silencio heredado (2022), Louise describe a sus antepasados de California que habían maltratado a los pueblos indígenas. Compartió conmovedoramente cómo, en nombre de sus antepasados, quería sanar y transformar su legado de racismo y violencia. Sin juzgarlos, los vio como personas, como todos nosotros, cegadas por la cultura y las costumbres de su época. Louise dijo que a menudo sentía la presencia de sus antepasados cuando participaba en rituales de sanación en lugares donde los esclavos habían sido brutalmente golpeados o asesinados. Intuía que sus antepasados habían esperado su nacimiento para que ellos también pudieran liberarse de la violencia y el odio con los que habían vivido. Y en sus nombres Louise dijo: “¡Esto se acaba conmigo!”.

Al igual que Louise, en este momento del planeta, nosotros también debemos abordar con feroz compasión el legado de nuestros antepasados, así como nuestras propias heridas, para que los patrones y actitudes que nos están destruyendo a todos puedan ser sanados y transformados. A nuestra manera, cada uno de nosotros debe decir: “¡Esto acaba conmigo!”. No estamos solos en la tarea que tenemos ante nosotros, sino que nos acompañan nuestros antepasados y los niños del futuro y todos los seres, que esperan nuestras elecciones y nuestras acciones. En palabras de David Hawkins: “El universo contiene la respiración mientras elegimos, instante a instante, qué camino seguir... Nuestras decisiones ondulan a través del universo de la conciencia para afectar a las vidas de todos”. Existe una bella imagen descrita por el monje vietnamita Thich Nhat Hanh para alentar nuestra acción. Siempre que hacemos el bien, estamos rodeados de muchos bodhisattvas, seres sabios y santos, que esperan para darnos una palmadita de ánimo.

Para darnos valor y aliento se ofrecen las siguientes prácticas de meditación, sabiendo que ya dentro de nosotros está la energía o la semilla esperando a florecer. En palabras de China Galland “Hay una bondad, una sabiduría que surge para salvarnos si se lo permitimos. Y surge de nuestro interior, como la fuerza que impulsa a los brotes verdes a romper el suelo invernal. Surgirá y nos impulsará hacia un gran florecimiento... hacia la vivacidad de todo, hacia esa parte de nosotros mismos que nunca puede ser mancillada, derrotada o destruida, sino que vuelve a la vida, una y otra vez, que vive siempre, que no muere.”



Capítulo 11. Integración y epílogo

Tonglen: Una práctica meditativa de dar y recibir

Su Santidad el Dalai Lama describe la práctica que muchos budistas han utilizado a lo largo de los años ante el dolor y el sufrimiento abrumadores. En la década de 1950, los militares chinos mataron a una sexta parte de la población del Tíbet, torturaron a innumerables monjes y monjas y destruyeron más de 6.000 monasterios. La degradación continúa hasta nuestros días, con el Tíbet siendo utilizado por el gobierno chino como vertedero nuclear y muchos tibetanos viviendo en el exilio. Frente a esta horrenda historia, el Dalai Lama habla conmovedoramente de la felicidad y la compasión como legado de la familia humana. Es capaz de ver con ojos de compasión la ignorancia y el dolor de los perpetradores chinos. Con la práctica meditativa del Tonglen, asume su sufrimiento, su dolor y su ignorancia, y les devuelve su alegría y su felicidad.

El Tonglen es una meditación muy poderosa y sólo debe practicarse con cuidado cuando usted o el grupo con el que trabaja estén preparados para trabajar con el perdón y la compasión. El tonglen puede practicarse a distintos niveles. Es bueno empezar primero practicando Tonglen para uno mismo. Después puede practicarlo para sus seres queridos, o para aquellos contra los que pueda tener un juicio o un sentimiento difícil. Después puede extenderlo a los enemigos o a las personas que le hayan ofendido. Y, por último, puede practicar Tonglen por las personas y las zonas del mundo que sufren, la guerra, los traumas y los desastres. Durante el día puede practicar Tonglen para usted mismo en los momentos difíciles, cuando se sienta enfadado o molesto, para transformar las emociones y volver a conectar con su verdadera naturaleza.

Tonglen para uno mismo

Cierre los ojos y respire profundamente durante unos instantes, relajando completamente su cuerpo. Ahora imagine que puede entrar en su Lugar Seguro durante unos instantes. Siéntese en un lugar cómodo con los pies tocando el suelo y siéntase completamente seguro y protegido. Durante el ejercicio Tonglen, si en algún momento se siente ansioso o incómodo, respire profundamente y sienta cómo la energía de la tierra le llena y le protege. Imagine ahora que es capaz de volver a algún momento especial de su vida en el que sintió una gran alegría y amor, en el que estuvo en contacto con lo sagrado de su vida, con su verdadera naturaleza. Quizás fue un momento extático en la naturaleza, o con el amor de un amigo. Llene su corazón con la luz y la gracia de este momento sagrado reconociendo la bondad y la belleza de quien realmente es.

Ahora imagine que mientras mira a lo lejos ve a alguien que camina lentamente hacia usted. A medida que se acercan se da cuenta de que se está mirando a sí misma. Imagine que vienen y se paran frente a usted y usted es capaz de mirarse y verse tal y como es. Vea la verdadera belleza de su corazón y de su alma. Y luego vea todo lo que le frena de su verdadera naturaleza, de ser todo lo que puede ser. Vea el dolor, la mezquindad, la ira, la violencia, la ceguera y la ignorancia que hay en usted. Imagine que todo este dolor e ignorancia es como una pesada nube que le rodea.

Y cuando esté preparado, imagine que es capaz de inspirar la pesada nube que le rodea, que entonces pasa completamente a través de usted y hacia la tierra. Haga esto durante varios momentos hasta que la imagen de usted mismo empiece a parecer más ligera y la pesada nube se haya disipado. Ahora imagine que al espirar lentamente, es capaz de exhalar luz, amor y gracia desde su corazón de vuelta a la imagen de usted mismo. Envíese compasión y bondad amorosa, paz profunda y felicidad. Continúe con esta meditación Tonglen durante varios minutos, inspirando de nuevo hacia usted mismo compasión amorosa, paz y felicidad. Continúe con esta práctica hasta que se sienta acabado. Vea la imagen de usted mismo radiante y lleno de amor y luz. Le sonrían con gran gratitud y lentamente se dan la vuelta y caminan hacia el futuro. Y usted permanece sentado en su Lugar Seguro nutrido y en paz mientras regresa al momento presente con una profunda sensación de paz y gratitud.

Tonglen para seres queridos

Haga la misma meditación, conectando primero con un momento especial para llenar su corazón de luz y gracia. Ahora imagine que mientras mira a lo lejos ve a alguien caminando lentamente hacia usted. A medida que se acerca se da cuenta de que se trata de una persona a la que ama profundamente y que está sufriendo. Imagínese que mientras están frente a usted, es capaz de verlos tal y como es. Vea la verdadera belleza de su corazón y de su alma. Y luego vea todo lo que le retiene de su verdadera naturaleza, de ser todo lo que puede ser. Vea su dolor, su mezquindad, su ira, su violencia, su ceguera y su ignorancia. Imagine que todo este dolor e ignorancia es como una pesada nube que le rodea. Y ahora elija practicar Tonglen por el o ella. Inhale la pesada nube de su dolor y sufrimiento, dejándola pasar completamente a través de usted y hacia la tierra. Haga esto durante varios minutos, inspirando la nube de su sufrimiento y liberándola en la tierra. Cuando parezcan más ligero y libre, entonces puede empezar a exhalar la felicidad y la compasión de su propio corazón de vuelta a este querido amigo. Haga esto durante varios minutos y vea como su amigo empieza a llenarse y a estar radiante con su luz y su amor. Cuando sienta que han terminado le miran con profunda gratitud y le dice: "Gracias. Ahora puedo manejar mi vida y mis desafíos gracias a su amor". Y se da la vuelta y camina lentamente hacia el futuro, y usted está de nuevo sentado en su lugar seguro lleno de paz y amor mientras regresa al momento presente y a su propia vida.

El Tonglen también puede practicarse para cualquiera de las siguientes personas o situaciones.

Tonglen para un extraño que necesitan ayuda

Haga la misma meditación, conectando primero con un momento sagrado para llenar su corazón de luz y gracia. Luego imagine a un extraño que está luchando y necesita apoyo. Imagine su corazón rodeado por una nube pesada. Inhale su dolor y sufrimiento, dejando que pase a través de usted a la tierra, y exhale felicidad y compasión de vuelta a su corazón.

Tonglen para alguien con quien tiene un conflicto

Haga la misma meditación, conectando primero con un momento sagrado para llenar su corazón de luz y gracia. Luego imagine a un amigo o familiar con quien tiene un conflicto. Imagine su corazón rodeado por una nube pesada. Inspire su dolor y sufrimiento, déjelo pasar a la tierra, y exhale felicidad y compasión de vuelta a su corazón.

Tonglen para el enemigo

Haga la misma meditación, conectando primero con un momento sagrado para llenar su corazón de luz y gracia. Luego imagine a un enemigo que le está afectando profundamente. Imagine su corazón rodeado de una nube pesada. Inhale su dolor y sufrimiento, déjelo pasar a la tierra, y exhale felicidad y compasión en sus corazones.

Tonglen para personas afectadas por la guerra o la violencia

Haga la misma meditación, conectando primero con un momento sagrado para llenar su corazón de luz y gracia. Luego imagine a personas en otras partes del mundo sufriendo por el dolor, la violencia, los desastres naturales, la guerra y la pobreza. Imagine sus corazones rodeados de una pesada nube de desesperación. Inhale su dolor y sufrimiento, dejando que pase completamente a través de usted y descienda a la tierra, y luego desde su corazón lleno de luz y amor, exhale felicidad y compasión de vuelta a sus corazones.

Tonglen para transformar las emociones fuertes

Puede hacer la misma meditación en momentos en los que sienta emociones fuertes como la ira o el miedo. Conecte primero con un momento sagrado para llenar su corazón de luz y gracia. A continuación, imagínese la pesada nube de emoción que le rodea y le agobia. Inspire esa nube de sufrimiento pasándola a la tierra. Y tras unos instantes vuelva a respirar en su corazón paz, sanación, bondad y compasión. Haga el resto de la meditación para transformar sus sentimientos.



Ruanda

El Tonglen es una práctica espiritual muy poderosa, pero sólo debe utilizarse cuando usted o el grupo con el que trabaje hayan sanado lo suficiente el estrés o el trauma como para poder entregarse plenamente a sí mismos o a los demás en estas meditaciones. A veces es mejor empezar sólo con los dos primeros grupos: usted mismo y una persona querida que esté sufriendo. La mayoría de las personas son capaces de realizar estas dos meditaciones, aunque las personas con baja autoestima tienen dificultades con el Tonglen para sí mismas, incapaces de ver lo bueno en sí mismas.

Practicar para una persona con la que se tiene un conflicto suele ser difícil para la mayoría de las personas hasta que están preparadas para perdonar y volver a conectar con ella. Una vez, cuando compartí esta práctica con un grupo en Ruanda, uno de los participantes se me acercó al final de la clase para decirme que no podía hacerla por el grupo que había matado a su familia durante el genocidio. Me di cuenta de que para los grupos que habían experimentado una violencia extrema en sus comunidades, ésta podría no ser una meditación apropiada. Un año después, cuando estaba de vuelta en Ruanda, esa misma persona vino a verme y me contó cómo había estado utilizando el Tonglen con frecuencia y ahora es capaz de hacerlo por los perpetradores que mataron a su familia. Al igual que el Dalai Lama, este joven era realmente extraordinario.

Otra de las meditaciones Tonglen que supone un reto para muchos grupos es la que trata sobre el sufrimiento global. Puede ser una práctica útil si una catástrofe o una guerra en una zona ha afectado a muchas vidas. A menudo la gente se siente muy culpable e incapaz de hacer nada. El Tonglen es una práctica de gran valor para el sufrimiento global como la guerra, las emergencias climáticas, los incendios forestales, las inundaciones masivas, los terremotos y los tsunamis. Rezar y hacer Tonglen por los que han muerto en las catástrofes o por los supervivientes es una cosa positiva que una persona puede hacer cuando se siente abrumada por el sufrimiento. Durante esta meditación es importante imaginar rostros humanos en los supervivientes para hacer real la práctica.

Sugerencias para los líderes de grupo

Preparar al grupo para la práctica del Tonglen es muy importante, sobre todo si los miembros del grupo han sufrido estrés traumático y se sienten vulnerables. Recuerde a los participantes que si se sienten abrumados por emociones fuertes durante la meditación Tonglen, disponen de Fingerholds para gestionar sus emociones, o de diferentes puntos de acupresión para la ansiedad y el dolor. Además, puede decirle al grupo que siempre pueden sentarse fuera del Tonglen si sienten que son incapaces de realizar la práctica porque les resulta demasiado dolorosa. Animeles a que se tomen un tiempo para hacer Switching o respiración profunda o meditación consciente en lugar de Tonglen con el grupo.



Meditación de compasión

Muchas de las grandes tradiciones espirituales tienen prácticas de unión con lo Divino, lo Compasivo, lo Santo más allá de todos los nombres. La siguiente meditación puede adaptarse a la tradición religiosa o espiritual de la persona o el grupo. En lugar de Kwan Yin, la Compasiva de China, se puede invocar a otras Santas: Guadalupe, María, Tara, Drolma, Jesús, Alá, Buda, etcétera. En algunas culturas se puede invocar a los antepasados o a familiares queridos que han fallecido.

La meditación nos une con Kwan Yin o el Santo, y nos abre la gracia y la plenitud de la Compasión y el Amor. La compasión es una emoción del cuarto chakra, una de las energías espirituales del corazón que implica la fuerza para honrar el sufrimiento ajeno mientras se devuelve el poder a la vida. La verdadera compasión no es lástima que mantiene al otro en un estado de víctima a causa de su sufrimiento. Es más bien una poderosa energía espiritual que honra al otro y le da poder tanto a él como a uno mismo.

¿En qué consiste desarrollar esta feroz compasión en la vida cotidiana? A la hora de practicar cualidades o virtudes que queremos emular en nuestras vidas, existe una vieja máxima espiritual: “Si no la tienes, finge que la tienes. Actúa como si lo tuvieras”. Nos convertimos en aquello en lo que pensamos y en lo que centramos nuestra intención.

Dentro de cada uno de nosotros está la capacidad del Ser Divino. En la vida cotidiana podemos asumir el ser de Kwan Yin, actuando con compasión hacia los que nos rodean. ¿Qué aspecto tendría eso? ¿Cómo se sentiría?

Meditación

Por un momento cierre los ojos y relaje su cuerpo. Respire profundamente y deje ir todos los pensamientos. Sienta su cuerpo totalmente tranquilo y abierto a recibir. Imagine que es de noche y que se encuentra en lo alto de una colina, mirando hacia un lago. La luna llena brilla sobre el agua que está radiante con su reflejo. Siéntese una gran paz y alegría mientras la luz de la luna llena su ser.

Mientras está de pie observando la luna se le aparece la misma Kwan Yin (o imagine a alguna otra santa de su tradición espiritual). Todo su cuerpo brilla de compasión por usted. Ella mira profundamente en su corazón y le sonríe amorosamente. Una gran alegría y ternura brillan en sus ojos. Le contempla con todas sus posibilidades y le da todo lo que necesita para ser como ella, llena de compasión y de luz.

Cuando la llama, su ser se hace uno contigo. Tomar un momento ahora con ella, invocando su divina compasión, recibiendo su gracia y su luz.

Ahora imagine que llena de este espíritu divino

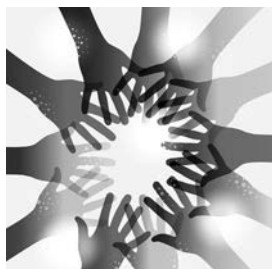
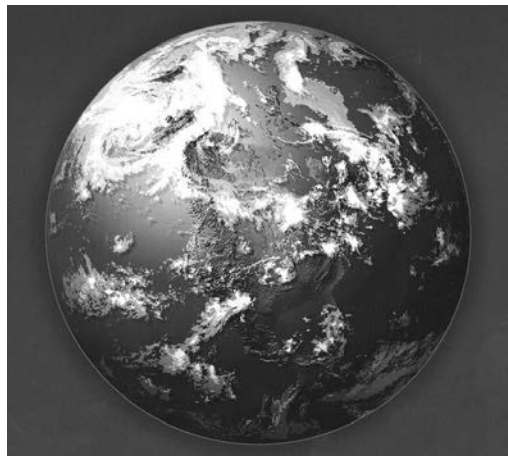
de compasión, Kwan Yin le muestra el planeta Tierra, primero desde la distancia como una joya azul brillante en el cielo oscuro. Luego, gradualmente, usted es capaz de acercarse, de ver a la familia humana con ojos de amor, profunda comprensión y compasión. A medida que se desplaza por el planeta, ve primero a su propia familia, luego a niños de todas las edades y después a personas de todas las culturas y lugares imaginables del mundo. Dedique unos momentos a desplazarse de la aldea a la ciudad, de la selva al campo de refugiados, viendo profundamente la misma lucha humana, los seres frágiles y maravillosos y posibles que llamamos seres humanos.

Imagine que con Kwan Yin es capaz de llegar con amor y sanación, despertando un nuevo corazón en cada persona de la familia humana. Y ahora imagine que Kwan Yin le hace un regalo, un símbolo del trabajo de su vida y de su contribución como parte de la familia humana. Reciba este regalo con gran gratitud y alegría.

Mientras recibe el regalo Kwan Yin le dice: “Mira sus manos, éstas son ahora mis manos, trabajando a través de Ud. Toma aquí mi corazón, éste es ahora su corazón abrazando a todo ser. Ahora Ud. es mi presencia para todos los que le rodean y para nuestro mundo”.

Una profunda gratitud y paz brotan de su interior al aceptar el regalo de Kwan Yin. Y tras unos instantes más su imagen vuelve a fundirse con la luz de la luna. Usted se yergue en su fuerza y belleza contemplando la luna sobre las aguas, sabiendo que nunca más estará sola.

Tómese un momento más y cuando esté preparada respire profundamente, vuelva al momento presente y estire los brazos y los hombros para volver plenamente a su cuerpo. Sienta una profunda paz, alegría y compasión por usted mismo y por todo ser.



Subversión del corazón

La activista y sanadora hondureña, Gladys Lanza, que también encarnaba la feroz compasión de Kwan Yin, me dijo al final de su vida: “Los poderes fácticos no se dan cuenta de lo subversiva que me he vuelto. Ahora estoy comprometida con una revolución del amor y con una transformación del corazón. De alguna manera soy capaz de ver en aquellos a los que solía llamar el enemigo, la misma posibilidad de compasión y gracia que he aprendido a reconocer en mí misma. Y no hay violencia que pueda destruir eso”. Este es el reto y la realización para cada uno de nosotros a medida que sanamos y despertamos.

