MI CARTILLA
DE APRENDIZAJE

DE LA ESPIRAL A LA DOBLE ESPIRAL

Prácticas Naturales para el cuidado de sí

Beatriz Amparo Vesga Sanchez

MI CARTILLA DE APRENDIZAJE DE LA ESPIRAL A LA DOBLE ESPIRAL

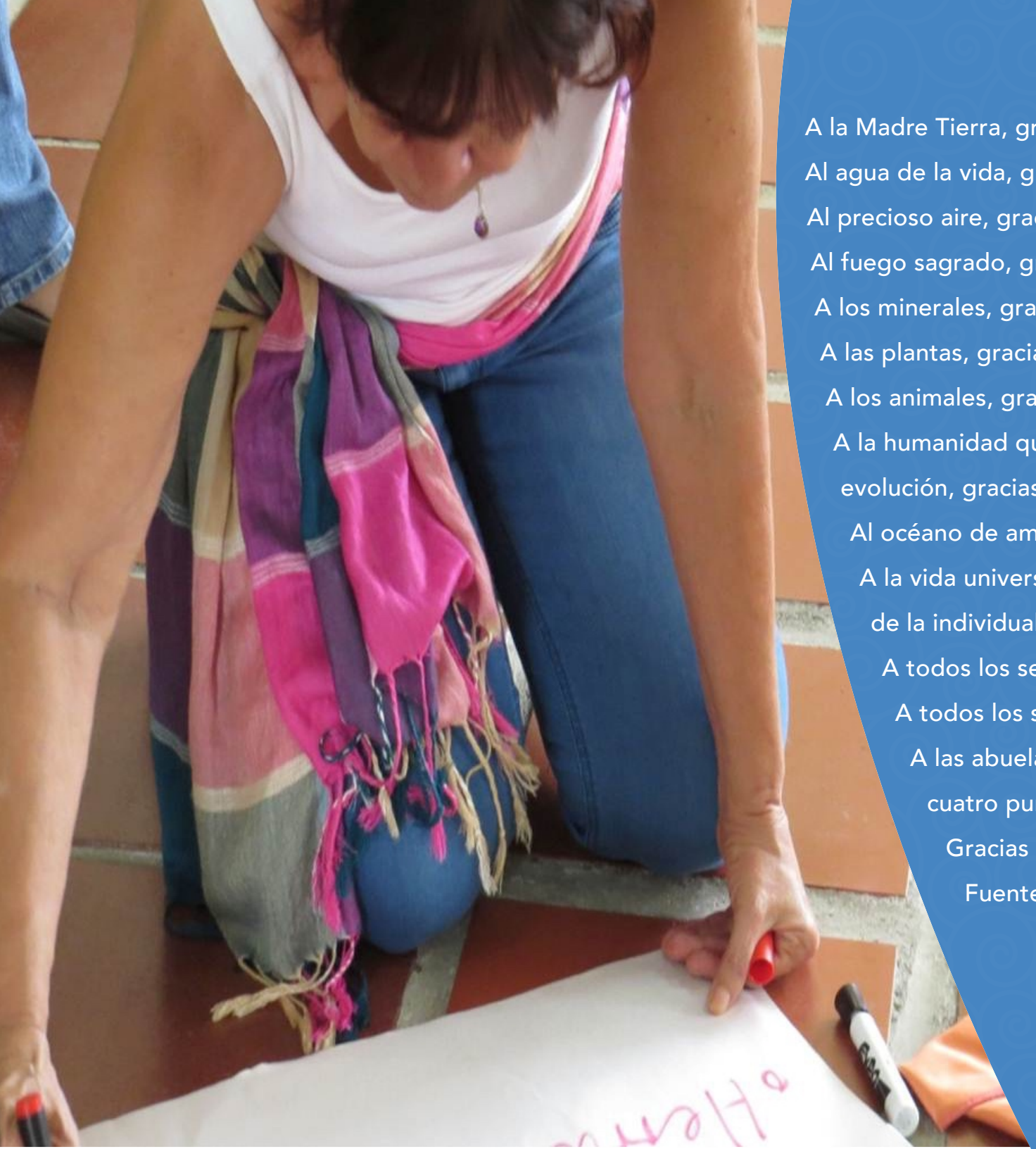
Universidad de la Salle

Doctorado en educación con enfasis en mediacion Pedagogica Propedeutico

Beatriz Amparo Vesga Sanchez

2017

Prácticas naturales para el cuidado de sí



A la Madre Tierra, gracias

Al agua de la vida, gracias

Al precioso aire, gracias

Al fuego sagrado, gracias

A los minerales, gracias

A las plantas, gracias

A los animales, gracias

A la humanidad que camina por el sendero de la evolución, gracias

Al océano de amor que creó mi sensibilidad, gracias

A la vida universal que me impregnó con la semilla de la individualidad, gracias

A todos los seres del mundo, gracias

A todos los seres de todos los planetas, gracias

A las abuelas y los abuelos guardianes de los cuatro puntos cardinales, gracias

Gracias a Tz'aqol- B'itol, Formador y Creador

Fuente: La Felicidad en los Caminos

Esta cartilla tiene un sustento teórico en el trabajo de tesis : Del espacio saludable al terrritorio sanador .

Hace énfasis en las terapias naturales como una de las líneas del pensamiento relacional que contribuyen en los procesos de sanación desde los elementos presentes en la naturaleza.

Recoge una experiencia que se inicia desde antes del año 2013 cuando con Arnaldo Ríos Alvarado, gestamos y creamos con la sabiduría del universo un territorio sanador.

CONTENIDOS

- Presentación 5
- SESIÓN I : ¿Quién soy yo? 8
- Preguntas en el antes de la experiencia 10
- SESIÓN II: Elemento aire 31
- SESIÓN III : Elemento agua 43
- SESIÓN IV: Elemento tierra 48
- SESIÓN V: Elemento fuego 52
- SESIÓN VI: Alimentación saludable 55
- SESIÓN VII: Preguntas en el después de la experiencia 58
- Bibliografía 68

«Mucho antes del advenimiento de la física subatómica, los místicos, poetas, artistas y filósofos de varias culturas, expresaron que cada individuo es éste mundo en microcosmos. Al igual que mediante la técnica de la holografía uno puede recrear una imagen completa a partir de un pequeño segmento, así también, dentro de cada uno de nosotros esta contenido el universo entero.».

Rizoma Territorio-vida. 2014. Costa Rica. Del pensamiento holográfico.

¿Cómo crear campos relacionales holísticos entre lo saludable y lo sanador?
¿Entre espacio y territorio?
¿Es mi cuerpo un terrritorio de sanación?

Trato de no encontrar las respuestas en un libro, ni encontrarlas en este momento, las busco, las indago en mi propio proceso de aprendizaje y camino con ellas hasta que los sentidos me permitan re-descubrirlo.

PRELUDIO

¿Si la ciencia es la curiosidad y el arte es la emoción, cuál es el estímulo que vá a favorecer la creatividad para nuestro paso de lo saludable a lo sanador?

