

Abramos caminos de sanación para florecer juntas

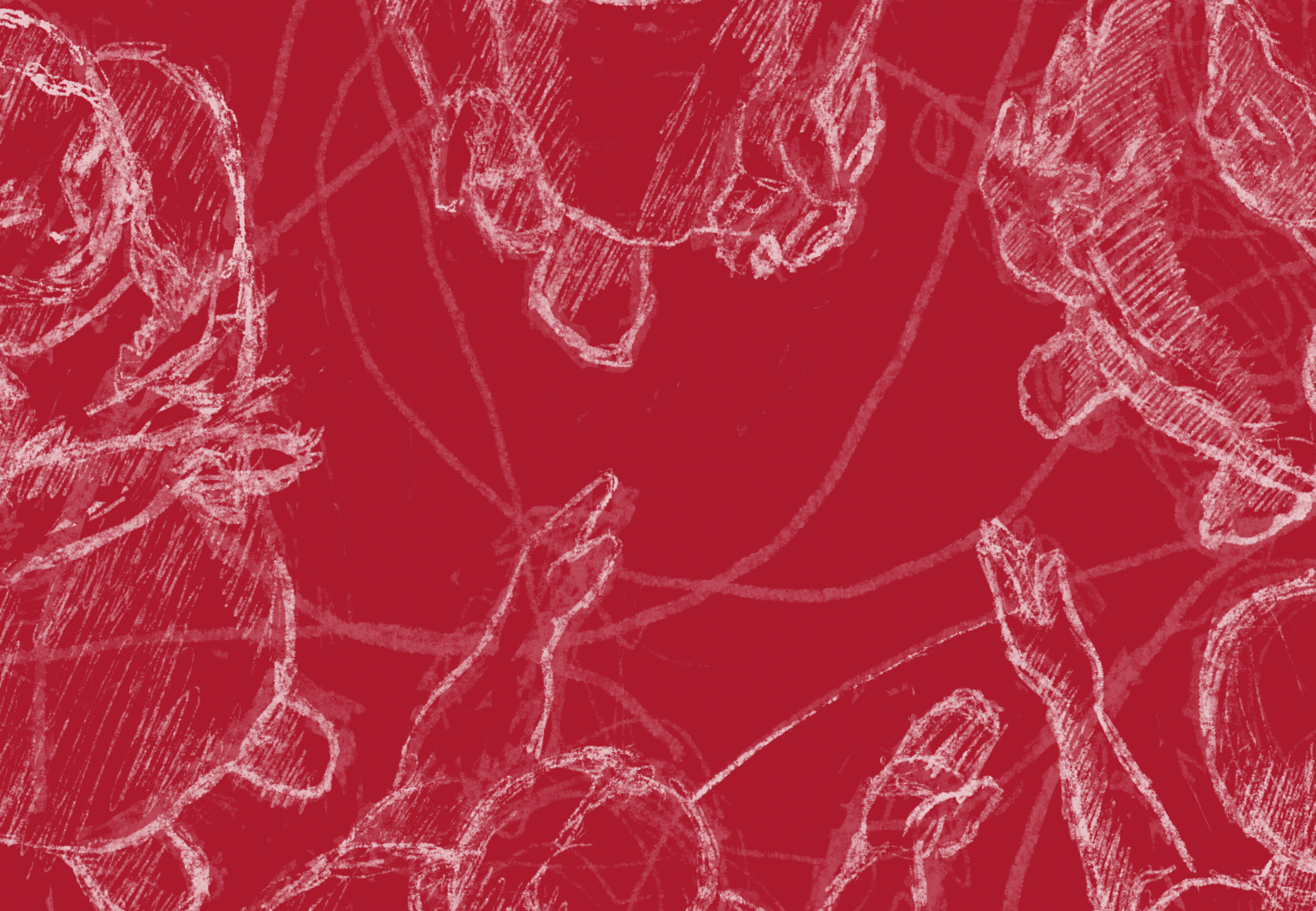
Cuaderno guía para lideresas comunitarias



FORUM
ACTORAS
DE CAMBIO

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





Abramos caminos de sanación para florecer juntas

Cuaderno guía para lideresas comunitarias



abramos caminos de sanación para florecer juntas

cuaderno guía para lideresas comunitarias

colectiva actoras de cambio

© colectiva actoras de cambio 2020

investigación y redacción virginia gálvez
edición lily muñoz

diseño gráfico laura sánchez cortés

ilustraciones portada, plantas y nahuales
laura sánchez cortés

ilustraciones interiores virginia gálvez
edición y aplicación de color

de ilustraciones interiores laura sánchez cortés

impresión corporación litográfica

Esta publicación ha sido posible también gracias al apoyo de: **Fundación Pro Victimis**

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

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

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

Contenidos

Prólogo	p08	CAPÍTULO II:	p30
Introducción	p10	La sabiduría ancestral que nos ayuda a sanar	p11
A las facilitadoras	p13	La Puerta de las Cuatro Esquinas del Universo	p31
CAPÍTULO I:	P17	Respiración	p33
Creamos condiciones para abrir caminos de sanación		Plantas Medicinales	p35
Creamos juntas un espacio seguro para sanar	p18	Limpias	p46
Nuestro ser integral	p20	Llamar el Corazón	p48
Nuestras emociones	p22	Meditación	p50
La violencia sexual y la violación sexual en la vida de las mujeres	p24	Los Lagos de Energía de Nuestro Ser	p50
¿Qué significa sanar?	p28	Terapia Integrativa Avanzada (AIT), aplicación sintética por Actoras de Cambio	p56
¿Cómo acompañamos?	p28	Los Ríos de Energía	p61
		Técnica de Liberación Emocional (EFT)	p68
		Masajes	p73
		Movimiento del Cuerpo	p77
		Las Energías de los Nawales	p87

Contenidos

CAPÍTULO III:	P87
Los nawales nos acompañan para florecer juntas y erradicar la violencia sexual	p89
Cómo se teje nuestra historia de vida en el hilo del B'atz'	p90
El E nos ayuda a ver nuestro camino con amor, para hablar de él con libertad y seguir caminando juntas	p93
El Aj nos recuerda nuestra autoridad para la reconstrucción de la vida	p96
El I'x convoca a las mujeres a desarrollar una estrategia para actuar sobre la realidad y transformarla	p99
El Tz'ikin nos ha acompañado en nuestro camino para rebelarnos a la opresión, y nos llama a recordarlo, para que la libertad sea una realidad para todas	p102
El Ajmaq nos pregunta, ¿estamos reproduciendo las opresiones contra las mujeres?	p105
El No'j nos invita a las mujeres a que transformemos nuestro conocimiento y experiencias en sabiduría, para transmitirla a nuestras comunidades y al mundo	p109

El Tijax nos da la fuerza para limpiar y sanar nuestro camino, para cortar con la violencia sexual	p112
El Kawoq nos recuerda que las mujeres somos una colectiva, una red, que puede unirse para liberarse y trascender	p115
El Ajpu nos recuerda la audacia, la valentía, la creatividad y la asertividad, para superar los obstáculos y construir una vida libre de violencia para nosotras	p117
El Imox nos convoca a despertar nuestros poderes dormidos, para salir de lo establecido y construir nuestro bienestar	p119
El Iq' nos habla de la importancia de la transformación de nuestras ideas y creencias, en relación a nosotras mismas y a otras mujeres	p122
El Aq'ab'al nos dice que debemos aceptar y abrazar nuestra luz y oscuridad, para renovar nuestras vidas y formas de relación entre nosotras	p125
El K'at nos invita a hacer consciencia de cómo estamos entretejiendo nuestra vida	p128

Contenidos

El Kan nos invita a despertar nuestro erotismo e inventar otra manera de vivir y sentir nuestra sexualidad	p131
El Kame nos enseña que es necesario honrar la historia de nuestras ancestras, para así conectarnos con quienes realmente somos	p136
El Kej nos habla de la creación de una nueva política, basada en la armonía	p160
El Q'anil nos da la fuerza para conectarnos con la maternidad desde la libertad, el respeto y el amor hacia nosotras mismas	p144
El Toj nos habla de la importancia de la reparación de cualquier falta que hayamos cometido contra nosotras mismas	p147
El Tz'i' nos invita a crear una ley, colocando al centro la lealtad a nuestra verdad	p149

Fuentes	p155
Bibliográficas y documentales	p156
Virtuales	p157

Prólogo

Estimadas hermanas lideresas comunitarias y facilitadoras de procesos de sanación y acción política. En la imagen que aparece en la página siguiente, podrán ver una ceiba con raíces fuertes en el centro y con unas ramas frondosas y amplias que proveen de vida a muchos seres, incluyendo a la humanidad. Aquí queremos representar a la cosmovisión maya, así como a todos los saberes ancestrales, como las filosofías hinduistas, chinas, africanas y otras, que son fuente de vida para la humanidad, porque enseñan la importancia de la conexión que hay entre todo lo que existe, y la conservación del equilibrio, en medio de todas estas fuerzas y manifestaciones de la vida. **Y en este orden vital, las mujeres pertenecemos y tenemos un lugar.** Todos estos saberes, nos hablan acerca de que el bienestar puede recuperarse, con consciencia y conexión con la energía universal.

Las mujeres que se ven en la imagen, honrando las energías de esta ceiba con veladoras, representan a las mujeres de los pueblos originarios: mayas, xincas, garífunas, indias, chinas y otras, que preservaron estos saberes y los practicaron con amor, para que sus pueblos sobrevivieran en medio de circunstancias de genocidio, en medio de la violencia sexual y la violación sexual ejercida en contra de las mujeres de estos pueblos, con propósitos de opresión y colonización. Además, ellas representan todos los conocimientos que se han creado desde las mujeres, entre ellos los feminismos, que entretejidos con los saberes ancestrales, abrieron el camino a muchas otras mujeres alrededor del mundo para que, en medio de la violencia más cruel, las mujeres pudiéramos recordar el camino de regreso al cuerpo, la libertad, el bienestar, el equilibrio, el disfrute, el amor propio, la fuerza y la autoridad.

Prólogo

Detrás de ellas se puede ver a una mujer mestiza honrando estos saberes. Ella simboliza a todas las mujeres mestizas que fueron capaces de reconocer que su historia ladina de privilegio y racismo, está construida en función del miedo y la desconexión con la energía universal, esta energía es la única que nos permite vernos como realmente somos. Ellas pudieron encontrarse en estas sabidurías ancestrales y aplicarlas a sus vidas para sanar. Ellas, junto las mujeres de los pueblos originarios, construyeron un puente que permitió que estos conocimientos, así como los feminismos, llegaran a miles de mujeres que han recuperado su camino y su vida hoy. Todos los brotes que pueden observarse en el suelo, representan a todas las semillas que estas mujeres han sembrado y que están germinando. El árbol ubicado en el lado derecho, representa a la **Colectiva Actoras de Cambio**, un árbol que ha sido producto de todas las semillas sembradas por las ancestras ya mencionadas. Las mujeres que están a la izquierda del árbol, con veladoras, representan a todas aquellas que sembraron las semillas de **Actoras de Cambio** y, además, le dieron su origen energético. Es importante mencionar, en la primera etapa, 2004 a 2007, a: Yolanda Aguilar, Amandine Fulchirone, Sara Álvarez, Liduvina Méndez, Angélica López y María José Pérez, a las redes de mujeres de los pueblos Mam, Chuj, Q'eqchi', y Kaqchikel. En la segunda etapa, 2008 a la fecha, como **Colectiva Actoras de Cambio** a: Amandine Fulchirone, Liduvina Méndez, Laura Montes, y a quienes se fueron sumando: Virginia Gálvez, Elsa Rabanales, Hermencia López, así como -y con un papel fundamental- a las redes de mujeres, Mam y Chuj. Las mujeres que están del lado derecho del árbol, representan a todo el equipo de trabajo de Actoras de Cambio: Liduvina Méndez, Elsa Rabanales, Hermencia López, Virginia Gálvez, Paola Mendoza y Mery Castro, así como las redes de mujeres Mam y Chuj, que actualmente siguen preservando la energía vital de este espacio que, como este árbol, continúa dando sombra y cobijo, y sigue potenciando vida para muchas mujeres más, para que la violencia sexual y la violación sexual desaparezcan de la humanidad, y para que la vida de las mujeres regrese al lugar de respeto, honra y dignidad que le corresponde. Del lado izquierdo de la imagen, podemos ver dos árboles, los cuales representan a las mujeres de las redes Ixil y K'iché', de la Defensoría Ix y de Mujeres Voz de la Resistencia, con quienes desde 2009 hemos construido alianzas y articulación. Así vamos sembrando bosques en diferentes comunidades, los cuales representan sanación para muchas mujeres, y construyendo territorios enteros, llenos de verde vida, libres de violencia sexual y de violación sexual.

Así vamos sembrando bosques en diferentes comunidades, los cuales representan sanación para muchas mujeres.



Introducción

El presente cuaderno contiene el espíritu de la **Colectiva Actoras de Cambio** que, como la imagen que aparece en la siguiente página, convoca a las mujeres a unirse en espacios de sanación alrededor del fuego sagrado, que representa al colectivo de mujeres. En este colectivo nos encontramos con toda la sabiduría ancestral y de nuestras ancestas, que nos permite deshacernos de la venda de los ojos que representa la violencia sexual, y retejer nuestras vidas, después de haber vivido el horror de la violación sexual. Al recuperar nuestros saberes, logramos despertar nuestro fuego interior que ilumina todo nuestro ser, y nos hace sentir de nuevo nuestra energía y nuestro cuerpo, siendo conscientes de nuestros pensamientos y emociones; de esta manera, recuperamos la libertad *de decidir sobre nuestras vidas, para ser las protagonistas de nuestras historias*. Esta metodología de sanación-acción tiene una larga historia detrás, un legado milenario y experiencias e historias de miles de mujeres, que inspiraron la metodología de sanación de **Actoras de Cambio**, sentida y pensada originalmente por Liduvina Méndez y Sara Álvarez, y puesta en marcha en el año 2006, haciendo una alquimia entre varias terapias energéticas, la cosmovisión maya y los feminismos, para sanar la violación y la violencia sexual¹. Esta propuesta metodológica fue y sigue siendo enriquecida por el equipo de **Actoras de Cambio**.

Para **Actoras de Cambio**, la sanación es una capacidad que está dentro de cada una de nosotras, y una vez logramos sanar, podemos acompañar a otras, para que ellas puedan hacer lo mismo. Estas sabidurías deben ser compartidas, y cuando se despierta nuestro fuego interior -representado en la imagen como llamas en la cabeza de cada mujer-, estamos listas para facilitar el despertar de otros fuegos colectivos en nuestros territorios. En la imagen, esto

Al recuperar
nuestros saberes,
logramos despertar
nuestro fuego
interior que ilumina
todo nuestro ser...

¹ Méndez, 2019.

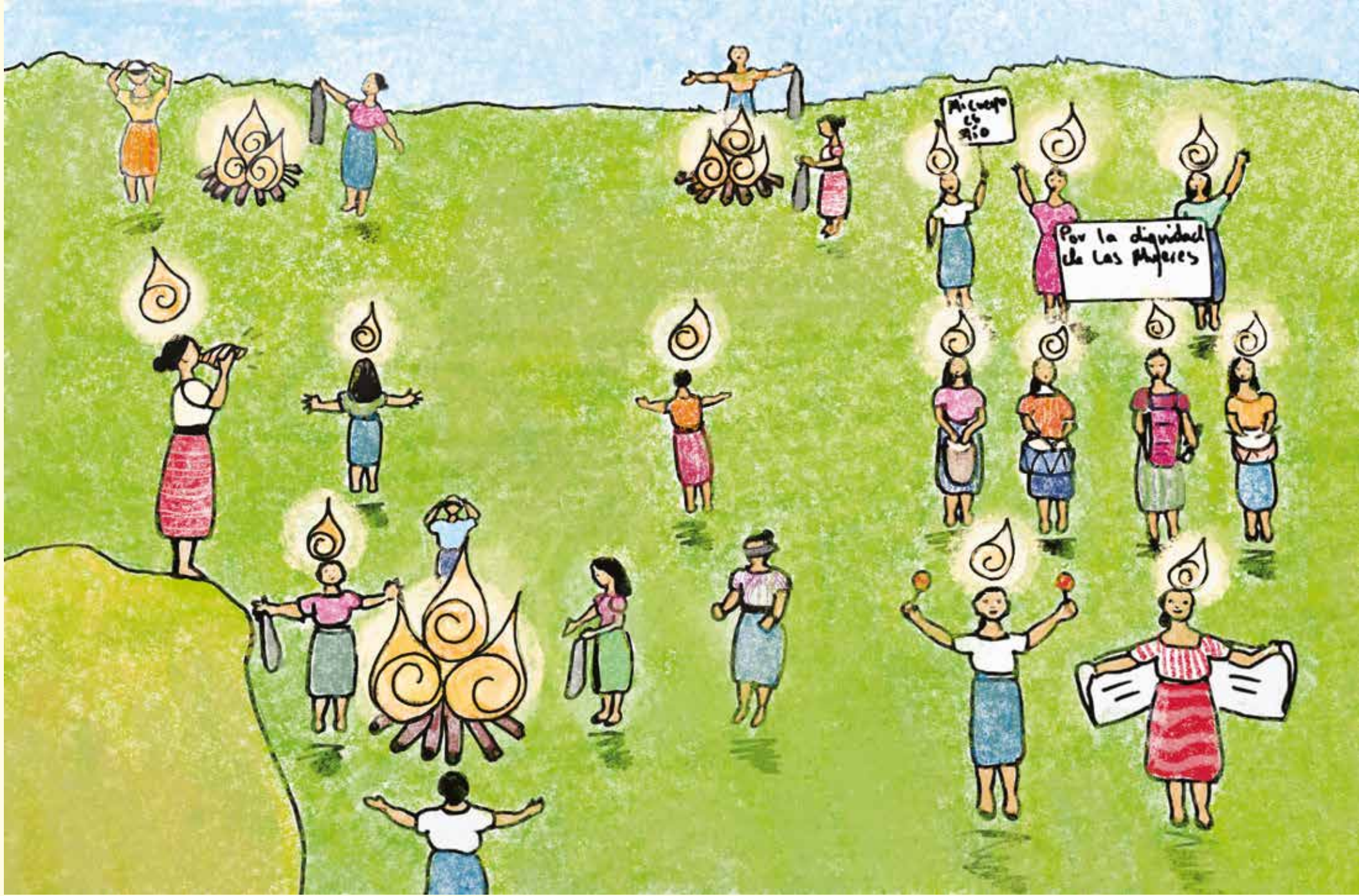
Introducción

está representado por otros grupos de mujeres alrededor del fuego. Todo esto es posible, únicamente a través del reconocimiento de la autonomía y la autoridad de cada una de nosotras, para crear estos espacios de sanación, en donde estemos.

Ahora, la pregunta más importante es, ¿para qué sanamos? Solo con el hecho de sanar nuestras vidas, estamos transformando las vidas de nuestras familias, lo que significa que nuevas generaciones de mujeres, no vivirán las consecuencias de la violencia y la violación sexual. Pero es importante dar un paso más, porque como lo han dicho otras ancestras, los cambios para el bienestar de las mujeres, no los han logrado mujeres solas; siempre ha sido en la colectividad, donde estos cambios se han alcanzado. Es por eso que en **Actoras de Cambio** creemos que es importante que haya una intención política de sanar, para transformar las condiciones sociales de todas las mujeres. Sanamos para que, desde el lugar del bienestar, de la recuperación de la vida, de la alegría, de la fuerza y del amor incondicional por nosotras mismas y por las otras, podamos influir en las formas de pensar, sentir y actuar de hombres, mujeres, niños y niñas en nuestras comunidades, para erradicar el machismo. Sanamos, para que nunca más otra mujer o niña viva la violación sexual; para que todas las mujeres podamos vivir con libertad y amor nuestra sexualidad, decidiendo sobre nuestros cuerpos; para que la sociedad aprenda a vernos con reconocimiento, respeto y valor. Sanamos, para que las mujeres podamos tener acceso a una educación que nos libere y nos dé fuerza; para vivir en bienestar, con salud en nuestros cuerpos; y para que se instaure en este planeta otra manera de relación con la tierra y la naturaleza, ya no en función de la apropiación y el consumo, sino en función de preservar el equilibrio y la armonía de todo lo que existe. La marcha con batucada de mujeres en la imagen, expresa este sanar con intención de acción política.

...un llamado a todas las mujeres para que juntas abramos caminos para otras.

Este cuaderno es un llamado a todas las mujeres mayas, mestizas, xincas y garífunas, para que juntas abramos caminos para otras. Es un reto, pero un reto que nos hará crecer, nos permitirá salir de la lógica de que otras nos salven, nos tutelen, nos enseñen o nos cobijen. Este reto lo podremos asumir, hasta que reconozcamos que sólo nosotras podemos salvarnos a nosotras mismas, que tenemos mucho que enseñar, que por haber recorrido nuestro camino, y sobrevivir a genocidios, violaciones, torturas, guerras, pobreza, dolor profundo, para seguir sembrando la vida, somos maestras. En este cuaderno, además, se rompe con la idea de que debemos tener una educación formal para poder adquirir técnicas y herramientas para sanar, porque sanar es sencillo y accesible, como respirar con consciencia y permitir que la vida fluya en todo nuestro interior.



A las facilitadoras

Estimadas facilitadoras, para abrir caminos de sanación que nos permitan florecer juntas, es fundamental el aporte de ustedes. Este cuaderno expresa el espíritu con el que Actoras de Cambio ha intencionado desde sus inicios, la creación de formas de relacionamientos distintos entre mujeres, observando las relaciones de poder que se construyen entre nosotras y nombrándolas, para entonces crear otros vínculos que reconozcan los distintos saberes y experiencias, brindándonos desde cada una, el reconocimiento para construir nuestra autoridad colectiva.

Las relaciones de poder que establecemos y que nos separan, están determinadas por la clase económica, la racialización -en función del pueblo al que pertenecemos-, la orientación sexual y, sobre todo, por el acceso o falta de acceso a la educación formal. El hecho de que no se reconozcan los saberes de las mujeres de los pueblos originarios, la persecución que se hizo de ellas para erradicarlos, así como las barreras que se alzan entre las mujeres que tienen acceso a la educación formal y las que no lo tienen, impiden que logremos reconocernos mutuamente, y compartir nuestros conocimientos, para fortalecernos, nutrirnos unas de otras, y trabajar juntas en la creación de otras condiciones sociales para todas.

Este cuaderno ofrece una oportunidad de encuentro desde la horizontalidad alrededor del feminismo, los saberes desde la cosmovisión maya, las terapias alternativas como el AIT², EFT³ y otras herramientas terapéuticas de sanación como la danza, la expresión corporal, la música, el canto y la pintura. Todo esto, puesto a su disposición a través de representaciones gráficas, alimentadas con las reflexiones de mujeres de los pueblos Ixil, K'iché', Mam y Chuj, acompañadas en los procesos de formación-sanación-acción, impulsados por **Actoras de Cambio**. Lo que se busca es crear un puente de comunicación a través del hermoso imaginario con el que mujeres mayas han descrito poéticamente sus sensaciones, emociones, corporalidades, energía, y pensamientos. Estas descripciones gráficas ofrecidas amorosamente desde sus palabras, nos permiten hoy expandir estos procesos de sanación y acción política a lugares insospechados, donde muchos otros grupos de mujeres se encontrarán para sanar juntas, para florecer juntas.

2 Por sus siglas en inglés, *Advanced Integrative Therapy*. En español: Terapia Integrativa Avanzada.

3 Por sus siglas en inglés, *Emotional Freedom Technique*. En español: Técnica de Liberación Emocional.

A las facilitadoras

- El primer capítulo: **“Creamos condiciones para abrir caminos de sanación”**, ofrece contenidos fundamentales para preparar a las lideresas en las habilidades, aptitudes, y lugares sanos desde los cuales ubicarse emocional, espiritual, mental y físicamente, para facilitar y acompañar un espacio colectivo de sanación.
- El segundo capítulo: **“La sabiduría ancestral que nos ayuda a sanar”**, brinda la posibilidad de adquirir y poner en práctica técnicas de sanación, describiendo además los conceptos básicos de cómo funcionan y por qué son efectivos para equilibrar nuestro cuerpo, energía, emociones y pensamientos.
- El tercer capítulo: **“Los nawales nos acompañan para florecer juntas y erradicar la violencia sexual”**, se refiere ya a la aplicación metodológica, brindando a las lideresas, claves gráficas para poder desarrollar paso a paso, una sesión corta de sanación y acción política con otras mujeres, en sus propios territorios.