Así que en el espíritu de Kwan Yin y el espíritu de tantos que trabajan para sanar y transformar nuestro mundo, ofrecemos esta edición del 25 aniversario de Sanación y transformación del trauma a las personas de base del planeta con un compromiso de servicio compasivo y solidaridad, hasta que el último ser también alcance la sanación y la iluminación. Que este libro proporcione un medio para la sanación de muchos y el despertar de un nuevo corazón en la comunidad humana.

Somos mujeres y hombres del mundo
Somos la sabiduría y la creatividad de nuestros cuerpos,
La voz de la Madre Tierra brotando.
Somos la comunidad—de compasión y empoderamiento,
interconectada con Todo.
Somos cambio, animando la sanación del espíritu y del cuerpo,
con la voluntad de pasar por el fuego de la transformación.
Queremos reconocer que nuestro ser es sano y sagrado,
y queremos crecer con paz, fuerza y amor.
Somos testigos del dolor y la injusticia del mundo,
con el compromiso de ser compañeras y compañeros de la lucha.
Creemos en la igualdad y la diversidad,
respetando las diferencias.
Creemos que dar es recibir,
que sanarnos es sanar el mundo.
Creemos que somos interconectados,
Somos parte de nuestros antepasados,
y de las niñas y niños del futuro,
parte de la tierra y parte de las estrellas.
¡Amen!

—Oración de Capacitar

Equipos de Capacitar alrededor del mundo



Argentina



El Paso, Texas



Palestina



Israel



Canadá



Inglaterra



Guatemala



Juaréz, México



Irlanda



Tucson, Arizona



Alemania



Escocia

Capacitar es:

- Un espíritu de empoderamiento y solidaridad
- Una red que conecta a personas en los 5 continentes
- Una organización—
Capacitar Internacional
- Un equipo de capacitadores y multiplicadores internacionales
- Personas en más de 45 países que viven con el espíritu de Capacitar multiplicando el trabajo en sus familias y sus comunidades.



Parte 6. Apéndice de recursos



Capacitar: Preguntas frecuentes—FAQS

¿Qué es Capacitar?

Capacitar es:

- Un espíritu de empoderamiento y solidaridad
- Una red conectando a personas en 5 continentes
- Una organización con sede en California – Capacitar Internacional
- Un equipo de entrenadores internacionales
- Personas en más de 45 países que viven con el espíritu de Capacitar, utilizando las prácticas en sus vidas y reproduciéndolas en sus familias, trabajo y comunidades.

¿Cuántas personas forman parte de Capacitar?

La red de Capacitar incluye cientos de miles de personas en cinco áreas del mundo (Norte y Sudamérica, África, Asia, el Medio Oriente y Europa) quienes han aprendido las prácticas de Capacitar y las han incorporado a sus vidas, trabajo y comunidades. Un equipo pequeño en California dirige la organización sin fines de lucro 501c3, Capacitar Internacional. Capacitar Internacional cuenta con un equipo que responde a invitaciones para cursos y que representa a la organización en este ámbito. En muchos países, los equipos locales de Capacitar y los grupos de multiplicadores han desarrollado sus propias organizaciones que patrocinan continuas reuniones, talleres y programas de difusión.

¿Qué significa ‘solidaridad’ para Capacitar?

Desde su fundación en 1988, Capacitar ha acompañado a personas locales en lugares de guerra, violencia, pobreza y desastres. Hemos caminado en solidaridad con aquellos que trabajan por la justicia, la paz y reconciliación en sus comunidades. Debido a nuestros dobles compromisos para sanarnos a nosotros mismos y para sanar a nuestro mundo, nos hemos ganado la confianza de la gente que vive en lugares de trauma y violencia. La credibilidad de Capacitar con muchas personas locales está directamente conectada a este compromiso de transformación y sanación personal y social.

¿Cómo puede Capacitar trabajar efectivamente con tantas culturas diferentes?

El trabajo de Capacitar representa un sentido fundamental y sensible para culturas y tradiciones. Usando los métodos de educación popular, Capacitar desarrolla en sus entrenadores y participantes principios de entendimiento multicultural. En los talleres de Capacitar, los facilitadores crean una atmosfera de respeto para los sistemas culturales, incluyendo: lenguaje, límites, temas de género, estilos de aprendizaje, costumbres y tradiciones. Cuando Capacitar recibe las invitaciones de los grupos locales u organizaciones para ir a su país o región, los entrenadores trabajan estrechamente con grupos anfitriones para aprender sobre su cultura y experiencia socioeconómica para que los talleres y métodos cubran las necesidades y la realidad de las personas.

¿Cómo reaccionan las personas de diferentes culturas al aprender las prácticas de sanación energética?

Muchas personas locales son sensibles a la energía y están agradecidas de aprender formas de conectarse con la energía en sus propias manos. Las prácticas que Capacitar enseña vienen de culturas antiguas, así como de investigaciones recientes. La energía es la base de muchos sistemas tradicionales de sanación. En tiempos modernos muchas personas han perdido la conexión fundamental con la sabiduría de su cuerpo y su capacidad de usar su propia energía para sanar. En nuestros entrenamientos, las personas son alentadas a reconectarse con esta fuente y a preguntar a los adultos mayores de su comunidad lo que tradicionalmente hacían en su cultura para sanar los cuerpos y espíritus.

¿Capacitar enseña cosas de la ‘Nueva Era’?

Las prácticas de Capacitar (por ejemplo: Acupresión, Tai Chi, Pal Dan Gum, Sostener de los Dedos, etc.) no se originaron con el ‘Movimiento de la Nueva Era’ sino que vienen de culturas ancestrales. Las prácticas han sido bien investigadas por Capacitar por su beneficio al cuerpo, mente y espíritu. La investigación médica actual también muestra los positivos beneficios de muchas de estas prácticas ancestrales, como la meditación, las técnicas de respiración y el Tai Chi. Algunas modalidades más nuevas (Técnica de Liberación Emocional, Terapia de Pensamiento de Campo y Polaridad) también han sido incluidas en los programas de Capacitar debido a su efectividad. Hemos hecho pruebas de campo con todas las prácticas con cientos de personas de diferentes culturas y grupos socioeconómicos. Evaluamos el contenido del programa, los métodos y resultados.

¿Capacitar está basado en la fe?

Capacitar respeta la fe, las creencias religiosas y los compromisos de todas las personas. Capacitar reconoce la interconexión espiritual que todos compartimos con la Fuente de Ser. Mediante sus prácticas, Capacitar se esfuerza para inspirar a la gente, reconocer la sacralidad de la vida, la bondad y la sabiduría que llevamos dentro de nuestro cuerpo, mente y espíritu, y hace un compromiso con la no violencia para crear justicia y paz en nuestro mundo. Muchas personas usan Capacitar como parte de su práctica diaria de espiritualidad e incorporan algunas de las prácticas en sus rituales y ceremonias de grupo.

¿Puede cualquiera ser un entrenador de Capacitar?

Capacitar Internacional tiene un equipo de entrenadores que representan oficialmente a la organización, sus políticas y plan de estudios. Estos entrenadores responden a las invitaciones recibidas por Capacitar Internacional y son responsables de la investigación en curso, evaluación y desarrollo de programas. Los participantes que han tomado los talleres de Capacitar o cursos han sido alentados como multiplicadores a compartir informalmente con sus familiares, familias y comunidades lo que han aprendido en el espíritu de educación popular. Muchos profesionales, dentro del alcance de su propia práctica o profesión, también incorporan las prácticas de Capacitar y los métodos de trabajo, el alcance, ministerio u organización.

¿Cuál es el significado de Educación Popular?

La Educación Popular es un método educacional dinámico desarrollado por el brasileño Paulo Freire para empoderar a las personas a despertar su propia sabiduría y poder. Es usado extensivamente con la gente local en América Latina y África. La Educación Popular forma la base del método de Capacitar centrado en el estudiante. Usando prácticas de bienestar, como el Tai Chi y la Acupresión, Capacitar enseña ‘alfabetización corporal’ para reconectar a la persona con su propia sabiduría y capacidad. Un aspecto importante de la Educación Popular es el efecto multiplicador, el efecto dominó o cascada; o el efecto secundario: cuando la persona aprende algo, está alentada a transmitirlo a su familia y comunidad, empoderando al aprendiz a contribuir con la comunidad y reproducir el trabajo.

¿Capacitar hace terapias?

Capacitar usa el método de Educación Popular en lugar de un método terapéutico. Los líderes de los talleres son educadores, no terapeutas o consejeros. Capacitar coloca las habilidades en las manos de la persona para que lo pueda hacer por sí mismo. En muchos lugares donde Capacitar trabaja, la terapia individual no es culturalmente apropiada mientras que la educación es valorada y aceptada. El método de la Educación Popular de Capacitar es una forma importante en torno a la satisfacción de las necesidades de muchas personas traumatizadas en lugares de trauma y violencia masiva donde en ocasiones no hay suficientes terapeutas individuales.

¿Cuál es la política de respuesta a desastres de Capacitar Internacional?

Hasta que las necesidades inmediatas de comida, albergue, atención médica y alguna reconstrucción de infraestructura sean cubiertas, la gente no puede comenzar a hablar de las manifestaciones emocionales y físicas de los eventos traumáticos que han sufrido. Cuando las vidas de las familias estén estabilizadas, los efectos emocionales del trauma comenzarán a surgir. No habrá suficientes psicólogos o consejeros de dolor para alcanzar a todos los afectados. Este es el momento para que Capacitar responda con su programa de educación popular de autoayuda para empoderar a las personas con las simples habilidades que les permitan solucionar los síntomas emocionales y físicos asociados con el trauma y el trastorno por estrés postraumático (TEPT), para que puedan reconstruir sus vidas. La respuesta de Capacitar está impulsada por las necesidades de la gente. Trabajamos con socios dentro de la región (organizaciones que trabajan con gente y respetan, así como nosotros, la integridad de soluciones que las comunidades desarrollan), y responden a las demandas de nuestro programa. Formamos a entrenadores y multiplicadores dentro de la región para que puedan replicar nuestro programa de autoayuda. Una vez que las personas están entrenadas, proporcionamos asistencia técnica, si así lo solicitan, en la reproducción de estrategias y posteriormente la salida. Seguimos estando disponibles para consulta por servicio postal o correo electrónico.

¿Cuál es la respuesta de emergencia de Capacitar en diferentes partes del mundo?

Capacitar ha implementado exitosamente programas para víctimas traumatizadas y sobrevivientes del Huracán Mitch, terremotos y violencia política en Centroamérica, para poblaciones Hispánicas en Nueva York después del 11 de septiembre, para la gente de Timor Oeste e Indonesia, para comunidades en Chile afectadas por los terremotos y tsunamis del 2010, para sobrevivientes del tsunami y de Fukushima en Japón, para gente en ambos lados del conflicto entre Irlanda e Irlanda del Norte, y para las víctimas en otras zonas de conflicto, como Colombia, Sri Lanka, Ruanda, Afganistán, Israel y Palestina. Desde 1988, miles de personas han participado principalmente en entrenamientos ofrecidos por Capacitar en colaboración con cientos de personas locales y asociaciones colaboradoras en más de 45 países.

¿Cuál es el significado del logo de Capacitar?

El logo de Capacitar proviene de un diseño precolombino del loto simbolizando la creatividad y el empoderamiento: la gente viniendo a la vida, arraigados a la tierra, naciendo una nueva vida, uniendo manos en solidaridad alrededor del mundo empoderando unos a los otros.



¿Cuál es la visión y la oración de Capacitar?

Nos juntamos con la tierra
y con todos nosotros y nosotras,
con nuestros antepasados
y con todos los seres del futuro,
para traer nueva vida a la tierra,
para recrear la comunidad humana,
para proveer justicia y paz,
para recordar a nuestros hijos y nuestras hijas
para recordar quiénes somos ...
Nos juntamos con tantas y diversas expresiones
de un misterio de amor
para sanar la tierra
y renovar toda la vida.

—La visión de Capacitar
de la Oración de las Naciones Unidas

UN MÉTODO DE EDUCACIÓN MULTICULTURAL DE BIENESTAR PARA LA SANACIÓN DEL TRAUMA CON INDIVIDUOS Y COMUNIDADES LOCALES

Patricia Mathes Cane, PhD

Capacitar Internacional Fundadora/Directora

De la disertación: Sanación y Transformación del Trauma (original: Trauma Healing and Transformation), 2000

El Instituto de la Unión y la Universidad (Union Institute and University) Cincinnati, Ohio

RESUMEN: En respuesta al trauma comunitario resultado de la violencia política y doméstica, de desastres naturales, genocidio, pobreza y VIH/SIDA, las prácticas de bienestar basadas en energía han sido culturalmente adaptadas y enseñadas a profesionales y personas locales para promover la sanación individual y comunal. Desde 1988 el método de bienestar de la educación popular ha sido investigado y desarrollado mediante talleres en las Américas, Europa, Asia, el Medio Oriente y África. Las simples prácticas de bienestar, adaptadas de culturas antiguas y de modernas terapias son enseñadas a profesionales y líderes locales para el uso propio y para la multiplicación dentro de las familias y comunidades: movimientos de cuerpo, Tai Chi, meditación, trabajos de respiración, sostener de los dedos y trabajo con los meridianos para liberación emocional, visualización, acupresión para dolor físico y/o emocional, golpeteo del cuerpo y el sostener del cuerpo para equilibrar la energía.

Los participantes son de diversos orígenes culturales y educacionales, elaborando métodos de sanación para el desarrollo comunitario: indígenas, refugiados, prisioneros, jóvenes en riesgo, niños, mujeres maltratadas, cuidadores, médicos, maestros, psicólogos, trabajadores sociales y religiosos. Los resultados del uso regular de las prácticas de participantes muestran una disminución de los síntomas físicos y emocionales relacionados al estrés traumático y en general un cambio positivo en el bienestar. Trazado desde el trabajo de Freire, este método de educación popular al trauma ayuda a los participantes a desarrollar alfabetización corporal y los empodera para sanarse a sí mismos y a otros.

A través de un entrenamiento de modelo cascada las personas que tienen pocos recursos o poco acceso a la atención médica o psicológica pueden ganar habilidades para lidiar con el estrés continuo y los desafíos de la vida. En áreas de guerra y conflicto, ofrece habilidades para lidiar con trauma vicario/secundario (TV) y trastorno por estrés posttraumático continuo (TEPTC).



Niñas de Nahualá, Guatemala



Herramientas para el bienestar

El bienestar del cuerpo, mente y emociones se encuentra continuamente afectado por el trauma, la violencia, el clima, la dieta, el ambiente, los periódicos y los desafíos de la vida. El uso de simples habilidades ancestrales de sanación puede facultar a vivir en paz y bienestar sin importar lo que pase a nuestro alrededor. Los siguientes ejercicios de Capacitar son ofrecidos para ser usados en tiempos cuando se sienta fatigado, con la mente dispersa o deprimido. Estas herramientas son para todos nosotros, ya sea para sobrevivientes del trauma, cuidadores trabajando con otros o personas abrumadas o estresadas por la vida diaria. El reto es desarrollar estas prácticas dentro de nuestras vidas y estilos de vida para que se conviertan en una segunda naturaleza y puedan ser llamadas siempre que estemos conscientes del estrés, energía drenada, sentimientos de depresión o pérdida del centro. Por favor copie, distribuya y úselos usted mismo y con otros. Más prácticas y teorías pueden ser encontrados en nuestros manuales o en nuestra página web: www.capacitar.org.

Técnica de respiración

La respiración es la fuente de la vida, trae energía fresca dentro de los tejidos y células que nutren al cuerpo, mente y a toda la persona. Cuando exhalamos, el estrés acumulado y las toxinas son liberados. Respirar durante un lapso estresante es una forma efectiva de dejar ir la tensión acumulada en el cuerpo. Con unas inhalaciones profundas durante un momento difícil pueden cambiar completamente la forma en la que manejamos una situación. La respiración combinada con imágenes de luz o naturaleza puede promover sentimientos de paz, calma y enfoque.

- **La respiración abdominal:** Siéntese cómodamente apoyado y cierre sus ojos. Respire profundamente y céntrese a sí mismo, deje ir todas sus preocupaciones y pensamientos. Coloque sus manos en su abdomen, respire profundamente por la nariz e imagine el aire moviéndose hacia abajo a través del cuerpo hacia su centro dentro de su abdomen. Imagine que su abdomen se llena con aire como si fuera un globo. Retenga la respiración por unos momentos y después exhale lentamente por la boca, contrayendo los músculos de su abdomen, deje ir toda la tensión de su cuerpo. Continúe la respiración abdominal por varios minutos. Si pensamientos llegan a su mente, libérelos lentamente y regrese a la imagen del aire moviéndose dentro y fuera de su cuerpo.
- **Respirando en la naturaleza:** La naturaleza es una gran fuente para sanar y conectar a la persona. Con los pies en el suelo, respire profundamente imaginando que sus pies son largas raíces corriendo dentro de la tierra. Inhale la energía de la tierra, exhale el estrés, la tensión y el dolor.

Tai Chi: Ejercicios de energía

El Mecer

Parado con los pies separados al ancho de los hombros, manos a los costados. Eleve sus talones y con las palmas hacia arriba, levante sus manos al nivel de su pecho. Gire sus palmas boca abajo y muévalas hacia abajo mientras baja los talones y levante sus dedos en un movimiento de balanceo. Continúe lentamente balanceándose adelante y atrás, respirando profundamente. Con cada movimiento relaje sus hombros, brazos y dedos. Realice los ejercicios suave y lentamente. Respire profundamente e imagine que sus pies están plantados con seguridad sobre la tierra. Mientras levanta sus manos, imagine que es capaz de traer hacia abajo, dentro de su cuerpo y mente, una energía sanadora para limpiarlo y llenarlo. Este es un movimiento muy beneficioso para el trauma y la depresión.



Baño de luz

Con el pie izquierdo hacia adelante, levante sus manos sobre su cabeza, después muévalas hacia abajo como si se estuviera bañando usted mismo con luz. Sienta la energía limpiando y llenando su ser. Repita con el lado derecho, con el pie derecho hacia adelante. Inhale en el baño de luz y después exhale y deje ir cualquier negatividad dentro de usted. Sienta la luz limpiándolo y renovándolo. Este es un excelente ejercicio para personas que se encuentran deprimidas o lidiando con heridas del pasado por traumas.



Dejar ir el pasado y abrirse para recibir

Con el pie izquierdo hacia afuera, las palmas curvadas suavemente hacia abajo, empuje sus manos hacia afuera en un ligero arco, dejando ir toda la tensión, negatividad y violencia dentro de usted. Gire las palmas hacia arriba y diríjelas al pecho, respirando en paz y sanación. Repita con el pie izquierdo hacia afuera. Exhale dolor y violencia. Inhale paz y sanación.



Volar por el aire

Con su pie izquierdo hacia adelante, su mano izquierda hacia arriba nade o vuele por el aire. El movimiento debe ser libre y ligero con los brazos y hombros relajados. Respire el movimiento en el lado derecho comenzando con su mano derecha hacia arriba. Vuele libremente por el aire dejando ir todo que lo sobrecarga, siéntase ligero, vivo y libre. Abra su corazón a todas las posibilidades de su vida y su sanación. Este ejercicio es bueno para liberar dolor en la espalda, hombros y cabeza.