¿Desde el paradigma emergente, cuál es el código emocional qué está oculto en nuestras células y que nos conecta con aquello que estamos en resonancia?

¿Estamos listos(as) para iniciar el viaje por la espiral en el rollo y desenrollo de los hábitos sanadores?

Para trabajar con ésta cartilla sugerimos abrir un cuaderno e-learning al que llamaré: "Mis experiencias en el Cuidado de Sí". Busco una imagen con la que sienta sincronía y me conecte conmigo mismo (a) el cual usaré durante el recorrido por éste viaje-encuentro-creo formas, dibujos, poemas y los pinto de colores haciendo de ésta creación, un verdadero goce y satisfacción por lo que hago.

La forma espiral

La forma espiral está presente en las galaxias, en el modo en que se disponen las ramas de los árboles, en las caracolas, en el oído interno del ser humano, en el ADN, en las leyes del cambio. La espiral es una pauta de organización que se expresa en distintas formas y procesos. La forma que toma la transformación en el cosmos, es cíclica, ascendente y expansiva.

Tomaremos como alegoria de los modos y estilos de vida sanadores la alegoría de la espiral.

Relleno los siguientes espacios :

Me detengo a pensar en el texto que me introduce hacia la figura de la espiral.

¿Qué más puedo decir de ella?

¿Donde más puedo ver la forma de la espiral?

La forma espiral

La dibujo con colores y escribo lo que pienso en mi cuaderno de autoaprendizaje.

Del Espacio Saludable Al Territorio Sanador

A LAS MEMORIAS DE *DAVID BOHM-SHINBERG*, DEL *MAESTRO ZABALAS*, DE *MIS PADRES* Y LAS *CULTURAS ANCESTRALES QUE* SABÍAN DEL ETERNO FLUIR

Cuerpo - Mente - Espiritu

Auto-cuidado
Cuidado De Sí

Territorio Sanador Como
Espacio De Aprendizaje Para El
Cuidado De La Salud Y La Vida

Buen Vivir

Vivir Bien • Bien Estar • Salud Holística

“Cuidado de Si”

Con esta cartilla de Prácticas de Terapias Naturales, se busca fortalecer los procesos del “Cuidado de Si” para el despertar de la conciencia corporal, desde la perspectiva de personas que asumen hábitos, y modos de vida que les ayudan en su accionar cotidiano para vivir un camino de Bien-estar, felicidad y armonía consigo mismo, sus relaciones y su entorno en general.

Desde la mirada de la visión holística de la salud existe una relación entre el cuerpo -la mente - el espíritu, que recoge las distintas corrientes filosóficas relacionadas con la vida en sus distintas dimensiones, entendiendo que las causas de las enfermedades no están solamente en lo orgánico, sino que lo emocional, lo ambiental, el entorno, influye en lo orgánico, generando desequilibrios en la salud de las personas.

Las prácticas de salud natural promueven el desbloqueo energético, el despertar de la conciencia corporal, alimentando y equilibrando el sistema de energía de las personas, sus familias y su comunidad.

PRESENTACIÓN
TERAPIAS NATURALES

Las terapias naturales han sido utilizadas desde épocas milenarias por diferentes culturas, en el campo del mantenimiento de la salud y la prevención de las enfermedades.

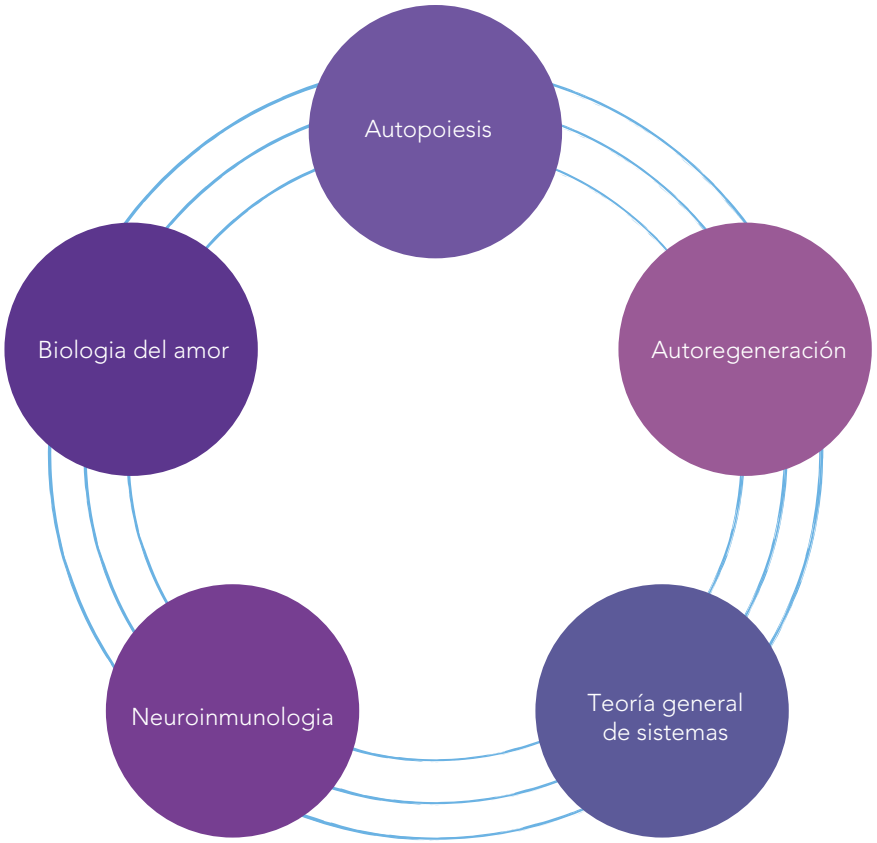
Su aplicación ha dado lugar a técnicas reconocidas y probadas por su eficacia terapéutica, como son: fitoterapia (plantas), helioterapia (sol), lodoterapia, geoterapia (tierra), termoterapia (fuego, calor), hidroterapia (agua), Nutrición (alimentación), técnicas manuales: masaje terapéutico, lenguaje corporal, energéticas como el toque terapéutico, entre muchas otras.

Indago, investigo, y reflexiono frente a:

- ¿Qué es el cuidado de sí?
- ¿Qué autores han desarrollado teorías para sustentar el cuidado de sí?
- Cuáles terapias de sanación para el cuidado de sí conozco o he descubierto en los últimos cinco años de mi vida?

SALUD NATURAL

El principio de autopoiesis y autoregeneración, mediante el cual se valora que la salud la mantiene el cuerpo, con sus propios sistemas y que en la superación de la enfermedad, son estos sistemas los que se ponen en marcha, tendiendo casi siempre a la curación y reequilibrio de los mismos, ciencias actuales como la inmunología, la microbiología, la biología del amor y la teoría general de sistemas apoyan este principio.



- Indago e investigo sobre las teorías que están en cada círculo y sustentan las terapias naturales.
- Las visualizo en mi cuerpo, las relaciono con mis procesos de mantenimiento de la salud y la armonía.
- Escribo en mi cuaderno de aprendizaje lo que he investigado.