Para poder hacer uso de esta herramienta es importante:

1. Haber vivido un proceso de sanación. Es por eso que esta herramienta será útil después de que, tanto facilitadoras como lideresas, vivan un proceso terapéutico en colectivo. Además, es importante que cada una siga cultivando este camino de manera autodidacta, impulsando procesos personales de sanación.
2. Hacer una lectura previa de cada tema. Lo cual les permitirá planificar la narración del tema con palabras sencillas y desde la cotidianidad de las lideresas.

Para desarrollar el capítulo 1, se aconseja:

1. Que las lideresas vean las imágenes primero, mientras las facilitadoras les piden que se familiaricen con ellas y las describan. Las siguientes preguntas podrían ayudar: ¿Qué ven en esta imagen? ¿Qué sienten cuándo la ven?
2. Usar las mismas expresiones utilizadas por ellas, para reafirmar la descripción del tema.
3. Es importante que las imágenes tengan una conexión emocional con la experiencia de vida de las lideresas, ya que lo que ellas desarrollarán en sus grupos comunitarios, será a través de la oralidad, guiándose por las imágenes

A las facilitadoras

Para desarrollar el capítulo 2, se aconseja:

Hacer cada ejercicio, técnica o receta paso a paso, acompañando la ejecución con cada imagen. Esto es importante, porque la imagen será el único recurso que las lideresas tendrán para desarrollar el tema, así que debe haber una conexión entre la experiencia corporal, sensorial y visual

Para desarrollar el capítulo 3, se aconseja:

- 1.** Realizar cada paso de la metodología, haciendo la asociación con cada imagen. Al igual que en el capítulo anterior, esto es importante porque la imagen será el único recurso que las lideresas tendrán para desarrollar el tema.
- 2.** Además, en los temas de esta sección, se puede elegir los días de taller, para que coincidan con los nawales que se desarrollan en cada tema. De esta manera, los ciclos de talleres tendrán una intencionalidad energética que beneficiará al grupo

Este cuaderno cuenta con 40 temas. Es aconsejable que, del primer capítulo se desarrolle un máximo de dos temas por taller, mientras que de los capítulos dos y tres, se desarrolle solo un tema por taller. El tiempo que tomará desarrollar en la práctica el contenido de este cuaderno, es en promedio, el mismo tiempo que ha tomado a los equipos de Actoras de Cambio fortalecer los procesos de sanación de los grupos acompañados. Estos procesos han sido la base sobre la cual estos grupos de mujeres han podido sentir, pensar y crear mecanismos alternativos de justicia, que las han ubicado como referentes y autoridades en sus comunidades, para la erradicación de la violencia sexual y la violación sexual en su contra.

CAPÍTULO I:

**Creamos condiciones
para abrir caminos de sanación**

Creamos juntas un espacio seguro para sanar

Objetivos:

- 1) Construir las condiciones de un espacio colectivo de sanación entre mujeres que, desde una mirada feminista, integre cuerpo, energía, emociones y pensamientos.
- 2) Crear una vivencia y experiencia en las lideresas, que pueda ser trasladada a otras mujeres de sus comunidades.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: A partir de la pregunta 8 y 9, elabore acuerdos personales y colectivos de participación en el espacio, que deberán ser asumidos por todas, colocando siempre al centro, el respeto de la libertad y autonomía de todas las participantes.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Un cartel con acuerdos personales y colectivos, escritos o dibujados, de participación en el espacio.

Las mujeres siempre estamos ocupadas en muchas cosas. Se nos ha ordenado cuidar de nuestros hijos, hijas, esposos o parejas sentimentales; además en nuestras organizaciones nos dedicamos a cuidar el agua, la tierra, los animales, el nacimiento de niños y niñas, así como a las personas enfermas de nuestra comunidad. Todo el tiempo nuestra energía está centrada en otras personas o en temas importantes para nuestra comunidad. Mientras tanto, se nos olvidan nuestras historias, nuestros cuerpos, nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestra energía y la búsqueda de lo que nos da alegría. En la imagen de la página siguiente, podrán ver a varias mujeres unidas dentro de la llama de una vela.

1. ¿Cómo ven a estas mujeres?, ¿están ocupadas en muchas cosas?, ¿o están tranquilas?
2. ¿Cómo están sus cuerpos?, ¿cómodos?, ¿tensos?
3. ¿Sienten que ellas están cansadas?, ¿o están atentas unas a otras?
4. ¿Por qué están todas sentadas y no acostadas?
5. ¿Por qué tienen las manos unidas?
6. ¿Por qué no hay niños y niñas alrededor?
7. ¿Por qué no hay hombres en el espacio?

Las mujeres necesitamos sanar nuestras historias y los efectos de la violencia, la violencia sexual y la guerra que hemos vivido. Para ello, es importante poner al centro de nuestra energía a nosotras mismas; por eso, en medio de la llama de la vela, está un grupo de mujeres. Como pueden ver, estas mujeres no están haciendo otra cosa más que poner su atención en ellas mismas; sus cuerpos están cómodos, porque se sienten en un lugar seguro. Para crear juntas un lugar seguro, necesitamos que cada una de las que participan en el espacio, sienta que puede expresar con libertad sus pensamientos y sus emociones, y que sus cuerpos pueden expresarse también con libertad. Esto lo lograremos, si no juzgamos a las otras, y si garantizamos que lo que hablemos en el espacio, no se hablará fuera de él. Para estar en un lugar seguro, también necesitamos sentir que nos escuchan, que lo que decimos es importante para todas; imaginen que alguien se duerme mientras alguna del grupo habla, eso le haría sentir que lo que dice no es importante. Es por eso que todas las mujeres en la imagen están sentadas, atentas unas a otras.

En la imagen, todas tienen las manos unidas, porque para que las mujeres puedan sanar juntas, es importante hacer un compromiso colectivo de apoyo entre mujeres, darles autoridad a sus historias, a su voz, a sus miradas, a sus decisiones, y a su sabiduría. Esto es muy importante para poder romper con la opresión que ordena que las mujeres sean violentadas y dominadas por los hombres, lo que el feminismo llama el patriarcado, además de otras opresiones a las que les interesa que las mujeres mayas estén excluidas y en pobreza, como el racismo y el clasismo. De igual manera, para romper con estas opresiones, el pacto y organización entre las mujeres de todos los pueblos y de la diversidad de identidades, es fundamental. Como pueden ver en la imagen, en el espacio sólo hay mujeres; esto se debe a que, si hay hombres, niños o niñas en el grupo, por costumbre, dedicaríamos nuestra atención a ellos y ellas, y no a nosotras.

8. ¿Qué más necesitamos para hacer de este espacio, un lugar seguro para sanar juntas?
9. ¿Qué acuerdos podemos hacer con nosotras mismas para comprometernos con nuestro propio proceso de **sanación, participando activamente en el grupo, hasta que el proceso finalice?**



Nuestro ser integral

Como la cosmovisión maya lo enseña, los seres humanos formamos parte de todo lo que existe en el universo. Así como la vida se expresa en el universo, así se expresa en los seres humanos: ¿Qué pueden observar en la imagen de la página siguiente?

- **Cuerpo:** La imagen del cuerpo de una mujer, podría ser una de las primeras imágenes que llamen nuestra atención. Eso se debe a que, en nuestra vida cotidiana, eso es lo primero que percibimos, y es en nuestros cuerpos, que las mujeres experimentamos nuestra existencia y la existencia de todo. Sin embargo, la violencia y la violencia sexual que las mujeres vivimos por el patriarcado, nos ha enseñado a percibir nuestros cuerpos únicamente en función de lo que los hombres consideran bello o que les produce placer sexual. La violencia y la violencia sexual que las mujeres vivimos desde pequeñas, provoca que anulemos todas las experiencias y la sabiduría de nuestros cuerpos, porque nos han enseñado que nuestros cuerpos son vergonzosos y peligrosos. Como dijo una lideresa del pueblo Ixil, Petrona de San Marcos, Zona Reina: “Sin acordarnos de nuestros cuerpos, se nos olvida quiénes somos.”⁴ Es por eso que esta desconexión de nuestros cuerpos nos provoca enfermedad, baja energía, y estados de ánimo que no nos hacen bien.
- **Energía:** La luna que observan en el fondo de la imagen, es la figura más grande y probablemente, la segunda más evidente, pero en realidad, es lo que menos percibimos en la vida cotidiana. La luna simboliza la energía que está en todo lo que existe y que nos conecta con la vida; desde la cosmovisión china, se le llama “flujo de energía vital”. Las mujeres tenemos una conexión especial con la energía de la luna, sus ciclos marcan nuestra menstruación y nuestros embarazos, y su fuerza nos comunica qué debemos sanar. Cuando percibimos nuestra energía, ésta siempre estará fluyendo en nosotras y nos conectará con todo lo que existe, nos ayudará a sanar; nos llevará hacia el bienestar, la salud, la vida, y nos guiará hasta encontrar el camino de nuestro corazón. La violencia y la violencia sexual que las mujeres vivimos por el patriarcado, hace que esta energía vital se bloquee, manteniéndonos en sufrimiento, con la sensación de estar perdidas, sin encontrar ni visualizar nuestro camino, desconectadas de todo lo que existe.
- **Emociones:** De la figura corporal de una mujer, podrán ver que emanan diferentes imágenes dentro de círculos, las cuales representan a las emociones. Las emociones son cambios intensos del ánimo, agradables o desagradables, causados por provocaciones externas o internas. Estos cambios siempre se expresarán también en el cuerpo como: sensación de calor, dolor en general, cosquillas, llanto, sensación de parálisis, alteración en la presión arterial, risa, sensación de mucha energía y muchas más sensaciones. En el dibujo verán que estas emociones fluyen

4 Alianza Colectiva Actoras de Cambio y Voz de la Resistencia, 2012.

como el agua, su función en nuestro ser, es ayudarnos a enfrentar cambios, y una vez que cumplen su función, su naturaleza las lleva a seguir fluyendo, como el agua. El problema es cuando las mujeres vivimos situaciones constantes de violencia y violencia sexual, pues nuestro ser se estanca en todas aquellas emociones que están en el lado oscuro de la luna; están allí porque regularmente están escondidas; las escondemos porque nos han enseñado que son malas y que, al experimentarlas, somos malas personas. Pero no es así, las experimentamos como una respuesta normal a situaciones difíciles que vivimos. Cuando éstas se quedan mucho tiempo, bajan nuestra energía, provocándonos sufrimiento y enfermedad. Esto sucede porque al patriarcado le interesa que las mujeres vivamos así.

- **Pensamientos:** De la cabeza de la figura corporal de una mujer, verán cómo brotan ramas frondosas, como de árboles, las cuales representan a los pensamientos. La manera en la que pensamos y vemos el mundo, está vinculada a cómo lo experimentamos, lo sentimos y vivimos. Cuando nuestros pensamientos se expanden en libertad, como las ramas de los árboles, nuestras vidas están en bienestar, amplitud, y constante crecimiento; con disposición a aprender cosas nuevas. Cuando las mujeres vivimos violencia y violencia sexual constante, nuestras ramas no se expanden, nuestras formas de pensar son estrechas, somos incapaces de seguir aprendiendo cosas nuevas, y nuestros pensamientos son repetitivos, siempre alrededor de lo mismo. Al patriarcado le interesa que las mujeres vivamos sin adquirir nuevos conocimientos, que nos permitan tomar decisiones para nuestro bienestar.

Además del patriarcado, hay otras opresiones, como el racismo y el clasismo, que están interesadas en que las mujeres vivamos separadas de nuestro ser integral, excluidas y en pobreza. De igual manera, para poder romper con estas opresiones, es fundamental que estemos en conexión con nuestro ser integral, para despertar nuestra consciencia. Hagamos un breve ejercicio de consciencia. Cerremos los ojos, respiremos profundo, inhalemos por la nariz y exhalemos por la boca, dejando que el aire llegue hasta nuestro vientre. Coloquemos la espalda recta, sentémonos sin cruzar brazos o piernas, y pongamos atención en:

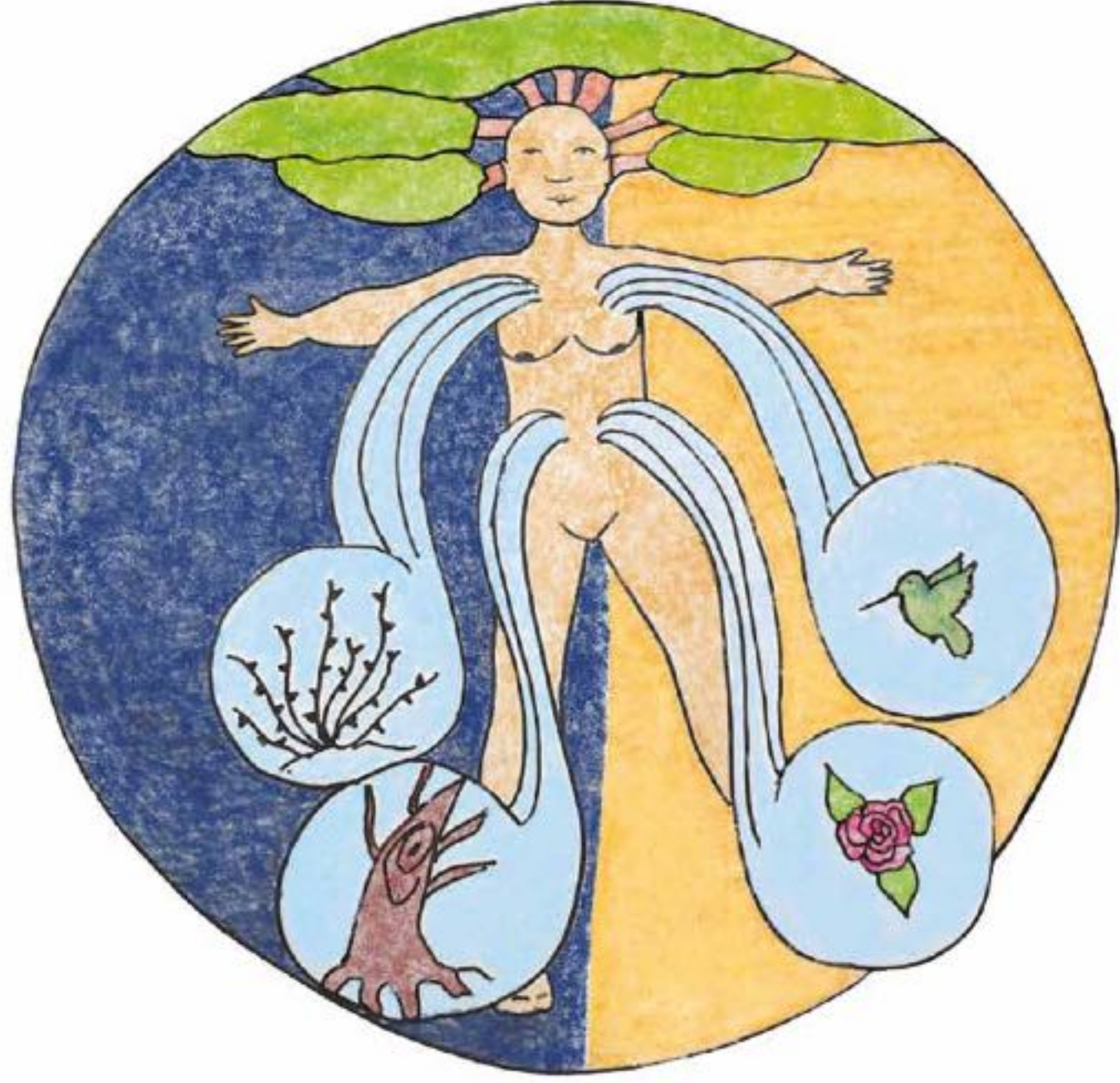
- 1) ¿Cómo está mi cuerpo?;
- 2) ¿Cómo está mi energía?;
- 3) ¿Cómo están mis emociones? y;
- 4) ¿Cómo están mis pensamientos?

Objetivo: Visualizar, a partir de la experiencia cotidiana, cómo los seres humanos somos una expresión de energía, emociones, pensamientos y corporalidad, para de esta manera, comprender **cómo la violencia y la violencia sexual** que las mujeres viven en su cotidianidad, les afecta de manera integral. Todo esto, con el fin de dimensionar por qué son necesarios los procesos de sanación que incorporan la totalidad de la expresión humana, como medio para ampliar la autoconsciencia.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Con base en las 4 preguntas que se plantean al final del tema, pedir a las lideresas realizar una danza que exprese cómo se encuentra su ser integral.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas les pedirán a las mujeres de los grupos, que hagan el ejercicio anterior, por lo que sería conveniente pedirles que lo dibujen, para que recuerden cómo hacerlo.



Nuestras emociones

Objetivos:

- 1) Identificar el movimiento e impacto de las emociones en nuestro ser integral y su capacidad de darnos información importante sobre nosotras mismas.
- 2) Aprender a escuchar y acompañar nuestras emociones, para dejarlas fluir, y decidir en claridad y en coherencia con quienes realmente somos y con nuestra energía.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de la página siguiente, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: En base a las preguntas, pedir a las lideresas que dibujen las emociones que están experimentando, para después compartir con las demás su dibujo, respondiendo a las preguntas. Posteriormente hacer un ejercicio de respiración, pidiendo a las lideresas que, mientras inhalan, visualicen las emociones de alta vibración fluyendo hacia su interior, y mientras exhalan, observen cómo las emociones de baja vibración son liberadas de su ser.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Un dibujo identificando las emociones y cambios necesarios en sus vidas.

Tal como lo hemos descrito anteriormente, nuestras emociones nos ayudan a enfrentar los cambios en nuestra vida; también nos dan información importante sobre nuestra realidad interior y exterior. El sentido es que podamos escuchar y acompañar nuestras emociones, para dejarlas fluir y tener así, más consciencia de quiénes somos, tomando decisiones en función de nuestro bienestar. Es importante reconocer que cada emoción tiene una vibración distinta, que afecta a nuestro cuerpo, a nuestra mente y a nuestra energía.

Como podrán ver en la imagen, hay una montaña que representa los niveles de vibración de las emociones. Hay emociones que tienen una vibración alta y otras que tienen una vibración baja. En lo alto de la montaña, pueden ver varias imágenes que representan las emociones que producen una vibración alta en nuestro ser y en la parte baja de la montaña, pueden ver imágenes que representan las emociones que tienen una vibración baja en nuestro ser. ¿Pueden identificar qué emociones les producen una vibración alta? ¿Pueden identificar qué emociones les producen una vibración baja? ¿Cuáles son los efectos de estas emociones de vibración alta y baja en su cuerpo, mente y energía?

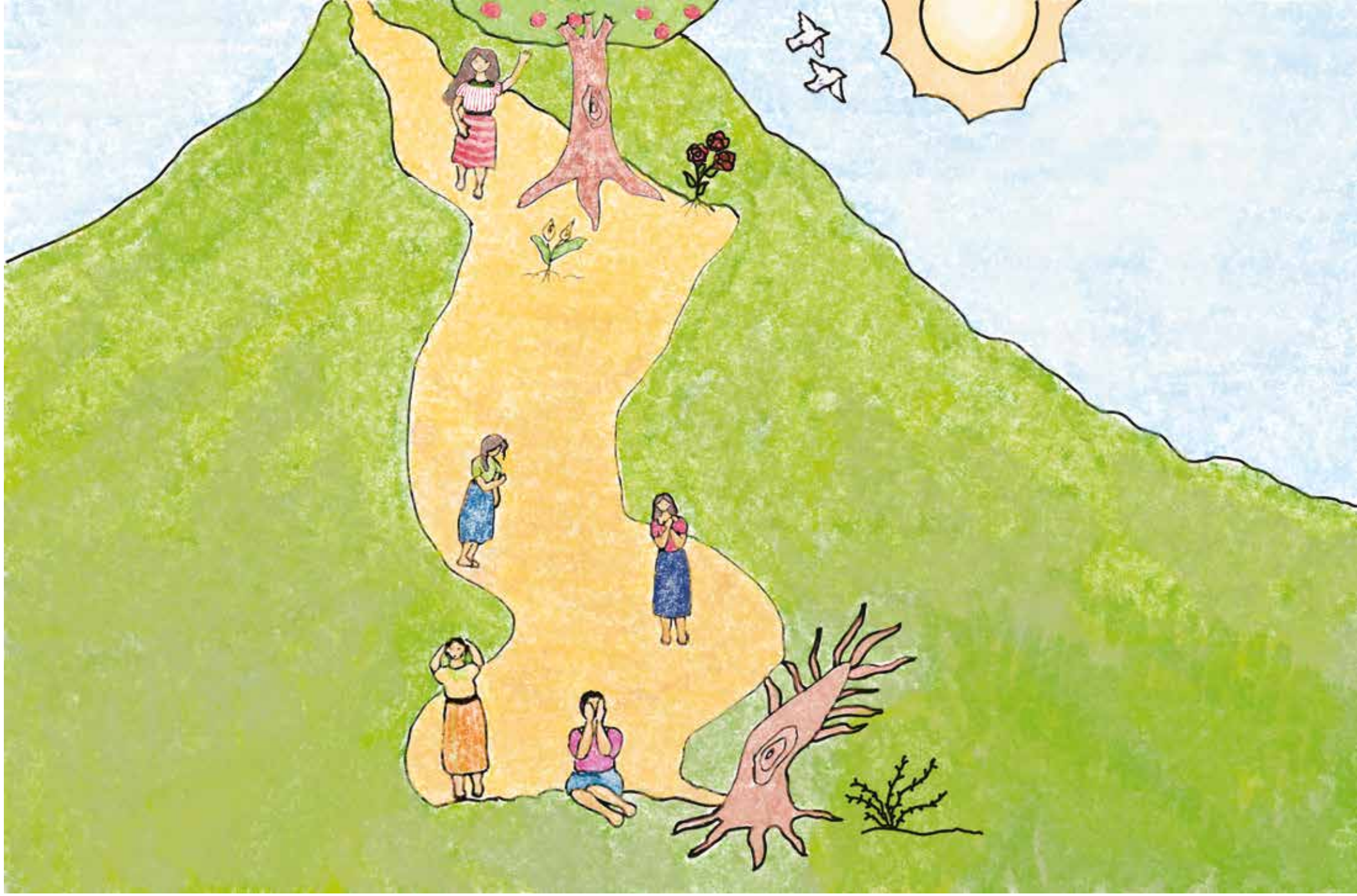
Las emociones en lo alto de la montaña, tienen efectos positivos en nuestro ser. Si ven el árbol que crece en ese lugar, es fuerte, frondoso, y su tronco crece alto, viendo hacia el cielo. Las emociones como el amor, la sabiduría, la seguridad, el placer, la libertad, la felicidad, benefician a nuestro ser, hacen que experimentemos relajación en nuestros músculos y placer corporal; además contribuyen a que todos nuestros sistemas funcionen de manera adecuada, incluyendo nuestro sistema inmunológico, que nos defiende de muchas enfermedades. Con estas emociones, nos sentimos con fuerza, experimentamos pensamientos positivos y de esperanza, sentimos que nuestra energía fluye y se conecta con todo el universo. Esto es fundamental para poder hacer cambios individuales y colectivos, para estar en bienestar.

Sin embargo, cuando experimentamos emociones de carga vibratoria baja, como el terror, el miedo, la tristeza profunda, el odio, la vergüenza, la preocupación, el enojo y la culpa, hay tensión y dolor en el cuerpo, problemas de sueño, problemas en la alimentación, bajan la energía y el sistema inmunológico, dejándonos expuestas a infecciones. Además, permanecer en estados prologados de alerta como el miedo,

puede provocar problemas cardíacos. Con estas emociones, nuestra energía se bloquea, lo que nos deja con la sensación de estar desconectadas de todo, aisladas y con pensamientos recurrentes de desesperanza, pesimismo y negatividad. Nos sentimos como ese árbol que está en la parte baja de la montaña, seco, torcido, sin ramas. Lo más importante en la imagen, es poder identificar que hay un camino que conduce hacia las emociones que están en la parte baja de la montaña y hacia las emociones que están en la parte alta. Es un mismo camino. Esto quiere decir, que es posible a través de la consciencia de nuestras emociones, obtener la información importante que nos comunican, para hacer los cambios necesarios en nuestras vidas, y así decidir el estado emocional en el que queremos vivir.