SOSTENER LOS DEDOS para manejar las emociones

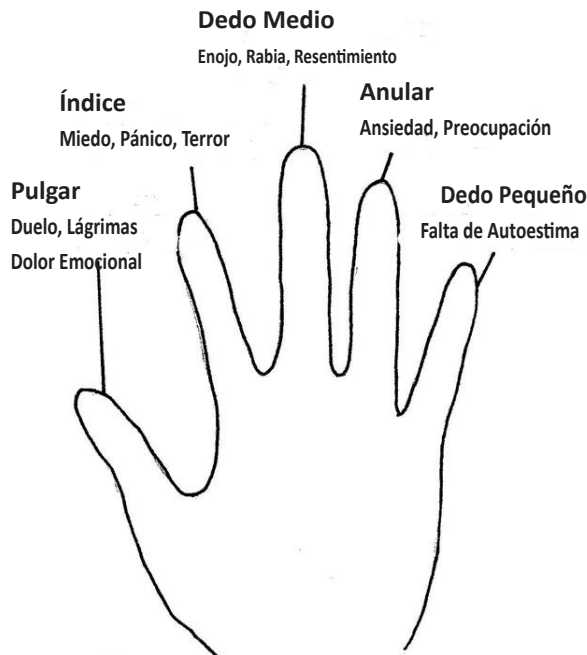
La siguiente práctica es una forma simple de trabajar con emociones al agarrar cada dedo. Las emociones y sentimientos son como olas de energía moviéndose por el cuerpo y la mente. A través de cada dedo corre un canal o meridiano de energía conectado con un órgano del sistema y relacionado a las emociones. Con sentimientos fuertes o abrumadores, la energía puede ser bloqueada o reprimida, resultando en dolor o congestión para el cuerpo. Agarre cada dedo mientras respira profundamente puede traer alivio físico y emocional, así como sanación.

Sostener de los Dedos es una herramienta muy útil para ser usada en la vida diaria. En situaciones difíciles o desafiantes, cuando las lágrimas, la ira o ansiedad surjan, los dedos pueden ser presionados para traer paz, enfoque y calma para que se pueda tomar una respuesta o acción apropiada. La práctica también puede ser hecha para relajación con música, o usada antes de ir a dormir para liberarse de los problemas del día y traer paz profunda a la mente y al cuerpo. La práctica puede ser hecha en uno mismo o en otra persona.

Práctica de sostener los dedos:

Agarre cada dedo con la mano opuesta por 2-5 minutos. Puede trabajar con ambas manos. Respire profundamente, identifique y reconozca los fuertes o perturbadores sentimientos o emociones que guarda dentro de usted. Exhale lentamente y deje ir. Imagine que los sentimientos son drenados de su dedo hacia la tierra. Inhale en un sentido de armonía, fortaleza y sanación. Después respire lentamente, libere los sentimientos y problemas del pasado. A menudo, mientras sostiene cada dedo, puede sentir sensaciones de pulsación mientras la energía y los sentimientos se mueven y equilibran.

Puede presionar los dedos de alguien más que esté triste o molesto. Sostener de los dedos es muy útil para niños jóvenes que están llorando o haciendo berrinche, también pueden ser usados con gente que se encuentra muy temerosa, enojada, ansiosa, enferma o muriendo.



Para protegerse y centrarse:

Coloque las puntas de los dedos juntas y cruce los tobillos (izquierdo sobre derecho). Respire profundamente e imagine que está descansando en un lugar seguro profundo dentro de usted.



GOLPETEO—TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL –EFT/TLE

La Técnica de liberación emocional (EFT/TLE) desarrollada por el Dr. Gary Craig, PhD, es muy útil para desbloquear y liberar fuertes emociones, miedos, ansiedad, dolor emocional, ira, recuerdos traumáticos, fobias y adicciones, así como para aliviar síntomas corporales y dolor, tales como dolores de cabeza y dolor general en el cuerpo. La técnica está basada en la teoría del campo energético del cuerpo, mente y emociones, junto con la teoría de meridianos de la medicina Oriental. Los problemas, traumas, ansiedad y dolor pueden causar un bloqueo en el flujo de energía del cuerpo. Golpetear o presionar puntos de acupresión conectados con canales o meridianos de energía puede ayudar a mover la energía bloqueada en áreas congestionadas y promover un flujo de energía saludable en el cuerpo y en los campos mentales y emocionales.

(Adaptado con permiso de los materiales de TLE de Dr. Gary Flint, PhD, *Técnica de liberación emocional*.)

Práctica de Golpeteo EFT/TLE:

1. Piense en un problema con el que pueda trabajar y mida su nivel de ansiedad:

Para trabajar, escoja un problema, preocupación, fobia, ansiedad, recuerdo traumático o concepto propio negativo. Usando la escala de 0-10, mida el nivel de ansiedad. Si es muy difícil de cuantificar o medir con un número, use una escala simple como: nada, corto, medio, largo; o pequeño o grande; o bajo o alto.

2. Golpee la secuencia de los puntos de acupresión de 9-12 veces:

Respire profundamente y golpetee de 9 a 12 veces con los dedos índice y el medio:

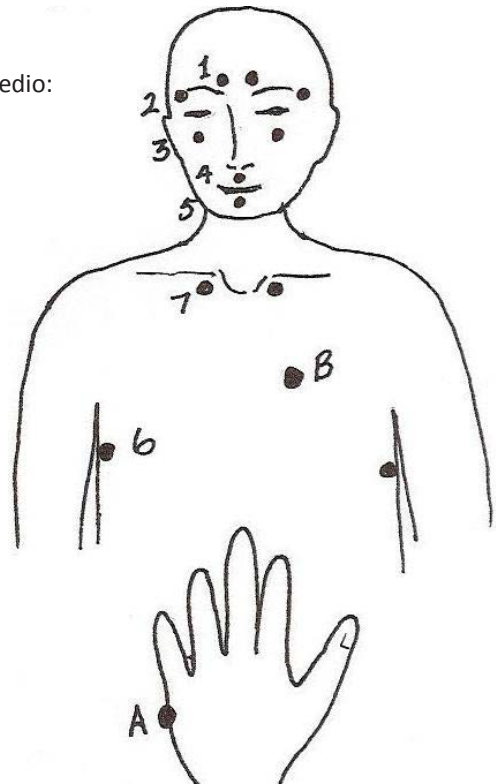
- Puntos arriba, donde comienzan las cejas 1
- Puntos a los lados de las cejas 2
- Puntos debajo de las pupilas de los ojos sobre el hueso 3
- Punto debajo de la nariz 4
- Punto debajo de los labios y la barbilla 5
- Puntos debajo de las axilas (4 pulgadas hacia abajo) 6
- Puntos debajo de las clavículas a los lados del esternón 7

3. Punto de golpeteo A al lado de la mano y diga:

Golpetee el Punto A de Inversión de Polaridad al lado de las manos mientras repite 3 veces: “A pesar de que tengo este problema, estoy bien, me acepto.” (El texto puede ser adaptado a la cultura o edad de la persona.)

4. Repita la secuencia del #2 y #3:

Repita la secuencia hasta que el nivel de ansiedad haya disminuido a 0-2



Frote el punto dolorido B:

Frote o presione el Punto Dolorido localizado en el lado izquierdo del pecho alrededor de 7 centímetros (3 pulgadas) debajo de la clavícula izquierda y de 5 a 7 centímetros al lado del esternón (2 a 3 pulgadas).

SOSTENER EL CUERPO

Esta práctica consiste en varias retenciones simples de energía que pueden ser hechas en uno mismo o en otra persona para la ansiedad, dolor emocional o físico, recuerdos traumáticos, emociones fuertes, tales como la ira o el miedo, insomnio y para una relajación profunda. Mediante la energía de nuestras manos tenemos el poder de traer una paz profunda, armonía y sanación al cuerpo, mente, y emociones. Como las prácticas son usadas en uno mismo o en otra persona, tenga en la mente y el corazón una profunda sensación de paz, luz y plenitud. Sostenimientos del cuerpo pueden ser hechas por varios minutos, cada una acompañadas de una respiración abdominal profunda para promover mayor liberación. El contacto es muy ligero, y si alguien tiene miedo al contacto debido al dolor de su historia de abuso, los sostenimientos pueden ser hechas lejos del cuerpo trabajando con el campo energético. Siempre pida permiso cuando realice cualquier práctica que involucre el contacto con otra persona.

El halo

Párese detrás de la persona. Sostenga las palmas en el campo energético en ambos lados de la cabeza varios centímetros lejos de la persona.

Sostener la cabeza

Una mano ligeramente mantiene la cabeza alta en la frente; la otra mano se mantiene en la base del cráneo. La energía de las manos se conecta con las partes del cerebro relacionadas con los recuerdos y las emociones.

La coronilla

Los pulgares de ambas manos juntos en contacto con el centro de la coronilla en la parte superior de la cabeza. Las puntas de los dedos tocando suavemente sobre la frente. Junto con una respiración profunda este sostenimiento es usada en diferentes modalidades del trabajo corporal para promover la liberación emocional.

Sostener los hombros

Las manos descansan ligeramente sobre los hombros, el lugar del cuerpo relacionado a la ansiedad y las cargas de la vida.

Sostener el corazón

Una mano descansa sobre la parte superior del esternón en el pecho. La otra mano toca la espalda superior detrás del corazón. En ocasiones el área del corazón retiene dolor emocional, heridas del pasado, penas y resentimiento. Respire profundamente e imagine el dolor del corazón es drenado hacia la tierra. También se puede hacer este sostenimiento varios centímetros lejos del cuerpo respetando los límites de la persona.

Para terminar

Ligeramente cepille el campo energético con la mano. La parte superior de los pies también puede ser sostenida para mantener los pies de una persona sobre la tierra.



RELAJACIÓN DE CABEZA, CUELLO Y HOMBROS

Esta práctica de acupresión libera dolor, tensión y congestión en la espalda alta, los hombros, cuello y cabeza. A menudo con el trauma y el estrés, la energía se bloquea en los hombros, el cuello y la cabeza. Muchos de los canales de energía o meridianos fluyen a través de esta área, resultando en un “embotellamiento” de tensión en algunas personas. Esta práctica puede ser fácilmente hecha en uno mismo, o en otra persona, ya sea sentada o cómodamente recostada boca arriba. Esta es una práctica muy buena para la ansiedad en la noche o cuando no es capaz de dormir. Si se hace esta práctica con otra persona, asegúrese de mantener límites bien definidos, y si siente que la energía de la otra persona llega a sus manos, imagine que puede fluir a través de usted y llegar a la tierra. Con los dedos ligeramente doblados, presione en cada uno de los grupos de puntos (1-6) de 1 a 2 minutos, o hasta que el pulso de energía sea claro, fuerte y esté fluyendo. Los puntos por lo general serán muy sensibles. Durante esta práctica usted puede imaginar energía fluyendo hacia arriba y hacia afuera de la parte superior de la cabeza mientras respira profundamente. Para finalizar la práctica imagine que sus pies son raíces en la tierra para aterrizarse. Si trabaja con otra persona (*dependiendo de su cultura*) puede sostener la parte superior de sus pies por unos momentos para conectarlos con la tierra.

Adaptado del trabajo de las Doctoras Iona Teegarden y Aminah Raheem.

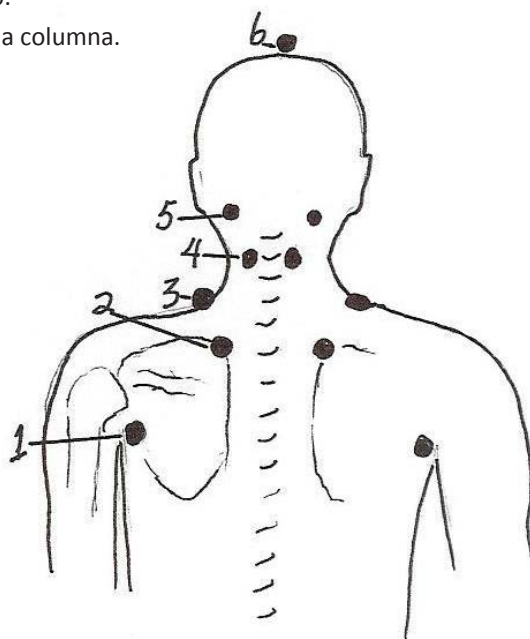
Conjunto de puntos:

1. Cerca de una pulgada (dos centímetros) en la parte externa de la base de la articulación del hombro dónde el brazo se conecta con al tronco del cuerpo.
2. En la parte superior de la curva interna del omoplato, cerca de 2 pulgadas (5 centímetros) del centro de la columna.
3. Encima de los hombros en la base del cuello en el músculo trapecio.
4. A mitad del cuello en la banda de los músculos en ambos lados de la columna.
5. En las cavidades de la base del cráneo a los lados de la cabeza.
6. El centro de la coronilla en la parte superior de la cabeza.

Para terminar: (*Depende de la cultura de la persona*)

Sostenga sobre los pies para conectar con la tierra si trabaja con otra.

Si lo hace con usted mismo, imagine que sus pies están enraizados en la tierra. Respire profundamente y sienta paz y armonía en el cuerpo, mente y espíritu.



ACUPRESIÓN PARA DOLOR Y ESTRÉS TRAMÁTICO

Depresión

Estos puntos de acupresión son para depresión y pesadez emocional para traer una sensación de paz y bienestar.



Corona de la cabeza

Presione la parte superior de la cabeza. Aquí hay tres puntos de acupresión en una línea en esta área.

La frente entre las cejas

Con las yemas de los dedos de una mano, sostenga el área sensible entre las cejas donde la nariz se conecta con la frente, conocida como entrecejo.



Base del cráneo a los lados de la cabeza

Entrelace los dedos, coloque sus manos detrás de su cabeza, y con los pulgares presione los dos puntos del lado izquierdo y derecho de la base del cráneo en una hendidura entre los músculos y los huesos.

Sostener la cabeza

Coloque una palma sobre la frente conectándola con el cerebro cognitivo, y la otra palma en la base del cráneo conectándola con el cerebro emocional. Mantenga esta posición por varios minutos para calmar las emociones, aliviar dolores de cabeza y relajar la mente.



Ansiedad, crisis y agobio

Puntos en la parte externa de la muñeca

Presione los puntos en las hendiduras en la parte externa del pliegue de la muñeca, debajo del dedo meñique.

Punto encima de los hombros

Con las puntas de los dedos de ambas manos sostenga los puntos encima de los hombros. Los brazos pueden ser cruzados en esta posición, es más cómodo.

Punto dolorido

Localice el punto dolorido en el lado izquierdo del pecho, unas 2-3 pulgadas (5-7 centímetros) debajo de la clavícula y cerca de 3 pulgadas (5 centímetros) al lado del esternón.



Desmayo, crisis y presión arterial alta (hipertensión)

Este punto puede ser usado en uno mismo o en otra persona si dicha persona está desmayada o en crisis.

Punto debajo de la nariz

Con la punta del dedo índice o el nudillo del dedo, presione dentro del punto directamente debajo de la nariz o en el labio superior.

Insomnio

Punto en la frente con punto en el centro del pecho

Sostenga al mismo tiempo el punto en medio de la frente y el punto en el centro del pecho.



PAL DAN GUM

Pal Dan Gum es una serie de ejercicios ancestrales de China y Corea usados por miles de años para promover la salud, la fortaleza, la longevidad, y la conciencia espiritual. El ejercicio libera tensión y equilibra los canales de energía o meridianos del cuerpo. Si se practica regularmente purifican y recargan los órganos internos y meridianos, mejorando la circulación de la sangre y los fluidos corporales, promueve la flexibilidad y resistencia de los músculos y las articulaciones., mejora la postura, y elimina muchas dolencias crónicas. La mañana es un buen momento para practicar Pal Dan Gum como una forma de comenzar el día enfocado y con energía. Estos ejercicios son excelentes para el uso diario por personas con ansiedad, dolor crónico, depresión o estrés postraumático.

Sostener los cielos

Párese con sus pies separados al ancho de sus hombros, brazos a los costados. Inhale y con las palmas arriba, lentamente eleve sus manos por encima de su cabeza. Entrelace sus dedos y gire sus palmas hacia arriba. Párese sobre la punta de los dedos y estírese hacia el cielo como si sus manos estuvieran tocando y sosteniendo los cielos. Mire hacia arriba mientras se estira, manteniendo esta posición por unos segundos. Después exhale, libere sus manos y lentamente regrese sus brazos. Repita 3 o 4 veces.

Tocar el cielo y la tierra

Párese derecho con los pies separados, las muñecas cruzadas al nivel del plexo solar. Inhale y extienda su brazo izquierdo sobre la cabeza con la palma tocando el cielo. Baje su mano derecha detrás de su espalda con la palma tocando la tierra. Inhale mientras empuja hacia arriba para tocar el cielo y hacia abajo para tocar la tierra. Exhale y regrese a la posición inicial. Repita el ejercicio, esta vez estirándose hacia arriba con su brazo derecho. Repita ambos lados por 3 o 4 veces.

Abrir el arco

Párese con los pies separados un poco más del ancho de los hombros, las rodillas dobladas, como si fuera a montar un caballo. Cruce sus muñecas y brazos frente a su pecho, las manos apretadas, el brazo izquierdo frente al derecho. Extienda el dedo índice de su mano izquierda e imagine que está sosteniendo un arco. Tire de la cuerda del arco con su mano derecha mientras empuja hacia afuera su brazo izquierdo hasta que se encuentre completamente extendido. Inhale profundamente mientras gira su cabeza hacia la izquierda. Concéntrese en su dedo índice izquierdo, imaginando la energía pulsando fuera de la punta. Exhale y libere el arco regresando sus brazos a la posición cruzada en su pecho, mano derecha enfrente de la izquierda. Gire y repita la apertura del arco en el lado derecho. Repita 3 o 4 veces.

Mirar hacia atrás

Párese con los pies separados, rodillas relajadas, brazos cruzados enfrente de su pecho, mano izquierda enfrente de la derecha. Respire profundamente mientras jala sus brazos a los lados y hacia atrás, gire su cabeza lentamente a la izquierda, mirando hacia atrás tan lejos como le sea posible. Su pecho está arqueado hacia arriba y hacia afuera, mientras que sus palmas tocan la tierra. Usted será capaz de sentir el estiramiento en sus brazos, muñecas, cuello, y ojos mientras mira hacia atrás. Exhale, regrese su cabeza y brazos a la posición inicial, con la mano derecha enfrente de la izquierda. Repita girar hacia el lado derecho. Repita 3 o 4 veces.

Balanceando el tronco y la cabeza

Párese derecho con los pies separados a la altura de los hombros, rodillas relajadas, manos sobre sus caderas. El peso de su cuerpo está igualmente distribuido en ambos lados. Respire profundamente y exhale mientras dobla la parte superior de su cuerpo a la izquierda. Lenta y cuidadosamente estírese hacia adelante, después a la derecha, posteriormente hacia atrás como si estuviera estirándose en círculos de cintura. No se tense a sí mismo al hacer este ejercicio. Inhale mientras regresa a la posición original. Exhale y repita 3 o 4 veces más comenzando con el lado izquierdo. Después cambie de lado y repita 3 o 4 veces.