Memoria Ancestral

¿Cómo recuperar la memoria ancestral que esta en nuestras células, para armonizarnos con la naturaleza, cuidar de ella, pero al mismo tiempo aprovechar sus poderes curativos, aprendiendo, descubriendo de los elementos presentes en ella, como el aire, la tierra, el fuego, el agua, las plantas, los alimentos no tóxicos, tienen bondades y nutrientes que podemos recuperar para el cuidado de nuestra propia salud y de nuestro entorno familiar de comun-unidad?.

¿Con cuál de los elementos de la naturaleza tengo mayor conexión ?

¿Qué experiencias recuerdo que hayan sido significativa para mí en relación con mi conexión con uno de los elementos de la naturaleza ?

Terapias Naturales para el cuidado de sí

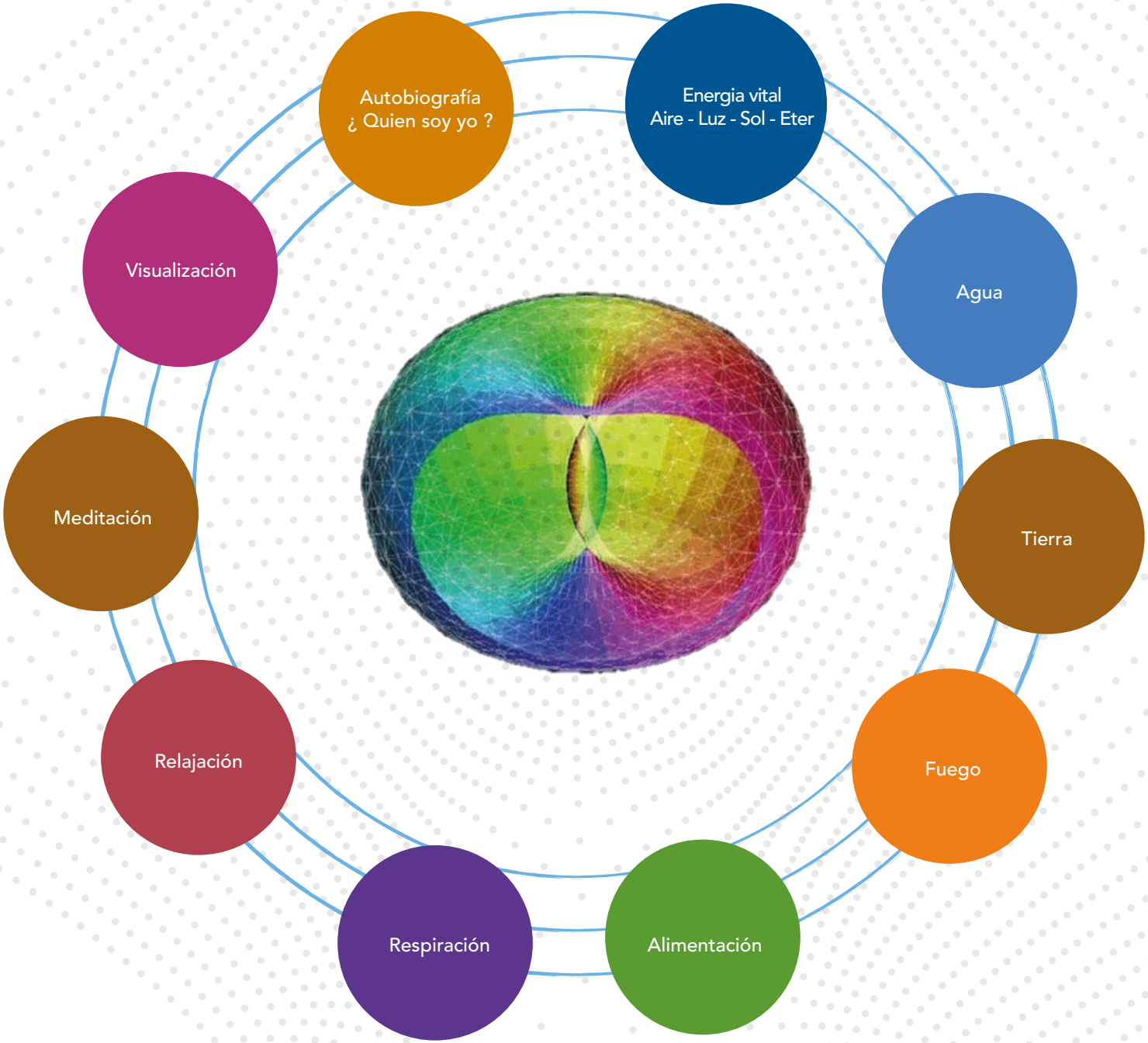
Impregnar de sentido nuestras prácticas y comprender el sin-sentido de muchas otras. Capra F.

Nombre	Descripción	Autor o Autores

SESIÓN I :

¿QUIÉN SOY YO?

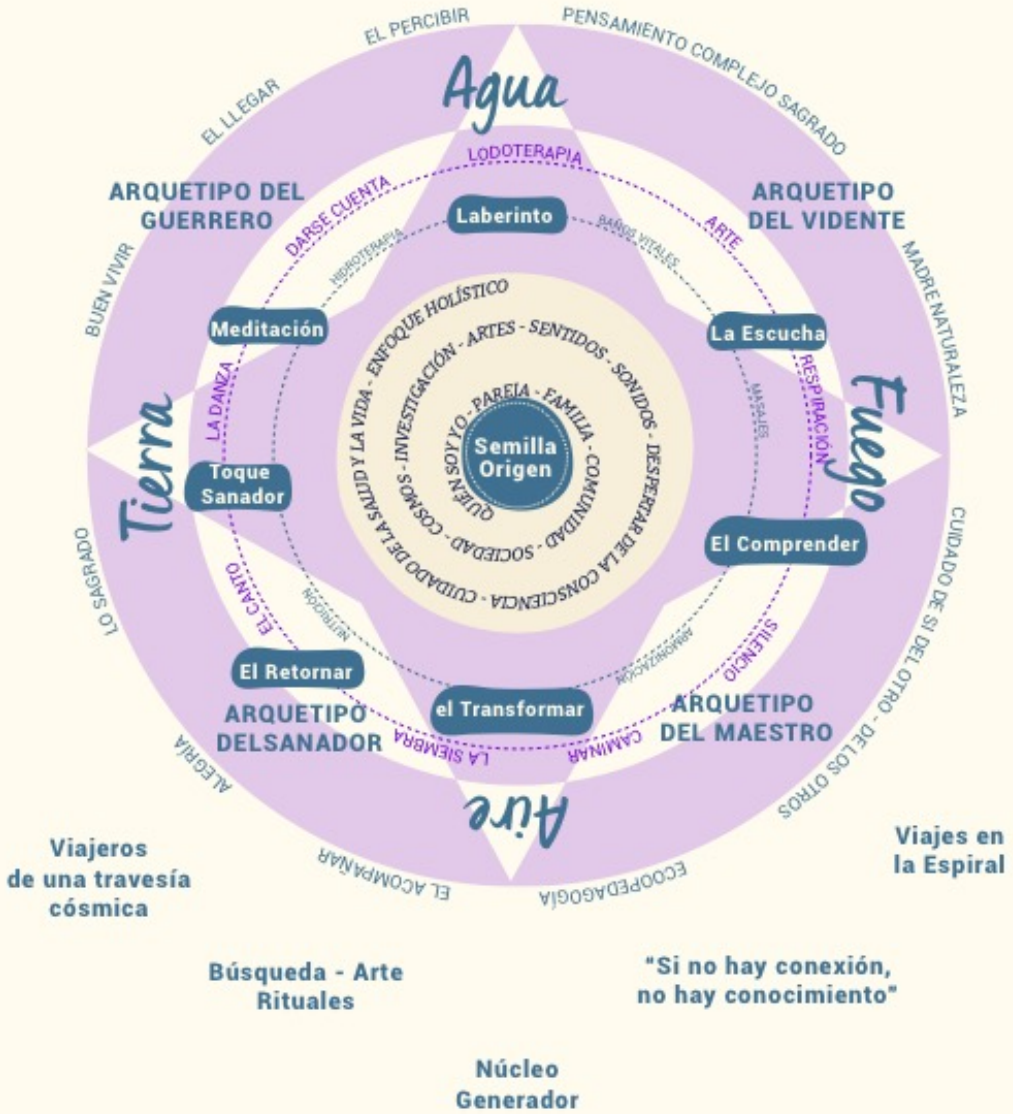
DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA CORPORAL