La violencia y la violencia sexual que las mujeres vivimos por el patriarcado, así como la exclusión y la pobreza, por el racismo y el clasismo, hacen que las mujeres creamos que es normal vivir con emociones de vibración baja, lo que nos hace mantenernos en un estado continuo de enfermedad, parálisis y sufrimiento. El sistema de opresiones busca que las mujeres vivamos así, porque esto garantiza que siempre estaremos dominadas y solas, sin la posibilidad de encontrarnos y organizarnos, para sanar y liberarnos por nosotras mismas.

¿Pueden identificar las emociones más fuertes que están sintiendo hoy? ¿En qué parte de sus cuerpos están? ¿Qué forma, tamaño, e imágenes tienen? Si hay emociones de baja vibración, ¿qué cambios necesitan hacer en su vida para poder subir a lo alto de la montaña y sentirse en bienestar?



La violencia sexual y la violación sexual en la vida de las mujeres

Objetivos:

- 1) Identificar la violencia sexual y la violación sexual en la vida de las mujeres.
- 2) Entender las causas y consecuencias de esta violencia en sus vidas.
- 3) Enseñar caminos para sanarla.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las líderes. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Mientras las líderes contestan las preguntas, trabajar con AIT para acompañar las narraciones.

Producto que las líderes trabajarán con los grupos: Las líderes pedirán a las mujeres que contesten estas mismas preguntas, por lo que es importante que hagan un dibujo que les recuerde cómo aplicar el AIT.

La violencia sexual es una constante en la vida de las mujeres. Esta inicia cuando desde niñas nos enseñan que nuestro cuerpo es peligroso, pecaminoso y, por lo tanto, nosotras somos malas y pecaminosas. No nos enseñan sobre las experiencias de placer de nuestros cuerpos, ni sobre los cambios como la menstruación, el embarazo, o la menopausia, así que todo esto lo vivimos con vergüenza y culpa. Además, no nos enseñan a poner límites o a defendernos cuando los hombres nos violentan sexualmente, a través de tocamientos de nuestros pechos, vulva, o piernas, y de acoso a través de palabras o burlas que cosifican nuestros cuerpos. Esto sucede para que las mujeres nos mantengamos dominadas por los hombres, consideradas como de su propiedad. En la imagen podrán observar a varias mujeres con vendas en los ojos. Esto representa la violencia sexual a la que somos sometidas desde niñas, y que no podemos ver o reconocer. Por lo tanto, caminamos por la vida, sin tener consciencia de las razones por las que esto sucede, por lo que lo consideramos como algo normal. Además, como podemos ver en la imagen, la venda no nos permite vernos entre nosotras, y darnos cuenta de que esto nos pasa a todas, por lo que enfrentamos estas opresiones solas, sobreviviendo y haciendo lo mejor que podemos, pero sin ser realmente libres.

El camino para poder sanar de la violencia y de la violación sexual, es quitarnos la venda de los ojos, como en la imagen, para poder vernos a nosotras mismas y encontrarnos con otras, y juntas poder ver que esto es algo que nos ha pasado a todas, con una misma intención: mantenernos dominadas. Además, al encontrarnos podremos recuperar toda la sabiduría de nuestros cuerpos, liberar las emociones de baja vibración, reflexionar juntas las causas y consecuencias de estas opresiones, y buscar caminos para que esto ya no nos siga pasando a nosotras y a otras. De esta manera, nuestra energía se conectará de nuevo con el universo, creando una realidad diferente para todas.

La violación sexual es una de las maneras más crueles en las que se expresa la violencia sexual. Es cuando los hombres utilizan nuestros cuerpos como objetos, al someternos a actos sexuales que pueden ser: tocamientos, penetración vaginal o anal, o sometimiento a esclavitud sexual. Este crimen puede ser cometido en espacios que conocemos, como nuestra casa; y por personas cercanas, como padres, tíos, padrastros, vecinos. También este crimen puede ser cometido en la calle, por grupos de hombres u organizaciones criminales. Además, puede ocurrir dentro del matrimonio o el noviazgo, cuando las parejas nos obligan a realizar actos sexuales en contra de nuestra voluntad. Durante la guerra, el ejército usó este crimen, como un arma para humillar a los hombres de la comunidad, porque las mujeres eran consideradas de su propiedad; esto también era para provocar el aislamiento, el señalamiento y la culpa de las mujeres, que al final provocaría la eliminación de la comunidad, ya que las mujeres representamos la continuación de la vida. Por otra parte, la guerrilla también usó la violación sexual, como una forma de control sobre las mujeres y como castigo. En la imagen podrán ver a una de las mujeres con su corte completamente roto; esto representa la violación sexual, como un rompimiento en la vida de las mujeres. Además, verán una mano señalándola; esto representa la vergüenza y la culpa que viven las mujeres por el señalamiento social, lo cual viven en soledad, porque como podrán ver, todas estamos separadas por la venda de la violencia sexual. Esto afecta la vida de las mujeres de manera integral: su cuerpo con enfermedad y dolor, con estancamiento de emociones de vibración baja como la tristeza, la vergüenza y la culpa; con pensamientos de no merecimiento y autodestrucción; y con un bloqueo en su energía.

¿Pueden reconocer la violencia y la violación sexual en sus vidas? Rompamos el silencio y compartámoslo en este espacio seguro para todas.



¿Qué significa sanar?

Objetivo: Hacer consciencia sobre la propia capacidad para sanar y sobre la responsabilidad personal que esto significa.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de la página de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Facilite la meditación en movimiento descrita anteriormente, y dé un tiempo para que las lideresas que así lo deseen, expresen cómo se sienten.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas facilitarán este ejercicio con los grupos, por lo que sería conveniente pedirles que lo dibujen, para que puedan recordar cómo facilitarlo.

Como hemos visto anteriormente, la violencia sexual y la violación sexual, la exclusión y la pobreza, hacen que las mujeres vivamos oprimidas. Necesitamos sanar, para recuperar el equilibrio y estar en bienestar. La violencia que vivimos, hace que olvidemos nuestra fuerza, nuestra luz interior, nuestro valor, nuestra sabiduría y nuestra autoridad, para crear una mejor vida para nosotras. En la imagen podrán ver a una mujer sentada frente a un río, contemplándolo; pareciera que no está haciendo nada, pero está concentrada, con su energía puesta en acompañar al río, y en observar cómo fluye. Ella espera a que las hojas muertas y la tierra en el río, sean limpiadas por la corriente, para que al final, la claridad cristalina del agua surja, porque es la naturaleza del agua del río.

De la misma manera, sanar es acompañarnos a nosotras mismas, dedicarnos tiempo y energía, comprometernos con nuestro proceso, hacer consciencia de nuestras hojas muertas, de nuestras heridas, de nuestros dolores, y decidir soltar y liberar, para que surja nuestra verdadera naturaleza, que es la claridad cristalina. Esto hará que nos veamos como realmente somos: con fuerza, libertad, amor, alegría y sabiduría. Sólo así podremos construir la realidad que queremos para nosotras mismas, porque merecemos vivir sin violencia sexual y sin violación sexual; en bienestar y armonía con todo. Si siguen observando la imagen, podrán ver árboles. Éstos, son símbolos del grupo de mujeres, que está allí para acompañar, para dar aire fresco, sombra y proveer un espacio seguro y tranquilo. Pero si se dan cuenta, aunque están los árboles allí, la mujer está sola; esto es porque el proceso de sanación, aunque se haga en colectivo, es una decisión personal.

Además, podrán ver unas plantas que representan todos los saberes ancestrales que poseemos para sanar y limpiarnos. También hay un colibrí, que representa la libertad con la que contamos, para decidir sanar o no; nadie puede obligarnos, y al mismo tiempo, sanar es una forma de libertad que nadie puede quitarnos. Las flores representan el placer y disfrute, que siempre es una posibilidad dentro de nuestros cuerpos, a la que tenemos acceso cuando así lo decidamos. Y el sol representa el amor incondicional que existe en nosotras y en todo el universo; esto es lo que nos hace posible sanar.

¿Pueden conectarse con el amor incondicional del universo? Pongámonos de pie, cerremos los ojos, y respiremos profundo. Y en la medida en que lo hacemos, somos conscientes de todo lo que necesitamos en nuestra vida para estar en bienestar: amor, reconocimiento, respeto, libertad, y autoridad. Imaginamos que esta energía está cercana a nosotras, la tomamos y la llevamos a nuestros corazones. Lo hacemos varias veces, hasta que sentimos que nuestro corazón está lleno de amor, libertad, respeto, reconocimiento y autoridad.



¿Cómo acompañamos?

Objetivo: Hacer consciencia de que el respeto, la solidaridad y el reconocimiento a las otras, son actitudes necesarias para acompañar, en procesos de sanación.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Facilite la elaboración de acuerdos colectivos, para acompañar a las mujeres de los grupos en los que las lideresas participan. Estos acuerdos se pueden representar a través de dibujos en carteles.

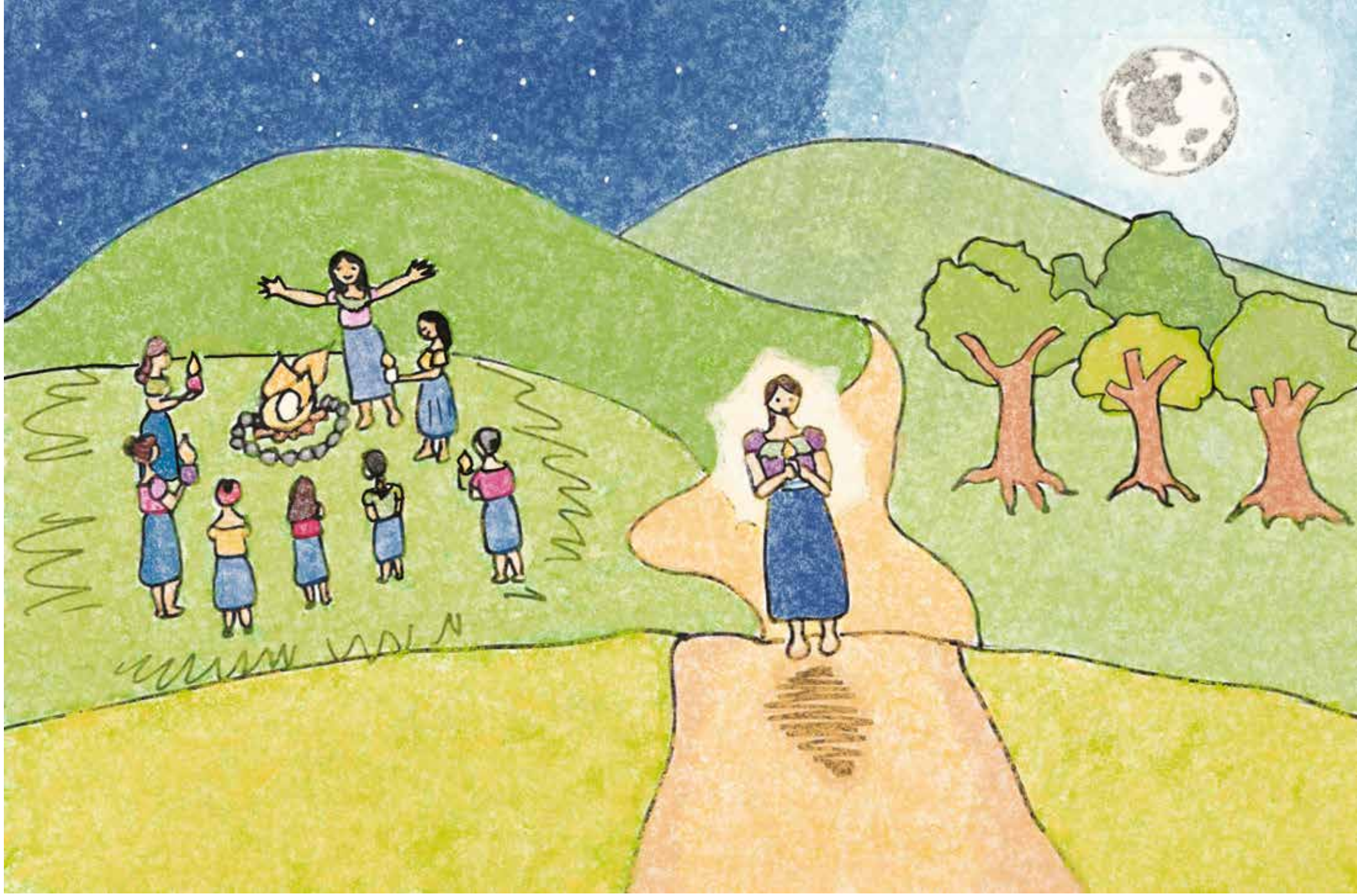
Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas llevarán estos carteles con los acuerdos colectivos, para discutirlos con los grupos en los que participan en sus comunidades.

Para poder acompañar en procesos de sanación a otras mujeres, es importante tener claro que nadie puede sanar a nadie. Este es un proceso personal elegido, que cuando lo hacemos colectivo, la compañía de otras, nos da fuerza para atravesar el dolor y sanar. El sistema patriarcal nos ha enseñado el poder y la autoridad de una manera errónea, ya que nos ha dicho que estas capacidades están afuera de nosotras, y que regularmente, las posee un hombre: padre, esposo, pastor, sacerdote, alcalde o Ajq'ij. La verdad es que afuera de nosotras, solo podemos encontrar apoyos, ideas de cómo sanarnos, pero cada una de las mujeres, poseemos poder y autoridad para decidir sobre nuestras propias vidas. Es por eso, que para sanar es fundamental que seamos conscientes de que esta es una realidad para nosotras y para todas las mujeres que acompañamos.

En la imagen podrán ver a un grupo de mujeres reunidas alrededor del fuego, el cual simboliza toda la sabiduría, la fuerza y la autoridad de nuestros ancestros, ancestas, la naturaleza y el universo. Hay una mujer al centro del círculo, que está convocando a todas para que se acerquen al fuego y puedan ellas mismas encender sus velas. Esto significa que, **acompañar a otras en procesos de sanación, implica convocar para que todas puedan participar en esta ceremonia y facilitar así la creación de un espacio respetuoso, armonioso, seguro y tranquilo, para que cada una pueda concentrar su energía en su propia sanación, a partir del fuego colectivo.** Al final, cada una será responsable de mantener su vela encendida, para poder alumbrar su propio camino; los procesos de sanación facilitan este descubrimiento. Las mujeres que decidan acompañar a otras, tienen la responsabilidad de reconocer y respetar el camino de cada una, que es diferente. Cada una sabe cuál es este camino, y los cambios que necesita hacer para encontrarlo. Por eso, a la hora de acompañar, podemos apoyar o dar ideas desde nuestras vivencias, pero al final, cada quien decidirá desde su camino, para su bienestar.

Mantener la vela encendida, significa que cada una debe tener una práctica cotidiana de autoconsciencia y de puesta en práctica de saberes ancestrales, técnicas y terapias; y tomar decisiones para mantenerse en equilibrio y no perder su propio camino. Esta también es una responsabilidad personal. El círculo de mujeres, significa que cada una pertenece, cada una tiene un lugar especial, pero ninguna es más que otra; todas pueden comunicarse con el fuego que está al centro, y obtener de él la luz que necesitan para sus vidas. Es importante esta consciencia, para no establecer relaciones violentas entre mujeres, reproduciendo lo mismo que el sistema patriarcal hace, viendo a las otras como propiedad o como seguidoras. **No se deben utilizar los saberes ancestrales para hacer daño, porque esto no es transformar, sino continuar con las cadenas de violencia y opresión.**

La luna que acompaña e ilumina desde lo alto, representa la energía de las mujeres, ya que sus vidas están fuertemente conectadas con la luna y sus ciclos: la menstruación, el embarazo, el dar a luz, etc. Esto significa que todas las mujeres tenemos la capacidad de conectarnos con la energía de la naturaleza y el universo, no necesitamos a una representante o lideresa para hacerlo. El hecho de reunirnos para sanar, significa que cada una con su propia consciencia, colocará su energía para que juntas podamos iluminar más fuerte, y crear así una realidad en bienestar para todas. **¿Podemos discutir algunos acuerdos colectivos de cómo acompañaremos a las mujeres de los grupos en los que participamos?**



CAPÍTULO II:

**La sabiduría ancestral
que nos ayuda a sanar**

La Puerta de las Cuatro Esquinas del Universo

Objetivo: Lograr la apropiación y conexión de las líderes con el centro maya para que, a través de este portal, puedan acceder a la sabiduría ancestral disponible, para su sanación y recuperación de su equilibrio.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las líderes. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: A partir del ejercicio y las preguntas planteadas al final del tema, que las líderes que así lo deseen, expresen su experiencia.

Producto que las líderes trabajarán con los grupos: Las líderes facilitarán con los grupos la elaboración del centro o portal de las cuatro esquinas del universo, por lo que se dividirán en seis grupos, y con su cuerpo, explicarán cada pilar o esquina del universo, el corazón del cielo y el corazón de la tierra.

Es un instrumento ideado desde la cosmovisión maya, que funciona como una puerta que atraviesa los límites del tiempo, del espacio y de la vida material y espiritual, permitiendo obtener conocimiento para organizar acciones que orienten hacia la vida. Esta puerta representa la matriz desde donde se originó el universo. Cuando está abierta, permite identificar y descubrir el movimiento de todo lo que existe. Esta puerta de cuatro pilares, tiene principios que la rigen y son: el equilibrio y el orden. Todas las enfermedades, dolores, formas de pensar y actuar autodestructivas, emociones de baja vibración, y bloqueos de energía, tienen su origen en el desequilibrio y desorden de los diferentes planos del tiempo, espacio, vida material y espiritual. Para las mujeres, este desorden y desequilibrio, comienza cuando somos anuladas y violentadas por nuestras comunidades y sociedades. En ese momento hay desequilibrio, porque nuestra energía no está presente en el todo; también hay desorden, porque no estamos ocupando el lugar de dignidad que nos corresponde, junto con todo lo que existe.⁵

5 García, Curruchiche y Taquirá, 2009.

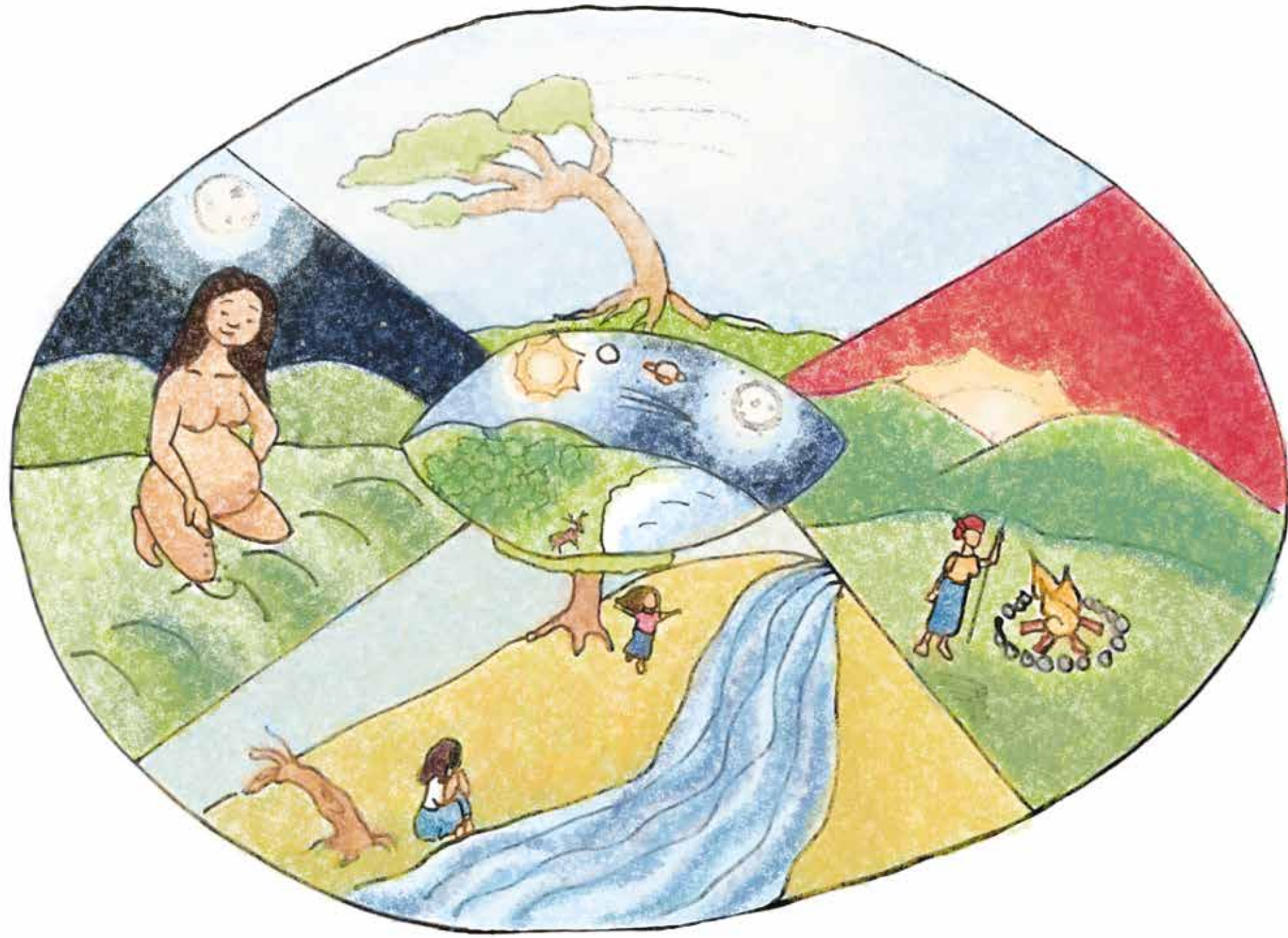
Lo importante de esta puerta, es que permite a las mujeres recordar nuestro lugar y la importancia de nuestra energía, para el sostenimiento de la vida, y a la vez, reconocer y honrar todas las energías expresadas en el universo y en la tierra. Al colocar flores, poner ofrendas y encender velas para abrir este portal, estamos reafirmando nuestra existencia como mujeres, recordando que somos parte importante de todo lo que existe y que estamos conectadas con la naturaleza, la vida espiritual, el tiempo y el universo. Además, esta puerta nos da información de cómo estamos en nuestro ser integral y cómo nos estamos relacionando; esto nos permite saber cómo recuperar el equilibrio y el orden en nuestra existencia. Los cuatro pilares son las esquinas del universo, es decir, los cuatro puntos cardinales: norte, sur, oriente y occidente. Cada punto cardinal, nos sirve para ubicar el lugar donde se expresan los diferentes niveles de la existencia. En la imagen podemos ver que cada uno está simbolizado por un color diferente:

- **Norte:** color blanco. Aquí se encuentra el elemento viento, por eso pueden ver un árbol moviéndose con el viento. Sus ramas representan nuestros pensamientos. ¿Qué más del universo, de la tierra, de nuestro cuerpo y de nuestra energía se encuentra en este punto cardinal y color?
- **Sur:** color amarillo. Aquí se encuentra el elemento agua, por eso pueden ver un río que corre. Ese río también representa nuestras emociones; por eso hay dos mujeres en lo alto y bajo de la montaña de donde fluye el río, lo cual representa todas las emociones de alta y baja vibración. ¿Qué más del universo, de la tierra, de nuestro cuerpo y de nuestra energía se encuentra en este punto cardinal y color?
- **Oriente:** color rojo. Aquí se encuentra el elemento fuego, por eso pueden ver a una mujer comunicándose con el fuego en una ceremonia. Esto representa nuestra espiritualidad o nuestra capacidad de conectarnos con nosotras mismas y con todo lo que existe. También representa la salida del sol, por eso vemos en la imagen al sol naciendo. ¿Qué más del universo, de la tierra, de nuestro cuerpo y de nuestra energía se encuentra en este punto cardinal y color?