Golpes y gritos con los puños

Párese con los pies separados, las rodillas dobladas. A la altura de la cintura con las palmas hacia arriba, forme puños con sus manos. Inhale, abra bien sus ojos, y mientras exhala, golpee con su puño izquierdo (después con el derecho) directamente hacia adelante, rotando sus puños para que miren hacia abajo cuando estén completamente extendidos. Mientras golpea sus puños hacia adelante, descargue su respiración y la tensión interna con un fuerte sonido 'Jo/Ho.' Gire a la derecha y repita. Gire a la izquierda y golpee nuevamente. Repita la secuencia en las 3 direcciones otras 3 veces.

Rugir como un león

Finalice con el rugido del león. Jale los brazos hacia afuera y a los lados, extendiendo los dedos para formar garras. Jale los brazos hacia adelante, doblándose hacia adelante con un feroz rugido, estirando todos los músculos de su cara y mandíbulas. Mientras hace el movimiento, imagine que es capaz de liberar toda la tensión y las palabras que están ahogadas en su garganta y mandíbula. Rugir con una voz que viene completamente desde adentro. Relájese completamente, inclínese hacia adelante con las manos tocando el suelo. Lentamente enderece su cuerpo a la posición inicial, respirando profundamente y relajando los hombros.



TRAUMA Y EL INSTINTO PARA SANAR

Hay muchos nuevos métodos que están siendo desarrollados para tratar la depresión, ansiedad y estrés postraumático. Los profesionales médicos estudiando el impacto del trauma en el cuerpo, reconocen que el cerebro humano está compuesto de un cerebro “cognitivo” responsable de lenguaje y el pensamiento abstracto, y el cerebro “límbico o emocional” responsable de las emociones y del control instintivo del comportamiento. El cerebro emocional controla mucha de la psicología corporal, las respuestas autónomas y el bienestar psicológico. La psicoterapia cognitiva y la medicación son los métodos más comunes usados para estabilizar y tratar a las personas traumatizadas, pero en muchos casos este método no es suficiente, ni tampoco es apropiado en muchas culturas. En su libro El Instinto para sanar (The Instinct to Heal), el MD psiquiatra, David Servan (2004), menciona que los “desordenes emocionales resultan de las disfunciones en el cerebro emocional. La tarea primordial del tratamiento es de ‘reprogramar’ el cerebro emocional para que se adapte al presente en lugar de continuar respondiendo a experiencias pasadas. Generalmente es más efectivo usar métodos que actuar a través del cuerpo y directamente influenciar al cerebro emocional en lugar de usar métodos que dependan enteramente del lenguaje y la razón, a los cuales el cerebro emocional no es receptivo. El cerebro emocional contiene mecanismos naturales para la autosanación: ‘un instinto para sanar.’” Este instinto para sanar es la habilidad natural de encontrar equilibrio y bienestar en el cuerpo, mente y espíritu.

Capacitar: Un método de Educación Popular para la sanación del trauma

Al trabajar con personas traumatizadas, los métodos de Capacitar implican despertar y empoderar este “instinto para sanar”. Debido a que la experiencia del trauma de base es tan vasta, Capacitar usa un método de educación popular en lugar de un método terapéutico individual, colocando en las manos de las personas herramientas simples basadas en el cuerpo que pueden ser usadas por ellos mismos para liberar estrés, controlar emociones y vivir con equilibrio en medio de los desafíos de la vida. Una clave para este método es el “instinto” inherente o sabiduría en el organismo para regresar al equilibrio y la totalidad. La sanación ocurre a través de la liberación de energía contenida, así como a través del fortalecimiento del flujo de energía natural. Con el flujo de energía renovado, la persona regresa a un estado de equilibrio y bienestar.

Vivir en bienestar

Vivir en bienestar es una experiencia muy diferente de salud que estabilizar los síntomas o la sanación de enfermedades médicas o físicas. En contraste a la visión de un mundo científico de salud que incluye “reparación o curación”, el bienestar en los modelos Orientales e indígenas está basado en la totalidad y armonía en la energía o la fuerza vital del cuerpo, mente y emociones. Cuando la energía se encuentra fluyendo libremente y sin obstrucción mediante los canales y los centros de energía del cuerpo, las personas experimentan buena salud, equilibrio emocional, claridad mental y bienestar en total.

Las prácticas ofrecidas en este Kit de Herramientas de Emergencia de Capacitar ayudan a despertar este estado de bienestar, proporcionando las herramientas para la sanación de las heridas del pasado y para la recuperación de la fortaleza interna y energía de la persona. Las prácticas han sido usadas con miles de personas en más de 45 países y en diferentes culturas. Se ha encontrado que son útiles para personas con estrés postraumático, así como para el autocuidado de aquellos que trabajan con otras personas. Estas prácticas están hechas para ser usadas como parte de la vida diaria para ayudar a reequilibrar el exceso de energía, o que se encuentra agotada, o congestionada; así como nutrir y desarrollar energía central. El uso regular de prácticas como el Tai Chi, acupresión, y trabajo de respiración ayuda a aliviar los síntomas del estrés traumático manifestado a través de dolores de cabeza, dolor corporal, malestares estomacales, diarrea, insomnio, ansiedad, y fatiga crónica. Pero no es suficiente aliviar solo los síntomas físicos o emocionales. La sanación involucra un cambio más profundo en todo el sistema – desde la persona, sus relaciones, y su ambiente, hasta sus niveles celulares y de energía.

La forma en la que la experiencia traumática es manipulada puede ser un catalizador para el crecimiento y la transformación. Las heridas del pasado pueden ser transformadas en sabiduría para vivir más plenamente. Hay un retorno para el equilibrio y la totalidad, el estado natural de la persona y la comunidad. Mientras los individuos se sanan, al mismo tiempo son capaces de llegar a sus familias, comunidad y al mundo para traer salud y bienestar a la familia humana.

Para otras fuentes, manuales y DVDs de prácticas, visite el sitio de internet de Capacitar: www.capacitar.org.

*Nos juntamos con la tierra y con todos nosotros y nosotras,
con nuestros antepasados y con todos los seres del futuro,
para traer nueva vida a la tierra, para recrear la comunidad humana,
para proveer justicia y paz,
para recordar a nuestros hijos y nuestras hijas
para recordar quiénes somos. . .
Nos juntamos con tantas y diversas expresiones de un misterio de amor
para sanar la tierra y renovar toda la vida.*

*—La visión de Capacitar
de la Oración de las Naciones Unidas*

MUESTRA DEL PLAN DE ESTUDIOS

Talleres de autocuidado de Capacitar para organizaciones, refugiados, activistas y jóvenes

- **Inventario de autocuidado:** ¿Cuáles son las prácticas que actualmente utiliza para el autocuidado propio? En escala del 1-10, ¿Qué tan efectiva es su estrategia o plan de autocuidado actual? (*página 141*)
- **Escaneo corporal:** Tome un momento y mientras respira profundamente desde su abdomen, preste atención a su cuerpo. ¿Dónde siente dolor, incomodidad, o tensión? (*páginas 68, 135*)
- **Prácticas Tai Chi** (*páginas 39-43*)
 - Despertar
 - El Mecer
 - Empujar-jalar
 - Baño de luz
- **Protección y límites** (*páginas 126-134*)
 - Contener su energía
 - Visualización y envolverse a sí mismo en luz
 - Equilibrio de energía (Switching) (*página 30*)
- **Pal Dan Gum** (*páginas 44-47*)
 - Tocar el cielo
 - Conectarse con la tierra y el cielo
 - Abrir el arco
 - Completa relajación

Dependiendo de la disponibilidad de tiempo, el grupo puede ser consciente de otras prácticas relevantes para seguir con sus propios miembros o voluntarios entrenados de Capacitar.

- **Prácticas individuales adicionales**
 - Sostener los dedos (*páginas 32-33*)
 - Puntos de acupresión (*páginas 60-69*)
 - Técnica de liberación emocional TLE (*páginas 34-35*)
 - Laberinto de dedos (*páginas 166-167*)
- **Prácticas adicionales de grupo o comunales**
 - Caminar el laberinto (*páginas 164-165*)
 - Prácticas compartidas (ejemplo: Tai Chi), masaje de tambor (*página 73*), masaje de mano (*páginas 56-57*)
 - Evaluación organizacional de traumatización vicaria o secundaria (*página 141*)
 - Creando conexiones comunitarias para abordar el trauma en nuestra organización con sobrevivientes, jóvenes, refugiados y activistas.

Ejemplos de plan para talleres

Usted puede organizar talleres en varias formas de acuerdo con la edad, interés, necesidades y experiencias de los participantes. Los siguientes son una muestra de planes para talleres generales para el cuerpo-mente y espíritu. Lo más importante a recordar es escuchar y estar abierto al cambio de acuerdo a la energía, necesidades y dinámicas.

Talleres de 1 a 2 horas

Bienvenida —Breve compartir de nombres de los participantes y contenidos del taller.

Tai Chi—5 a 6 movimientos—con imágenes y visualización.

Trabajo energético—Como desbloquear e incrementar la energía en el cuerpo.

Ejercicios de respiración, escuchando al cuerpo.

Switching

Sostener los dedos para manejar las emociones

¿Dónde retiene su estrés?

Puntos de acupresión para aliviar el estrés traumático—5 puntos para la auto acupresión.

Grupos pequeños: discusión del uso del trabajo corporal—para sí mismo, para la familia, con grupos de base, en la vida diaria.

Grupos grandes: comentarios, preguntas, sugerencias.

Evaluación

Ritual de cierre—El círculo de sanación o la danza del liderazgo.

Taller de 4 horas

Incluirá lo listado arriba además de:

Tai Chi—todos los movimientos básicos

TLE-EFT—Técnica de liberación emocional

Puntos adicionales de acupresión

Ejercicio de Pal Dan Gum

Círculo de masaje de tambor

Tiempo adicional para compartir en grupos pequeños y preguntas con grupos grandes después de cada sección del material.

Taller de 7 a 8 horas

Incluirá todo lo listado anteriormente además de:

Visualización guiada del Lugar seguro

Golpeteo de mariposa junto con revisión de TLE/EFT

Repaso de los movimientos de Tai Chi junto con Pal Dan Gum

Ejercicios cruzados laterales

Discusión de grupos pequeños: ¿cómo usare las diferentes prácticas en mi vida y trabajo?

Tiempo adicional para preguntas en grupos grandes después de cada sección del material.

Taller de 4 ó 5 días o tardes

El contenido de la semana puede incluir todo o parte de lo siguiente:

Bienvenida-Compartir nombres y breve descripción del contenido del taller

Logística para la semana Tai Chi-todos los movimientos-con imágenes y visualización

Pal Dan Gum

Trabajo energético-cómo desbloquear y aumentar la energía en el cuerpo

Ejercicios de respiración

Escuchar al cuerpo ¿Dónde retiene su estrés?

Switching

Sostener los dedos para las emociones

EFT/TLE Golpeteo

Puntos de acupresión para aliviar el estrés traumático-10 puntos de autoacupresión

Masaje de manos-trabajo en parejas

Visualización-el espacio seguro Masaje sentado

Protocolos de polaridad Trabajo con los chakras

Dibujo de mandalas

Meditación caminando o meditación comiendo

Discusión sobre el uso del trabajo corporal-para uno mismo, para la familia, con grupos, en la vida diaria

Comentarios, preguntas, sugerencias, evaluación

Tarea diaria para casa para utilizar la práctica (acupresión, masaje,etc.) con amigos o familiares

Rituales diarios

Ritual de clausura - el Círculo de sanación

Evaluación

Al planificar el uso de los distintos materiales es importante basarse en la comprensión de la energía, la escucha del cuerpo, la respiración y el movimiento, repitiendo las prácticas para reforzar el aprendizaje. El tiempo para el debate entre cada dinámica también da a los participantes la oportunidad de plantear preguntas que otros también podrían tener. El tiempo incorporado para el descanso y el trabajo personal es importante porque a menudo se produce una sanación tremenda durante los momentos de tranquilidad. En América Latina siempre nos tomamos una hora extra después del almuerzo para la siesta, donde la gente puede descansar. La mayoría de los participantes nunca tienen el lujo de descansar de su trabajo.

Como facilitador, es importante estar a disposición de los participantes para hablar, interactuar, responder a sus preguntas o inquietudes, escuchar sus ricas experiencias e historias. Si un taller se prolonga durante varios días, la tarea diaria es una buena forma de hacer que los participantes practiquen lo que han aprendido, para que recuerden cómo realizar el movimiento o el trabajo corporal. También al compartir un masaje de manos o los puntos de acupresión con un familiar que tenga dolor de cabeza o de espalda, se dan cuenta de que la práctica funciona realmente. El dolor desaparece y el familiar delira sobre su maravilloso poder saludable. Los testimonios al día siguiente son maravillosos.

Sugerencias sobre prácticas específicas para líderes

Durante los talleres, a menudo los formadores de Capacitar tienen preguntas o inquietudes. El seguimiento puede orientar la facilitación.

Escaneo corporal y acupresión

Lleva tiempo acostumbrarnos a sentir la energía. Algunas personas ven o sienten la energía con facilidad, otras la perciben cinestésicamente, otras son escépticas. Respete las experiencias de cada persona al respecto. Y al igual que la apreciación de la música o el arte, esta capacidad crece con el tiempo y la experiencia. El pulso o flujo de energía es real tanto si lo percibimos como si no, y el trabajo que estamos haciendo es aprender a percibir la energía, equilibrar y armonizar el flujo de energía en nuestros propios cuerpos y utilizar esta energía para facilitar nuestra propia sanación y la de los demás.

La escucha activa

Refuerce el valor de escuchar plenamente al otro—palabras, lenguaje corporal, cambios faciales, emociones—sin juzgar, conectando con el corazón de la persona. ¿Qué se siente al recibir esa atención de escucha?

Sostener el cuerpo y masaje

Nuestro cuerpo contiene toda nuestra historia. A menudo, cuando recibimos un masaje, un masaje de manos o sostener el cuerpo, especialmente en las zonas en las que mantenemos tensión o dolor, experimentamos una liberación física (calor, temblores, contracciones, relajación, etc.) acompañada de una liberación emocional (*lágrimas, ira, miedo, frustración, una imagen del pasado o un mensaje mental, etc.*). Estas reacciones pueden ser fuertes sobre todo si la persona ha sufrido malos tratos o nunca ha sido tocada con amor. El papel de la persona que da el masaje es proporcionar un espacio seguro para que la persona libere lo que esté reteniendo y acompañar con la propia presencia este proceso, sabiendo que la tendencia básica del cuerpo-mente-espíritu es hacia la sanación y la plenitud. No tema la reacción de la persona y no intente “arreglar” la reacción. Permanezca pacíficamente presente ante la persona mientras ésta atraviesa su propio proceso.

Después de un masaje puede producirse una crisis de sanación a medida que la persona sigue liberando lo que ha estado reteniendo. Esto puede adoptar la forma de mayor dolor en una zona, emociones más profundas, lágrimas, etc. Anime a la persona a beber mucha agua después del masaje para limpiarse y liberar las toxinas y recomiéndele que se tome tiempo para sí misma. La crisis saludable pasa rápidamente si la persona honra su proceso. La persona que da el masaje debe procurar protegerse y blindarse antes, durante y después del masaje, y desconectarse del intercambio energético con la persona. Es importante desarrollar un proceso para conectarse a tierra y protegerse: lavarse las manos y los brazos después de un masaje, tocar la tierra o abrazar un árbol.

Evaluación

Conceda al grupo unos minutos de silencio para concentrarse en su interior antes de que compartan lo que han aprendido y cómo han cambiado como resultado del taller. Pida a cada participante que rellene el formulario de evaluación (*en las páginas 232-233 encontrará algunos formularios de muestra*). Pida comentarios o sugerencias sobre el taller. Sea sensible al nivel de alfabetización de los participantes. Puede leer las preguntas de evaluación en voz alta y anotar los comentarios en una hoja grande si algunos de los participantes tienen dificultades para leer o escribir. Otra forma de evaluar es hacer un grupo de discusión con algunos de los participantes o algunas entrevistas en profundidad para ver el impacto de las diferentes prácticas cuerpo-mente-espíritu en los individuos y las comunidades.

Compartir

Tómese un momento de silencio antes de que los participantes empiecen a compartir para que puedan mirar en su interior y discernir sus propios deseos y esperanzas. A continuación, anime a los participantes a escuchar plenamente lo que cada uno comparta, en lugar de pensar en lo que van a decir. Para fomentar el trabajo en red, cada participante debe tener la oportunidad de presentarse: nombre, de dónde soy, a qué me dedico, intereses. Invite a los participantes a compartir lo que deseen sobre sus experiencias mientras el grupo escucha activamente. Compartir muestra al grupo lo rica que es la variedad de experiencias interiores. Modele la escucha activa y anime a los participantes a compartir personalmente, en lugar de intelectualizar. Aproveche el tiempo para honrar la experiencia de cada persona en lugar de discutir o teorizar. Los intercambios o comentarios pueden venir después de que cada persona haya tenido la oportunidad de expresar su experiencia. Esté atento a las personas que hayan tenido experiencias difíciles o invítelas a ver a un miembro del equipo. Fomente la tarea de práctica personal para reforzar el aprendizaje y el procesamiento.

Visualización

Cada persona tiene una experiencia única. Algunas personas ven imágenes y colores vivos, otras sólo sienten paz o tranquilidad interior. Anime a cada persona a respetar su propia experiencia y a no intentar forzarla. Cuando dirija la visualización de un lugar seguro, si está trabajando con un grupo pobre y con pocos recursos, a menudo pueden tener dificultades incluso para imaginarse un lugar bello y seguro. Antes de empezar la visualización muestre al grupo algunas fotos o calendarios con imágenes de la naturaleza y haga que empiecen a crear un lugar imaginario de belleza y seguridad para ellos mismos. O utilice la imagen de un jardín para evitar el reto de que las personas decidan adónde ir.

Al utilizar la visualización del viaje a los chakras, algunas personas pueden experimentar dolor o molestias en una o varias partes del cuerpo relacionadas con un chakra específico. Esto puede deberse a una energía bloqueada. Pueden trabajar con los ejercicios y movimientos para liberar estos bloqueos. Algunos participantes pueden haberse quedado dormidos y no recordar la experiencia. Esto también es normal. El subconsciente ha seguido la visualización, así que no se preocupe por ello. La persona puede volver a ocuparse de la memoria de los chakras en un momento futuro si necesita más sanación.