Desde la perspectiva holográfrica nada está separado, todos los acontecimientos están inter-relacionados, todo lo que nos sucede tiene un propósito y todo lo que hacemos, sentimos, decimos, pensamos y creamos afecta inmediatamente a todos y a todas, creando una resonancia mórfica hoy llamada "efecto mariposa", comprendiendo a su vez, que cuando nos curamos a nosotros (as) mismos (as) , a través de cualquiera de las prácticas que elijamos, y hacemos cambios graduales, reflexionamos sobre ellos, escuchamos a nuestro cuerpo que nos habla a través de diferentes formas, con un dolor, con un sentir, con un pre-sentir, llamado síntoma o señal, estamos sanando el planeta.

Territorio sanador como espacio de aprendizaje para el cuidado de la salud y la vida desde el enfoque de la salud holística

Resonando con la alegoría de la espiral
y efecto mariposa. Teoría del Caos.



HOLÍSTICO - SANADOR - SAGRADO - CONEXIÓN - TEJIDO - FRACTÁLICO

Cada acto cotidiano es un "acto sagrado", que no separa el conocer del vivir y que cuando lo vivimos desde la emoción, desde el silencio interior, desde la escucha, desde el respeto a todo lo que ocurre y le ponemos atención y corazón lo transformamos en acto de sanación.

Jaime Restrepo Vesga diseñando la caratula de tesis de grado doctoral. Al lado muñeca de trapo de la artesana Beatriz Sánchez. 2016

PREGUNTAS EN EL ANTES

Daremos inicio a esta Sesión con una serie de preguntas que se realizarán antes de dar inicio a las distintas experiencias virtuales. Las preguntas dispuestas al inicio serán las mismas DESPUÉS de haber finalizado el estudio de la cartilla.

Las preguntas tienen como unico fin, contribuir a lo que se ha llamado el «despertar de la conciencia», o el «darnos cuenta» para hacer de cada acto cotidiano MOMENTOS que nos permitan dar una mirada a nuestro interior en algunos aspectos de nuestras vidas y de esta manera paso a paso generar procesos para nuestro cuidado desde el enfoque de la Salud holística: (cuerpo-mente-espíritu).

¿CÓMO PREPARO MI AMBIENTE PARA DESARROLLAR CADA SESIÓN ?

Tener actitud y disposición para aprender de esta experiencia, disponiendo de un tiempo adecuado. (Mínimo una hora por sesión).

Preparar los materiales e implementos necesarios para el desarrollo de cada sesión.

Usar ropa cómoda, ambientar el espacio, buscando un sitio tranquilo, preferiblemente con música de relajación y en algunas ocasiones buscar una vela encendida para mayor concentración.

"Nuestro primer soplo no es legado por nuestros antepasados".

De la cultura Guarani.

1. Busco una foto de mi infancia y la pego en mi autobiografía .
2. Hago una relato de mínimo una página donde cuento mi historia de vida.
3. Mis padres, mis hermanos y hermanas, mis abuelos y abuelas, mi familia actual.
4. Mi lugar de nacimiento, la fecha, las características de mi nacimiento, en casa, en hospital, ¿quién atendió mi nacimiento?.
5. Describo algunos de los eventos de mi vida que considero más relevantes.

¿Cómo es un niño (a)?

Es alegre

Aprende jugando

Es creativo

Es espontáneo

Es imaginativo

Nada racionalista

Es lúdico

¿Qué era lo que más me gustaba hacer cuando era niño o niña ?

Mi Autobiografía

¿Quién soy yo?

¿Cuál es el cuidado de mi mismo que actualmente práctico?

¿Cómo es mi salud física, mental, espiritual ahora, cómo era antes?

¿Cuáles son mis estilos de vida actuales?

¿Cuáles prácticas sanadoras he incorporado en mi vida?.

¿Cómo es mi alimentación?, ¿Cuáles son mis alimentos preferidos?, ¿Qué comí ayer?, ¿Qué comí hoy?

¿Cómo respiro?, ¿Cómo duermo?, ¿Cómo es mi postura al caminar?, ¿Al estar sentado (a)?.

¿Cuántas prácticas de respiración conozco?, ¿Cuáles aplico en mi auto-cuidado?

¿Cómo son mis relaciones familiares?,
¿Cómo son mis compañeros (as)?

¿Qué es la hidroterapia y como puedo
aplicarla en mi auto-cuidado?

¿Qué es la respiración consciente y como puedo aplicarla en mi auto-cuidado?

¿Qué es la termoterapia y como puedo aplicarla en mi autocuidado ?

¿Qué es la lodoterapia y como puedo aplicarla en mi auto-cuidado?

¿Cómo puedo armonizar mis centros de energía?

¿Qué pasa conmigo después de la experiencia?, ¿Cómo era antes?, ¿Cómo es ahora?, ¿De que cosas me doy cuenta?, ¿Qué es la helioterapia y como puedo aplicarla en mi auto-cuidado?

¿Qué busquedas o autores he indagado para ampliar estos conceptos?

«La salida de la mariposa del capullo es un milagro del mundo natural. Cada vez que un ser humano ve ese milagro de la transformación, hay un cambio en la percepción de la vida de los humanos, el cambio y el renacimiento.