- **Occidente:** color negro. Aquí se encuentra el elemento tierra, la oscuridad, el descanso, la transformación y nuestro cuerpo. En la imagen podemos ver a una mujer embarazada, lo que simboliza la capacidad que tenemos de transformar para continuar la vida, no únicamente para tener hijos o hijas, sino para dar a luz proyectos, o crear arte. Además, esta mujer está sembrando semillas, lo cual habla de la capacidad de la tierra para transformar. En la imagen es de noche, porque habla de lo que está en oscuridad y que es necesario que veamos, para poder transformarlo. ¿Qué más del universo, de la tierra, de nuestro cuerpo y de nuestra energía se encuentra en este punto cardinal y color?
- **El centro** está representado por el color azul y verde. El centro es la expresión de todo lo que existe en el cielo y en la tierra, por eso se le llama corazón del cielo y corazón de la tierra. El azul es el universo y su energía creadora; y el verde es la madre tierra y su energía transformadora. Estas representaciones nos ayudan a ser conscientes de nuestra relación con las estrellas, lugar de donde venimos, y de nuestra relación con todos los seres vivos que nos rodean: animales, minerales, vegetales, plantas, y elementos.

Cada vez que encendamos nuestras velas, o hagamos una ceremonia, es importante que hagamos consciencia de que esta puerta también se abre para nosotras, y de que es posible que recuperemos nuestro equilibrio y el lugar que nos corresponde.

Pongámonos de pie, saludemos y agradezcamos a los cuatro puntos cardinales, respirando profundo en cada uno; mientras tocamos en nuestra cabeza los puntos que saludamos: norte, al frente de nuestra cabeza; sur, atrás de nuestra cabeza; oriente, al lado derecho de nuestra cabeza y occidente al lado izquierdo de nuestra cabeza. En cada punto cardinal, abramos nuestra mente y nuestro corazón, para recibir el mensaje del universo para equilibrar nuestras vidas. Observemos nuestras veladoras, ¿cómo están nuestra espiritualidad, nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestras emociones? ¿Cómo nos estamos vinculando con el corazón del cielo y de la tierra?



Respiración

Objetivo: Lograr una práctica consciente de la respiración, como una herramienta de apoyo a los procesos de sanación.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las líderes. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: A partir del ejercicio de respiración y las preguntas al final del tema, que las líderes que así lo deseen, expresen su experiencia.

Producto que las líderes trabajarán con los grupos: Las líderes practicarán con los grupos la respiración consciente, por lo que se dividirán en grupos pequeños, y ensayarán esta forma de respiración. También ensayarán una canción, poniendo atención en su respiración, para practicarla también con sus grupos.

Nuestro camino en este plano inicia con la respiración, que es nuestra principal conexión con la vida, y una herramienta de equilibrio y sanación que está en nuestra naturaleza. Sin embargo, el sistema capitalista de explotación de las vidas y los cuerpos de las mujeres, junto con el patriarcado, provocan que vivamos con nuestra energía colocada en la sobrevivencia y en el cuidado de otros y otras, en nuestra familia y comunidad. Es así como las mujeres existimos, sin ser conscientes de nuestra respiración. La respiración nos permite sentirnos a nosotras mismas, saber quiénes somos en realidad, descubrir nuestra fuerza y decidir, para nuestro bienestar. Ahora observemos la imagen: ¿cómo está sentada la mujer?, ¿cómo está su espalda?, ¿cómo está posicionada su cabeza?, ¿cómo están sus manos y piernas?, ¿su estómago está contraído o extendido?

Cómo pueden observar en la imagen, para obtener los beneficios de una respiración consciente, es necesario: colocar la espalda y la cabeza rectas; colocar las manos y las piernas sin cruzar; y nuestro estómago debe estar extendido y relajado porque en el proceso de la inhalación, debe inflarse. En la imagen, la inhalación esta representada por la espiral que sale de la nariz, que simboliza la energía de la vida que ingresa a nuestro cuerpo. La exhalación está representada por la espiral que sale de la boca, son las sustancias tóxicas que liberan los pulmones, a través de un proceso en el que se intercambian estas sustancias, por el oxígeno. En la imagen también se puede identificar el diafragma, que está debajo de los pulmones. Este es un músculo que ayuda a los pulmones a extenderse y contraerse; cuando inhalamos, el diafragma baja, por lo que debemos extender el estómago para darle espacio, así los pulmones pueden expandirse con libertad; cuando exhalamos, el diafragma sube, lo que hace que contraigamos el estómago, lo cual ayuda a los pulmones a contraerse, para hacer posible la exhalación.

Ahora respiremos de manera consciente. Nos colocamos en la posición adecuada para respirar, descrita anteriormente. Cerramos los ojos, ponemos la atención en nuestra inhalación y nuestra exhalación. Intentamos que nuestra inhalación sea más corta que nuestra exhalación. Colocamos nuestra mano en el vientre, para sentir cómo nuestro estómago se expande cuando inhalamos, y se contrae cuando exhalamos. Inhalamos y contamos hasta cinco. Exhalamos y contamos hasta diez. Esto lo hacemos en treinta y seis ocasiones. ¿Cómo nos sentimos después de respirar de manera consciente? ¿Cómo está nuestra mente, cuerpo, emociones y energía? Esta respiración es un proceso de limpieza de nuestro cuerpo, ya que ayuda a oxigenar y a liberar toxinas. También ayuda a liberar emociones de baja vibración, para conectarnos con las emociones de alta vibración; facilita la concentración y brinda una sensación de calma y tranquilidad, lo cual ayuda a la resolución de problemas en la cotidianidad, y a tomar decisiones con claridad. Además, fortalece los pulmones, mejora la circulación, ayuda a una buena digestión, y a controlar mejor el peso. Cantar es una forma de respirar de manera consciente. Cantemos una canción que nos dé alegría, y mientras lo hacemos, inhalemos por la nariz, inflando nuestro vientre, y conservemos el aire. Usémoslo para cantar con todas nuestras fuerzas, sacando la voz, intentando que el aire nos alcance para cantar frases completas.



Plantas Medicinales

Objetivos:

- 1) Reconocer el vínculo energético y sanador de las plantas medicinales para la vida de las mujeres.
- 2) Hacer consciencia de que la salud es accesible a las mujeres, a través de la conexión con nuestros cuerpos y de la reapropiación de conocimiento ancestral, para la recuperación del equilibrio que, durante siglos, las mujeres de los pueblos originarios han poseído.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las líderes. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: A partir de las imágenes, explique a las líderes el tipo de padecimiento o desequilibrio que se menciona, ubicándolo en las partes del cuerpo que corresponde.

Producto que las líderes trabajarán con los grupos: Las líderes agregarán a este listado, las plantas propias de su región que conocen, haciendo dibujos en un cartel, para luego explicar a los grupos el tipo de planta, forma de preparación y dosis.

La medicina natural ha sido un camino de sanación para la humanidad. Desde tiempos ancestrales, las mujeres de los pueblos originarios han conservado, profundizado y puesto en práctica, principios cosmogónicos para abordar la salud, en los que las plantas medicinales representan un gran regalo del corazón de la tierra, porque contienen su fuerza de transformación, para que la humanidad recupere el bienestar. Desde esta visión, las enfermedades son producto de un desequilibrio o desorden, en cualquiera de las formas en las que se manifiesta nuestro ser: emociones, cuerpo, mente o energía; esta última, íntimamente relacionada con nuestro vínculo con la tierra y el universo. Es así como las mujeres han cumplido roles fundamentales para la recuperación del bienestar: las curanderas, las Ajq'ij, las sopladoras y las comadronas (nombradas en K'iché, como Iyom, que quiere decir, la mujer que cuida, vigila, controla y trata a otras mujeres y niños; también nombrada Rätit Ak'al, o abuela de las niñas y los niños⁶) han sido símbolos de la conservación de la vida y del vínculo de energía que conecta todo lo que existe, en el que las mujeres, sus cuerpos y sus vidas, son parte importante.

⁶ Chávez, Morales y Pol, 2012.

Significado de los símbolos:



COCIMIENTO



APAGADO



CUCHARADA



VASO DE AGUA



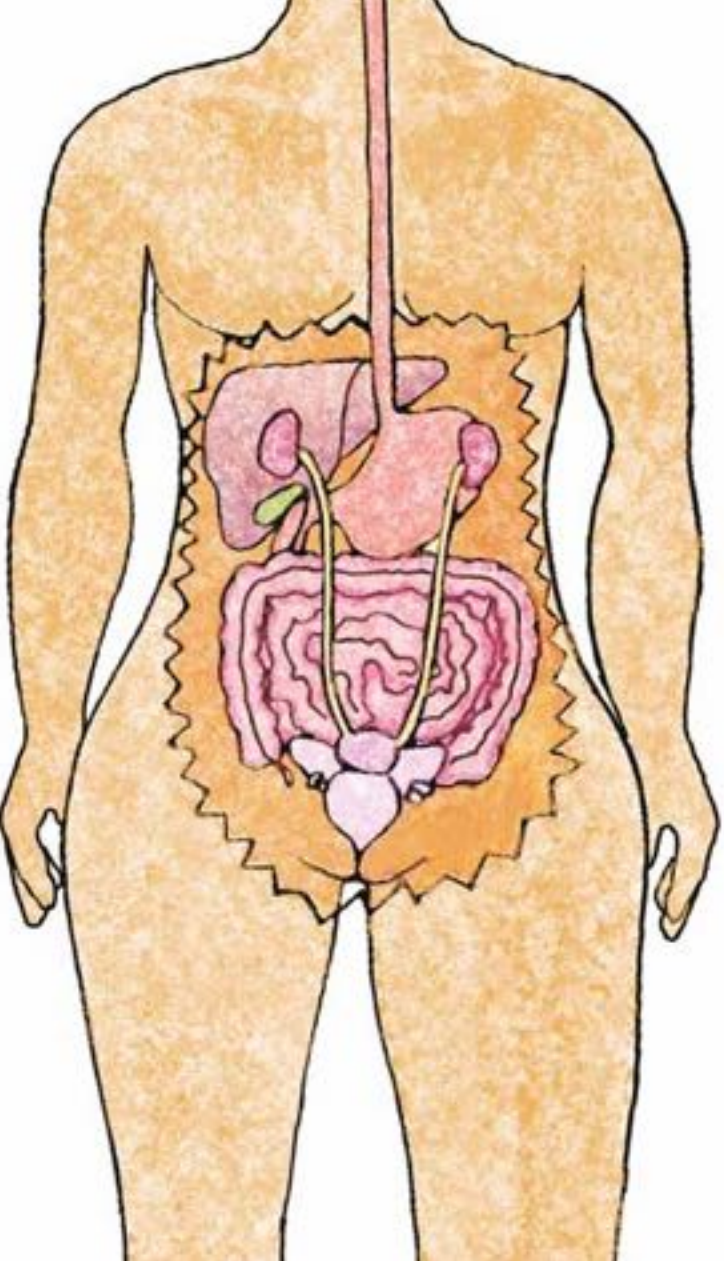








LITRO DE AGUA



BAÑO VAGINAL

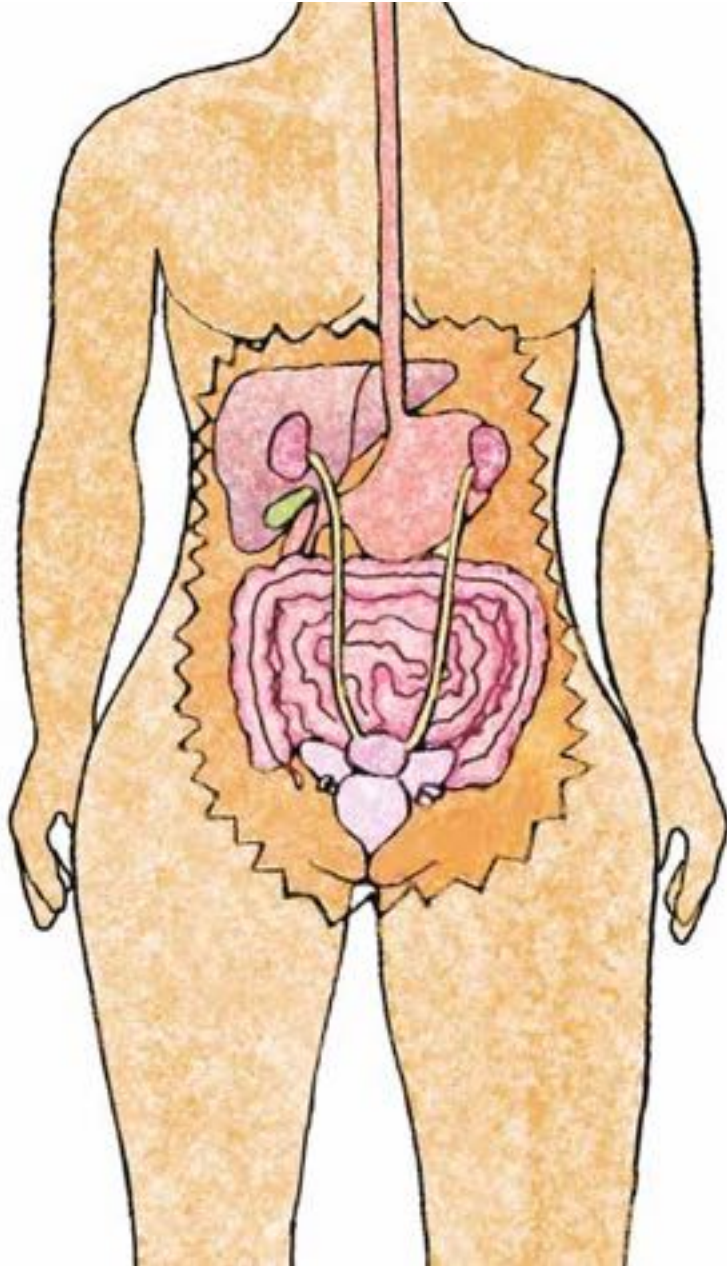
Por la importancia y el vínculo con la vida, propios de estos roles que cumplen las mujeres de los pueblos originarios y sus saberes es que, durante la invasión, ellas fueron perseguidas. El objetivo era eliminar con ellas estos conocimientos y prácticas milenarias, para distorsionar y concentrar los conocimientos sobre la salud, y así poder lucrar con ellos. Desde este sistema de explotación en el que vivimos, que es racista y patriarcal, regularmente son hombres ladino-mestizos quienes, a través de las empresas farmacéuticas, han construido un modelo de salud, en el que el ser humano está fragmentado, cosificado y vaciado de conocimientos, creando medicamentos que sólo silencian los síntomas, pero no logran la sanación y la recuperación del equilibrio. Aunque no buscamos descalificar la medicina creada desde esta visión utilitarista, sí queremos recuperar en este círculo de sanación entre mujeres, el uso de plantas medicinales, principalmente de aquellas que nos ayudan a recuperar nuestro equilibrio emocional y físico.

En las imágenes basadas en publicaciones de la **Asociación Médicos Descalzos y Jardines del Mundo**, podrán ver símbolos que representan el padecimiento o desequilibrio, la planta que ayuda a sanarlo, la forma de preparación, y cuántas dosis hay que tomar. **Revisemos todas juntas las plantas medicinales que se muestran en las imágenes, y hablemos de todas las que conozcamos, para hacer un manual más amplio.**

Padecimiento o desequilibrio	Planta medicinal	Forma de preparación	Dosis	
<p data-bbox="226 274 700 361">Dolor en el área digestiva, útero, vías urinarias y biliares</p> 	<p data-bbox="929 274 1173 309">Semillas de Anís</p> 	<p data-bbox="1365 274 1530 309">Cocimiento</p> 	<p data-bbox="1664 274 2003 361">Una cucharada por cada vaso de agua</p> 	<p data-bbox="2103 274 2347 309">Tres veces al día</p> 
	<p data-bbox="929 970 1173 1005">Ramas de Hinojo</p> 	<p data-bbox="1378 970 1505 1005">Apagado</p> 	<p data-bbox="1677 970 1991 1057">Tres ramitas por cada vaso de agua</p> 	<p data-bbox="2103 970 2347 1005">Tres veces al día</p> 

Padecimiento o desequilibrio

Dolor en el área digestiva, útero, vías urinarias y biliares



Planta medicinal

Ramas de Hierbabuena



Forma de preparación

Apagado



Dosis

Tres ramitas por cada vaso de agua



Tres veces al día



Ramas de Altamisa



Cocimiento



Tres ramitas por cada vaso de agua

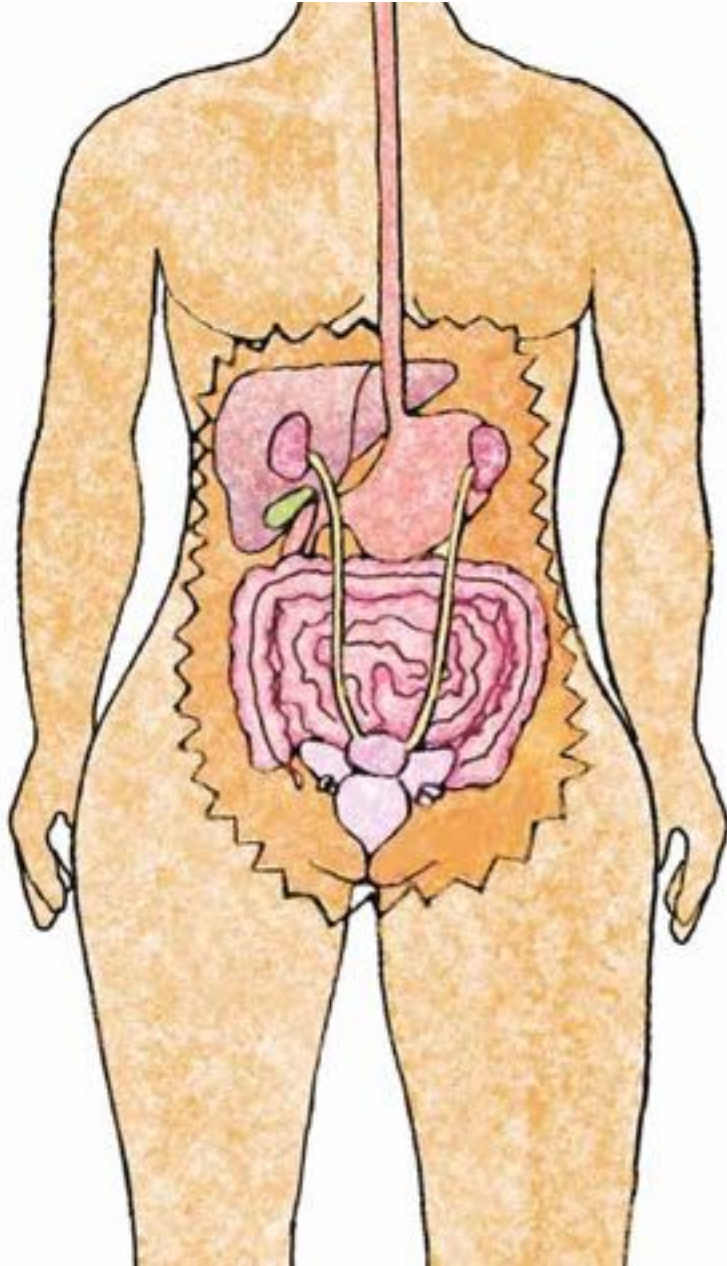


Tres veces al día



Padecimiento o desequilibrio

Dolor en el área digestiva, útero, vías urinarias y biliares



Planta medicinal

Ramas de Pericón



Forma de preparación

Apagado



Dosis

Tres ramitas por cada vaso de agua



Tres veces al día



Ramas de Manzanilla



Apagado



Tres ramitas por cada vaso de agua

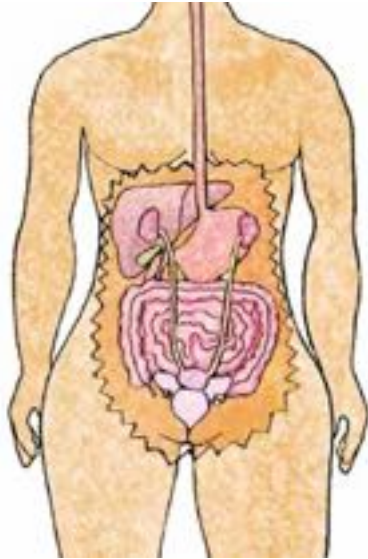


Tres veces al día



Padecimiento o desequilibrio

Dolor en el área digestiva, útero, vías urinarias y biliares



Planta medicinal

Ramas de Romero



Forma de preparación

Cocimiento



Dosis

Tres ramitas por cada vaso de agua



Tres veces al día



Miedo, ansiedad, preocupación



Flores de Tilo



Cocimiento



Una cucharada por cada vaso de agua

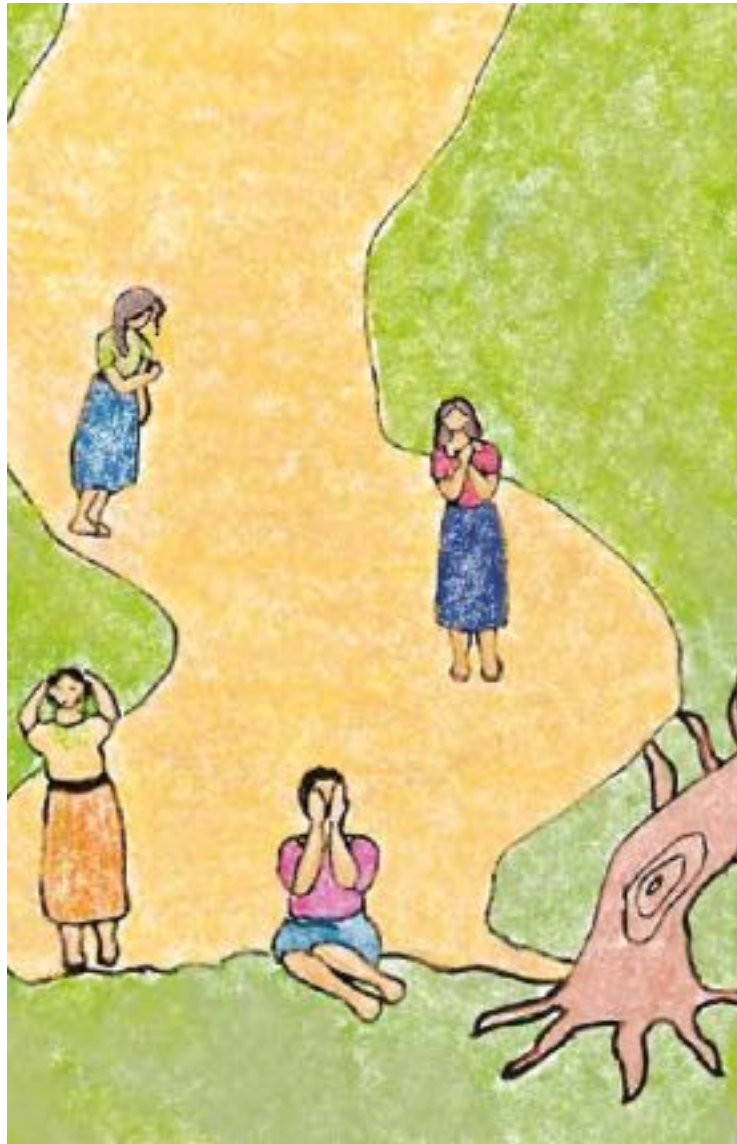


Tres veces al día



Padecimiento o desequilibrio

Miedo, ansiedad, preocupación



Planta medicinal

Flor de Granadilla



Forma de preparación

Apagado



Dosis

Tres flores por cada vaso de agua



Tres veces al día



Raíz de Valeriana



Cocimiento



Tres pulgadas de raíz por cada vaso de agua

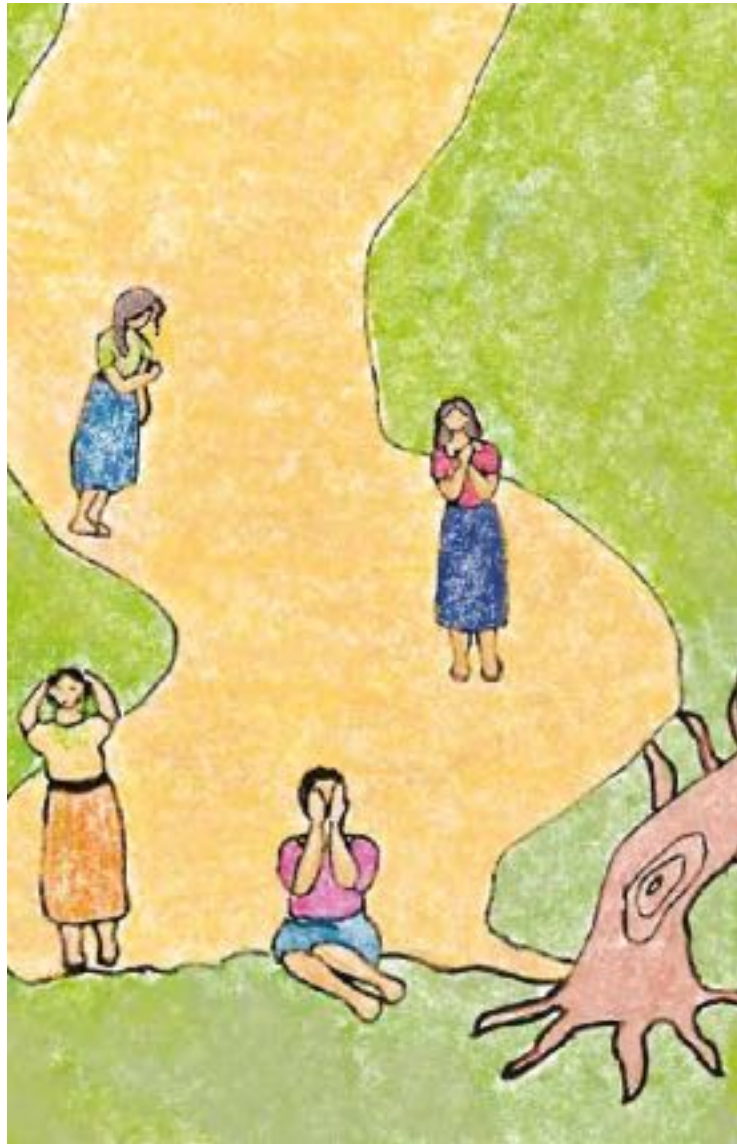


Tres veces al día



Padecimiento o desequilibrio

Miedo, ansiedad, preocupación



Planta medicinal

Ramas de Manzanilla



Forma de preparación

Apagado



Dosis

Tres ramitas por cada vaso de agua



Tres veces al día



Hojas de Naranja



Cocimiento



Cinco hojas por cada vaso de agua



Tres veces al día



Padecimiento o desequilibrio

Flujo blanco en las mujeres



Planta medicinal

(se pueden combinar tres plantas de las ocho que se describen)