Polaridad y trabajo corporal

Los movimientos de la Polaridad son profundamente relajantes y a menudo la persona se queda dormida o entra en un profundo estado de relajación. La persona que da la Polaridad debe estar muy presente para la persona que la recibe. A menudo se produce una profunda liberación de la tensión con muy poca descarga emocional en el proceso de sanación de la Polaridad. Es importante recordar que nuestro cuerpo contiene toda nuestra historia. El papel del que da es proporcionar un espacio seguro para que la persona libere lo que esté reteniendo y acompañar el proceso, sabiendo que la tendencia básica del cuerpo-mente-espíritu es hacia la sanación y la plenitud. No intente “arreglar” la reacción. Permanezca pacíficamente presente ante la persona mientras ésta trabaja en su propio proceso. La persona que da la Polaridad debe tener cuidado de protegerse antes, durante y después de la sesión.

Conexión en red

Al final de un taller pregunte a los participantes si están interesados en trabajar en red con otras personas y cómo prevén hacerlo. Se pueden facilitar listas de direcciones con el permiso de los participantes para iniciar este proceso.

Aplicación de prácticas

¿Cómo puedo enseñar o multiplicar lo que he aprendido con los demás, con la gente con la que trabajo, con mi familia? ¿Cómo pueden utilizarse las sencillas técnicas en las reuniones, los rituales, el trabajo, durante la jornada, al empezar o terminar el día, con la familia, con los colegas, etc.? ¿Qué tipo de compromiso personal puedo asumir y asumiré diariamente para hacer algo para nutrirme? ¿Qué tipo de apoyo necesito?

Reingreso

La reincorporación puede ser un reto para seguir viviendo lo aprendido durante el taller. Anime a los participantes a que se tomen tiempo para sí mismos para continuar con la reflexión y el crecimiento personal, y para practicar algunas de las habilidades aprendidas durante el taller, en lugar de sentirse solos o deprimidos porque nadie quiere oír hablar de la experiencia. Si se sienten solas, pueden llamar a alguna de las otras participantes para pedir apoyo. No pueden esperar el entusiasmo de familiares, amigos o colegas. En su lugar, anímeles a ser una presencia pacífica y cariñosa para estas personas, en lugar de intentar convencerles o cambiarles. Escuche activamente a los demás. Esta práctica por sí sola aportará mucha sanación a la familia y a la comunidad, y servirá de modelo de lo aprendido. Comparta un masaje sentado o un masaje de manos. Pida un masaje a otro participante cuando lo necesite. Practique movimientos de Tai Chi o Pal Dan Gum. Inicie un grupo semanal de práctica de estos movimientos. Ahora con Zoom hay muchas oportunidades para conectarse con otros miembros de Capacitar y sentirse parte de la gran red de Capacitar. Hay algunas clases de Capacitar Zoom que se llevan a cabo en todo el mundo cada semana. Pida los enlaces para unirse a los grupos y conocer a nuevos amigos de todo el mundo.

Formularios de evaluación

Hay muchos tipos diferentes de formularios para utilizar a la hora de evaluar un taller. Algunos animadores quieren evaluar el nivel de energía y los síntomas de los participantes. Otros quieren evaluar el contenido del taller, el plan de estudios y la habilidad del facilitador. En talleres más avanzados, algunos facilitadores quieren medir cómo se han multiplicado las prácticas Capacitar en la comunidad. Así que es importante decidir el enfoque de lo que se va a evaluar. A veces los facilitadores necesitan datos para informar a los financiadores de las formaciones, por lo que el número de participantes en las formaciones, los cambios individuales en los síntomas y las habilidades de los participantes, así como el número de contactos de divulgación son datos que deben medirse. En las dos páginas siguientes hay varios ejemplos de evaluaciones con preguntas que pueden adaptarse a los grupos que se están evaluando.

Evaluación del taller

Nombre (opcional)_____ Fecha_____

Dirección_____Ciudad_____Estado_____Zip_____

Teléfono/móvil(_____)_____Correo electrónico_____

Su organización o grupo_____

Actividades de su organización _____

¿Qué fue lo que más le gustó o le resultó más útil durante el taller?

¿Qué sugerencias puede dar para mejorar futuros talleres tanto en contenido como en método?

¿Qué descubrimientos o percepciones personales obtuvo durante esta formación?

¿Cómo piensa utilizar las prácticas aprendidas?

Describa los tipos de grupos e individuos con los que ha utilizado (o podría utilizar) la obra.

¿Ha participado antes en algún taller de este tipo? En caso afirmativo, ¿cuándo y dónde?

¿Hay alguna forma en la que podamos ayudarle a prepararse mejor para ser formador o facilitador?

Otras sugerencias o comentarios:

Evaluación de bienestar y autoconocimiento

Nombre de facilitador/a: _____ Fecha: _____

Por favor, dedique unos momentos a valorar su salud y bienestar actuales. Sus respuestas serán anónimas; es decir, su nombre no constará en ninguna parte de este formulario. Marque la opción que mejor represente su opinión.

	<u>muy de acuerdo</u>	<u>de acuerdo</u>	<u>en desacuerdo</u>	<u>muy en desacuerdo</u>
Tengo energía para hacer las cosas que quiero hacer.	_____	_____	_____	_____
Me siento saludable	_____	_____	_____	_____
Me gusto a mí mismo/ma	_____	_____	_____	_____
Manejo bien el estrés.	_____	_____	_____	_____
Disfruto de la vida.	_____	_____	_____	_____

Comentarios o sugerencias adicionales:

Evaluación del estrés, la energía y el dolor físico:

Nombre (opcional) _____ Fecha _____

Evaluar sus niveles de estrés, energía y dolor físico en una escala del 0 al 10 (0=neutral; 10=nivel más alto).

Nivel de estrés inicial:	_____	Nivel de estrés final:	_____
Nivel de energía inicial:	_____	Nivel de energía final:	_____
Nivel de dolor físico inicial	_____	Nivel de dolor físico final:	_____

Gracias a este taller comprendo mejor cómo Capacitar promueve la sanación y el bienestar.

muy de acuerdo de acuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

Pienso utilizar las técnicas de Capacitar para mantener mi energía y mi bienestar general.

muy de acuerdo de acuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

¿Qué técnicas de Capacitar le resultaron más útiles? *(marque todas las que corresponda)*

Movimiento corporal/Tai Chi	Técnica de liberación emocional TLE
Pal Dan Gum	Acupresión para alivio de los síntomas del estrés
Sostener los dedos para las emociones	Acupresión sentado para liberar la tensión
Switching	Sostener el cuerpo

Describa cualquier respuesta, cambio o descubrimiento que haya experimentado como resultado del taller.

Canciones de Capacitar

Danza de liderazgo

(Música: Kawaiipunahele—Keali'i Reichel)

Paciencia, paciencia.

Mueva hacia abajo los brazos, frotando los brazos con las manos

Vive con paz en el momento.

Las manos se mueven lentamente hacia abajo a los costados

Ábrase a escucharse a si mismo y a otros

Manos abiertas hacia afuera hacia otras personas

Llénese a usted mismo con amor y compasión.

Gire las manos hacia su corazón

Dé amor y compasión a otros

Gire sus manos hacia afuera hacia otros

Celebre la vida y la diversidad de todas las personas.

Levante sus manos hacia arriba y gire en un círculo celebrando a toda la vida.

Como uno caminamos esta tierra juntos

Música: Denean, Fire Prayer

As one we walk this earth together

As one we sing to her our song

As one we love her

As one we heal her

Her heart beats with our own as one.

As one we join with her our Mother

As one we feel her sacred song

As one we touch her

As one we heal her

Her heart beats with our own as one.

Como uno solo, caminamos juntos por esta tierra

Al unísono le cantamos nuestra canción

Como uno la amamos

Al unísono la sanamos

Su corazón late con el nuestro como uno solo.

Como uno solo nos unimos a ella nuestra Madre

Al unísono sentimos su canto sagrado

Como uno la tocamos

Al unísono la sanamos

Su corazón late con el nuestro como uno solo.

E Malama

(Música: Barbara Svetlana, Garden of the Goddess, Findhorn)

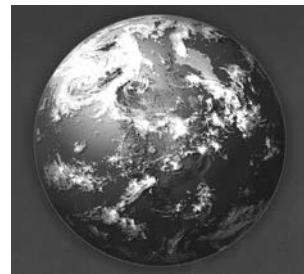
E Malama i ka hayee ow

E Malama i ka hayee ow

E Malama pono i ka hayee ow ee. (2 veces)

Tierra y cielo, Mar y montaña

Sostener la tierra tan sagrada. (2 veces)



Movimientos: (El grupo forma un círculo con las manos enfrente de la cintura, las palmas hacia la tierra)

1. E Malama i ka hayee ow... Dé unos pasos a la derecha mientras mueve las manos en dirección a las manecillas del reloj en círculos a la derecha

E Malama pono i ka hayee ow ee... Con la palabra 'pono' levante sus manos y dé un giro circular a la derecha

2. E Malama i ka hayee ow... Dé pasos a la izquierda mientras mueve las manos en contra de las manecillas del reloj en círculos hacia la izquierda

E Malama pono i ka hayee ow ee... Con la palabra 'pono' levante sus manos y dé un giro a la izquierda (2 veces)

3. Tierra y cielo... Dé un paso hacia el centro del círculo, las palmas se mueven hacia la tierra, después las manos se elevan a los cielos.

Mar y montaña... Mueva la mano como olas, después forme un puño con las manos entrelazadas enfrente del cuerpo.

Sostener la tierra tan sagrada... Dé un paso hacia atrás, las manos a los costados, palmas hacia arriba. (2 veces)



Capacitar: Capacitar: Manuales y DVDs

Para comprar los diferentes recursos materiales, visite la tienda en línea de Capacitar: www.capacitar.org

Empoderamiento y resiliencia: Autocuidado para jóvenes y activistas climáticos

Este manual de (140 páginas) contiene prácticas de bienestar y métodos de autocuidado para activistas climáticos y jóvenes quién están luchando para cambiar la política del medio ambiente. Ofrece teoría sobre trauma y trauma vicario y sugerencias para facilitadores de talleres. Disponible en inglés y en español.

Acompañamiento de refugiados:

Este manual de (140 páginas) ofrece una serie de prácticas de bienestar y métodos de autocuidado para refugiados y para aquellos que caminan con ellos. El manual ofrece sugerencias para el uso en una variedad de entornos, incluyendo: centros de detención, centros de ayuda legal, etc. Disponible en inglés y en español.

Capacitar para la niñez:

Este manual de (150 páginas) ofrece una serie de prácticas y métodos para maestros, niños, estudiantes y padres de familia para su uso en las aulas, en casa o para su uso diario. Las prácticas pueden ser usadas en programas de escuela, con los padres de familia y con grupos en la comunidad. Disponible en inglés y en español.

Trauma sanación y transformación

La Sanación y transformación del trauma (300 páginas) ofrece una variedad de prácticas de bienestar para profesionales, líderes de grupos y comunidades que trabajan con estrés y trauma. El libro contiene fotos, experiencias personales, teoría, recursos y sugerencias para los facilitadores y líderes de grupo. Disponible en inglés y en español.

Vivir en bienestar: sanación del trauma

Este manual (80 páginas) ofrece prácticas simples para vivir en bienestar en medio de los desafíos del trauma, estrés, fatiga de compasión o trauma secundario. Los individuos y profesionales pueden usar las prácticas para su autocuidado y con grupos. Disponible en inglés, español, francés, árabe, hebreo, setswana, kinyarwanda, criollo haitiano, indonesio, y otros idiomas.

Vivir en bienestar: para cuidadores y personas con VIH/SIDA

Este manual (50 páginas) enseña simples prácticas de sanación para personas con VIH. Las prácticas pueden ser usadas por cuidadores y miembros de familia para cuidado propio y para apoyo a personas con VIH. Disponible en inglés.

Vivir en bienestar: para cuidadores y personas que viven con cáncer

Este manual (55 páginas) ofrece simples prácticas para ayudar a las personas a vivir en bienestar con los desafíos del cáncer. Las prácticas pueden ser usadas por cuidadores y miembros de la familia para cuidado propio y para apoyar a la persona con cáncer. Disponible en inglés y español.

DVD: Prácticas de Capacitar

Este DVD, producido en Sudáfrica, contiene todas las prácticas básicas enseñadas por el fundador de Capacitar, Pat Cane. Disponible en inglés y en español.

DVD: Capacitar para la niñez

Este DVD, producido en Cincinnati, Ohio, contiene la visión del programa para escuelas, niños, estudiantes, maestros y padres de familia. Tres prácticas básicas son demostradas por estudiantes y maestros. Disponible en inglés.

Página web: www.capacitar.org

La página web contiene muchos otros recursos, videos breves, descripciones de programas, y ejemplos de la aplicación de las prácticas de Capacitar en una variedad de ambientes y grupos.

YouTube: Capacitar International

En YouTube: Capacitar International, hay una variedad de entrevistas y videos de las prácticas de Capacitar.

Esquema de la presentación del taller sobre trauma y sanación

1. Antecedentes y visión general: ¿qué es el trauma?

- Algunos ejemplos de experiencias traumáticas: Huracán Mitch, guerra, tortura, violencia política, maltrato doméstico, incesto, accidente de coche, accidente industrial, pandemia de Covid, desastres climáticos, incendios forestales, tsunamis, inundaciones, etc.

- Pida ejemplos a los participantes.

- **Definición de trauma:** (del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales V. Quinta Edición (DSM-V) Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 2015)

Los criterios del trastorno por estrés postraumático (TEPT) son los siguientes:

A. La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que se dan las dos circunstancias siguientes:

- la persona experimentó, presenció o se enfrentó a un acontecimiento o acontecimientos que implicaban una amenaza real o una amenaza de muerte o de lesiones graves, o una amenaza para la integridad física de uno mismo o de los demás.

- la respuesta de la persona implicó un miedo intenso, impotencia u horror. En los niños esto puede expresarse mediante un comportamiento desorganizado o agitado.

B. El acontecimiento traumático se reexperimenta de forma persistente en una (o más) de las siguientes formas:

- recuerdos recurrentes y angustiosos del acontecimiento, incluyendo imágenes, pensamientos o percepciones

- sueños angustiosos y recurrentes del acontecimiento

- actuar o sentir como si el acontecimiento traumático fuera recurrente (incluye una sensación de revivir la experiencia, ilusiones, alucinaciones y episodios disociativos de flashback)

- angustia psicológica intensa ante la exposición a señales internas o externas que simbolizan o se asemejan a un aspecto del acontecimiento traumático

- reactividad fisiológica ante la exposición a señales internas o externas que simbolizan o se asemejan a un aspecto del acontecimiento traumático.

C. Evitación persistente de los estímulos asociados con el trauma y adormecimiento de la capacidad de respuesta general, tal y como indican tres (o más) de los siguientes factores:

- esfuerzos por evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones asociados con el trauma

- esfuerzos por evitar actividades, lugares o personas que despierten recuerdos del trauma

- incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma

- marcada disminución del interés o la participación en actividades significativas

- sentimiento de desapego o distanciamiento de los demás

- restricción de la gama de afectos (por ejemplo, es incapaz de tener sentimientos amorosos)

- sensación de futuro acortado (por ejemplo, no espera tener una carrera, matrimonio, hijos, una vida normal).

D. Síntomas persistentes de aumento de la excitación indicados por dos (o más) de los siguientes:

- dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido

- irritabilidad o arrebatos de ira

- dificultad para concentrarse

- hipervigilancia

- respuesta de sobresalto exagerada

- duración de la alteración superior a un mes

- la alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes del funcionamiento.

Otros aspectos de Trauma

- **El trauma destruye las formas ordinarias de afrontarlo.** Está fuera del rango de la experiencia humana habitual que sería angustiosa para cualquiera.

- **El trauma puede ser intencionado**, como en el caso de los malos tratos, el incesto o la tortura; o no intencionado, como en el caso de una catástrofe natural o un accidente.
- **El trauma secundario (trauma vicario, fatiga por compasión)** también puede afectar a las personas. Quienes trabajan con víctimas de abusos o violencia pueden sufrir trauma vicario, así como quienes viven en atmósferas violentas, directores espirituales, consejeros, trabajadores de ayuda de emergencia, etc.

2. El efecto del trauma en el cuerpo, la mente y el espíritu

• **Mecanismo de lucha-huida-congelación:** en momentos de peligro, todo el organismo reacciona en beneficio de la supervivencia para preparar a la persona ante el peligro o la experiencia traumática. Se produce un aumento del estado de alerta, la respiración, la presión sanguínea y el ritmo cardíaco, y una disminución de la actividad de los sistemas digestivo, reproductivo e inmunológico. Esto proporciona un enorme aumento de energía para ayudar a la persona a huir o luchar. Si el peligro o el trauma se prolongan, una respuesta adaptativa normal se convierte en una reacción enfermiza. La respuesta traumática se apodera del cuerpo, la mente y el espíritu. La persona se queda atrapada y sigue reviviendo el trauma, lo que conduce a la afección denominada trastorno de estrés postraumático (TEPT).

• **Experiencia única de la persona:** Cada persona tiene una experiencia única del trauma que depende de muchos factores, como su personalidad, su historia familiar, su constitución emocional, su edad, sus relaciones, su cultura, su sistema de apoyo y su capacidad de afrontamiento. Los acontecimientos traumáticos sacuden los cimientos de la persona, afectándola en su totalidad, lo que provoca cambios en el cuerpo, la mente, las emociones y los comportamientos. Mentalmente, la persona traumatizada experimenta cambios en la forma en que se ve a sí misma, a su mundo y a los demás. Emocionalmente pueden experimentar sentimientos de tristeza, pena, depresión, culpabilidad, ira, irritabilidad y entumecimiento. Y en particular, la impotencia y la desesperanza caracterizan el estado emocional de la persona traumatizada, que ve el mundo como una amenaza y ya no es digno de confianza.

3. Tratamiento y recuperación del trauma en la medicina occidental

La sanación del trauma: La mayoría de los profesionales que trabajan en el campo de la traumatología coinciden en que la recuperación es un proceso largo, pero realizable. Sin embargo, los expertos también señalan que la investigación sistemática de métodos eficaces de tratamiento se encuentra aún en sus primeras fases. Actualmente se están probando diversos enfoques para el tratamiento del trastorno de estrés postraumático.

• Plan de tratamiento eficaz

El traumatólogo Bessel A. van der Kolk (*Estrés traumático*, 1996, p.426) afirma que un plan de tratamiento eficaz para el TEPT debe incluir los siguientes elementos:

- estabilización de la persona mediante la educación y la identificación de sentimientos a través de la verbalización de estados somáticos
- acondicionamiento de recuerdos y respuestas traumáticas
- restablecimiento de conexiones sociales seguras y eficacia interpersonal
- acumulación de experiencias emocionales positivas.

• Métodos de tratamiento

Una amplia variedad de psicoterapias o “terapias de conversación” y fármacos se utilizan con personas traumatizadas con diversos grados de resultados, incluyendo, la terapia cognitivo-conductual, la Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR) y la farmacoterapia.