La crisálida es el lugar donde tiene lugar el proceso interior que alimenta el sentido de transformación de cualquier humano. Para llegar a ser nuestras visiones, debemos ir a la esencia más profunda de lo que somos, observándolo todo con maravilla. Entonces el salto de fe que nos lleva a la salida no contiene miedo, sino que se basa en la confianza y el conocimiento personal.»

Jamie Sams

La medicina de la tierra.

«La transformación personal no puede ser gobernada por reglas o formatos, permitiendo que nuestra visión personal sobreviva intacta .La libre voluntad es el modo de alcanzar nuestro máximo potencial.

Cada persona es única. La transformación es siempre un proceso individual, que usa la unicidad de cada ser humano y desarrolla su propia manera de ser. La medida del tiempo es diferente para cada persona, las metas son variadas, la visión es finalmente personal y ninguna parte del proceso de transformación es dirigido externamente.

La voluntad personal de los seres humanos, determina como crecen, como cambian, que sienten y cual será el resultado. Poner reglas o regulaciones en el proceso de florecimiento de las flores seria ridículo. Ningún organización creada por los humanos, puede forzar o dominar el proceso del cambio interior.

La transformación personal es uno de los misterios del proceso de la vida que contiene posibilidades milagrosas».

Jamie Sams. La medicina de la tierra.

Estilos de Vida Saludables

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), ha definido los Estilos de Vida Saludables, como: «la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer; es la hora de levantarnos, la hora en que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás, y la actitud que asumimos frente a los problemas, todo esto hace que tengamos o no, un estilo de vida saludable». Este enfoque resalta la importancia que tiene cada ser humano, en las opciones que elige para el cuidado de su propia salud, reconociendo que estas opciones, están delimitadas por el entorno físico, mental, social, cultural, ambiental y económico que rodean a cada persona y a su núcleo familiar.

¿Que es un estilo de vida sanador?

Sanar es un proceso, es un continuo que no se agota o termina en la adquisición de un hábito ya que elegir un estilo de vida sanador implica recorrer un camino a partir de los valores, creencias, percepciones; las creencias son los principios que guían nuestros actos, determinando como nos vemos a nosotros mismos, como reaccionamos ante los demás, y el sentido que le damos a nuestras experiencias. Por valores entendemos lo que consideramos importante para nosotros, como el amor, la felicidad, la seguridad. Elegir una opción de estilo de vida sanador parte del autoconocimiento, de vivenciar en nosotros mismos esa opción sanadora no solo desde el campo físico, sino desde las energías sutiles presentes en el universo, entendiendo nuestro cuerpo en una dimensión no solo física, sino mental, emocional y espiritual.

¿Qué son para mí los Estilos de Vida Saludables

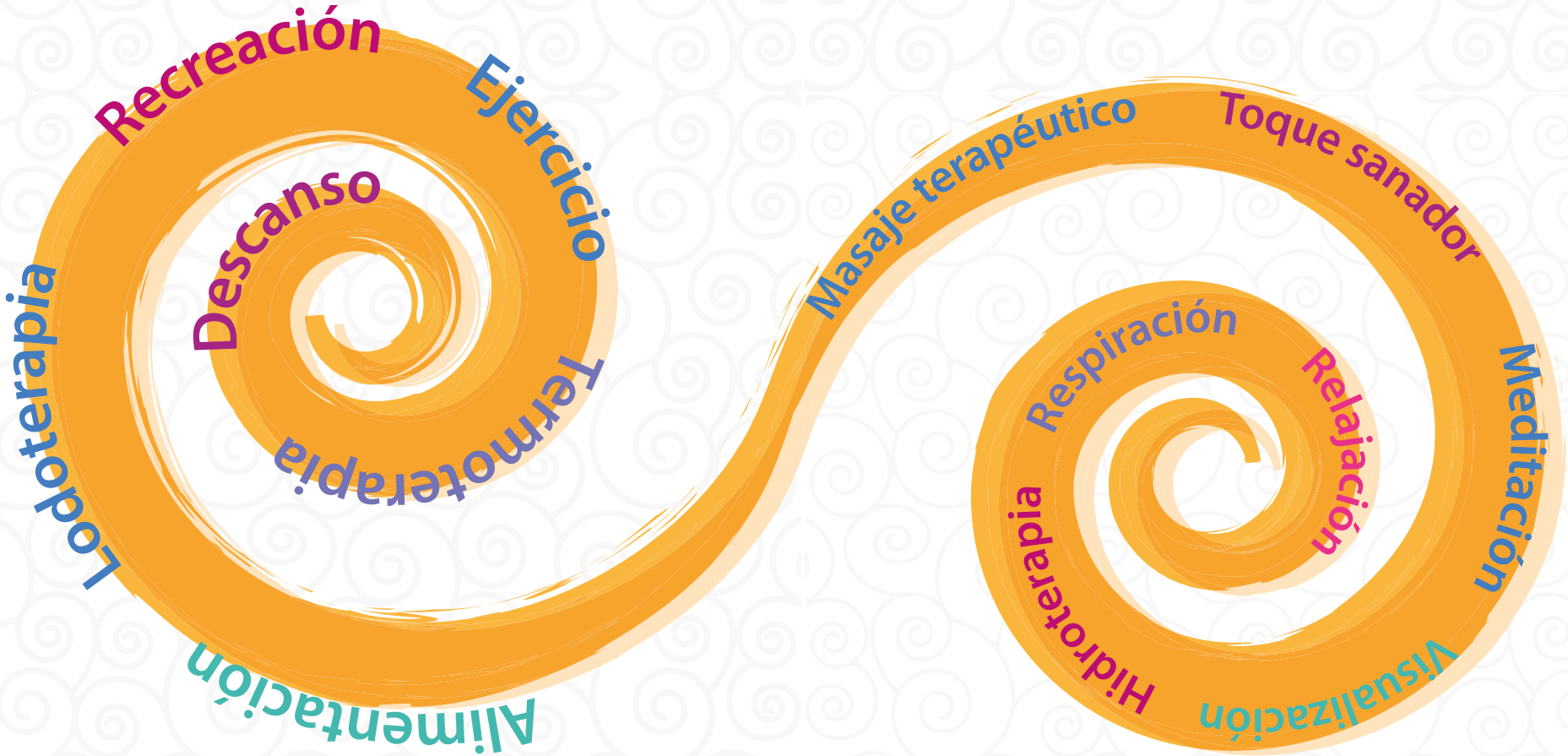
¿Encuentro diferencia entre lo saludable y lo sanador?

¿Saludable y sanador son dos caras de la misma moneda ?

Los Estilos de vida como un continuo, a manera de espiral, donde se aprende y desaprende, donde se avanza y se retrocede hasta encontrar y encontrarse, a partir de la autonomía, el camino que pudiera ser más acertado. Entendiendo que no hay retrocesos sino búsquedas de nuevas formas para el aprendizaje consciente.

La búsqueda permanente por la coherencia entre el pensar, el sentir y el actuar .

El rollo y desenrollo de los hábitos sanadores desde las Terapias Naturales



¿Cómo comprender y entender los ciclos de la naturaleza y su conexión con nuestros ciclos de vida, como entender que el día y la noche tienen conexión con el nacimiento y la muerte ?