Ramas de Milenrama



Forma de preparación

Cocimiento



Cinco ramas por cada litro de agua



Dosis

Baños vaginales dos veces al día



Hoja de Guayaba



Cocimiento



Veinte hojas de guayaba por cada litro de agua



Baños vaginales dos veces al día



Padecimiento o desequilibrio

Flujo blanco en las mujeres



Planta medicinal

Tallos y hojas de Golondrina



Forma de preparación

Cocimiento



Veinte tallos de hojas de golondrina por cada litro de agua



Dosis

Baños vaginales dos veces al día



Hojas de Albahaca



Cocimiento



Veinte hojas de albahaca por cada litro de agua



Baños vaginales dos veces al día



Padecimiento o desequilibrio

Flujo blanco en las mujeres



Planta medicinal

Hojas de Barajo



Forma de preparación

Cocimiento



Veinte hojas de barajo por cada litro de agua



Dosis

Baños vaginales dos veces al día



Manojo de hojas de Frijolillo



Cocimiento



Un manojo de hojas de frijolillo por cada litro de agua



Baños vaginales dos veces al día



Padecimiento o desequilibrio

Flujo blanco en las mujeres



Planta medicinal

Corteza de Nance



Forma de preparación

Cocimiento



Dos dedos de corteza de nance por cada litro de agua



Dosis

Baños vaginales dos veces al día



Hojas de Llantén



Cocimiento



Cinco hojas de llantén por cada litro de agua



Baños vaginales dos veces al día



Limpias

Objetivo: Lograr la apropiación de las limpieas, como una herramienta de recuperación del equilibrio energético y espiritual.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Se llevan las plantas y fruta mencionadas en el tema para que cada una de las lideresas se practique una limpia, para que posteriormente describan el efecto en su cuerpo, emociones, energía y pensamientos.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas enseñarán a los grupos el procedimiento para hacer la limpia, para que cada participante pueda practicarse una. Las lideresas pedirán a las participantes que realicen dibujos de cómo se sintieron, después de realizar este ritual.

Como hemos dicho antes, la fuerza transformadora de la tierra se encuentra en todos sus elementos, y hay plantas que particularmente, tienen un poder para desbloquear la energía y equilibrar estados emocionales de baja vibración. La limpia es el proceso a través del cual, utilizamos las propiedades de ciertas plantas sobre nuestro cuerpo, para recuperar un estado donde la energía fluye libremente y podemos conectarnos nuevamente con las emociones de alta vibración.

En la tabla que aparece a continuación, podrán ubicar tres plantas y una fruta que tienen estas cualidades: la ruda, la albahaca, la chilca y el limón. En la imagen de este tema, podrán ver a una mujer respirando; la inhalación simboliza la energía de la vida y la purificación que entra por nuestro cuerpo. La exhalación representa las energías densas que liberamos al respirar con consciencia de nuestra sanación. De la tierra tomamos la energía para la inhalación, y a la tierra dirigimos nuestra exhalación, para que transforme lo que estamos liberando.

Antes de utilizar las plantas, debemos pedir permiso a cada una, para usar sus ramas o frutas, agradeciendo su energía que nos va a equilibrar. Posteriormente, podemos sentir las plantas, ver su forma y sentir su olor, inhalar su energía y soplar, para conectarnos con su poder sanador. Pasamos la planta sobre nuestro cuerpo, empezando sobre nuestra cabeza, la sacudimos abarcando las áreas de adelante y atrás de nuestro cuerpo y nos dirigimos hacia abajo, hasta llegar hasta la planta de nuestros pies. Mientras hacemos esto, respiramos profundo, liberando en la exhalación cualquier dolor, enfermedad y/o preocupación. Al terminar, agradecemos a la planta que nos ayudó, y la tiramos hacia atrás de nosotras en un río, barranco o árbol.⁷

⁷ Procedimiento de cómo hacer un limpia, sistematizado por Hermencia López y Elsa Rabanales, del Equipo Mam de la **Colectiva Actoras de Cambio**.

Ruda



Albahaca



Chilca



Limón





Llamar el Corazón

Objetivo: Reconocer el susto como un desequilibrio del ser integral, ocasionado principalmente por la violencia sexual y la violación sexual que las mujeres vivimos, del cual podemos recuperarnos, para conectarnos de nuevo con la vida.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Permitir a las lideresas que así lo deseen, compartir sus experiencias relacionadas con el susto, para posteriormente realizar el ritual.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas aplicarán este ritual con los grupos, por lo que se le pedirá a cada una, que busque en sus comunidades lugares cercanos a fuentes de agua y que, con las mujeres de los grupos, realicen este ritual al aire libre, cerrando con una danza para celebrar el regreso del corazón, y la posibilidad de sanar. Posteriormente, se les pedirá que compartan esta experiencia en el espacio de sanación.

Se sabe que el susto es un desequilibrio que se manifiesta en todo nuestro ser. Físicamente, puede sentirse como dolor de estómago, fiebre o frío; y emocionalmente, como tristeza o miedo. La violencia sexual y la violación sexual, son algunas de las causas que originan el susto, además de la violencia sistémica que vivimos las mujeres. El susto es la invasión violenta de nuestros cuerpos o energía, por lo que se necesita de un proceso de sanación para poder volver a integrar nuestra energía con nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestro cuerpo. Las plantas que podemos utilizar para hacer limpias, son un camino para recuperarnos; la ruda en particular, tiene poderes sanadores, en el caso del susto. En el capítulo anterior, encontrarán el procedimiento a seguir para realizar una limpia.

Existe también el ritual energético de llamar el corazón. En la imagen de este tema, pueden ver a dos mujeres frente a un río; una está colocando rosas blancas, mientras la otra está llamando a su corazón. Lo ideal es poder ir al lugar donde ocurrió el hecho violento que nos ocasionó el susto; pero si no se puede ir al lugar, con nombrarlo será suficiente. Es mejor que este ritual se haga frente a un río, un pozo o frente a la pila de la casa. Llamar el corazón, significa pedir a la energía que regrese, que se levante la fuerza y la energía del corazón, la fuerza y la energía del cuerpo⁸. Este llamado debe hacerse tres veces, y mientras se hace, se debe beber mucha agua.

Nosotras podemos reflexionar sobre aquellos momentos de nuestra vida en los que hemos vivido el susto, o tal vez lo estamos viviendo ahora. En este espacio podemos nombrar esos momentos, y los lugares donde sufrimos violencia. Colocamos rosas blancas al centro, por cada una de ellos; bebemos agua y llamamos a nuestro corazón. Al finalizar, danzamos para celebrar el regreso de nuestro corazón y la posibilidad que nos da el universo, para sanar hoy.

⁸ Grupo de Mujeres Mayas Kaqla, 2011.



Meditación

Objetivo: Interiorizar la finalidad de la meditación, como una práctica inherente a la naturaleza del ser humano, que le permite encontrar su verdadera esencia.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Pida a todas las lideresas que hagan un dibujo que exprese su experiencia en la meditación. Pueden ser símbolos, colores, imágenes, etc. Posteriormente, cada una coloca sus dibujos alrededor del centro y todas los contemplan. A partir de allí, se les pide a las lideresas que identifiquen las diferencias y similitudes, de sus experiencias al meditar.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas facilitarán una meditación en los grupos. Se les pedirá que después de la meditación, realicen con los grupos, un mural que exprese todas las experiencias que vivieron al meditar. Posteriormente, las lideresas llevarán este mural al espacio de formación.

La práctica de la meditación se originó en la India, aunque también hay muchos escritos antiguos, que hablan de cómo esta práctica se extendió en China. Estas cosmovisiones comparten mucho con la cosmovisión maya, sobre todo, la mirada de la integralidad del ser y el reconocimiento de la energía vital que se encuentra en todo lo que existe, y que tiene capacidades curativas y restaurativas, cuando fluye con libertad y conexión con todo. La meditación es una práctica, en la cual se activa la capacidad de reposo consciente de nuestro cuerpo y mente. Este estado es natural en el ser humano, puede ser realizado por todos y todas, pero a la vez, cada persona tiene una experiencia individual y única, al llevar a cabo la meditación. La meditación es una práctica que nos ayuda a alcanzar un estado de consciencia de nuestra verdadera naturaleza, a través de la contemplación de las experiencias que son gratuitas, tranquilas, fáciles, calmadas, centradas, pacíficas, y que expresan la vida misma, en donde la respiración es su máxima manifestación.

Uno de los fines fundamentales de la meditación es la experiencia de nuestro verdadero ser, para que en la medida en que lo experimentamos, podamos vivir vibrando cada vez más, en sintonía con nuestra verdadera naturaleza. ¿Pero cuál es nuestro verdadero ser? Hay muchas palabras que el sistema patriarcal usa para describir a las mujeres, para definir lo que somos: histéricas, emocionales, mentirosas, inseguras, tontas, perversas, incapaces, culpables. Nosotras, que toda la vida hemos escuchado estas palabras y hemos sentido su energía de baja vibración, terminamos creyéndonlas, y esto afecta todas las decisiones que tomamos, y la forma como nos vinculamos socialmente. En la práctica de la meditación se dice que, todas estas creencias de lo que somos, son sólo ilusiones, ya que nuestro verdadero ser tiene una naturaleza de felicidad, bondad amorosa, intuición y visión. Posteriormente, y a través de la práctica continua, estos estados son cotidianos y provocan: sensación de ligereza mental y física, seguridad, dicha en la actividad cotidiana, consciencia de que nuestra vida tiene sentido, disminución de las emociones de baja vibración, como el miedo, la ira, la culpa o la vergüenza, y un aumento de las emociones de alta vibración, como el amor, la bondad y la empatía, para vivir el aumento de la claridad.

De esta manera, nos vamos desprendiendo de una forma de vivir en la que subimos y bajamos emocionalmente, para darle lugar a un estado cotidiano de bienestar, en donde entendemos nuestro camino en libertad y autonomía, más allá de los apegos a las personas y a las cosas, comprendemos nuestra misión superior, y ya no le tememos a la muerte.

Observemos la imagen. La mujer está respirando profundamente, la inhalación es la forma en la que la vida entra a nuestro ser; la exhalación es la forma en la que de nuestro ser, sale todo lo que es necesario transformar. Podemos observar la vela en el corazón de la mujer que medita, y cómo su luz se va extendiendo hacia todo su ser. Esto simboliza que, a medida que meditamos, nuestra verdadera esencia -representada por

la vela- va creciendo dentro de nosotras, para que logremos vivir desde la naturaleza de nuestra esencia, de nuestro verdadero ser.

Meditemos juntas para encontrar nuestra propia voz y nuestra propia esencia. Busquemos un lugar donde nos sintamos cómodas, apaguemos nuestro teléfono, sentémonos cómodamente, procurando que nuestro cuello y espalda estén relativamente rectos. Coloquemos nuestros pies en contacto con la tierra, sin cruzar nuestras piernas. O también, podemos colocarnos en posición de loto, como en la imagen. Cerremos los ojos suavemente, y relajemos nuestro cuerpo. A continuación:

- Hagamos tres respiraciones completas, lentas y profundas
- Cuando inhalemos, seamos conscientes de cómo nuestro estómago se expande
- Exhalemos, y mientras observamos con atención cómo nuestro estómago se contrae
- Intentemos que nuestra exhalación sea más larga que nuestra inhalación
- Mientras respiramos, puede ser que se produzcan pensamientos en nuestra mente, sensaciones en nuestro cuerpo, o sonidos en el ambiente, que nos molesten. Si esto sucede, traigamos nuestra consciencia nuevamente a la respiración
- Cuando decidamos terminar esta práctica, simplemente paremos las repeticiones, sentémonos cómodamente con los ojos cerrados por unos momentos
- Y cuando estemos listas, abramos los ojos lentamente
- En la medida en que avancemos en nuestra meditación, podemos hacer consciencia, no sólo de la respiración, sino también de nuestra conexión con la felicidad, la paz, la seguridad, la bondad, y el amor incondicional del universo⁹

⁹ En: <https://chopra.com/articles/meditation/>



Los Lagos de Energía de Nuestro Ser

Objetivo: Que las lideresas puedan identificar en sus cuerpos, cada uno de los siete chakras principales, su sabiduría y su fuerza, así como las emociones que necesitan ser liberadas, para desbloquear esos centros energéticos.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Pida a todas las lideresas que se organicen en grupos, y que cada grupo represente a través de una danza, canción o dibujo, todos los Lagos de Energía y su sabiduría.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas explicarán Los Lagos de Energía a los grupos en los que participan y realizarán con ellos, el ejercicio para equilibrarlos. Posteriormente, llevarán al espacio de formación, las reflexiones de las mujeres que trabajaron el ejercicio.

Como lo hemos abordado anteriormente, la energía es parte de nuestro ser, y al mismo tiempo, está en todo lo que existe. Cuando esta energía fluye libremente a través nuestro, experimentamos una vida en equilibrio y bienestar. Sin embargo, cuando hay bloqueos o desequilibrios en nuestra energía, es cuando empezamos a vivir en un estado de emociones de baja vibración, enfermedades y desconexión con el mundo. Muchos de los bloqueos o desequilibrios que experimentamos, están relacionados con la violencia sexual y la violación sexual que este sistema ejerce sobre todas las mujeres, pero, sobre todo contra las mujeres mayas, para que vivan oprimidas, en la mayoría de casos, por hombres o grupos económicos que basan su poder en la expropiación y explotación de sus cuerpos. Por eso, es muy importante que recuperemos la sabiduría, que nos permita recobrar la fluidez de la energía en nuestro ser, liberando los bloqueos o desequilibrios que ha causado la violencia sexual y la violación sexual en nuestras vidas.

Para ello, es fundamental el conocimiento de los Lagos de Energía, que son reservas de la energía que fluye en todo lo que existe, y se ubican en línea recta, en diferentes partes de nuestro cuerpo. Cada uno de estos Lagos de Energía, conocidos también como chakras, contiene una fuerza especial, que nos ayuda en nuestras vidas. Como podrán ver en la imagen, en el cuerpo hay siete círculos ubicados en línea recta, iniciando desde abajo hacia arriba:

Raíz. Ubicado entre el ano y los genitales. Está representado por el círculo con figuras de raíces. En este lago de energía, nuestro ser entra en contacto con el espíritu de la Madre Tierra, permitiéndonos experimentar su fuerza elemental, su amor, su seguridad y su paciencia. Este lago de energía nos da la fuerza para sobrevivir, tanto de manera individual como colectiva. Es allí donde aceptamos vivir en esta tierra y decimos “sí” a la vida. Su color es el rojo, y se identifica mucho con la tierra y su núcleo de fuego rojo. Una de las fuerzas más importantes de este lago, es la seguridad. Así como las raíces dan a los árboles la seguridad que necesitan, nosotras también necesitamos sentir esa seguridad, para construir y crear una vida en bienestar para nosotras, y para alejarnos de manera consciente de las situaciones de violencia que nos dañan. Cuando hay un desequilibrio en este lago, podemos sentir una preocupación muy grande por poseer, por la seguridad material, y solemos movernos compulsivamente en torno a la satisfacción de la comida, de las bebidas alcohólicas, del sexo, etc., sin medir consecuencias. En desequilibrio, es difícil dar y recibir, y por lo mismo, no abrimos nuestro corazón y nos protegemos mucho. Se sufre de estreñimiento y sobrepeso, por eso es difícil tener una vida equilibrada, cuidando de la salud. También podemos experimentar bloqueos, cuando sentimos debilidad física y de ánimo, mucha preocupación e inseguridad, así como la sensación de no ser parte de la tierra, y estar en el aire, o no presente.

Sacro. Está ubicado arriba de los genitales. Representado por una flor abierta, que también es similar a una vulva. En este lago se encuentra la fuerza de las energías de nuestras emociones, de nuestra creatividad y de nuestra sexualidad. Su color es el anaranjado. A través de él nos sentimos parte del proceso creador, en todos los sentidos de la vida. Nuestras emociones y acciones son fundamentales para crear proyectos de vida, en función de nuestro bienestar. Este lago también está relacionado con el placer, no solamente vinculado a las relaciones sexuales, sino el placer que está en nuestro cuerpo, y del que podemos disfrutar de manera autónoma, así como el placer de cada cosa que realizamos, y que es fruto de nuestros anhelos más profundos. El elemento de este lago de energía, es precisamente el agua, y nos conecta con el fluir de la vida, con la capacidad de soltar y de limpiar. Los desequilibrios en este lago de energía, se deben a que no ha habido delicadeza, cercanía corporal y seguridad, en la infancia y la pubertad. Estos desequilibrios nos hacen sentir rechazo o negación de la sexualidad. También puede ser que experimentemos la sexualidad de manera obsesiva, para obtener el placer que nos hace falta en la vida, en general. Cuando hay bloqueos en este lago de energía, sentimos que no podemos expresar nuestras emociones con libertad y tampoco podemos crear una vida en bienestar para nosotras; no nos sentimos merecedoras y la vida nos parece triste y sin valor.

Solar. Se ubica arriba del ombligo. Este lago de energía está representado por la imagen del sol, porque es aquí donde se absorbe la energía del sol, que nos da vitalidad en todo nuestro ser. Es por eso, que su color es el dorado o el amarillo. En este lago de energía, también vemos la imagen de una mujer con vara de autoridad, porque es aquí donde se encuentra la fuerza que nos permite transformar la energía de todos los lagos, para llevarla a la realidad, de manera creativa y en bienestar. Aquí es donde transformamos nuestros deseos más profundos y auténticos en realización, integrando nuestra experiencia de vitalidad, y haciendo que la luz del sol, ilumine nuestra vida. Esta luz en nuestra vida, es la que determina cómo nos sentimos. Si hay mucha luz, nos sentimos alegres, iluminadas, en equilibrio, con una visión clara de la vida, con paz y armonía con la vida, tomando el lugar que nos corresponde. La luz también nos protege cuando se irradia fuertemente hacia todo nuestro ser, pues cuando eso sucede, las vibraciones negativas que percibimos, no nos hacen daño. Sin embargo, cuando la luz es débil, este lago se cierra ante el peligro que percibe. Cuando hay algún desequilibrio en este lago, tendemos a querer controlarlo todo y a ejercer poder sobre otras personas; hay un fuerte impulso de actividad, porque en el fondo, nos sentimos insuficientes. Hay una obsesión por obtener riqueza y reconocimiento, y por bloquear las emociones de baja vibración, para controlarlas, lo que produce que estas emociones nos inunden y seamos incapaces de superarlas. Cuando este lago de energía no está equilibrado, hay mucho enojo guardado que, ante cualquier razón superficial, explota. Ante su bloqueo, podemos experimentar una sensación de derrota y de falta de ánimo, y poner nuestra atención siempre en los obstáculos. Esto sucede cuando, desde niñas hemos escondido nuestros sentimientos, por miedo al rechazo.

Corazón. Está ubicado a la altura del corazón, en el centro del pecho. Este lago de energía está representado por la imagen de una mujer abrazándose a sí misma, expresándose un amor que irradia hacia todo lo que la rodea. Su color es el verde, y su elemento es el aire. Este lago nos da la fuerza del amor incondicional, el amor que existe de manera inagotable en todo el universo, el amor que nunca se acaba y que, por lo tanto, no se posee ni se pierde. Este lago nos permite sentir a otros, a otras, y a todo. Es la posibilidad de conectarnos con el mundo, así como de admirar su belleza, que se expresa a través del arte. Además, nos permite experimentar plenamente el amor hacia nosotras mismas, como principio fundamental para sanar; sin este amor, la sanación no sería posible. Sólo con este principio de amor hacia nosotras mismas, podremos amar la vida, y a todos los seres que en ella conviven. Este amor hacia nosotras mismas, incluye también el amor a nuestras sombras, a nuestras experiencias emocionales de sufrimiento, y a las enfermedades. Cuando dedicamos atención amorosa a estas experiencias,

posibilitamos el proceso de sanación. Este lago de energía nos permite convertirnos en un canal de amor, e influir en las personas de nuestro entorno, para unirnos, o para que puedan encontrar su camino de sanación. Además, nos permite hacer todo, desde este amor incondicional, y percibir todo fuera de la ilusión de la separación; más bien, desde la armonía y la unidad de todo el universo. Cuando hay un desequilibrio en este lago, esperamos reconocimiento, porque no estamos en la fuente del amor, o bien, damos a los demás y nos sentimos poderosas, pero no somos capaces de sentir amor por nosotras mismas. Tal vez sentimos que no necesitamos el amor de los demás. Un bloqueo en este lago, se expresa cuando nos volvemos dependientes del amor de otras personas, y la experiencia del rechazo nos causa mucho dolor, haciendo que nos sintamos incapaces de dar amor, o que percibamos nuestro corazón frío o seco, y nos sintamos profundamente tristes.

Garganta. Está ubicado en la garganta. Su color es el celeste. Este lago de energía nos da la fuerza de la expresión, la comunicación y la inspiración; por eso está representado por un ave cantando. Es el puente entre nuestros pensamientos y nuestras emociones. Con este lago de energía, manifestamos todo lo que vive en nosotras, ya sea a través de la palabra, o bien, a través de nuestra expresión gestual u otras formas creativas, como el arte en sus múltiples manifestaciones: la música, el dibujo, el teatro, la danza, etc. Es importante saber que no podemos expresar algo que no conozcamos, algo que esté en nosotras mismas, así que este lago nos permite, en primer lugar, conocernos a nosotras mismas. Esto puede ocurrir sólo cuando tenemos apertura como el cielo, permanecemos en silencio y escuchamos atentamente nuestro mundo interior y exterior. Por esto, el oído es muy importante en este lago, pues en la medida en que escuchamos y confiamos en nuestra voz interior, encontramos nuestra misión en este mundo. Con esta fuerza, expresamos claramente y sin miedo nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y nuestros conocimientos internos, sintiéndonos libres de mostrar nuestra fuerza y nuestra debilidad. Esta honestidad con nosotras mismas, nos permite escuchar también a las otras y a los otros, y no traicionarnos a nosotras mismas. Además, nos da la capacidad de decir que no, cuando así lo deseamos. Todo esto, sin duda, nos permite vivir en alegría e integridad. Cuando hay un desequilibrio en este lago, experimentamos dificultades para hacer consciencia de nuestros sentimientos y los expresamos de manera impulsiva, o no nos expresamos; por pensar demasiado en nuestras emociones, nos autocensuramos. También podría ser que usemos demasiado nuestra palabra y manipulemos a las personas que están cerca de nosotras para usarlas; otra posibilidad es que tengamos consciencia de nuestro mundo interior, y que de allí surja un mundo imaginario muy rico, pero que difícilmente se haga realidad. El bloqueo de este lago de energía, implica que tengamos dificultades para mostrarnos, manifestarnos o

representarnos. Se nos hace un nudo en la garganta o tartamudeamos, y cuando hablamos, orientamos nuestra opinión a lo que dicen los demás; y con el tiempo, ya no sabemos qué es lo que realmente pensamos o sentimos. Nos volvemos rígidas, ya que nos expresamos sólo en función de lo que el exterior nos impone o permite, sin escucharnos a nosotras mismas, sin saber quiénes somos en realidad.