—**Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR)** fue desarrollada por la doctora Francine Shapiro (1995). La EMDR utiliza el movimiento ocular integrado con la terapia cognitiva para desensibilizar y reprocesar las cogniciones y despejar los bloqueos emocionales y físicos relacionados con la experiencia traumática. Según Laurel Parnell, PhD, (1997) en *Transformando el Trauma: EMDR*, “los terapeutas EMDR han tratado con éxito afecciones derivadas de una amplia gama de traumas como violaciones, abusos físicos y sexuales en la infancia, pérdida de seres queridos y accidentes, así como problemas crónicos como trastornos alimentarios, ansiedad, baja autoestima de problemas de aprendizaje, rendimiento bloqueado y trastornos disociativos como el trastorno de personalidad múltiple” (p. 46). Los terapeutas EMDR, a través del Programa de Asistencia Humanitaria EMDR, han trabajado eficazmente con un gran número de víctimas y supervivientes de catástrofes. Han acudido a

zonas traumatizadas por huracanes, terremotos, bombardeos y otras catástrofes en Estados Unidos y en otras partes del mundo. Los terapeutas de EMDR también han trabajado con grupos que sufrían violencia política en Bosnia, Croacia, Ruanda y otras zonas del mundo. La EMDR funciona mucho más rápidamente como método de tratamiento que la terapia de conversación tradicional. La EMDR requiere clínicos bien formados, así como suficiente tiempo de asesoramiento individual para trabajar la desensibilización y el procesamiento del material traumático.

—**Terapia de grupo:** También se han desarrollado modelos de terapia de grupo para tratar el trauma. Un grupo significativo, El Grupo de Trabajo sobre Trauma de Conexiones Comunitarias de Washington D.C., ha trabajado sobre el terreno desde 1984 con servicios de salud mental, residenciales y de adicción para las personas marginadas económica y socialmente. En Trauma, recuperación y empoderamiento Maxine Harris, PhD (1998) esboza el enfoque de recuperación del trauma que se desarrolló en el centro para mujeres supervivientes de abusos y violencia. El modelo de recuperación desarrollado por el Grupo de Trabajo sobre Trauma incluye elementos como: educación básica sobre el abuso y la sexualidad; un replanteamiento de los síntomas actuales para hacer frente al trauma; desarrollo de habilidades en autorregulación, límites y comunicación; creación de comunidad; y la reconexión con recuerdos y sentimientos perdidos.

— **Informe de incidente critico sobre el estrés postraumático (CISD)** se utiliza internacionalmente para prevenir el desarrollo del TEPT. La CISD surgió de la psiquiatría militar, que utilizaba intervenciones inmediatas para tratar el estrés agudo del combate basadas en los principios de proximidad, inmediatez y expectación. J. Mitchell desarrolló la CISD para trabajar con los trabajadores de los servicios de emergencia expuestos a catástrofes y otros acontecimientos traumáticos. La CISD se utiliza ampliamente en las primeras 24-72 horas de un acontecimiento traumático para permitir a la persona hablar y hacer un debriefing de la experiencia y permitirle funcionar en la situación. Posteriormente, el CISD puede incluir un debriefing de seguimiento y asesoramiento individual.

Desde la redacción del manual original, se han desarrollado muchos otros métodos que ahora se utilizan con eficacia en la terapia. Algunos ejemplos son: Brainspotting, Havening, TTT, Terapia somática, etc.

• Recuperación

La doctora Judith Lewis Herman, en Trauma y recuperación, señala que las experiencias centrales del trauma son el desempoderamiento y la desconexión. Ella considera que la recuperación se basa en el empoderamiento del superviviente y en la creación de nuevas conexiones, todo ello en el contexto de las relaciones. Herman describe las etapas de la recuperación del trauma para incluir:

- establecimiento de la seguridad
- reconstrucción de la historia del trauma para darle sentido
- reconexión entre el superviviente y su comunidad.

• Los objetivos de la terapia

Muchos psicólogos y terapeutas que utilizan distintos enfoques de tratamiento coinciden en que, con el trauma, la persona se queda “atrapada” en la experiencia. Los objetivos de la terapia son:

- capacitar a la persona para que supere la impotencia y el trauma del pasado para que pueda vivir eficazmente en el presente
- recuperar el control sobre las respuestas emocionales, reconociendo los estímulos excitantes como diferentes del trauma original
- ver el trauma en el contexto de la vida
- reconocer el significado de la experiencia, transformando las heridas en sabiduría.

• Alcance y límites de la terapia individual

Existen muchos otros métodos valiosos de tratamiento procedentes de la medicina y la psicología occidentales que están teniendo un efecto positivo en la sanación del TEPT. Sin embargo, la mayoría de los métodos requieren una formación profesional y el uso por parte de terapeutas cualificados en sesiones de terapia individuales o en pequeños grupos durante un largo periodo de tiempo. Esto limita por sí solo la aplicación de estos métodos de tratamiento a un número relativamente pequeño de clientes y pacientes que tienen la suerte de contar con el dinero para el tratamiento y la disponibilidad de dichos programas. Del mismo modo, esto deja fuera a la gran mayoría de las personas de base.

Sanación del trauma basada en un modelo holístico

Según la doctora Aminah Raheem, psicóloga transpersonal y fundadora de Proceso Acupresión, las terapias cognitivas y de conversación no bastan para abordar la sanación de una experiencia traumática. Más bien, es importante utilizar un enfoque de la sanación basado en un paradigma holístico que reconozca la unidad fundamental del cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones, así como el flujo y el equilibrio saludables de la energía. Las culturas asiáticas y muchas culturas indígenas reconocen la energía como el principio unificador fundamental de todo ser.

• El trauma como energía bloqueada

El psicólogo Peter Levine, PhD. describe los síntomas del TEPT como causados por una energía bloqueada o una “respuesta de congelación” en la persona. Tras la reacción de lucha-huida, si la energía no se ha resuelto o descargado, permanece atrapada o “congelada” en el sistema nervioso. Levine teoriza que “un ser humano amenazado debe descargar toda la energía movilizada para negociar esa amenaza o se convertirá en víctima de un trauma. Esta energía residual no desaparece sin más. Persiste en el organismo y a menudo fuerza la formación de una amplia variedad de síntomas. Estos síntomas son la forma que tiene el organismo de contener (o acorralar) la energía residual no descargada.”

• Sanación holística de la energía traumática: el proceso de sanación implica:

- una liberación de la energía no descargada
- un fortalecimiento del flujo natural de energía central en el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona
- un despertar de la sabiduría inherente del cuerpo
- un restablecimiento de un estado natural de equilibrio dinámico y bienestar en la persona.

• Métodos de sanación holística del cuerpo, la mente y el espíritu:

Existen muchas modalidades de bienestar que aportan sanación a las personas que sufren estrés traumático. Algunas de ellas son las siguientes:

—Modalidades centradas en el trabajo corporal: Masaje, Acupresión, Polaridad, Reflexología, Acupresión proceso, Tai Chi, Pal Dan Gum, Yoga, movimiento corporal, ejercicios de respiración, Jin Shin Jyutsu, Sostener los dedos para manejar las emociones.

—Modalidades que enfatizan diferentes aspectos de la Mente: Terapia del Campo del Pensamiento TFT/EFT, visualización, trabajo con la Intuición, dibujo de Mandalas, trabajo de procesos.

—Modalidades que enfatizan el Trabajo Espiritual: Ritual, visualización del Espacio Sagrado, danza, meditación y atención plena, compromiso con la solidaridad y la justicia.:

• Sanación y transformación:

Una visión holística de la sanación del trauma implica contemplar todo el sistema y los efectos del trauma intergeneracional. La sanación del trauma implica sanar tanto a la persona como a la comunidad y a la sociedad en general.

Bibliografía

- Achterberg, J. *Imagery in Healing*. Boston: New Science Library, 1985.
- Allen, J. *Coping With Trauma: A Guide to Self-Understanding*. Washington DC: American Psychiatric Press, 1995.
- Amen, D. *Change Your Brain, Change Your Life*. NY: Random House, 1998.
- Artress, L. *Walking A Sacred Path: Rediscovering the Labyrinth as a Spiritual Tool*. NY: Riverhead Books, 1995.
- Baldwin, C. *Calling the Circle*. Newberg, OR: Swan-Raven & Co, 1994.
- Banks, J. & Mc Gee Banks C. (Eds). *Multicultural Education: Issues and Perspectives*. 1997.
- Baures, M. *Undaunted Spirits: Portraits of Recovery from Trauma*. Philadelphia, PA: The Charles Press, 1994.
- Beaulieu, J. *Polarity Therapy Workbook*. NY: Biosonic Enterprises, 1994.
- Benedict, R. *Patterns of Culture*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1946.
- Benson, J. *The Relaxation Response*. NY: Avon Books, 1976.
- Berry, T. *The Dream of the Earth*. San Francisco: Sierra Club Books, 1988.
- Bloom, S. *Creating Sanctuary: Toward the Evolution of Sane Societies*. NY: Routledge, 1997.
- Bolen, J. *The Tao of Psychology: Synchronicity and the Self*. San Francisco: Harper & Row, 1979.
- Borysenko, J. *The Power of the Mind to Heal*. Carlsbad, CA: Hay House, Inc., 1994.
- Brennan, B. *Hands of Light: A Guide to Healing through the Human Energy Field*. NY: Bantam, 1987.
- Brown, M. *The Unfolding Self: Psychosynthesis and Counseling*. Los Angeles: Psychosynthesis Press, 1983.
- Burmeister, A. & Monte, T. *Touch of Healing: Energizing Body, Mind and Spirit with the Art of Jin Shin Jyutsu*. NY: Bantam, 1997.
- Byers, D.C. *Better Health with Foot Reflexology: The Original Ingham Method*. FL: Ingham Publishing, 1983.
- Callahan, R. & Callahan, J. *Thought Field Therapy and Trauma: Treatment and Theory*. Indian Wells, CA: Thought Field Therapy Training Center, 1996.
- Calhoun, L, Tedeschi, R. *Posttraumatic Growth in Clinical Practice*. Routledge, 2012.
- Campbell, D. *The Mozart Effect: Tapping the Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind and Unlock the Creative Spirit*. NY: Avon Books, 1997
- Canato, J. *Field of Compassion*. Notre Dame IN: Sorin Books, 2012.
- Capra, F. *The Turning Point*. NY: Bantam, 1983.
- Childre, D, Martin H, Beech D. *The Heartmath Solution*. NY: Harper Collins, 1999.
- Church, D. *The Genie in Your Genes*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press, 2014.
- . *Mind to Matter*. NY: Hay House, 2018.
- Cohen, B., Barnes, M. & Rankin, A. *Managing Traumatic Stress Through Art*. Lutherville, MD: Sidran Press, 1995.
- Cornell, J. *Mandala: Luminous Symbols for Healing*. Wheaton, IL: Quest Books, 1994.
- Colodzin, B. *How to Survive Trauma: A Program for War Veterans & Survivors of Rape, Assault, Abuse or Environmental Disasters*. Barryton, NY: Stanton Hill Press, 1993.
- Cooper, R. & Ayman S. *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations*. New York: Perigree Book, 1997.
- Cope, S. *The Great Work of Your Life*. NY: Bantam, 2012.
- Csikszentmihalyi, M. *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millenium*. NY: HarperCollins, 1993.
- Dalai Lama. *Ethics for a New Millennium*. NY: Riverhead Books, Penguin, 1999.
- Dale, C. *Energetic Boundaries*. Boulder CO: Sounds True, 2011.
- Dana, D. *Polyvagal Exercises for Safety and Connection*. NY: Sheridan Books, 2020.
- Davenport, L. *Emotional Resilience in the Era of Climate Change*. Philadelphia: Kingsley Publications, 2017.
- Dayton, T. *Heartwounds: The Impact of Unresolved Trauma & Grief*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1997.
- Doidge, N. *The Brain That Changes Itself*. NY: Penguin, 2012.
- DSM-IV. American Psychiatric Association: *Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders (4ed)*. Washington DC: American Psychiatric Assoc., 1994.
- DSM-V. American Psychiatric Association: *Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders (4ed)*. Washington DC: American Psychiatric Assoc., 2015.
- Dunlap, L. *Inherited Silence: Listening to the Land, Healing the Colonizer Mind*. NY: New Village Press, 2022.

- Dwairy, M. *Counseling and Psychotherapy with Arabs and Muslims*. NY: Teachers College Columbia University, 2006.
- Eden, D. *Energy Medicine*. NY: Tarcher/Putman, 1998.
- Eisler, R. *The Chalice and the Blade*. San Francisco: Harper & Row, 1987.
- . *Sacred Pleasure: Sex, Myth and Politics of the Body—New Paths to Power & Love*, San Francisco: Harper, 1995.
 - . *Tomorrow's Children: A Blueprint for Partnership Education in 21st Century*. Boulder, CO: Westview Press, 2000.
 - . & Loye, D. *The Partnership Way: New Tools for Living & Learning..* San Francisco: Harper San Francisco, 1990.
- Eliade, M. *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*. Princeton: Princeton University Press, 1964.
- Fanon, F. *The Wretched of the Earth*. Penguin Books: NY, 1967.
- Feinstein, D, Eden, D, Craig G. *The Promise of Energy Psychology*. NY: Tarcher/Penguin, 2005.
- Fox, M. *Sins of the Spirit, Blessings of the Flesh: Lessons for Transforming Evil in Soul and Society*. NY: Harmony Books, 1999.
- Freire, P. *Pedagogy of Hope: Reliving Pedagogy of the Oppressed*. New York: Continuum, 1997.
- . *Pedagogy of the City*. New York: Continuum, 1997.
 - . *Pedagogy in Process*. New York: Continuum, 1997.
 - . *Education for Critical Consciousness*. New York: Continuum, 1970.
- Gach, M. *Acupressure's Potent Points: A Guide to Self-Care for Common Ailments*. NY: Bantam, 1990.
- . *Greater Energy at Your Fingertips*. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1986.
 - . *Acu-Yoga*. NY: Japan Publications, 1981.
- Galland, C. *The Bond Between Women: A Journey to Fierce Compassion*. NY: Riverhead Books, 1998.
- Gallo, T, Vincenzi, H. *Energy Tapping*. Oakland CA: New Harbinger Press, 2000.
- Gass, R. *Chanting: Discovering Spirit in Sound*. NY: Broadway Books, 1999.
- Gawain, S. *Creative Visualization*. Mill Valley, CA: Whatever Publishing, 1978.
- Gerber, R. *Vibrational Medicine: New Choices for Healing Ourselves*. Santa Fe, NM: Bear & Co., 1996.
- Glaser, A. *A Call to Compassion*. Berwick Maine: Nicolas Hays, 2005.
- Goldberg, P. *The Intuitive Edge: Understanding and Developing Intuition*. Los Angeles: JeremyTarcher, 1983.
- Golden, R. *Epigenetics and Trauma*. Youcanprint, 2021
- Goleman, D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.
- . *Healing Emotions: Conversations with Dalai Lama on Mindfulness, Emotions & Health*. Boston: Shambhala, 1997.
- Grant, R. *The Way of the Wound: A Spirituality of Trauma and Transformation*. Burlingame, CA.
- Greenleaf, R. *Servant Leadership: A Journey Into the Nature of Legitimate Power and Greatness*. New York: Paulist Press, 1991.
- Gruder, David. *NICE Boundaries*. Willingness Works, 2006.
- Habib, N. *Activate Your Vagus Nerve*. Berkeley CA: Ulysses Press, 2019.
- Hall, E. *The Silent Language*. New York: Doubleday, 1959.
- . *Beyond Culture*. New York: Anchor/ Doubleday, 1976.
 - . *The Hidden Dimension*. New York: Doubleday, 1959.
- Halpern, S. *Sound Health: The Music and Sound That Makes Us Whole*. San Francisco: Harper & Row, 1985.
- Hamne, G, Sandström. *Resolving Yesterday: Trauma Tapping Technique*. Create Space SC: 2014.
- Hanh, Thich Nhat. *The Miracle of Mindfulness*. Berkeley, CA: Parrallax Press, 1987.
- . *The Sun in My Heart*. Berkeley, CA: Parrallax Press, 1988
 - . *Peace is Every Step—The Path of Mindfulness in Everyday Life*. New York: Bantam, 1991.
- Hanson, R. *Buddha's Brain*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2009..
- . *Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. NY: Bantam, 1991.
- Harris, M. *Trauma Recovery and Empowerment: A Clinician's Guide for Working with Women*. NY: The Free Press, 1998.
- Harris, M. *Dance of the Spirit: The Seven Steps of Women's Spirituality*. NY: Bantam, 1991.
- Hawkins, D. *Power Vs Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*. Sedona, AZ: Veritas, 1995.
- Heermann, B. *Building Team Spirit: Activities for Inspiring and Energizing Teams*. NY: McGraw-Hill, 1997.
- Helmstetter, J. *The Power of Neuroplasticity*. NY: Park Avenue Press, 2014.

- Hendricks, G. *Conscious Breathing: Breathwork for Health, Stress Release and Personal Mastery*. NY: Bantam, 1995.
- Herman, J. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. NY: Basic Books, Harper Collins Publishers, 1992.
- Hicks, D. *Dignity*. York PA: The Maple Press. 2011.
- Highlander Research and Education Center, Educational Materials, New Market TN.
- Hope, A. & Timmel, S. *Training for Transformation, Handbooks for Community Workers*. Mambo Press: Gweru, Zimbabwe, 1995.
- Horan, P. *Empowerment Through Reiki*. Twin Lakes, WI: Lotus Light, 1995.
- Horton, M. and Freire, P. *We Make the Road by Walking: Conversations on Education and Social Change*. Philadelphia, PA: Temple University Press, 1990.
- Houston, J. *The Possible Human: A Course in Extending Your Physical, Mental and Creative Abilities*. NY: Jeremy Tarcher, 1982.
- . *Life Force: The Psycho-Historical Recovery of the Self*. Wheaton, IL: Quest Books, 1993.
- Hubbard, B. *Conscious Evolution. Awakening the Power of Our Social Potential*. Novato, CA: New World Library. 1998.
- Huang, A. *Embrace Tiger, Return to Mountain*. Berkeley, CA: Celestial Arts, 1987.
- Ivey, Al. *Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective*, 1996.
- Jaworski, J. *Synchronicity: The Inner Path of Leadership*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers., 1996.
- Johnson, E. *Women, Earth, and Creator Spirit*. Mahwah, NJ: Paulist Press, 1993.
- Johnson, R. *Owning Your Own Shadow*. NY: Harper Collins, 1993.
- Judith, A. *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*. St. Paul, MN: Llewellyn Pub., 1992.
- . *Eastern Body Western Mind*. Berkeley CA: Celestial Arts, 2004.
- Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living*. Delacorte Press, 1990.
- Kingston, Karen. *Creating Sacred Space with Feng Shui*. New York: Boardway Books, 1997.
- Kornfield, J. *A Path With Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life*. NY: Bantam, 1993.
- Korngold, E. & Beinfield H. *Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine*. NY: Ballantine, 1991.
- Krieger, D. *Accepting Your Power to Heal: Personal Practice of Therapeutic Touch*. Santa Fe, NM: Bear & Co., 1993.
- Krystal, P. *Cutting the Ties that Bind*. York Beach, Maine: Samuel Weiser, 1982.
- La Chapelle, D. *Navigating the Tides of Change*. Gabriola Island BC: New Society Publishers, 2001.
- Levine, P. & Fredericks, A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997.
- LePage, J. & M., *Mudras for Healing and Transformation*. Integrative Yoga Therapy, 2013.
- Linn, Denise. *Sacred Space: Clearing and Enhancing the Energy of Your Home*. NY: Ballantine Books, 1995.
- Lipton, B. *The Biology of Belief*. Santa Rosa CA: Mountain of Love/Elite Books, 2005.
- Macy, J. *World As Lover, World As Self*. Berkeley, CA: Parrallax Press, 1991.
- . *Coming Back to Life*. Stony Creek CT: New Society Publishers, 1998.
- . *Johnstone C. Active Hope*. Novato CA: New World Library, 2012.
- . *A Wild Love for the World*. Boulder CO: Shambhala, 2022.
- Maynard, K. *Healing Communities in Conflict: International Assistance in Complex Emergencies*. NY: Columbia U. Press, 1999.
- McNiff, S. *Trust the Process*. Boston MS: Shambhala, 1998.
- Menaken, R. *My Grandmother's Hands*. Las Vegas NV: Central Recovery Press, 2017.
- Mindell, Arnold. *River's Way, The Process Science of the Dreambody*. London: Routledge & Kegan, 1985.
- . *Working with the Dreambody*. London: Routledge & Kegan Paul. 1985.
- . *Working on Yourself Alone: Inner Dreambody Work*. NY: Arkana, Penguin Books, 1990.
- . *The Shaman's Body: A New Shamanism for Transforming Health*. San Francisco: Harper Collins, 1993.
- Moore, T. *Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life*. New York: Harper Perennial, 1992.
- Myss, C. *Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Power and Healing*. NY: Harmony Books, 1996.
- Newell, P. *Sacred Earth Sacred Soul*. NY: Harper Collins, 2021.
- O'Murchu, D. *Reclaiming Spirituality*. New York: The Crossroad Publishing Company, 1998.
- . *Transformation of Desire*. NY: Orbis, 2007.