¿Cómo entender y comprender que las fases de la luna , las estaciones: el invierno, la primavera, el verano, el otoño, nos dan señales de que todo esta en constante cambio y que leyendo el libro abierto de la naturaleza, podemos leer el lenguaje de nuestro cuerpo, para entender nuestras propias enfermedades, lo que creamos y atraemos?

Escribo lo que creo y pienso con relación a mi conexión con los ciclos de la naturaleza.

¿Si soy mujer creo tener alguna conexión con los ciclos de la luna?

SESIÓN II:
ELEMENTO AIRE

"Los seres humanos somos instrumentos de cuerda y de viento, capaces de fluir libremente con la voz".

Kuselman. (2006)

Beatriz Amparo Vesga SSánchez aprendiente del tambor ceremonial. Canciones ancestrales. FSH.2012

El tambor es la imitación humana de los latidos del corazón.

La guía sonora del tambor puede afectar el alineamiento entre la frecuencia de nuestras ondas cerebrales y los estímulos auditivos externos y éste alineamiento puede re-equilibrar el sistema nervioso central. Arríen (1992).

Ésta práctica se usa para desarrollar un corazón pleno, fuerte, abierto y claro.

Ver video: ábrete corazón.
https://www.youtube.com/watch?v=IKFZKHewdko

Cantar estimula la glándula pineal. Desde tiempos ancestrales se toca el tambor para practicar la sanación y convocar lo espiritual

Elementos vitales : El aire, la luz, el sol

Uno de los hábitos sanadores que tiene fuerza y poder es la respiración consciente; haciendo consciencia de nuestra respiración podemos estar atentos a lo que pasa con nosotros, estamos llevando oxígeno a cada parte de nuestro cuerpo y cuando lo hemos logrado, podemos decir que no necesitamos esforzarnos para hacerlo sino que nuestro cuerpo ha adquirido el hábito de la respiración consciente. Trae como beneficio primordial mayor concentración, atención a lo que hacemos, salud en nuestros órganos internos y reflejamos armonía en nuestros actos.

Fijemos entonces en el espiral este hábito sanador primordial y le asignamos un color que nos recuerde el aire o halito vital.

Liberar nuestras energías creativas requiere de práctica, se trata de ir liberando poco a poco los bloqueos que tenemos.

Esta comprobado que estimulando nuestro hemisferio derecho, con el descanso, la música, la relajación y la disposición, nuestra energía fluye libremente, sin mayor esfuerzo.

El despertar de la consciencia corporal

Vivimos en un mundo disociado, esta disociación se da no solo desde la forma como sentimos nuestro cuerpo y cada uno de sus miembros, sino que no sabemos como es que actúa cada parte de nuestro cuerpo en relación con las otras, ni tampoco sabemos como se organizan y cuales son sus funciones y sus verdaderas posibilidades.

Tomemos como punto de partida para el rollo y desenrollo de los hábitos sanadores, una práctica milenaria como es la RESPIRACION.

¿Que es la respiracion consciente ?

Desde que estemos con vida, y con salud estamos respirando normalmente, cuando nace un bebe , lo primero que hace es respirar por si mismo, y cuando se le corta el cordon umbilical que lo esta pasando los nutrientes de la madre, se enfrenta a ese mundo que lo recibe con el aire, a medida que crece el bebe, su respiración se va tornando mas toraxica que abdominal, y cuando somos adultos, nuestra respiración es entrecortada, no llenamos todo nuestro sistema respiratorio con el aire que oxigena nuestros pulmones, y tenemos una respiración débil , es decir el aire llega a los pulmones y no avanza hacia nuestro abdomen.

Hagamos el ejercicio de colocar nuestras manos en el abdomen cuando inhalamos el aire y sintamos como se expanden nuestros pulmones y se eleva nuestro abdomen, pudiéramos decir que hemos llevado el aire hasta allí y que nuestra capacidad se ha aumentado.

¿ Como respirar conscientemente ?

1. Inhale tranquilo (a) y en silencio por la nariz y exhale por la boca.
2. El aire ingresa por su nariz y llena del todo sus pulmones.
3. Ponga una mano sobre su abdomen y sienta como sube con cada inhalacion.
4. Sienta como la luz y la energia entran en usted en cada inhalacion.
5. Perciba como la respiracion lo conecta con todo el universo.
6. Inhale profundamente por lo menos diez veces, hasta que sienta un leve y agradable hormigueo por todo el cuerpo.

Recuerde : Respirar relaja y vigoriza.
La respiracion es una forma de nutricion vigorizando y energizando nuestras celulas y particulas sub-atomicas.

Unido a la respiración consciente, otro de los habitos desde nuestro cuerpo físico que tiene efectos en nuestra salud es el ejercicio, cuando somos niños o niñas todo el tiempo corremos, saltamos, pero a medida que nos vamos haciendo adolescentes y hasta adultos vamos abandonando el movimiento en nuestro cuerpo.

Hoy las estadísticas nos muestran que somos una población sedentaria, que no hacemos ejercicio, que preferimos entrar en lo que se denomina zona de comodidad para nuestro cuerpo y vamos cambiando nuestras rutinas de caminar, de montar bicicleta, de nadar y de correr, por otras como el uso del carro, el uso de los ascensores, entre otros.

El despertar de la consciencia corporal

Hoy nuestra sociedad nos ha vendido la creencia de que para hacer el ejercicio debemos ir a los gigmasios, pagar por estar activos, cuando en la naturaleza justamente encontramos aun espacios libres para caminar descalzos, para ponernos en contacto con la tierra, para evadir el cemento y permitirnos mover nuestro cuerpo adquiriendo el habito del ejercicio, que aunado a la respiración, es uno de los factores protectores desde la promoción de la salud para la conservación de ella.

Ejercicios de estiramiento de la columna:

La columna es el eje de nuestro cuerpo, todos los organos estan conectados
A ella . Al trabajar la columna estamos trabando todo nuestro ser fisico.
Lo que hacemos es estirarla, flexionarla hacia delante, flexionarla hacia atrás, y girar de derecha a izquierda. Nos ayuda a abrirnos y expandirnos.

Ejercicio de saludo al sol

1 Práctico este ejercicio teniendo en cuenta sus beneficios :

2 Tonifica, estimula y rejuvenece todos los músculos y nervios del cuerpo revitalizándolos.

3 Dota de flexibilidad las articulaciones de los miembros inferiores y favorece el riego sanguíneo.

4 Aumenta la capacidad de resistencia de todo el organismo tonificando todos los órganos internos.

5 Aumenta la autoestima, elimina la tensión, calma la mente.

6 Establece contacto y relación con la naturaleza.

El despertar de la consciencia corporal

" Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxigeno purifican la sangre, le dan brillante coloración y la impulsan como corriente de vida por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace mas perfecta la digestión y produce un sueño reparador". **Sonia Gómez en Salud Natural.**

Saludar a la madre naturaleza

Cuando salimos, nos enfrentamos al cielo, al sol, al viento, a los arboles, a la tierra, a la montaña. Es con nosotros una unidad, somos naturaleza, ella nos reinstala, nos reubica, y es sano sentirnos parte de ella y no separados. (as).