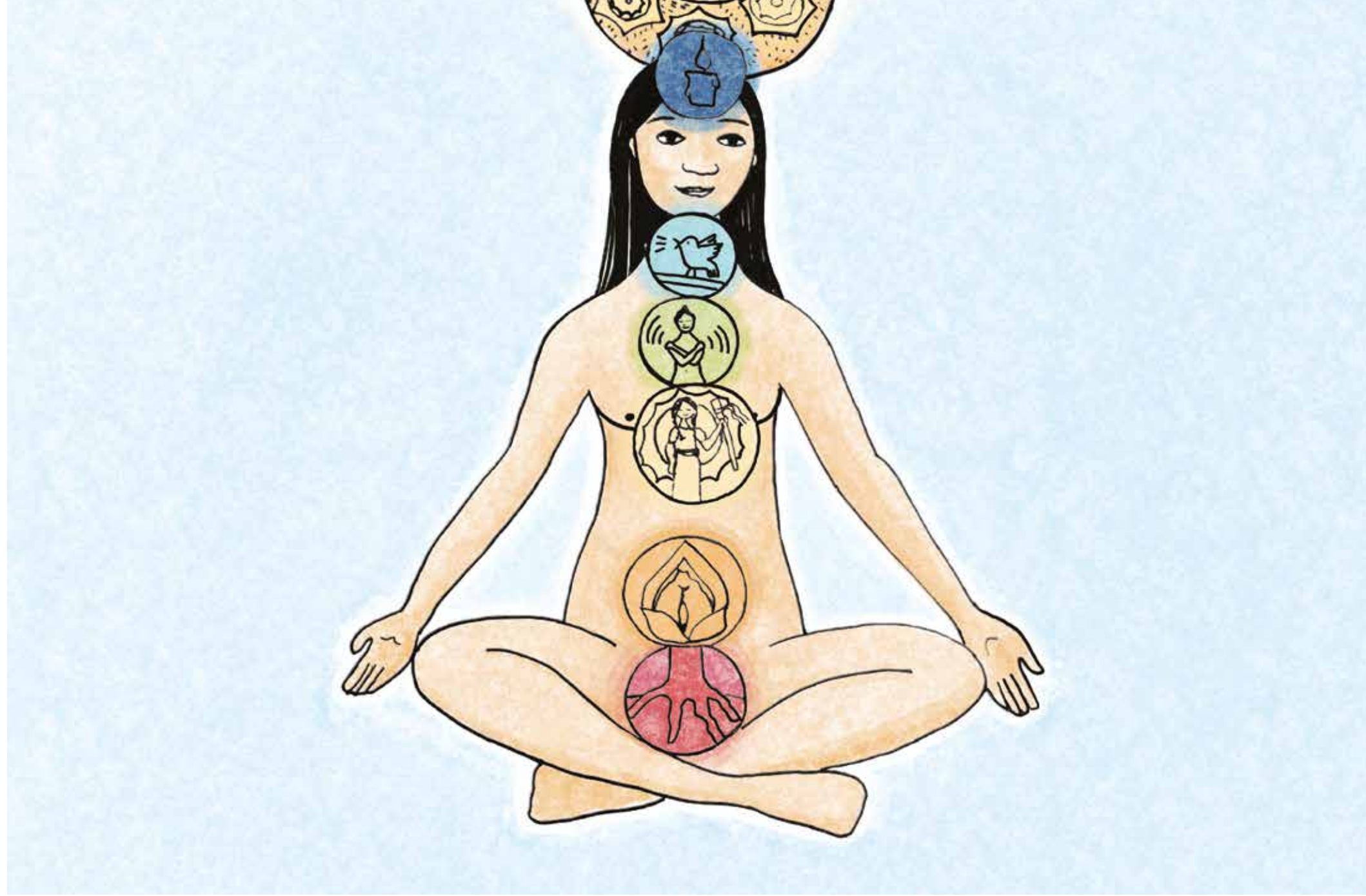
Tercer Ojo. Se ubica en el centro de la frente. Su color es el azul profundo. Este lago de energía nos provee la fuerza de la consciencia, tanto de nosotras mismas como de la realidad, por eso está representado por una vela encendida. El lago del tercer ojo, nos provee de todo el conocimiento que ha existido desde el inicio de los tiempos. Aquí está la semilla que nos permite cambiar nuestras maneras de pensar y crear nuevas. Este lago nos ayuda a que la consciencia de nuestras maneras de pensar, nos ayude a construir otras realidades, de manera más consciente. Con su fuerza podemos sentir nuestra mente abierta, con capacidad de entender y aprender cosas nuevas, sobre todo, las grandes verdades del universo, y la realidad, para poder actuar en ella. Podemos incluso recibir información sobre el pasado, el presente o el futuro, a través de sueños o en la meditación. Cuando no hay armonía en este lago, sentimos una especie de pesadez en la cabeza, cuando pensamos mucho, y nos hace falta la espiritualidad. Muchas veces, usamos nuestro intelecto para influir en las demás personas, y ejercer poder sobre ellas. También hay bloqueos que hacen que, aunque recibamos señales o mensajes del universo, no podamos entender su significado y lo mezclamos con emociones y fantasías no procesadas, entonces proyectamos todo esto al exterior, y perdemos contacto con la realidad. Hay otros bloqueos que no nos permiten ver más allá de lo visible, de lo evidente, entonces ubicamos siempre al centro lo material, el cuerpo y las emociones impulsivas, sin encontrar la profundidad espiritual; pensamos como la mayoría de personas piensa; nos olvidamos de cosas, tenemos problemas de visión y experimentamos confusión.

Corona. Está ubicado encima y en el centro de la cabeza. Su color es el morado. Este lago nos brinda la posibilidad de unir nuestra energía con la energía de todo el universo, para lo cual no necesitamos hacer nada más, que recibir toda la energía, la luz y el conocimiento que el universo nos brinda. Por eso, está representado por un tejido chuj que, como todos los tejidos, expresa la conexión de todo lo que existe en el corazón del cielo y en el corazón de la tierra, y que se encuentra entrelazado por hilos de energía. Cuando este lago está en equilibrio, nos sentimos una con el universo, experimentamos calma y paz interior, vivimos con la sensación de despertar de un largo sueño, y de estar presentes. Cuando este centro de energía no está desarrollado, vivimos con la sensación de estar separadas, y experimentamos angustia, desorientación e inseguridad. Cuando vivimos así, es probable que nos llenemos de responsabilidades, para probar que somos importantes y que valemos. Sin embargo, regularmente una enfermedad nos obliga a reposar.

Ahora que conocemos los Lagos de Energía, coloquémonos en la postura para meditar; respiremos profundo, poniendo la atención en nuestra inhalación y nuestra exhalación. Después, coloquemos una mano en cada uno de los Lagos de Energía y sintamos cómo están, cómo los percibimos. ¿Hay algo que necesita ser equilibrado o desbloqueado? Después de realizar esta contemplación, hagamos un dibujo que explique ¿qué evento de nuestra vida ocasionó este bloqueo o desequilibrio? Cuando terminemos, coloquemos nuestra mano en el lago de energía que necesita equilibrio y hagamos círculos sobre él: el lago Raíz gira a la izquierda, el lago Sacro a la derecha, el lago Sol a la izquierda, y así sucesivamente. Mientras lo hacemos, respiremos profundo y concentrémonos en liberar el bloqueo o equilibrar.¹⁰

¹⁰ Sharamon y Baginski, 2017.

Imagen co-creada con líderes de los pueblos Ixil y K'iché' de las organizaciones:
La Voz de la Resistencia y Defensoría de la Mujer I'x/ASOREMI, en Nebaj, Quiché, en 2014



Terapia Integrativa Avanzada (AIT), aplicación sintética por Actoras de Cambio

Objetivo: Que las lideresas puedan comprender y aplicar esta terapia, para usarla como herramienta personal de sanación y para acompañar a otras mujeres en sus comunidades.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Se pide a las lideresas que trabajen en parejas para ensayar la aplicación de esta terapia.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas aplicarán esta terapia con las mujeres de los grupos, y les pedirán que hagan dibujos que expresen lo que pudieron sanar en sus vidas.

En el tema anterior pudimos aprender acerca de los Lagos de Energía, como reservas de energías en nuestro cuerpo, que nos ayudan a vivir en equilibrio y bienestar, cuando están equilibradas y desbloqueadas. Sin embargo, la violencia sexual y la violación sexual que vivimos las mujeres de manera sistemática, produce bloqueos y desequilibrios. La terapia AIT, nos ayuda a recuperar el equilibrio y el bienestar de estos lagos, para estar en bienestar. A continuación, explicamos paso a paso, cómo realizar esta terapia¹¹:

Paso

El primer paso para trabajar esta terapia es beber agua. En principio, dos vasos de agua es suficiente, pero hay que beberla durante todo el proceso.

Imagen



El segundo paso consiste en poner atención a nuestra respiración. Al inhalar, dejamos que el aire entre hasta nuestro estómago, expandiéndolo; cuando exhalamos, nuestro estómago se contrae. Intentamos que nuestra exhalación sea más larga que nuestra inhalación. Debemos mantener esta respiración con consciencia, durante toda la terapia. Observemos la espiral que sale de la nariz, que representa la inhalación, y la espiral que sale de la boca representa la exhalación.

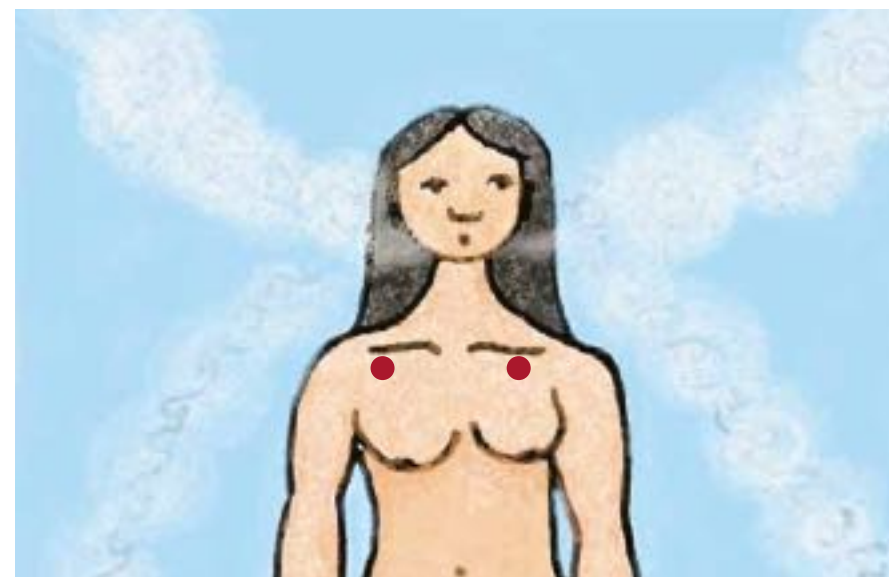


11 Clinton, 2008.

Paso

El tercer paso es el trabajo de resistencias, a través del masaje en los puntos dolorosos que se encuentran debajo de las clavículas, 7 centímetros a cada lado del esternón. Masajeamos cada punto, haciendo círculos hacia afuera, enfocándonos en liberar las resistencias a sanar, mientras respiramos profundo. En la imagen podemos ver que están identificados los puntos dolorosos que debemos masajear, con la representación de la inhalación profunda.

Imagen



El cuarto paso consiste en el trabajo de resistencias, a través del ejercicio de los nudos:

- Colocamos el tobillo izquierdo sobre el tobillo derecho
- Colocamos la mano izquierda sobre la pierna derecha
- Colocamos la mano derecha sobre la pierna izquierda, pasando encima de la mano izquierda
- Colocamos la punta de la lengua sobre el paladar, justo detrás de los dientes delanteros
- Así contamos hasta 90 segundos



Paso

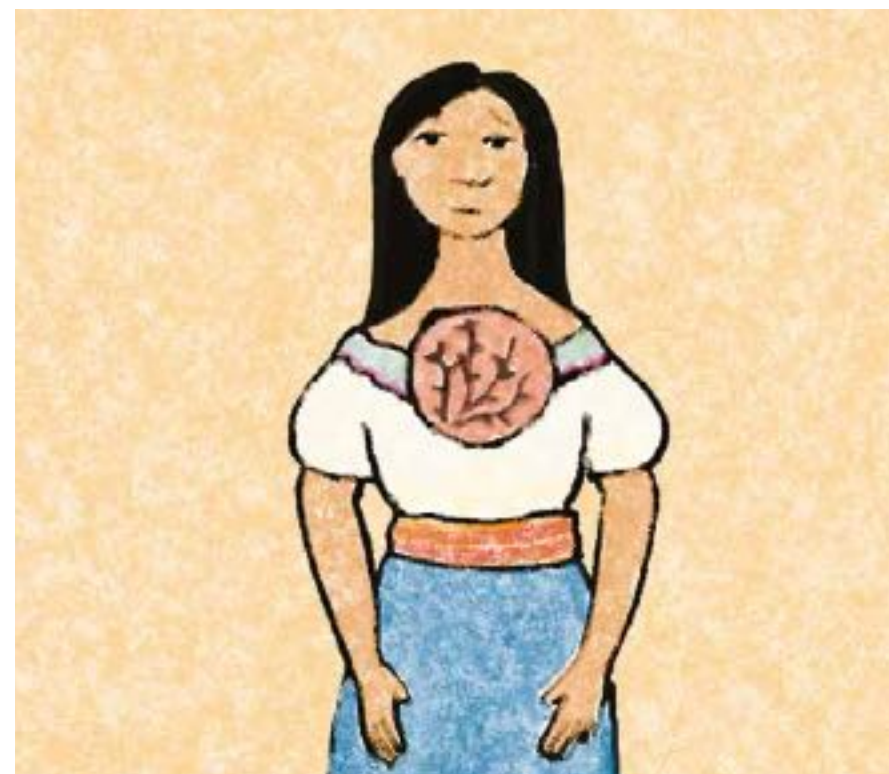
El quinto paso es la identificación de los bloqueos o desequilibrios, vinculados a la historia que queremos sanar: los bloqueos o desequilibrios que se manifiestan cuando pensamos en la historia que queremos sanar, como sensaciones de dolor, nudos, calor, vibración o sensación de vacío. También hay emociones de baja vibración atoradas, como tristeza, miedo, angustia, vergüenza, culpa, odio, enojo, etc.

- En este paso debemos ubicar esas sensaciones o emociones, respondiendo a la pregunta: ¿Qué es lo que sentimos o experimentamos en el cuerpo, cuando pensamos en la historia que queremos sanar? Para ello debemos cerrar los ojos, respirar profundo y concentrarnos en lo que no nos hace sentir bien.

En la imagen podemos ver la figura de espinas en el corazón, que representa la sensación de dolor que a veces podemos experimentar en esa área.

El sexto paso consiste en ubicar el lugar del cuerpo donde se encuentra la sensación o emoción identificada, relacionándolo con el lago de energía más próximo. Por ejemplo, si es en la cabeza, está relacionado con el Lago de la Corona; si es en el estómago, está relacionado con el Lago del Sol, etc. En la imagen podemos ver cómo se ubica la sensación o emoción, en el lugar del cuerpo donde la experimentamos.

Imagen



Paso

El séptimo paso es identificar la primera vez que experimentamos esa sensación o emoción. Para ello debemos respirar profundo y hacer consciencia de nuestra vida; el primer recuerdo que venga conectado a una fuerte emoción y sensación, es el que hay que trabajar. En la imagen la figura de una niña indica que, la mayoría de veces, las experiencias y sensaciones de baja vibración, inician en la infancia.

El octavo paso consiste en darnos cuenta de cuánto nos afecta este bloqueo o desequilibrio: nada, poco, más o menos, mucho. Podríamos medirlo de 0 a 10, donde 0 es nada y 10 es mucho.

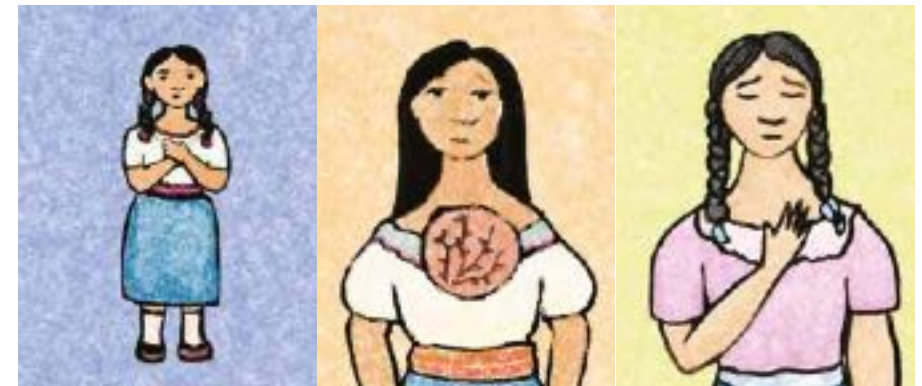
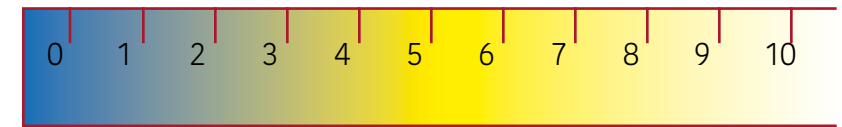
El noveno paso es construir una frase que debe contener:

La descripción de la primera vez que tuvimos esta sensación o emoción, y la razón de por qué la vivimos. Si fueron varias veces en la vida, podemos decir: “todas las veces y todas las formas”

Su vínculo con nuestra historia que queremos sanar
La emoción o sensación que sentimos ahora y el lugar del cuerpo donde la sentimos

Por ejemplo: “Por todas las veces y todas las formas en las que viví violencia sexual, ahora siento dolor en mi corazón, o espinas en mi corazón”

Imagen



Paso

El décimo paso es cuando identificamos la frase, colocamos una mano en donde experimentamos esta sensación o emoción, y vamos colocando la otra mano sobre cada uno de los Lagos de Energía, iniciando con el Lago de la Corona. En cada Lago de Energía, debemos respirar profundo. En la imagen, una mano está colocada en el lugar donde se experimenta la sensación o emoción, el corazón, y otra en el lago de energía de La Corona, con los símbolos de la inhalación y la exhalación, recordándonos que debemos hacer respiración consciente en cada lago.

El último paso consiste en identificar cuánto sentimos que mide la sensación o emoción. Lo ideal es que ya no la experimentemos, pero si no es así, volvemos a realizar otra ronda del ejercicio. Si la sensación o emoción ha cambiado o se ha movido de lugar, trabajamos con esta nueva experiencia. El objetivo es quedar libres de emociones o sensaciones de baja vibración, y cuando lo hayamos logrado, lo celebramos. En la imagen, observamos la celebración de la recuperación del equilibrio.

Imagen



Los Ríos de Energía

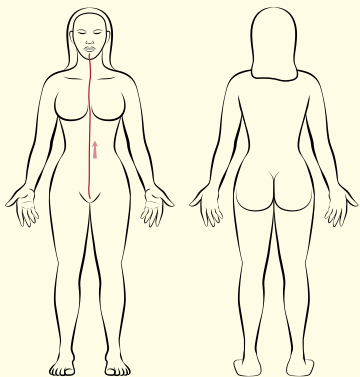

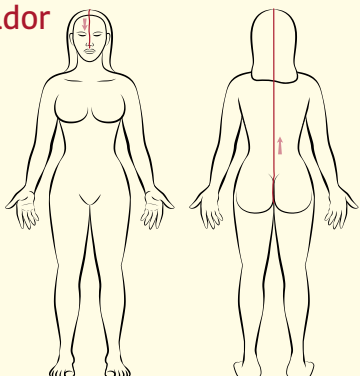

Objetivo: Que las lideresas puedan identificar los Ríos de Energías y su sabiduría, como una herramienta para sanar y acompañar a otras en sus procesos de sanación.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

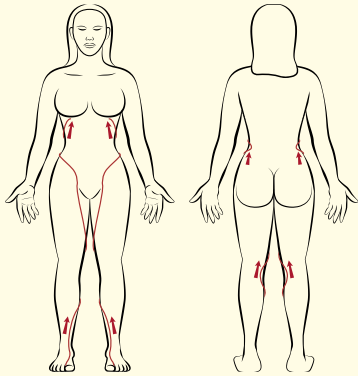

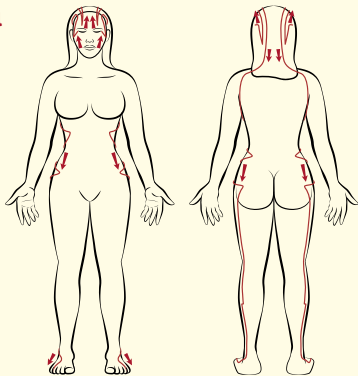

Nota a la facilitadora: Se pide a las lideresas que trabajen en parejas, identificando cualquier dolor que experimenten en el cuerpo, y ubicando el Río de Energía, cuyo recorrido pasa por el dolor. Posteriormente, se hace un masaje recorriendo el Río en su dirección. Mientras tanto, las lideresas que reciben el masaje, deben reflexionar sobre la sabiduría del Río de Energía, y qué cambios necesitan hacer en sus vidas para que este río fluya en bienestar.

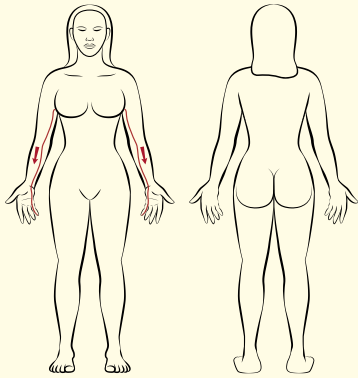

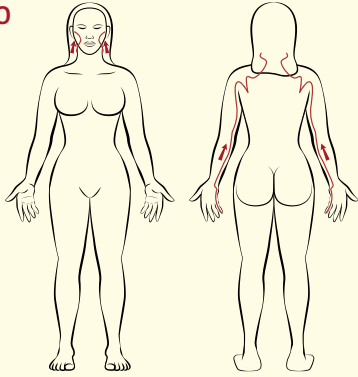

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas explicarán Los Ríos de Energía a los grupos en los que participan, y replicarán el ejercicio antes descrito.