- Orloff, J. *Emotional Freedom*. NY: Harmony Books, 2009.
- . *Positive Energy*. NY: Three Rivers Press, 2004.
- Palmer, W. *The Intuitive Body*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1994.
- Parnell, L. *Transforming Trauma: EMDR*. NY: W.W. Norton & Co., 1997.
- Paulson, G. *Kundalini and the Chakras*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1995.
- Pearce, J. *The Biology of Transcendence*. Rochester VT: Park Street Press, 2002.
- Pearlman, L, Saakvitne, K. *Transforming the Pain*. NY: Norton Publications, 1996.
- Pelletier, K. *Change Your Genes Change Your Life*. Origen Press, 2018.
- Pert, C. *Molecules of Emotion*. NY: Scribner, 1997.
- Raheem, Aminah. *Process Acupressure*, Process Acupressure Institute: Santa Cruz, 1990.
- . *Soul Return: Integrating Body, Psyche & Spirit*. Lower Lake, CA: Aslan Publishing: 1987.
- Ray, S. Jacquett. *Climate Anxiety Is an Overwhelmingly White Phenomenon: Is it really just code for white people wishing to hold onto their way of life or to get “back to normal?”* Scientific American, Mar 21, 2021. <https://www.scientificamerican.com/article/the-unbearablewhiteness-of-climate-anxiety/>
- Remen, Rachel Naomi M.D. *Kitchen Table Wisdom: Stories that Heal*. New York: Riverhead Books, 1996.
- Rick, S. *The Reflexology Workout*. NY: Harmony Books, 1986.
- Robinson, Mary. *Climate Justice: Hope, Resilience and the Fight for a Sustainable Future*. NY: Bloomsbury Pub., 2018.
- Rosenberg, S. *Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve*. Berkeley CA: North Atlantic Books, 2017.
- Rosenbloom, D. & Williams, M. *Life After Trauma: A Workbook for Healing*. NY: The Guilford Press, 1999.
- Russell, P. *Waking Up in Time*. Novato, CA: Origin Press, Inc., 1998.
- Schlitz, Amorok, Micozzi. *Consciousness and Healing*. St Louis MO: El Sevier Churchill Lingatone, 2005.
- Schulz, M. *Awakening Intuition: Using Your Mind-Body Network for Insight and Healing*. NY: Harmony Books, 1998.
- Seidman, M. *A Guide to Polarity Therapy*. Boulder, CO: Elan Press, 1991.
- Senge, P. et al. *Presence*. NY: Currency Doubleday, 2004.
- Shapiro, F. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. NY: The Guilford Press, 1995.
- Shealy, C.N. *The Self-Healing Workbook: Your Personal Plan for Stress Free Living*. MS: 1993.
- Sheldrake, R. *Seven Experiments That Could Change the World*. NY: Riverhead Books, 1995.
- . *The Presence of the Past: Morphic Resonance & the Habits of Nature*. VT: Park St. Press, 1988.
- . *The Rebirth of Nature: The greening of Science and God*. Rochester, VT: Park St. Press, 1994.
- Siegel, A. *Polarity Therapy: The Power that Heals*. Dorset, Great Britain: Prism, 1987.
- Simons, T. Raphael. *Feng Shui Step by Step*. New York: Crown Trade Paperbacks, 1996.
- Simonton, O.C. *Getting Well Again*. Los Angeles: Tarcher, 1978.
- Singer T, Kimbles S. *The Cultural Complex*. NY: Brunner Rutledge, 2004.
- Smith, Fritz. *Inner Bridges: A Guide to Energy Movement and Body Structure*. GA: Humanics New Age, 1986.
- Somé, M. *Ritual: Power, Healing and Community*. NY: Penguin/Arkana, 1993.
- Steiner, R. *Intuitive Thinking as a Spiritual Path*. New York: Anthroposophic Press, 1995.
- Stone, Justin. *Tai Chi Chih*. Santa Barbara: Satori Resources, 1974.
- Stone, Randolph. *Polarity Therapy: The Complete Collected Works, Vol 1, 2*. Sebastopol, CRCS Pub., 1986.
- Swimme, B. *The Hidden Heart of the Cosmos*. NY: Orbis, 1996.
- Taggart, W. & Taggart-Hausladen, B. *Personal Style Inventory: Gateway to Personal Flexibility, Trainer's Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc., 1993.
- Taylor, M. & Murray, J. 'Overwhelming and terrifying': rise of climate anxiety'. The Guardian, Feb 10, 2020. <<https://www.theguardian.com/environment/2020/feb/10/overwhelming-and-terrifying-impactof-climate-crisis-on-mental-health>>
- Teeguarden, I. *Acupressure Way of Health: Jin Shin Do*. Tokyo: Japan Publications, 1978.
- . *The Joy of Feeling: Bodymind Acupressure Jin Shin Do*. NY: Japan Publications, 1987.

- Tick, E. *War and the Soul*. Wheaton IL: Quest Books, 2005.
- Tobias, M, Morrison, J. & Gray B. (Eds.). *Parliament of Souls: In Search of Global Spirituality*. SF: KQED Books, 1995.
- Travis, J, Ryan, R. *Wellness Workbook*. Berkeley CA: Ten Speed Press, 1988.
- Upledger, J. *Somato-Emotional Release*. Palm Beach Gardens, Florida: UI Publications, 1990.
- Van der Kolk, B., McFarlane, A., & Weisaeth, L., Eds. *Traumatic Stress: The Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*. NY: The Guilford Press. 1996.
- Vella, J. *Learning to Listen, Learning to Teach: Power of Dialogue in Educating Adults*. SF: J Jossey-Bass Publications, 1994.
- . *Training Through Dialogue: Promoting Effective Learning & Change With Adults*. SF: Jossey-Bass Pubs, 1995.
- . *Learning to Listen: A Field Guide to Methods of Nonformal Education*. SF: Jossey-Bass, 1980.
- Vince, Gaia. How scientists are coping with 'ecological grief'. *The Guardian*, Jan 12, 2020. <<https://www.theguardian.com/science/2020/jan/12/how-scientists-are-coping-with-environmental-grief>>
- Walker, P. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*. Azure Coyote Publications, 2013.
- Watkins, M. *Mutual Accompaniment and the Creation of the Commons*. New Haven: Yale University Press. 2019.
- . Shulman H. *Toward Psychologies of Liberation*. Hampshire England: Palgrave Macmillan, 2008.
- . Casey, E. *Up Against the Wall*. Austin TX: University of Texas Press, 2014.
- Watts, A. *Tao: The Watercourse Way*. New York: Pantheon Books, 1975.
- Werner , D. *Where There Is No Doctor, Disabled Village Children, Helping Health Workers Learn, A Book for Midwives*. Hesperian Foundation, Grassroots Educational Publications, Berkeley, CA:
- Wheatley, Margaret J. *Leadership and the New Science: Learning about Organization from an Orderly Universe*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc. 1994.
- Wheatley, M. & Kellner-Rogers, M. *A Simpler Way*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 1996.
- Wilbur, K. *The Holographic Paradigm*. Boulder, Colorado: Shambhala Press, 1982.
- Wink, W. *The Powers That Be: Theology for a New Millennium*. NY: Galilee, Doubleday, 1998.
- Woodman, M. & Dickson E. *Dancing in Flames: Dark Goddess in Transformation of Consciousness*. Boston: Shambhala, 1996.
- Zahn, H. *The Little Book of Restorative Justice*. Pennsylvania: Good Books, 2002.
- Zweig C, Wolf S. *Romancing the Shadow*. NY: Ballantine Wellspring, 1997.
- Zukav, G. *The Dancing Wu Li Masters*. New York: Bantam Books, 1980.
- . *Seat of the Soul*. New York: Simon & Schuster, 1990.
- Zi, N. *The Art of Breathing*. NY: Bantam Books, 1986.

Índice

- A
- Acompañamiento, 18
 - Acompañamiento y autocuidado, 142
 - Agradecimientos, iv
 - Activist-autocuidado, 18-19, 141
 - Acupresión, 60-69, 224
 - Abdomen-dolor, 62, 64
 - Abrumar, 65, 224
 - Ansiedad, 65, 224
 - Asthma, 67
 - Aumento de energía, 63
 - Auto-acupresión, 60
 - Cabeza, 61
 - Cabeza, cuello, hombros, 70-71, 223
 - Calambres, 64
 - Calma, 66, 69, 152
 - Claridad, 153
 - Columna vertebral, 65
 - Congestión del pecho, 67
 - Contraindicaciones, 61
 - Crisis, 65, 224
 - Cuello, 64, 66, 70-71
 - Depresión, 66, 224
 - Descripción, 60
 - Desmayo, 66, 224
 - Diarrea, 62
 - Dolor emocional, 65, 153
 - Dolores de cabeza, 61
 - Duelo, 65, 67
 - Enfoque, 64
 - Equilibrio, 64, 152
 - Escaneo corporal, 68
 - Espalda-puntos, 63
 - Estabilizar, 69
 - Estómago, 62
 - Estreñimiento, 62
 - Hipertensión arterial, 66, 224
 - Hipo, 62
 - Hombros, 61
 - Insomnio, 64
 - Piernas, 63
 - Mano, 61
 - Mareo, 66
 - Migrañas, 61
 - Náuseas, 62
 - Ojos, 66
 - Pánico, 152
 - Sinus, 67
 - Sistema inmunitario, 61
 - Sugerencias, 69
 - Tristeza, 65
 - Acupresión, necesidades grupales, 68
 - Acupresión, pares de puntos, 69
 - Agotamiento de Activistas, 14
 - Alex Grey, Imagen de energía, 53
 - Alfabetización corporal, 11
 - Apéndice, 214-249
 - Artress, Lauren: Laberinto, 164
 - Atención plena, Mindfulness, 75-79
 - Meditación, 75
 - Meditación de comer, 78-79
 - Vida consciente, 79
 - Caminata consciente, 76-77
 - Meditación sentada, 76
 - Auto-acupresión, 60
 - Autocuidado, 141-142
 - autocuidado de equipo, 174-176
 - Protección, 128-134
 - Jóvenes, durante Covid, 142
- B
- Baldwin, Christina: Ritual, 156
 - Beaulieu, John, 109
 - Bibliografía, 240-244
 - Bienestar de equipo, 172
 - Bloom, Sandra, 15
 - Cuerpo y emociones, Prácticas, 50-73
 - Acupresión, 60-69
 - Cabeza Cuello Hombro, 70-71
 - Campos de energía, 52
 - Cruce de laterales ejercicios, 72
 - Drenaje de dolor, 58
 - Energía vital, 52
 - Liberar energía bloqueada, 51
 - Masaje de la mano, 56-57
 - Masaje de tambor, 73
 - Poder sanador-intuitivo, 53
 - Proceso de sanación, 52-53
 - Refuerzo del sistema inmune, 59
 - Sostener el cuerpo, 54-55
 - Respiración, 25-26, 219
 - Abdominal, 25
 - Respiración nasal alterna, 26
 - Descripción, 25
 - Respirar la naturaleza, 25
 - Respirar la paz, 26
 - Respirar imágenes positivas, 26
 - Respirar por los poros, 25
 - Sugerencias, 26
- C
- Cabeza, cuello, hombros, puntos 70-71, 223
 - Descripción, 70, 223
 - Diagrama, 70, 223
 - Sugerencias, 71
 - Cabrera, Marta, 185
 - Calhoun, L., Tedeschi, R.-PTG, 20
 - CANTERA, 11
 - Capacitar en la Frontera, 174
 - Capacitar historia, 11-12
 - Capacitar Internacional, 11-12
 - Canciones, 234
 - Enfoque holístico, 16-17, 238
 - hHistoria, 11-12
 - Kit de emergencia, 219-226
 - Manuales y DVDs, 235
 - Preguntas frecuentes, FAQs, 215-217
 - Resumen de la tesis, 218
 - Capacitar prácticas básicas, 24-48
 - Capacitar prácticas básicas, 24-49
 - Centrarse, arraigarse, 27
 - EFT, golpeteo, 34-35
 - Movimiento corporal, 38
 - Pal Dan Gum, 44-47
 - Respiración, 25-26
 - Saludo al sol, 48-49
 - Sostener los dedos, 32-33
 - Switching, 30-31
 - Tai Chi, 39-43
 - TFT, terapia del campo mental, 36-37
 - Capacitar, cultura, 174
 - Capacitar disertación, 218
 - Capacitar kit de emergencia, 219-226
 - Capacitar, preguntas frecuentes, 215-217
 - Capacitar Logo, 217
 - Capacitar misión, ivi
 - Capacitar oración, iii, 212
 - Capacitar, respuesta al desastre, 217
 - Capacitar equipos, 213
 - Centrarse, 27-28
 - meditaciones, 27-29
 - Centro Antonio Valdivieso, 185
 - Centro Visitación Padilla, 12-13
 - Chakras-Centros de energía, 84-99
 - Chakra equilibrio con manos, 91
 - Chakra gráfico, 85-86
 - Chakra Ejercicios, 93-95
 - Chakra Sanación global, 92
 - Chakra Teoría, 84
 - Chakra Tonificación, 91
 - Chakra Visualización, 88-90
 - Chakra Tai Chi, 96-99
 - Sugerencias para los líderes, 92

- Cambiar patrones que no funcionen, 184
- Canciones de Capacitar, 161, 234
- Church, Dawson, 15, 183
- Círculo de masaje, 73
- Crisis climático, 20
- Compasión fatiga, 14-15, 141
- Compassión Fatiga, evaluación, 141
- Compassion, Meditación, 210-211
- Compañarismo 193-194
- Lenguaje de compañarismo, 194
 - Dominador, compañarismo, 193-94
 - Riane Eisler, 193-194
 - Suggerencias para líderes, 194
- Condon, Joan, iv, 145
- Craig, Gary, 34, 221
- Crear lugares de bienestar, 172
- Sistemas integrales más sanos, 177
 - Sistemas seguros y saludables, 174
- Cruce laterales, 72
- Arrastre cruzado, 72
 - Golpear puntos, 72
 - Golpeteo saludable, 72
 - Tijeras, 72
- Cultura, Sistemas de mensajes
- primarios, 192
 - Edward Hall, 192
 - Sugerencias para líderes 192
- Culturas, Adaptación de prácticas, 23
- D
- Dalai Lama, 17, 207
- Davenport, Leslie, Resilience, 19
- Dedicación, iii
- Dibujo, 82-83
- Mandalas, 82-83
- Drenaje de dolor, 58
- sugerencias 58
- DSM-V, 13, 236
- DSM-IV, 13, 236
- Dunlap, Louise, 206
- DVDs, Lista de, 235
- E
- Educación popular, 11, 197-203
- Escuchar activa, 198
 - Ambiente para talleres, 200
 - Círculo de clausura, 203
 - Conexión con naturaleza, 201
 - Crear espacio seguro, 200
 - Dividir grupos, 199
 - Evaluación y datos, 202
 - Pautas para escuchar, 198
 - Logístico de talleres, 200
- Abrir un taller, 201
- Ambiente físico, 200
- Educación popular-no terapia 203
- Preguntas para compartir, 199
- Formato/tiempo de talleres, 202
- EFT, 34-35, 220
- EFT, Golpeteo de puntos, 34-35, 220
- Descripción, 34, 220
 - Diferentes situaciones, uso, 35
 - Práctica, 34-35, 220
 - Punto de dolor, 34, 220
- Elementos—Polaridad 107-124
- Elemento Agua, 113-115
 - Elemento Aire, 119-121
 - Elemento Etér, 122-123
 - Elemento Fuego, 116-118
 - Elemento Tierra, 110-112
 - Elementos Sugerencias, 112, 113, 115, 116, 119, 121, 122
- El Paso, Texas, 172-175
- E Malama, palabras, 234
- EMDR, Golpeteo Mariposa, 140
- Emergencia, Kit de prácticas, 18, 219-226
- Emociones
- Acupresión puntos, 60-69, 224
 - Ansiedad, 65, 69, 224
 - Depresión, 66, 224
 - Duelo, 65
 - Respiración, 25-26
 - Sostener dedos, 32-33, 220
 - Tristeza, 65
- Empoderamiento, 12, 18-19
- Energía, aumento, 63
- Energía central, 74-125
- Nutrir el centro, 74
 - Prácticas para el centro, 125
- Energía, drenaje, 128-130
- Energía, ejercicios de campo, 133
- Energy, flujo, Feng Shui, 168-171
- Bagua, 169
 - Elementos de Energía flujo, 170
 - Energía flujo Intuición, 170
 - Ritual de limpieza, 171
- Energía, flujo en ambiente, 168-171
- Energía y sanación de trauma, 17-18
- Enfoque Capacitar del trauma, 11
- Enraizamiento, prácticas, 28-29
- Enraizamiento Meditación, 28
- Entrenamiento de equipos, 227
- Epigenéticas, 15, 183
- Epigenética, ciclo social, 15, 183
- Epílogo, 204-206
- Escaneo corporal, 68
- Espacio seguro, Visualización, 135-138
- Descripción, 135
 - Escaneo corporal, relajación, 135
 - Golpeteo de imagenes, 139
 - Guía sabio, 137
 - Imagenes de sanación, 136
 - Retorno al espacio seguro, 137
 - Sugerencias 137, 138
 - Viaje al espacio seguro, 136-137
 - Visualización, 135
- Estrés postraumático, 13, 237
- Estrés, PreTSS, 20
- F
- Familia Servicios El Paso, FSEP, 172-175
- FAQs, preguntas frecuentes, 215-217
- Figura 8 Ejercicio, 134
- Flint, Gary, 34, 221
- Freire, Paulo, 11, 197
- Fukushima, 55
- G
- Galliner, Janine, 174
- Galland, China, 205-206
- Gass, Robert, 161
- Gestos de mano: actitudes positivas, 150-151
- Centrarse, Confianza, 150
 - Libertad Unidad, 151
 - Corazón abierto, 151
 - Seguridad, 150
 - Sugerencias, 150
- Gestos de la mano: Protección, 131
- Peligro, 131
 - Autoconversación negativa, 131
 - Gente/Entorno negativo, 131
 - Espacio seguro, 13
- Gestos de la mano: Relajación, 146-147
- Completa Relajación, 146-47
 - Rendirse, dejarse llevar, 146
 - Restaurar sentidos/Tortuga, 147
 - Nuevas posibilidades, 147
 - Sugerencias, 147
- Gestos de la mano: Sentimientos, 148-49
- Ansiedad a paz, 148
 - inseguridad a enraizado, 148
 - Depresión a confianza, 149
 - Miedo a intrepidez, 149
- Global sanación, 20