La respiración consciente es un contacto permanente para cargarnos de la energía vital, el prana, el Qi, la fuerza energética que esta presente cuando estamos vivos.

Más naturaleza

Sumergirse en la naturaleza, caminar en el bosque, la montaña, el campo. Sentarse, acostarse en el pasto, debajo de un árbol.

La naturaleza nos reubica en el mundo energético, con el entorno natural, reconectándonos con las corrientes de la tierra y del cielo. Nos hace salir del estancamiento mental .

Reflexión: Sentir como cambia nuestra energia después de cada situación que enfrentamos.

El primer paso es tomar consciencia de nuestro nivel energético, sentir como varia nuestra energía frente a cada situación que vivimos. Todo nos carga o descarga.
Empezar y estar atentos a ver que nos hizo en términos energéticos cada actividad que hicimos.

Sentir como estamos antes y como estamos después de cada situación, de cada actividad, de cada encuentro, con cada música que escuchamos. Descubrir que nos carga de energía y que nos quita la energía. Luego hacer un poco menos lo que nos descarga y un poco más lo que nos carga, con flexibilidad…

El don de sanar reside en cada uno de nosotros. ¿Qué es lo primero que hace una madre cuando su hijo (a) presenta un golpe o una herida? Tocarlo. Ese instinto físico se transforma en energía curativa, que llega a la parte afectada produciendo una sensación de alivio al dolor. Si se relaja y coloca sus manos, un tiempo más de lo normal en la parte afectada, notará que este acto tiene un poder de sanación.

Manos que curan

Barbará Brennan en su libro "Manos que curan" dice que desde que el ser humano habitaba en las cavernas, desde el principio de su existencia, ya había conciencia del poder curativo que residía en nuestras manos. Diferentes culturas a lo largo de la historia, utilizan el poder de la energía vital o de los campos de energía, para referirse a la sanación.

Desde Oriente...

En la China, en la India, desde hace más de cinco mil años, se viene practicando este arte y nuestras comunidades indígenas al mantener la comunicación con la naturaleza y sus ritmos, sabían leer, entender y comprender, la energía vital asociada a los seres humanos denominada "campos energéticos".

Cuidar, curar, sanar
Forman parte de un ritual sagrado.

Cierra los ojos ahora mismo y quédate en silencio, empieza a sentir alguna sensación física, una punzada, dolor en los pies, músculos del cuello, tensiones musculares en cualquier parte de tu cuerpo, presta atención a lo que esta pasando, escucha el ruido de la respiración, intenta escuchar tus sonidos internos, presta atención a cualquier señal que el cuerpo quiera manifestarte.

Cuando el sonido se apague,
escuchar la ausencia del sonido
es más poderoso que la vibración
misma del sonido.

Me conecto y dispongo
A escuchar mis sonidos internos.
Acallo mi mente,
Mis pensamientos…

SESIÓN III :

ELEMENTO AGUA

El agua es vida, la mantiene y es el origen absoluto de la misma. Somos agua en un 70%.

El agua es el elemento más íntimamente conectado con la vida emocional. La mayoría de las tradiciones dan relevancia a este elemento. En la sabiduría de los vedas, se cree que este elemento es el gran mantenedor de la vida, que circula a través de toda la naturaleza, y que con el objetivo de cumplir su cometido, adopta diferentes formas y cualidades, circula en todo tipo de líquido, en la sangre, en la esperma, en la lluvia, en la savia, en la leche materna, en la orina y en todo cuanto circula. Está asociada con el principio y el fin, sin ella no germina la semilla y la semilla es vida.

El agua es vida

¿Que es el Prana ?

El prana existe en el agua, aunque en diferente grado, según las condiciones físicas del líquido. El agua corriente y viva contiene mucha mayor cantidad de prana que la estancada, o muerta. También el agua de los pozos, aljibes, depósitos, balsas, etcétera, pierde, al aquietarse, gran parte de su prana, y mucho más aun cuando es hervida.

¿Cómo puedo pranizar el agua ?

Puede recuperarse la pérdida de prana trasvasando el agua para airearla, y así puede restituírsela al agua destilada.

La Hidroterapia

¿Qué son los baños de asiento?

Los baños desintoxican, dan energía, eliminan toxinas, estimulan el sistema circulatorio y el sistema nervioso central. Su práctica se realiza de la siguiente manera:

Coloque en un platón grande agua fría y se sienta adentro, con las piernas y el cuerpo afuera, solo teniendo las caderas adentro. Lo que se necesita es un choque de agua fría en la región del perineo. Quedarse cinco minutos, posteriormente hacer el mismo procedimiento con agua tibia.

Voy de nuevo a la cartilla de estilos de vida saludable y reviso de la pagina 63 a la pagina 66. Realizo una practica de hidroterapia que mas me agrade. Escribo la experiencia.

SESIÓN IV:

ELEMENTO TIERRA

Caminar con los pies descalzos…caminar con los pies descalzos, sobre la hierva, arena o tierra, nos ayuda a establecer contacto con nosotros (as) mismos, sintiendo en las terminaciones nerviosas de nuestros pies, estímulos táctiles que tienen impacto en todos los mecanismos reflejos del organismo, traduciéndose en un bien-estar general y en un mejoramiento de nuestro sistema inmunitario. Restableciendo además nuestro propio equilibrio, y el contacto con la madre tierra, que hemos perdido por el cemento, el bullicio de la ciudad y las múltiples ocupaciones.

"Vosotros sois la medicina de la tierra, y esa medicina es el amor"
Jamie Sams.

La medicina de la tierra.

El poder de la tierra

Prithvi, Tierra

La tierra es la que sostiene todas las sustancias vivas e inanimadas.

En el cuerpo representa las estructuras sólidas: huesos, cartílagos, uñas, músculos, tendones, piel.

Da estabilidad.

Olfato, su órgano de percepción es la nariz.

elacionada con la actividad del ano.

Atributos: solidez, dureza, lentitud, inactividad, estabilidad, firmeza, densidad, volumen.

Acciones: depende de su proporción conjunta con los otros elementos. Si existe en demasiada proporción puede tender a crear por ejemplo obesidad.

Lodoterápia

La Lodoterapia es una técnica cosmética que se basa en el uso de lodos arcillosos que permiten mejorar la salud. El lodo posee diferentes propiedades que se destacan por su capacidad de refrescar, hidratar, desinflamar y cicatrizar, y esta es la razón por la cual se puede usar para diferentes fines corporales, ya sea buscando mejorar problemas de salud o simplemente para fines estéticos.

Para vivir esta experiencia NECESITAS:

1. Recipiente de vidrio
2. Flores de calendula
3. Arcilla. 250 gramos
4. 1 pocillo de agua

PROCEDIMIENTO :

Disuelve la arcilla en el agua.

Agrega las flores de calendula.