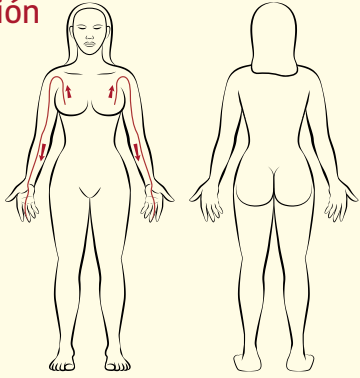

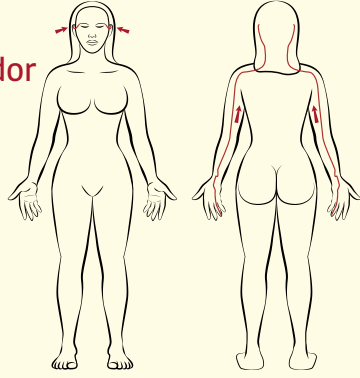

Como hemos visto anteriormente, la energía es parte de nuestro ser, y fluye a través de nuestro cuerpo. Una de las formas en las que se manifiesta la energía, son los Lagos de Energía. Pero también hay ríos que fluyen de abajo hacia arriba, porque toman la energía de la tierra, y otros que fluyen de arriba hacia abajo, porque toman la energía del cielo. Hay catorce Ríos de Energía principales, con funciones conectadas a algunos órganos de nuestro cuerpo. Esa es la razón por la cual llevan sus nombres. Estos Ríos de Energía garantizan el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo y el equilibrio emocional y mental. Pero cuando hay algún bloqueo o desequilibrio en alguno de estos Ríos de Energía, podemos experimentar emociones de baja vibración, enfermedades y formas de pensamiento autodestructivas. Los bloqueos o desequilibrios, pueden tener muchos orígenes: por los alimentos que consumimos, por las emociones de baja vibración, por el ambiente, por la exposición a sustancias químicas, etc. Sin embargo, en la vida de las mujeres, la violación sexual y la violencia sexual a las que este sistema patriarcal las somete, ocasiona muchos bloqueos y desequilibrios energéticos. Para recuperar el equilibrio, debemos conocer estos catorce Ríos de Energía y su sabiduría¹². El solo hecho de entrar en contacto con ellos y recorrerlos en la dirección en la que fluyen, nos ayudará a hacer consciencia de lo que necesitamos sanar, y a recuperar el equilibrio.

Río de energía	Función	Imagen
<p>Central</p> 	<p>Este Río de Energía contiene nuestros recursos para la vida, todo lo que nos nutre para construir nuestro camino. Contiene la esencia de lo que somos y nos protege de las energías negativas. En la imagen podemos ver la expresión de la fuerza de la vida, que nos acompaña.</p>	
<p>Gobernador</p> 	<p>Este Río de Energía contiene toda la información ancestral de nuestra misión sagrada en esta tierra. De allí viene la creatividad, la protección y la fuerza para alcanzarla. En la imagen podemos ver a una mujer en un camino, como expresión del descubrimiento de su misión en esta tierra.</p>	

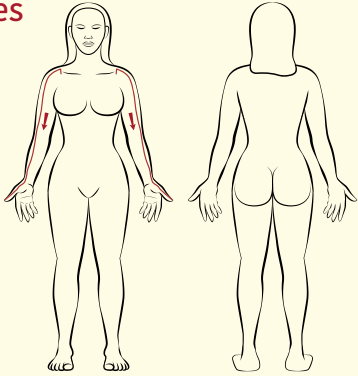

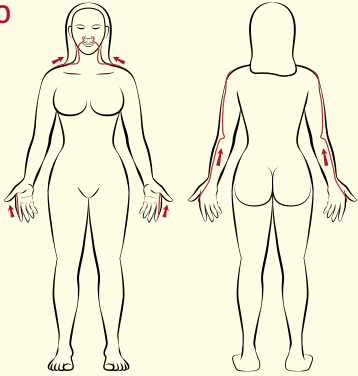

12 Información sobre los meridianos: Davenport y Rothwell, 2015: 93-98.

Río de Energía	Función	Imagen
<p data-bbox="593 274 700 314">Hígado</p> 	<p data-bbox="1191 262 1769 777">Este Río de Energía nos ayuda en todo lo relacionado con los procesos de organización en nuestra vida, para lograr concretar lo que nos hemos propuesto. Cuando sufrimos de migraña, por ejemplo, no podemos pensar, planear o hacer cualquier cosa, pues hay un desequilibrio en este Río de Energía. En la imagen podemos ver cómo un grupo de mujeres se organiza para lograr sus objetivos y sus sueños.</p>	
<p data-bbox="593 841 720 925">Vesícula Biliar</p> 	<p data-bbox="1191 847 1769 1411">Está relacionado con la toma de decisiones. Esto está ocurriendo continuamente en nuestra vida, y para crear un estado de bienestar y equilibrio, es fundamental poder tomar decisiones para nuestro bienestar. Cuando tenemos dificultades para hacerlo, seguramente hay un desequilibrio en este Río de Energía. En la imagen, vemos a una mujer eligiendo un camino, lo cual representa nuestra capacidad de decisión.</p>	

Río de Energía	Función	Imagen
<p data-bbox="593 256 717 291">Corazón</p> 	<p data-bbox="1193 256 1779 682">Es el que dirige y orienta todas las energías de los otros Ríos de Energía. Representa el amor incondicional, nos da paz y armonía. Cuando hay un desequilibrio en este Río, experimentamos caos, pérdida de control y confusión. En la imagen, vemos a una mujer mostrándose afecto a sí misma, como expresión del amor incondicional.</p>	
<p data-bbox="593 753 730 840">Intestino delgado</p> 	<p data-bbox="1193 753 1779 1564">Separa lo que nos nutre y ayuda, de lo que no necesitamos o nos hace daño. Esta función de separación, la cumple en todos los niveles: con los alimentos que ingerimos, con las emociones y con los pensamientos. Cuando experimentamos pensamientos o emociones que nos hacen daño, pero no podemos soltarlos, es probable que haya un desequilibrio o bloqueo en este Río de Energía. También si continuamente experimentamos problemas digestivos. En la imagen, vemos a una mujer separando las mazorcas de maíz de sus hojas, como expresión de esta capacidad de separar lo que nos nutre de lo que ya no necesitamos.</p>	

Río de Energía	Función	Imagen
<p data-bbox="593 256 760 343">Circulación sexo</p> 	<p data-bbox="1196 262 1781 973">Está vinculado a funciones que ayudan a que disfrutemos de nuestra sexualidad. Además, controla todo lo relacionado con cómo nos vinculamos con los demás, es decir, si cuando nos relacionamos, nos fundimos con otras personas o tenemos problemas para construir vínculos afectivos. Si esto último sucede, hay un desequilibrio en este Río de Energía. En la imagen vemos la espiral que emana desde el bajo vientre, así como de las manos, representando nuestra capacidad de disfrutar del placer que nos provee nuestro cuerpo, y del vínculo con las y los otros.</p>	
<p data-bbox="593 1020 760 1107">Triple calentador</p> 	<p data-bbox="1196 1020 1781 1446">Está relacionado con varios órganos del cuerpo y su función principal es regular el equilibrio y armonía, en relación con la temperatura. Es el que conserva el calor en el cuerpo, y la energía para que el cuerpo realice sus funciones adecuadamente. El fuego en la imagen, representa la capacidad de este río, de mantener el calor y el equilibrio.</p>	

Río de Energía	Función	Imagen
<p data-bbox="593 262 730 340">Bazo Páncreas</p> 	<p data-bbox="1198 262 1771 822">Es el encargado de trasladar la energía para que todas las funciones del organismo se realicen adecuadamente. Cuando no estamos equilibradas en este Río de Energía, podemos experimentar problemas de coordinación de todo nuestro sistema, o incapacidad de sentir o emocionarnos. En la imagen vemos a una mula transportando alimentos hacia una comunidad, representando la capacidad que tenemos, de transportar lo indispensable para la vida.</p>	
<p data-bbox="593 899 742 933">Estómago</p> 	<p data-bbox="1198 892 1759 1361">Es el Río de Energía encargado de la nutrición, es decir, de absorber todo lo que es indispensable para la vida. Cuando no está funcionando adecuadamente, nos sentimos con agotamiento, letargo y debilidad; con la energía baja. En la imagen vemos a una madre amamantando a su bebé, como símbolo de la nutrición, de la capacidad de obtener lo indispensable para vivir.</p>	

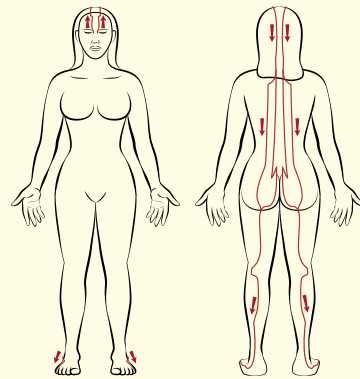
Río de Energía	Función	Imagen
<p data-bbox="593 262 742 291">Pulmones</p> 	<p data-bbox="1198 262 1776 682">Es el Río de Energía en donde se encuentra nuestro auto valor. Además, es el que lleva el ritmo de nuestra vida, ya que la respiración es su mecanismo de equilibración. Frente a un desequilibrio, se podría experimentar asma, bronquitis, o dificultad para respirar. En la imagen podemos observar la representación de la inhalación y la exhalación.</p>	
<p data-bbox="593 760 730 840">Intestino Gruoso</p> 	<p data-bbox="1198 751 1776 1315">Es el Río de Energía que genera cambios, es el recolector y eliminador de la basura. Todo aquello que nos hace daño y no necesitamos más, es eliminado por este Río de Energía. Cuando hay un desequilibrio en este río, puede haber hinchazón, estreñimiento, emociones atrapadas, acné, forúnculos, dolor de cabeza y congestión nasal. En la imagen vemos una composta, representando a la eliminación de lo que ya no sirve, para transformarlo.</p>	

Río de Energía

Función

Imagen

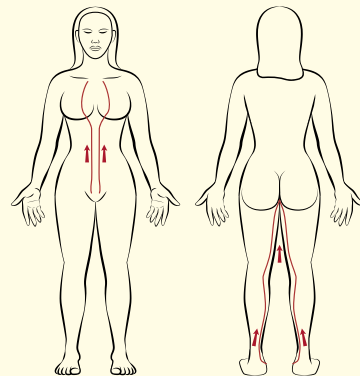
Vejiga



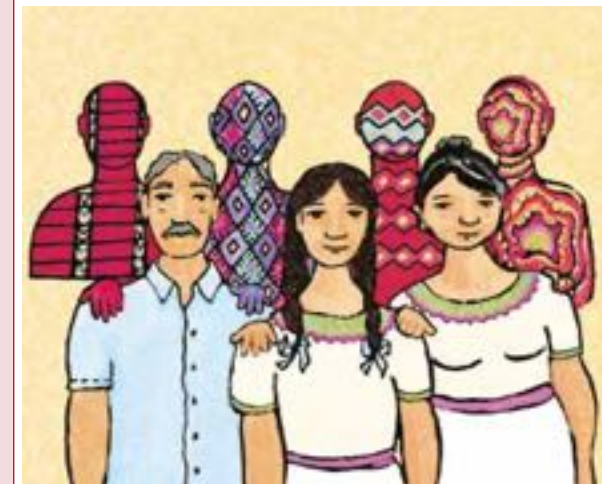
Es el Río de Energía que nos ayuda a ser flexibles y a enfrentar las diferentes situaciones de la vida. Cuando hay desequilibrio en este Río, experimentamos depresión profunda, miedo al cambio, e incapacidad de hacer frente a situaciones de la vida. En la imagen vemos un río que fluye, representando la capacidad de fluir con la vida.



Riñón



Este Río de Energía tiene la fuerza de la vida, la que está relacionada con nuestros orígenes y vinculada a la herencia de nuestros antepasados. Este Río de Energía nos otorga la misión y propósito de nuestra vida. Es allí donde se encuentra nuestro espíritu. Cuando hay un desequilibrio en este Río, experimentamos adormecimiento, falta de vitalidad, falta de percepción y dolor en la parte baja del abdomen. En la imagen, vemos la representación de cómo nuestros antepasados nos acompañan.



Técnica de Liberación Emocional (EFT)

Objetivo: Que las lideresas puedan comprender y aplicar esta terapia, para usarla como herramienta personal de sanación y para acompañar a otras mujeres en sus comunidades.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Se pide a las lideresas que trabajen en parejas, para ensayar la aplicación de esta terapia, de manera que todas puedan recibirla y todas puedan aplicarla.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas aplicarán esta terapia con las mujeres de los grupos, y les pedirán que hagan dibujos que expresen lo que pudieron sanar en sus vidas.

Esta es otra forma de sanar, que involucra al cuerpo, la mente, y al sistema energético. La base de esta terapia son los Ríos de Energía, y su efectividad se basa en golpear ligeramente algunos puntos importantes en el cuerpo, en donde varios ríos se unen; de esta manera se logra que los bloqueos sean liberados, para que los ríos puedan fluir libremente. Como vimos anteriormente, cuando los Ríos de Energía fluyen libremente, podemos experimentar las emociones de alta vibración, nuestra mente se abre a nuevas posibilidades y los problemas físicos y enfermedades disminuyen. De esta manera, juntas podemos tomar decisiones en función de nuestro bienestar, así como organizarnos para cambiar las condiciones sociales de violencia sexual y de violación sexual que enfrentamos que, en la mayoría de los casos, son las causantes de estos bloqueos. A continuación, la explicación de cómo realizar esta terapia:

Paso	Imagen
El primer paso para trabajar esta terapia es beber agua. En principio, dos vasos de agua es suficiente, pero hay que beberla durante todo el proceso.	
El segundo paso consiste en poner atención a nuestra respiración. Al inhalar, dejamos que el aire entre hasta nuestro estómago, expandiéndolo; cuando exhalamos, nuestro estómago se contrae. Intentamos que nuestra exhalación sea más larga que nuestra inhalación. Debemos mantener esta respiración con consciencia, durante toda la terapia. Observemos las espirales solares, que representan la inhalación, y las ondas, que representan la exhalación.	

Paso

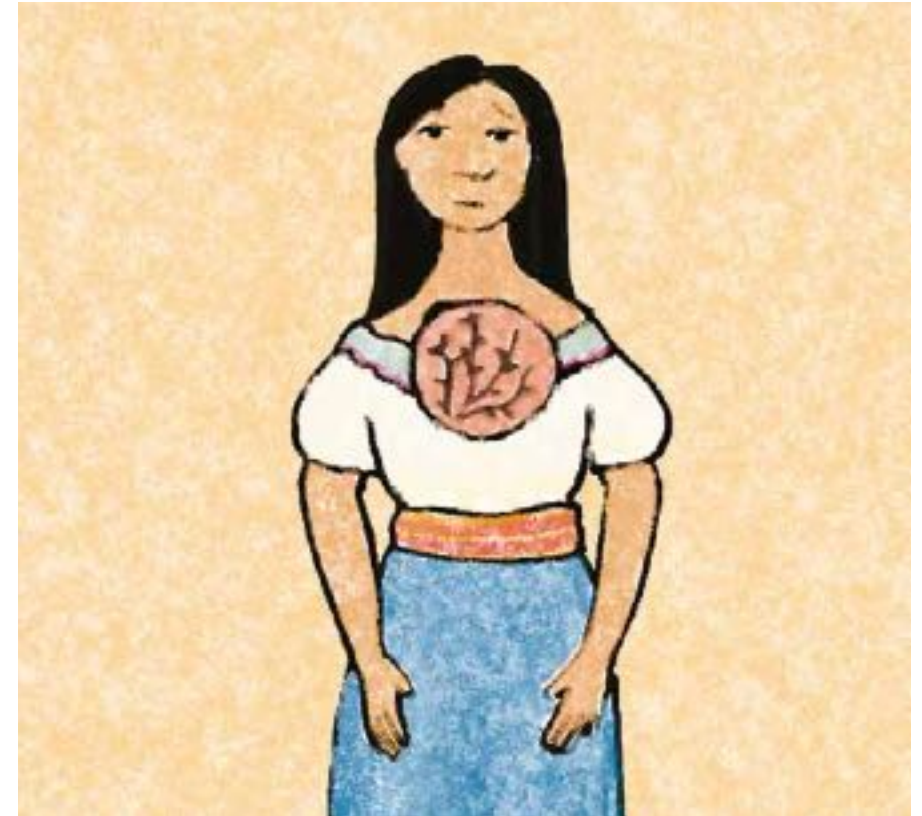
El tercer paso es la identificación de los bloqueos o desequilibrios involucrados en mi historia que quiero sanar. Los bloqueos o desequilibrios se manifiestan cuando pensamos en la historia que queremos sanar, como sensaciones de dolor, nudos, calor, vibración o sensación de vacío. También hay emociones de baja vibración atoradas, como: tristeza, miedo, angustia, vergüenza, culpa, odio, enojo, etc.

- En este paso debemos ubicar estas sensaciones o emociones, respondiendo a la pregunta: ¿Qué es lo que sentimos o experimentamos en el cuerpo cuando pensamos en la historia que queremos sanar? Para ello debemos cerrar los ojos, respirar profundo y concentrarnos en lo que no nos hace sentir bien.

En la imagen podemos ver la figura de espinas en el corazón, que representa la sensación de dolor que a veces podemos experimentar en esa área.

El cuarto paso consiste en ubicar el lugar del cuerpo donde se encuentran las emociones y sensaciones identificadas. En la imagen podemos ver cómo se ubica la sensación de espinas en el corazón.

Imagen



Paso

El quinto paso es identificar la primera vez que experimentamos esta sensación o emoción. Para ello debemos respirar profundo y hacer consciencia de nuestra vida; el primer recuerdo que venga conectado a una fuerte emoción y sensación, es el que hay que trabajar.

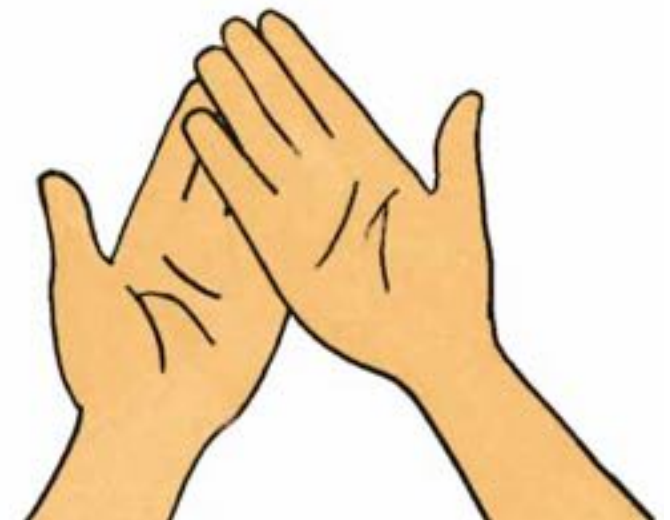
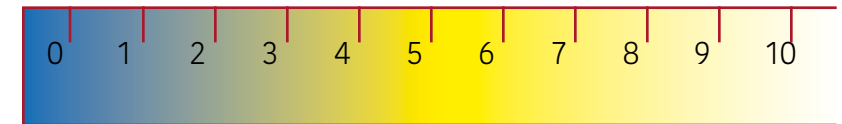
En la imagen, la figura de una niña indica que, la mayoría de veces, las experiencias y sensaciones de baja vibración, inician en la infancia. Si fueron varios eventos los que desencadenaron estas emociones o sensaciones, podemos usar la frase: “todas las veces y todas las formas”.

El sexto paso consiste en darnos cuenta de cuánto nos afecta este bloqueo o desequilibrio: nada, poco, más o menos, mucho. Podríamos medirlo de 0 a 10, donde 0 es nada y 10 es mucho.

El séptimo paso es trabajar las posibles resistencias a sanar, golpeando ligeramente los bordes de las manos entre sí, mientras lo vinculamos a las emociones y sensaciones que experimentamos, y a todas las veces y formas en que lo hemos vivido.

“Aunque tengo este dolor en mi corazón, por todas las veces y formas que he vivido violencia sexual, me acepto total y profundamente”.

Imagen



Paso

El octavo paso consiste en hacer una secuencia de golpes ligeros en los puntos indicados en la imagen, donde se unen varios Ríos de Energía, mientras se repite la frase que expresa la sensación o emoción que experimentamos, el lugar del cuerpo donde lo experimentamos y las veces que lo hemos vivido. Mientras lo hacemos, no debemos olvidarnos de respirar.

Por ejemplo: “Este dolor en el corazón, por todas las veces y formas en las que he sufrido violencia sexual”.

Con los dedos medio e índice, pueden golpear ligeramente los siguientes puntos:

- Inicio de las cejas
- Lado externo de los ojos
- Debajo de los ojos
- Debajo de la nariz
- Debajo del labio

Con las palmas de las manos pueden golpear ligeramente los siguientes puntos:

- Debajo de las clavículas
- Debajo de los brazos
- Debajo de las costillas, en la línea del pezón
- En la coronilla

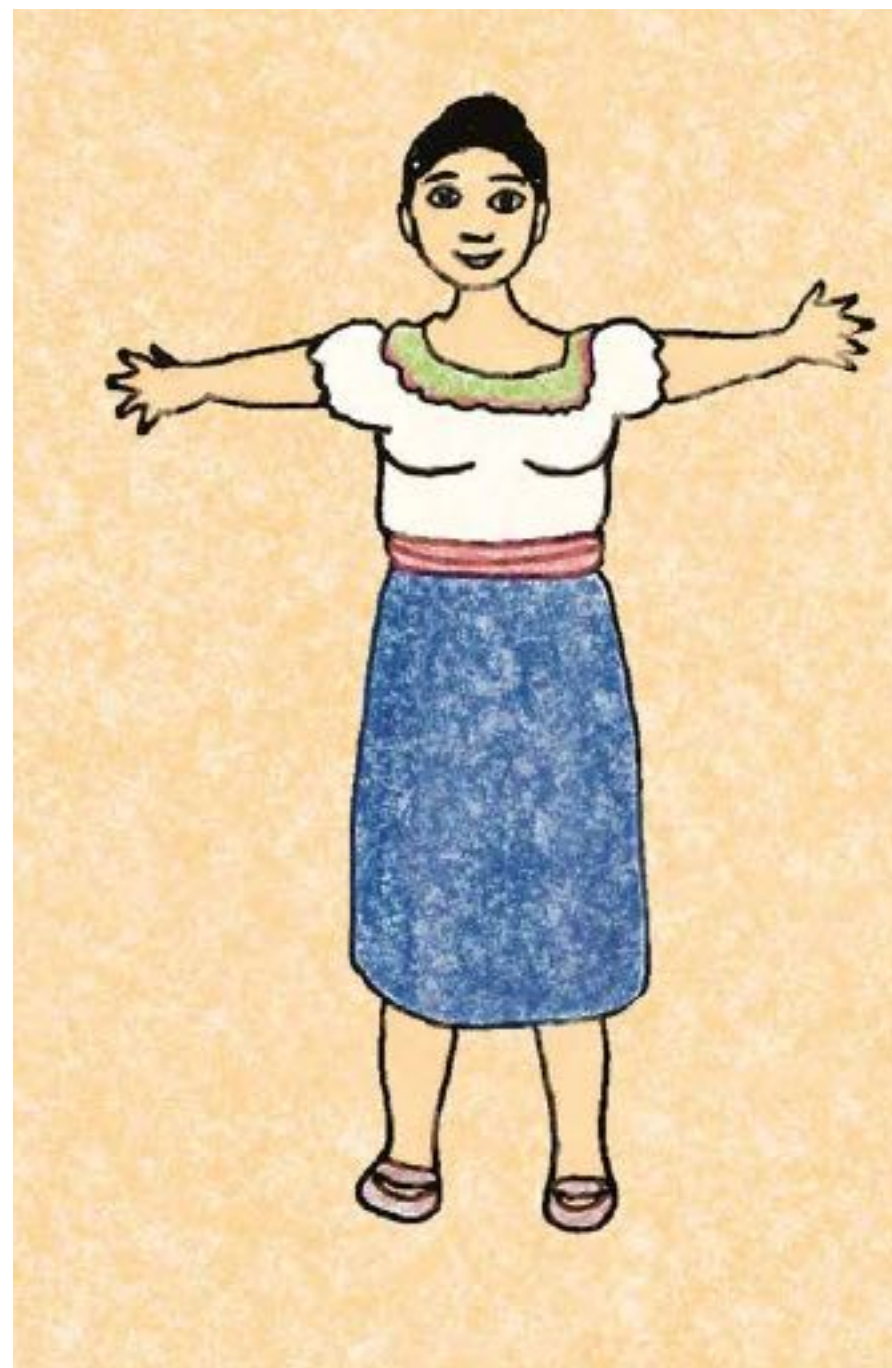
Imagen



Paso

El décimo paso es revisar si todavía experimentamos esta sensación o emoción. Si todavía la experimentamos, hacemos otra ronda. Revisemos también si la sensación es la misma o ha cambiado, y si está en el mismo lugar. Cuando ya no experimentamos la emoción o sensación, celebramos la recuperación del equilibrio y fluidez de nuestros Ríos de Energía.