- Global Transformación, 205-206
Goma Refugee Camp, 35
Golpeteo de mariposa, 140,
Golpeteo de puntos emocional, 139
Gran vuelta: Joanna Macy, 20
Grey, Alex-Energy System Art, 53
Grupo, Dinámicas
 Abrir un taller, 201
 Ambiente, 200
 Círculo de clausura, 203
 Crear espacio sagrado, 200
 Dividir en grupos, 199
 Equipo, Materiales, 201
 Evaluación, 202
 Escuchar, 198-199
 Taller, formato, 202
Gruder, David, 128, 129
Guatemala, 159-160
Guatemala, Centro de Paz, 160
- H
Hanson, Rick, 16
Hawkins, David, 185-191
Hawkins, Holly Blue, 161
Heart Math, 16
Heerman, Barry, Team Spirit, 178
Herman, Judith Lewis, 16, 236-237, 239
Honduras, sobrevivientes, 12-13
Hovland, Sue, 59
Huracán Katrina, 18-19
Huracán Mitch, 12
Huracán Stan, 19
- I
Imaginería guiada,
 Ver Visualización
Inmunitario, sistema, 59, 61
 Acupreión, punto 61
 Aumento del sistema, 59
 Sugerencias, 59
Immune, aumento del sistema, 59
 Baso, 59
 Placas de Peyers, 59
 Timo, 59
Indonesia, trabajo del equipo, 19, 20, 21
Introducción/visión general, 8-10
Intuición, 80-82
 Canales de sabiduría, 80
 Intuición y dibujo, 82
 Mandala, dibujo, 82-83
 Perfil intuitivo, 81
 William Taggart, 80
- Ishinomachi, Japón, 31
- J
- K
Kabat-Zinn, Jon, 16, 75
Krystal, Phyllis, 134
Kwan Yin, 10, 210-212
- L
Laberinto, 164-167
 Caminata con dedos, 166-167
 Planes para construir, 165
 Preparación, 164
 Uso con equipos, 173, 176
Laberinto con dedos, 166-167, 176
Lanza, Gladys, Honduras, 12-13, 17, 212
LePage, Joseph, Lilian: Mudras, 146, 148
Levine, Peter, 17, 51, 239
Liderazgo, danza de, 234
Liderazgo, 194-196, 198-203
 Meditador en el mundo, 195-96
 Cualidades del líder, 196
 Sugerencias, talleres, 229-231
Límites 126-134
 Flujo de Energía, límites, 128
 Habilidades energéticas, 129
 Límites saludables, 128
 Manejo del campo energético, 129
 Equipo, autocuidado, 172-175
Lombok, Indonesia, earthquake, 20
Lucha-Vuelo-Congelación, 13-14, 237
- M
Macy, Joanna, 20, 159
Mandala, 82-83
 Description, 82
 Dibujo, 82
 Mandala de vida, 83
 Recursos positivos, 83
 Sugerencias, 82
Manual visión general, 9-10
Manuales, Lista de, 235
Mapa de conciencia humana, 185-191
 David Hawkins, 185
 niveles de conciencia, 185-89
 Poderes y patrones, 190
 Sugerencias para líderes, 189, 191
 Trabajo con niveles, 189
 Trabajo con actitudes, 191
- Masaje de las manos, 56-57
 Descripción, 56
 Reflexología puntos, 57
 Sugerejías, 56
Masaje de tambor, 73
 Uso de equipos, 176
Meditación, 75-78
 Centrarse, 27-28
 Compasión, 210-211
 Enraizarse, 28
 Espacio seguro, 135-137
 Rio de la vida, 143-145
 Sostener dedos, 33
Meditación de tierra, 28, 110
Mendius, Richard, 15
Meneses, Vidaluz, 185
Mentgan, Janet, 58
Mindfulness, Atención plena, 75-79
 Meditación, 75
 Meditación de comer, 78-79
 Vida consciente 79
 Caminata consciente 76-77
 Meditación sentada, 76
Modelos de sanación, 182-196
 Cambiar patrones, 184
 Compañerismo, 193-194
 Epigenética, 183
 Mapa de conciencia, 185-191
 Meditador del mundo, 195-96
 Neuroplasticidad, 182
 Sistemas primarias culturales, 192
Mosquitero, 132
Movimiento forma libre, 38, 161
Movimiento corporal, 38, 161
 cruce laterales, 72
Movimiento corporal, 38
 Abrirse al cielo, 38
 Mover como un árbol, 38
 Movimiento de forma libre, 38
MWET Entrenamiento bienestar, 177
- N
Namasté, 42, 49, 160
Nepal, terremotos, 21
New Tactics in Human Rights, 174
NGO Foro global de mujeres, 11
Nutrir energía central, 78-125
- O
Ojos, 66

P

Pal Dan Gum 44-47, 225
 Abrir el arco, 44, 225
 Balancear el tronco, 45, 225
 Beneficios, 44, 45, 46, 47
 Descripción, 44, 225
 Estirar hacia atrás, 46, 225
 Estir las piernas, 46, 225
 Golpear y gritar 47, 225
 Mirar hacia atrás, 45, 225
 Relajamiento completo, 47, 225
 Rugir como un león, 47, 225
 Sostener los cielos, 44, 225
 Sugerencias, 47
 Tocar cielo y tierra, 45, 225
 Parasimpático sistema nerviosa, 13
 Parnell, Laurel, 139
 Permisos, ii
 Peyers Patches, 59
 Plan de estudios, 227
 FSEP grupo de bienestar, 174
 Plan de estudios-ejemplo, 227
 Taller de autocuidado, 175
 Puntos, autocuidado, 152-153
 Alivio del trauma, 153
 Armonía de mente/espíritu, 152
 Claridad, estabilidad, 153
 Dejar ir, 153
 Estado de ánimo/Dudas, 153
 Equilibrio emocional, 152
 Liberar el miedo 153
 Pánico, 152
 Paz/calma interior, 152
 Revitalización emocional, 152
 Polaridad Terapia, 100-124
 Campo energético y canales, 101
 Corrientes de energía, 100
 Elementos, 107
 Elemento Aire, 119-121
 Elemento Agua, 113-115
 Elemento Etér, 122-124
 Elemento Fuego, 116-118
 Elemento Tierra, 112-112
 Movimientos básicas, 102
 Movimientos para terminar, 105
 Movimientos de piernas/pies, 104
 Movimientos de cabeza, 103
 Movimientos especiales, 106
 Preparar para sesión, 101
 Sugerencias para líderes, 105
 Tai Chi de los Elementos, 108-9
 Trabajo con los Elementos, 125
 Polyvagal, Teoría, 16

Porges, Stephen, 16
 Prácticas mejores, autocuidado, 126-153
 Prácticas-Nutrir energía, 78-125
 Pre-TSS, Síndrome de estrés pre traumático 13
 PTG, Crecimiento postraumático, 20
 PTSD, Trastorno de estrés postraumático 13, 236
 Póderes Centros de energía, 84-99
 Prácticas para sanar la comunicad, 154-171
 El Laberinto, 164-167
 Flujo de energía del ambiente, 168-171
 Movimiento, danza, música, 161-163
 Ritual, 156-161
 Protección, 126-131
 Envolverse en luz, 129
 Imágenes de protección, 130
 Luz como protección, 129
 Manejar el campo energético, 129-131
 Manejo de energía, 133
 Mosquitero, ser poroso, 132
 Protegerse, 129
 Radiar protección, 129-130
 Ser poroso, 132
 Punto de dolor, 34, 221
 Puntos de golpeteo, 72, 139

Q

R

Raheem, Aminah, 16
 Recuperación, proceso, 18, 238
 Reflexología de manos, 56-57
 Diagrama, 57
 Reichel, Keali'i, 234
 Relajación, manos, 146-147
 Resiliencia, 13-14, 17, 26, 27
 Resiliencia, Centro de Canadá, 19
 Revtyak, Kathryn, 172-177
 Ritual 156-161
 Círculo de visualización, 161
 Elementos de rituales, 158
 Planificación, 1558
 Ritual de conmemoración, 159
 Rituales diarios, 157
 Ritual de cuatro direcciones, 159
 Río de la Vida, 143-145
 Ejercicio de dibujo/escribir, 144
 Poema, Joan Condon, 144

Preparación del grupo, 143
 Ritual, 144
 Visualización, 143-144

S

Salcido, Ricardo, 174
 Saludo al sol, 48-49
 Description, 49
 Sanación y autocuidado, 23
 Sanación sin palabras, 23
 Servan-Schreiber, David, 16, 237
 Sistemas traumatogénicos, 15-16
 Somé, Maladoma, 156
 Sostener los dedos, 32-33, 220
 Niños, 33
 Dedo anular, 32-33, 220
 Dedo índice, 32-33, 220
 Dedo medio, 32-33, 220
 Dedo pequeño, 32-33, 220
 Dedo pulgar, 32-33, 220
 Descripción 32-33, 220
 Diferentes situaciones, uso, 33
 Emociones, 32-33, 220
 Meditación, 33
 Uso de equipos, 175-176
 Sugerencias, 33
 Sostener el cuerpo, 54-55, 222
 Cabeza, 54, 222
 Corazón, 54, 222
 Coronilla, 54, 222
 Halo, 54, 222
 Hombros, 54, 222
 Sugerencias, 55
 Stone, Justin, Tai Chi Chih, 39
 Subversión del corazón, 212
 Switching, 30-31
 Switching para grupos, 31
 Switching Protocolo, 30

T

Tai Chi Chih, 39
 Tai Chi, Capacitar, 39-43, 219
 Baño de luz, 40
 Beneficios de salud, 43
 Círculo de luz, 40
 Danza de tai chi, 43
 Dejar ir y abrirse para recibir, 41
 Descripción, 39
 Globo de luz, 40
 Mecedor, 39
 Namasté, 42

- Nubes pasando, 42
Ofrenda, 41
Pedir y recibir, 41
Posiciones del pie, 39
Ser sabio, 40
Sugerencias, 41, 43
Ventana de eternidad, 42
Volar por el aire 42
Taggart, William, 80
Talleres Logísticos, 200-203
 Ambiente 200
 Conectar con la naturaleza, 201
 Crear espacio seguro, 200
 Equipo, 201
 Evaluación y datos, 202
 Formato y contenido, 202
 Abrir un taller, 201
 Educación popular, no terapia, 203
Taller planes, 227-231
 Ejemplo de plan de estudios, 227
 Taller de 1-2 horas, 228
 Taller de 4 horas,, 228
 Taller de 7-8 horas,, 228
 Taller de varios días,, 229
Taller Sugerencias para líderes,
 229-233
 Aplicación de prácticas, 231
 Escaneo corporal/ Acupreión, 229
 Evaluación, 230-233
 Formando redes, 231
 Re-entrar, 231
 Compartir, 230
 Polaridad, trabajo corporal, 231
 Visualización, 230
Team Spirit, Es[í]ritu de equipo, 178-181
 Asessoria de Team Spirit, 180
 Barry Heerman, 178
 Espiral de Team Spirit, 178-179
 Mandala e Team Spirit, 181
 Teoria de Team Spirit, 178-179
Tend y Befriend, Tender y Amigar,
 S. Taylor, 13
Terapia del camp mental, 36-37
 Protocolo, 36-37
 Nine Point Gamut, 36
 Reverso de Polaridad, 37
 Roger Calahan, 36
 Teoria & Protocolo, 36-37
TFT, Terapia de campo mental, 36-37
Tres millas más, 3 miles more, 63
Tonglen, 207-209
 Dalai Lama, 207
 Para alguien en conflicto, 208
 Pasa los que necesitan ayuda, 208
 Para seres queridos, 208
 Para si mismo, 207
 Para personas en guerra, 208
 Para un enemigo, 208
 Para transformar emociones, 208
 Sugerencias para líderes, 209
 Tibet, Práctica espiritual, 207
TOT, Entrenar facilitadores, 177
Trauma Teoria 12-21, 236-239
 Acompañimiento 18
 Capacitar enfoque holístico, 16
 Empoderamiento, 18
 Energía y trauma, 17, 74
 Lucha-Vuelo-Congelación,
 Fight-flight-freeze, 13-14, 237
 Neurociencia, 16
 PTSD, 13
 PreTSS, 13
 Recuperación, 18
 Resiliencia, habilidades, 19
 Rostro de trauma, 12-13
 Sistemas Traumatagénicos, 13-14,
 236-239
 Sugerencias para líderes, 21
 Teoria, 13-15, 236-239
 Trauma Intergenerational, 15
 Trauma Presentación, 236-239
 Trauma, Societal y global, 20
 Trauma vicario, 14, 236-237
Trauma Presentación Schema, 236-39
 Aspectos de Trauma, 236-237
 Criterios para PTSD, 236
 EMDR, 237-238
 Etapas de recuperación, 238
 Fight-Flight-Freeze, 237
 Metas de terapia, 238
 Métodos de sanación holístico, 239
 Métodos de tratamiento, 237-238
 Modelo holístico 239
 Plan de Tratamiento, 237
 Terapia, uno con uno, 238
 Tratamiento/Recuperación, 237
 ¿Qué es el trauma?, 236
U
Ungar, Michael, 19
V
Van der Kolk, Bessel, 13, 16
Vargas, Roberto, 135
Viaje por los Chakras, 88-90
Vicario Trauma, 14, 236-237
VT, Fatiga de compasión, 14
Visualización, 135-138
 Descripción, 135
 Escaneo corporal, 135
 Espacio seguro, 136-137
 Golpeteo de imagenes positivos, 139
 Guía sabio, 137
 Imagenes, 136
 Otra consideraciones, 138
 Regreso al presente, 136
 Sugerencias, 137, 138
Visualización Meditaciones,
 Chakras, 88-90
 Rio del Vida, 143-145
 Espacio seguro, 135-137
 Guía sabio, 137
W
Watkins, Mary, 18
Willander: Honduras, 39, 96
Wink, Walter, 206
Wineman, Steve, 16
www.capacitar.org, 19, 215, 219
X
Y
Yehuda, Rachel, MD, 15
Z

Trauma sanación y transformación

Manual de Capacitar de

Prácticas para el autocuidado y uso con otras personas

Esta edición del 25 Aniversario de Trauma sanación y transformación ofrece una variedad de prácticas de bienestar para las bases, los profesionales y los individuos que desean sanar y transformar la experiencia del estrés traumático en sí mismos y en sus comunidades. Además del contenido original del manual, esta edición contiene prácticas Capacitar adicionales que han sido probadas sobre el terreno en todo el mundo. El libro se basa en investigaciones y formaciones realizadas en muchos países afectados por la guerra, la violencia política y doméstica, la pobreza, las emergencias climáticas y las catástrofes. Sirve como recurso allí donde la gente sufre el trauma o el estrés de vivir en un mundo violento. El libro ofrece un enfoque holístico de educación popular para el proceso de sanación con la perspectiva del trauma intergeneracional y la sanación de comunidades y sociedades. Para prácticas Capacitar, boletines de bienestar y vídeos en muchos idiomas:: www.capacitar.org.



“Este manual tiene un valor incalculable para la sanación personal y social: un recurso importante para todos los que trabajamos por un mundo de colaboración y paz.”

—Riane Eisler, JD, Autora de El cáliz y la espada, El camino de compañerismo y Los niños del mañana

“Los traumas de todo tipo afligen cada vez a más personas en nuestro asediado mundo. Sin embargo, los servicios psicológicos para abordarlo sólo están al alcance de los pocos que pueden permitírselos. A través de una brillante síntesis y simplificación de métodos de sanación antiguos y contemporáneos, el Dr. Cane ha proporcionado formas probadas de ofrecer sanación y esperanza de plenitud a pueblos de todas las culturas. Este manual es un servicio mundial de alto nivel.”

—Aminah Raheem, PhD, Psicóloga transpersonal, fundadora de Acupresión proceso, autora de El retorno del alma

“El manual de Trauma sanación y transformación es un compendio excepcional de sabiduría saludable y prácticas de base. De hecho, utilizo este manual como recurso fundamental para mi curso de Salud Mental Global en la Universidad de York. Mis alumnos están muy agradecidos por cómo las prácticas les ayudan a gestionar su propio estrés a la vez que les proporcionan herramientas prácticas para sus carreras como agentes de cambio para la salud mundial.”

—Dr Harvey Skinner, PhD, Profesor de Psicología y Salud Global, Universidad de York, Toronto



Patricia Mathes Cane, PhD, es fundadora y directora ejecutiva de Capacitar, un proyecto internacional de empoderamiento y solidaridad. Desde 1988, Pat ha impartido cursos de formación en más de 45 países con miles de personas de base y profesionales de América, Europa, África, Asia y Oriente Medio. Colaborando con numerosas organizaciones profesionales y comunitarias mediante un enfoque de educación popular, Pat ha desarrollado programas de sanación y autocuidado para personas afectadas por traumas, catástrofes, violencia, migraciones forzadas, pobreza, VIH y cáncer. Es licenciada en Biología por la Universidad de San Francisco, tiene una Maestría en Psicología por la Universidad de Santa Clara y un doctorado en Educación Multicultural para el Bienestar por el Instituto Unión y Universidad. Es profesora adjunta en el Instituto Pacífico de Posgrado y es autora de Trauma Sanación y Transformación y de ocho manuales Capacitar publicados en distintos idiomas. Pat ha recibido varios premios, entre ellos el Nell y John Wooden Premio Ética en el Liderazgo otorgado por el Centro Ukleja para el Liderazgo Ético de la Universidad Estatal de California en Long Beach.



CAPACITAR INTERNACIONAL

www.capacitar.org