Revuelve con tú mano (energía vital) hasta formar una colada.

Aplica esta mezcla en tu cuerpo, iniciando desde los pies hasta la cabeza.

Deja secar por 15 minutos y retira la arcilla con abundante agua.

Finaliza la terapia describiendo la experiencia

El uso del barro

Lezaeta (1997), señalaba que: "El lodo es el medio más adecuado para conseguir el refrescamiento de las entrañas, su descongestión, permitiendo que el flujo de sangre llegue a la piel para obtener el equilibrio térmico".

El lodo se prepara con cualquier tierra limpia de impurezas y se mezcla con agua fría revolviendo hasta obtener una consistencia de colada. Sus propiedades benéficas provienen del poder refrescante, desinflamante, descongestionante, purificador, cicatrizante, absorbente y calmante, unido al poder refrescante del agua.

SESIÓN V:
ELEMENTO FUEGO

Dentro del mundo mítico, manifiesta su rol de agente transformador o transmutador de energía. En las primeras etapas de la humanidad, cuando el hombre quiso brindar su ofrenda a los dioses, lo primero que hizo fue encender un fuego.

El fuego desde lo mítico

Es purificador y esta en nosotros a través de los proceso digestivos, y todo el movimiento interno de nuestros sistemas. Es la fuerza vital, es la energía, es la luz y es el impulso para actuar.

La semilla es vida

La primera fuente de energía de nuestro sistema es el sol. Nos nutrimos de su energía. Existen dos polos, el polo positivo el cielo y el polo negativo la tierra. Nos nutrimos de ambas energías. El árbol toma el sol y el aire con las hojas y las lleva hacia las raíces, y las raíces toman los minerales y el agua y las lleva hacia las hojas.

Nuestros programas internos se alimentan de la conexión con la tierra, la recibimos a través de los alimentos, del aire, del prana. Nuestro cuerpo posee la inteligencia de la tierra, no solo somos el cuerpo físico, somos cuerpo mental, cuerpo espiritual, cuerpo emocional, cuerpo astral y todos estos cuerpos están en uno solo desde la visión holística.

Pertenecemos a la madre tierra y a ella volvemos, sus ciclos del día y la noche, sus estaciones, influyen en nosotros, necesitamos volver a las raíces de la tierra y conectarnos mas con ella para sanarnos naturalmente.

SESIÓN VI:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

"Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento "

Principio hipocrático

Alimentación VS nutrición

Lo que abre paso a la enfermedad en el plano físico, es la intoxicación que proviene de los alimentos que consumimos. Sobrecargamos nuestro sistema digestivo con muchas toxinas y productos químicos, que se fermentan y no son aprovechados sus nutrientes por el cuerpo. Un gramo de materia fecal contiene miles de bacterias, gérmenes y microorganismos. Ir al baño como mínimo una vez al día es tener un buen tránsito intestinal.

Factores relacionados con el stress, la comida con exceso de colorantes, edulcorantes, preservativos y otros tóxicos, contaminan nuestro cuerpo y son factores que condicionan el estreñimiento. La falta de ingesta de agua, líquidos, frutas, verduras y el exceso de alimentos procesados afectan nuestro estado de salud. "Somos lo que comemos".

Hoy nuestra sociedad industrializada nos vende a través de la sociedad del consumo, productos altamente procesados, las semillas que consumimos ya vienen con transgénicos de suelos altamente contaminados por pesticidas y fungicidas que consumimos a través de los alimentos.

Deepak Chopra en su libro Salud Perfecta, nos dice que la estructura básica de la naturaleza se encuentra en el nivel cuántico donde se intercambia la materia y la energía y es el cuerpo cuántico el que sustenta todo lo que somos: pensamientos, emociones, proteínas, células, órganos, lo visible e invisible de nuestra persona.

Las terapias naturales tienen como propósito ayudarnos al despertar de nuestra conciencia corporal para darnos cuenta de las elecciones que hacemos cuando escogemos alimentos que nos intoxican, cuando preferimos el consumo de bebidas gaseosas por el consumo de jugos naturales.

El silencio interior es la clave para acceder a nuestro cuerpo cuántico como seres holísticos que somos. Cuando lo practicamos podemos tomar mas consciencia de lo que consideramos nuestros hábitos y modos de vida

SESIÓN VII:

PREGUNTAS EN EL DESPUÉS DE LA EXPERIENCIA

Vuelvo al rollo y desenrollo de los hábitos saludables y registro mis aprendizajes en la doble espiral con puntos de colores.

¿Quién soy yo?

¿Cuál es el cuidado de mi mismo que actualmente práctico?

¿Cómo es mi salud física, mental, espiritual ahora, cómo era antes?

¿Cuáles son mis estilos de vida actuales?

¿Cuáles prácticas sanadoras he incorporado en mi vida?.

¿Cómo es mi alimentación?, ¿Cuáles son mis alimentos preferidos?, ¿Qué comí ayer?, ¿Qué comí hoy?

¿Cómo respiro?, ¿Cómo duermo?, ¿Cómo es mi postura al caminar?, ¿Al estar sentado (a)?.

¿Cuántas prácticas de respiración conozco?, ¿Cuáles aplico en mi auto-cuidado?

¿Cómo son mis relaciones familiares?,
¿Cómo son mis compañeros (as)?

¿Qué es la hidroterapia y como puedo
aplicarla en mi auto-cuidado?

¿Qué es la Respiración Consciente y como puedo aplicarla en mi auto-cuidado?

¿Qué es la termoterapia y como puedo aplicarla en mi autocuidado ?

¿Qué es la lodoterapia y como puedo aplicarla en mi auto-cuidado?

¿Cómo puedo armonizar mis centros de energía?

¿Qué pasa conmigo después de la experiencia?, ¿Cómo era antes?, ¿Cómo es ahora?, ¿De que cosas me doy cuenta?, ¿Qué es la helioterapia y como puedo aplicarla en mi auto-cuidado?

¿Qué busquedas o autores he indagado para ampliar estos conceptos?

El rollo y desenrollo de los hábitos sanadores desde las Terapias Naturales

- Ubico en un punto de la espiral con colores, el hábito que he trabajado y que se ha constituido en mi modo y manera de vida.
- Reflexiono sobre los cambios que he experimentado.
- Identifico lo que necesito reforzar.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA

Kerckhoff, Annette. (2015). La enfermedad y la cura. Conceptos de una medicina diferente. Editorial progreso S.A. México.

Rojas, Santiago. (2012). Sana Mente. Léalo por salud. Editora Aguilar. Bogotá. Colombia.

Vesga, Amparo y Marín, Gustavo. (2009). Estilos de vida saludable con enfoque holístico. Cali, Colombia: Universidad Libre Seccional Cali.

García, O. (2001). El alquimista errante. Paracelso. Colombia. Editorial Pangea.

Sheldrake, R. & Fox. (1999). Ciencia y espiritualidad. La nueva visión. Buenos Aires, Argentina. Editorial Kier.

MI CARTILLA
DE APRENDIZAJE