Imagen



Masajes

Objetivo: Que las lideresas puedan conocer y experimentar el masaje como una técnica de integración de cuerpo, mente, emociones y energía, para utilizarlo como una herramienta de sanación personal y de acompañamiento a otras mujeres.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Se pide a las lideresas que trabajen en parejas, para ensayar la realización de masajes, de manera que todas puedan recibir y también aplicar.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas aplicarán esta terapia con las mujeres de los grupos, y les pedirán que hagan dibujos que expresen lo que pudieron sanar en sus vidas.

Los masajes son un camino hacia la sanación. Todas las sabidurías ancestrales ubican esta práctica como una manera curativa de integrar todo el ser: cuerpo, mente, emociones y energía. La sabiduría Maya también desarrolló técnicas de masajes; las técnicas que sobrevivieron a la invasión y colonización española, están relacionadas, sobre todo, con el acompañamiento a las mujeres antes, durante y después de los partos, siendo las comadronas, las cuidadoras y practicantes de esta sabiduría ancestral. En Actoras de Cambio, hemos recuperado esta práctica, junto a las lideresas de los pueblos Mam, Chuj, Ixil y K'iché', porque hemos encontrado que con los masajes o sobadas, podemos recobrar el equilibrio.

El sistema patriarcal ha cosificado nuestro cuerpo y nos ha enseñado a vincularnos con él, únicamente a través del dolor. Con los masajes o sobadas, las mujeres podemos conectarnos con nuevas experiencias, que nos permiten construir nuestro bienestar. Los masajes aplicados en las terapias están orientados a:

1. Conectarnos con la experiencia del afecto, la ternura, el cuidado, el reconocimiento mutuo, la integración y la dignificación del cuerpo
2. Permitir que el contacto físico que acontece en el masaje, desbloquee las áreas del cuerpo en donde hay tensión o falta de energía, favoreciendo la sensación de unidad y globalidad que se percibe a través de la piel, y que comunica esta experiencia a las emociones, la mente y la energía, posibilitando el autoconocimiento

3. Estar en contacto con todas estas experiencias, nos permite despertar nuestro ser a nuevas posibilidades de vida, a la creatividad, la apertura, la libertad y el disfrute del cuerpo y la sexualidad

A continuación, se describen los pasos para la realización de este masaje terapéutico e integrador:

Paso

Ambas personas, tanto la que realiza el masaje como quien lo recibe, inician encendiendo la conexión con su cuerpo, su mente, sus emociones y su energía, con el siguiente procedimiento:

- Colocar la mano derecha sobre el ombligo y con la izquierda masajear debajo de las clavículas. Cambiar de mano, colocar la izquierda sobre el ombligo y con la derecha masajear debajo de las clavículas

Imagen



Paso

- Dejar la mano izquierda sobre el ombligo y con la derecha masajear arriba y debajo de los labios. Cambiar de mano, colocar la derecha sobre el ombligo y con la izquierda masajear arriba y debajo de los labios.
- Dejar la mano derecha sobre el ombligo y masajear con la mano izquierda a la altura del hueso sacro. Cambiar de mano, colocar la izquierda sobre el ombligo mientras masajeamos con la mano derecha a la altura del hueso sacro.
- Mientras hacemos este ejercicio, respiramos de manera consciente.

En las imágenes vemos cómo se debe realizar cada ejercicio.

Imagen



La persona que realiza el masaje, frota sus manos mientras respira profundo y se conecta con la energía del amor, del reconocimiento y de la sanación del universo. En la imagen vemos cómo se deben unir nuestras manos para conectarnos.



La persona que realiza el masaje pide permiso a la persona que lo recibe, para entrar en contacto con su energía y con su cuerpo. En la imagen vemos a una mujer pidiendo permiso, a través de un gesto.



Paso

Se inicia haciendo un masaje en el cuero cabelludo y la cabeza, con las yemas de los dedos. En la imagen, las flores representan el toque con las yemas de los dedos.

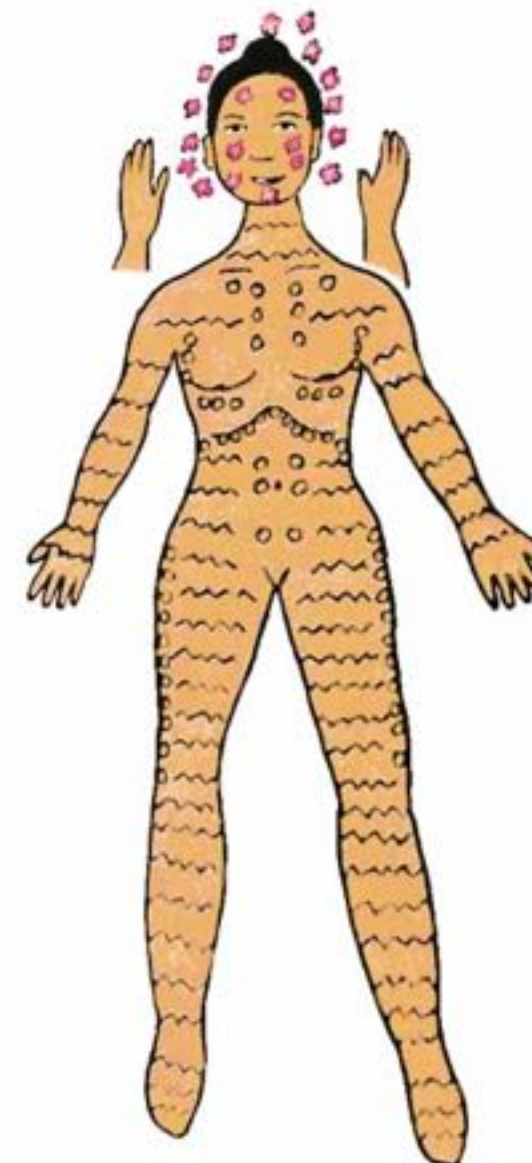
Se continúa masajeando el rostro, primero con las yemas de los dedos en forma de caricias; posteriormente con toques firmes con la palma de las manos. Las dos manos cerca del rostro, en la imagen, ejemplifican los toques con las palmas de las manos.

Posteriormente, se masajea el cuello y los hombros, como amasando con firmeza, pero con cuidado. La sensación debe ser de placer y no de dolor. En la imagen, este toque es representado por ondas en todo el cuerpo.

Se masajean las manos y los brazos, para luego continuar con el pecho y el vientre, haciendo círculos en los puntos indicados precisamente por círculos. En estos últimos podría haber dolor, por lo que el masaje se hará con mucho cuidado, recordando que el objetivo es, que el dolor se vaya.

Se continúa con la pelvis, los muslos, las piernas y los pies, tratando de hacer masajes en círculos en los puntos indicados en la imagen a través de círculos.

Imagen



Paso

Posteriormente, se le pide a la persona que está recibiendo el masaje, que se coloque boca abajo para hacer este mismo ejercicio en la cabeza, haciendo un toque con las yemas de los dedos, ejemplificado en la imagen, con flores. Luego en el cuello, la espalda, las nalgas, las piernas, las pantorrillas y los pies, con un toque como amasando con firmeza, ejemplificado por las figuras de ondas en todo el cuerpo. Por último, haciendo círculos en los puntos indicados por los círculos. En estos últimos podría haber dolor, por lo que el masaje se hará con mucho cuidado, recordando que el objetivo es que el dolor se vaya.

Mientras tanto, la persona que recibe el masaje respira profundamente, y se concentra en soltar cualquier emoción de baja vibración o dolor corporal que esté experimentando.

Para terminar, la persona que hace el masaje se dirige al centro, y coloca sus manos cerca de las velas, sacudiéndolas para que toda la energía que no le pertenece, sea liberada y transformada.

Imagen



Movimiento del Cuerpo

Objetivo: Que las lideresas puedan conocer y experimentar movimientos específicos del cuerpo, como un camino para alcanzar el bienestar, a través de la recuperación de la memoria corporal de la libertad, el amor, el afecto, la ternura, el cuidado y el disfrute, así como de la liberación de las memorias corporales de dolor.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Se intenta trabajar cada ejercicio, danza y contacto con las lideresas, haciéndolos parte de todas las sesiones trabajadas por ellas. Después de realizarlos, se les pide que expresen sus experiencias.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas aplicarán estos ejercicios danzas y contacto con los grupos, y compartirán en el espacio de formación, las experiencias de los grupos al realizarlos.

El cuerpo es una expresión de nuestro ser, que hace concreta nuestra vida en este planeta. En nuestro cuerpo, además de sus funciones anatómicas y fisiológicas características, se encuentra el camino a la construcción de nosotras mismas, de nuestra identidad. Nuestro cuerpo nos provee del contacto con el entorno, lo que nos permite sobrevivir y estar disponibles para experiencias nuevas, que podemos usar para crecer o transformarnos. Cuando nuestro entorno nos prohíbe o nos niega experiencias corporales, al final de cuentas, nos niega a nosotras mismas. La violencia sexual y la violación sexual, son opresiones que hacen que perdamos el vínculo con nuestro cuerpo, porque al sentir que éste es utilizado, humillado, cosificado y expropiado, sin posibilidad social de encontrar solidaridad, nos desconectamos de él para poder sobrevivir. El modo en que podemos identificar la desconexión de nuestro cuerpo, es a través de la rigidez, pues el hecho de evitar el movimiento de ciertas partes de nuestro cuerpo, hace que no tengamos consciencia de ellas, de su información emocional y de las capacidades de contacto que nos dan. ¿Qué partes de nuestro cuerpo no podemos mover? ¿En qué partes experimentamos tensión? ¿Qué partes de nuestro cuerpo ya no sentimos?

El movimiento del cuerpo es la clave, pues todas las emociones implican movimiento corporal. “¿Cómo se coloca nuestro cuerpo cuando hay tristeza? Hay pesadez en el pecho, tensión en el diafragma, constricción de la garganta y ojos llorosos. ¿Cómo se ubica nuestro cuerpo cuando hay alegría? Levantamiento del pecho, temblores en el estómago, y sensaciones de hormigueo y corrientes en brazos y piernas. El movimiento nos permite expresarnos, hacernos un lugar en el medio, relacionarnos. Es sólo a través del movimiento que lo que sentimos tiene un significado pleno”¹³. Sólo con el movimiento podemos reconocer las necesidades que los sentimientos nos comunican, para buscar en el entorno, la manera de resolver esta necesidad. Además, la sociedad prohíbe a las mujeres, experiencias emocionales como la libertad, la autoridad, el respeto, el disfrute, la fuerza y la autonomía; con esta prohibición, se niegan también los movimientos corporales vinculados. Es así como las mujeres quedamos atrapadas en círculos de opresión que nos engañan acerca de quiénes somos, haciéndonos creer que la parálisis es nuestra naturaleza, cuando en realidad, nuestra naturaleza es el movimiento. En Actoras de Cambio proponemos el movimiento a través de ejercicios, danza y contacto, como los caminos para llevar energía de nuevo a todas las partes de nuestro cuerpo, permitiéndonos así la experiencia de la emoción y la acción para satisfacer nuestras necesidades. Sólo así, nuestras vivencias son completas, integrando de nuevo todo nuestro ser, condición indispensable para recuperar el equilibrio. A continuación, proponemos los siguientes movimientos, danzas y contacto, para recuperarnos a nosotras mismas y a nuestra verdadera naturaleza.

Ejercicios¹⁴

Posición básica de orientación:

Separamos nuestros pies, uno al lado del otro. Nos inclinamos hacia adelante y dejamos que el peso de nuestro cuerpo repose sobre las partes delanteras de nuestros pies. Doblamos las rodillas ligeramente, aflojamos la pelvis y la colocamos hacia atrás, mientras la parte superior de nuestro cuerpo, permanece

Imagen



¹³ Kepner, 1992.

¹⁴ Lowen y Lowen, 2020: 77-138.

Ejercicios¹⁴

recta y relajada. Sacamos el estómago y respiramos profundamente cuatro o cinco veces, procurando que nuestra respiración pueda escucharse. Soltamos la pelvis, como si fuéramos a ir al baño. Seguimos respirando profundamente, apoyándonos en la parte delantera de nuestros pies.

Este ejercicio nos permitirá conectarnos con el sostenimiento sobre nuestros pies, y descansar sobre ellos, para soltar todo nuestro cuerpo y liberar tensiones.

Tomando Tierra:

Nos colocamos de pie, con las piernas separadas. Colocamos los dedos de los pies hacia adentro, debemos sentir que los músculos de las nalgas se estiran. Doblamos ligeramente las rodillas, colocando el peso de nuestro cuerpo sobre la parte delantera de nuestros pies y con los talones un poco levantados.

Dejamos colgar nuestra cabeza y respiramos por nuestra boca. Enderezamos las rodillas despacio, hasta que sintamos que los músculos de atrás de las piernas se estiran, pero no completamente. Nos mantenemos así por un minuto, podríamos sentir que nuestras piernas vibran.

Este ejercicio nos ayudará a estar en contacto con la realidad, con nuestro cuerpo, con nuestra sexualidad, y a orientarnos hacia el placer.

Imagen



Ejercicios¹⁴

Imagen

Sexualidad:

De pie, separamos nuestras piernas, colocando nuestros pies uno a la par del otro. Doblamos ligeramente las rodillas, siempre dejando el peso del cuerpo en la parte delantera de los pies. Sacamos el estómago, relajamos hombros y pecho. Colocamos las manos sobre las caderas y las hacemos mover en círculos despacio de izquierda a derecha y de derecha a izquierda, doce veces. Lo que se mueve es la pelvis, no las piernas o la parte superior del cuerpo.

Este ejercicio nos ayudará a conectarnos con nuestra capacidad sexual, nuestro disfrute y nuestra creatividad.



Autoexpresión, diciendo no, mientras se patalea:

Nos acostamos en el suelo, tratamos de decir no, gritando mientras pataleamos. Debemos mantenernos diciendo no, el mayor tiempo posible, por eso lo repetimos varias veces.

Este ejercicio nos ayudará a quitar cualquier bloqueo que nos impida expresar quiénes somos, con libertad.



Ejercicios¹⁴

Oscilación con ambos brazos:

Desde la posición básica de orientación, extendemos ambos brazos hacia los lados, los movemos hacia adelante y luego hacia los lados, abajo. Mientras colocamos los brazos hacia adelante y hacia abajo, a los lados, exhalamos de tal forma, que se escuche. Y mientras colocamos los brazos hacia arriba, a los lados, también inhalamos de forma que se escuche. Lo hacemos cada vez más rápido.

Este ejercicio nos ayudará a liberar tensiones en los brazos, así como a integrarlos en nuestra consciencia de la totalidad del cuerpo.

Giro de hombros:

Desde la posición básica de orientación, con nuestros brazos a los lados colgando y relajados, elevamos los hombros hacia adelante, hacia abajo y hacia atrás en círculos. Después, en la dirección opuesta.

Este ejercicio nos ayudará a liberar tensiones en los hombros, así como a integrarlos en nuestra consciencia de la totalidad del cuerpo.

Imagen



Ejercicios¹⁴

Grito con el puño, diciendo no:

Paradas separamos nuestros pies, flexionamos ligeramente las rodillas, empuñamos nuestras manos, extendemos el brazo derecho hacia el frente y colocamos el izquierdo, flexionado, a un lado del cuerpo, a la altura de nuestro abdomen. Elevamos hacia el frente el brazo que izquierdo, y gritamos, ¡¡¡Nooooo!!! Mientras tanto, flexionamos el brazo derecho. Lo repetimos varias veces.

Este ejercicio nos ayudará en varios sentidos, a la expresión de lo que somos, así como a trabajar la tensión de los brazos y los puños, integrarlos a nuestra consciencia corporal global.



Cabeceo hacia adelante:

Aquí nos colocamos de pie, con las piernas flexionadas, levantamos la cabeza y la echamos hacia atrás; luego la dejamos caer hacia adelante y gruñimos. Debemos hacerlo varias veces.

Este ejercicio nos ayudará a nuestra autoexpresión, así como a relajar las tensiones de nuestro cuello y a liberar nuestra cabeza, para integrar estas partes, a la consciencia global de nuestro cuerpo. Cerrar los ojos impedirá que experimentemos mareos.



Parte del cuerpo, danza y contacto¹⁵

Imagen

Pies:

En los pies se encuentran nuestros fundamentos, nuestro equilibrio, nuestra seguridad y nuestras raíces. Con ellos tenemos el contacto principal con la vida en la tierra y es allí donde está nuestro propósito.

Podemos hacer una danza, intentando asentar toda la planta de nuestros pies en el suelo con fuerza, uno a la vez, moviéndonos en todo el espacio, para conectarnos con estas energías, e integrarlas.

La música de tambores podría acompañarnos.



Rodillas:

En las rodillas se encuentra nuestra flexibilidad, nuestro amor propio, nuestra autoridad y nuestro poder.

Podemos elevar nuestras rodillas en una danza, una a la vez, como en el son, recorriendo todo el espacio para conectarnos con estas energías.

La música de marimba puede acompañarnos, mejor si sólo es instrumental.



¹⁵ En: <https://semillassolares.com/2014/12/11/significado-de-las-partes-del-cuerpo/> y <http://www.tropic.cl/cada-parte-del-cuerpo-significa-algo-en-tu-vida/>

Parte del cuerpo, danza y contacto¹⁵

Imagen

Piernas:

En las piernas está nuestra capacidad de avanzar en la vida.

Podemos hacer una danza elevando nuestras piernas y moviéndolas con libertad, en todas las direcciones.

La música que nos conecte con la alegría y la libertad nos puede acompañar, mejor si sólo es instrumental.



Cadera y genitales:

En estas partes se encuentra la integración de nuestros instintos, nuestra creatividad, nuestra relación con la vida y la muerte, así como nuestro disfrute y nuestra sexualidad.

Con las piernas flexionadas y las manos colocadas en las caderas, podemos hacer una danza en la que movamos nuestra pelvis en círculos, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. Posteriormente, y cuando lo sintamos, movamos nuestra pelvis de adelante hacia atrás. Vamos integrando nuestros brazos a la danza, y nos desplazamos por todo el espacio.

La música árabe puede acompañarnos.



Parte del cuerpo, danza y contacto¹⁵

Imagen

Abdomen:

En nuestro abdomen tenemos la experiencia de todas nuestras emociones y, sobre todo, es nuestro centro de fuerza.

Una danza en la que movamos nuestros hombros y nuestra pelvis hacia adelante y hacia atrás, nos permitirá el movimiento de nuestro abdomen y el contacto con él.

La música africana nos podrá acompañar.



Pecho:

Es nuestro ropero, donde guardamos todas las experiencias pasadas de nuestra vida, incluso las que no aceptamos. El poder abrir el pecho nos ayudará a integrar nuestra historia, y así poder abrirnos a nuevas experiencias en nuestra vida.

Una danza en la que elevemos nuestros brazos hacia atrás, nos permitirá abrir nuestro pecho.

La música de piano nos puede acompañar, es mejor que sea sólo instrumental.



Parte del cuerpo, danza y contacto¹⁵

Imagen

Espalda:

Aquí experimentamos la confianza en la relación con las otras y los otros.

Una danza en la que descansen nuestra espalda en la espalda de otra compañera, tratando de llevar el ritmo de la música, nos puede ayudar a liberar esta energía.

La música instrumental de piano nos puede acompañar.



Hombros:

En ellos experimentamos las responsabilidades que nos ponemos encima, así como la importancia que nos damos. Cuando cargamos mucho, es porque queremos sentirnos importantes, y si queremos ser importantes, es porque nos tenemos lástima.

Una danza en la que elevemos los hombros, uno a la vez, nos puede ayudar a conectarnos con la vitalidad de esta área.

La música árabe nos puede acompañar.



Parte del cuerpo, danza y contacto¹⁵

Imagen

Brazos:

Aquí está nuestro vínculo con los demás, podemos usarlos para conectarnos y dar afecto, o para protegernos y alejarnos.

Hagamos una danza en la que movamos nuestros brazos lentamente con libertad en todas las direcciones, integrando todo nuestro cuerpo con libertad, así podremos integrar la energía del vínculo.

La música instrumental con cuerdas nos puede ayudar.



Cuello y Cabeza:

En el cuello está la integración de la emoción, de nuestras experiencias físicas y mentales. Aquí vivimos la necesidad de control, cuando nos sentimos incapaces. En la cabeza está la integración total de nuestro ser, nuestra conexión con el todo.

Podemos hacer una danza en la que hagamos girar lentamente nuestra cabeza hacia la derecha y después hacia la izquierda. Hacemos estos círculos cada vez más amplios para incluir el cuello, cerramos los ojos para no marearnos.

La música instrumental lenta, con piano, nos puede acompañar.



Las Energías de los Nawales

Objetivo: Que las lideresas puedan conocer y conectarse con las energías de sus nawales, como camino de autoconocimiento y reconocimiento de sus fuerzas, retos y alineación con su propósito de vida.

Indicaciones: En el idioma que hable el grupo e inspirada por la imagen de este tema, haga una narración con palabras sencillas, hilando el conocimiento, a partir de las palabras y las experiencias de las lideresas. Recuerde que, para que el conocimiento pueda ser accesible, debe existir una conexión emocional.

Nota a la facilitadora: Se facilita que cada lideresa conozca su nawal. Luego se les pide que hagan dibujos sobre sus nawales y traten de descubrirse en la energía de los animales o elementos que los representan.

Producto que las lideresas trabajarán con los grupos: Las lideresas piden a las mujeres que compartan los conocimientos que tienen sobre los nawales. Es apropiado proporcionar libros que tengan las fechas y la cuenta de los nawales. Las lideresas que saben leer y escribir, pueden dar a conocer esta información a sus compañeras. En el próximo capítulo, se explican y se desarrollan las características de cada nawal.

La cosmovisión maya nos ha heredado una gran riqueza espiritual, y el conocimiento de los nawales es un gran regalo. Según esta mirada, veinte diferentes energías que expresan toda la sabiduría, potencialidades y fuerzas de la vida, se manifiestan cada día, durante trece ciclos. Estas energías están conectadas con la esencia de diversos animales y elementos de la naturaleza. Es por eso que son un recordatorio para la humanidad, que demuestra que todas las manifestaciones de la vida en la tierra y universo, están conectadas, tienen un lugar y un valor, porque aportan al tejido de armonía de todo lo que existe. De esta manera, la energía de los nawales representa sanación para las mujeres, porque nos ayuda a reconocernos a nosotras mismas, en las diferentes manifestaciones de la vida, lo que contribuye a encender nuestro fuego interno, para alcanzar nuestra plenitud, que es posible para nosotras.

El patriarcado nos ha hecho creer que las mujeres estamos separadas. La violencia sexual y la violación sexual, es el arma utilizada para lograr esta separación y estigmatización, donde la culpa y vergüenza nos hace sentir no merecedoras, por lo que dejamos de vernos y reconocernos, quedando vacías de nosotras mismas. Es así como vivimos desde la carencia, estableciendo relaciones en las que nos anulamos a nosotras mismas y somos incapaces de poner límites, aceptando la violencia y el sufrimiento, como parte de nuestro camino. Vivir en sintonía con nuestro nawales, nos permite una práctica de autoconocimiento cotidiano, un camino para iniciar una relación con nosotras mismas. Sólo así podremos cultivar el respeto, la aceptación y el amor propio por lo que somos; es allí donde es posible descubrir nuestro propósito. Una vez alineadas con él, la alegría, la creatividad y el disfrute, se hacen posibles. Revisemos juntas, nuestros nawales, según nuestra fecha de nacimiento. ¿Puedes reconocer en ti las características del animal o elemento que representa tu nawal? ¿Cuáles son las fuerzas y retos de tu nawal? ¿Cómo puedes usar esas fuerzas para salir de la violencia y opresión? ¿Qué puedes hacer para equilibrar los retos que tiene tu nawal? En la imagen puedes ver cómo cada mujer tiene una energía poderosa que la acompaña y la guía.

Además, las energías de los nawales nos proporcionan claves importantes sobre cómo podemos también construir el bienestar en nuestro espacio colectivo, ya que su sabiduría nos enseña a despertar nuestras fuerzas, para reconocer nuestra autoridad individual y colectiva, percibir la realidad que vivimos las mujeres y actuar de manera efectiva para transformarla, construyendo así un lugar distinto para nosotras en nuestros espacios comunitarios, que además, represente bienestar para la sociedad en general, y para el planeta. En el siguiente capítulo veremos cómo los nawales pueden acompañarnos en esta construcción col



CAPÍTULO III:

**Los nawales nos acompañan
para florecer juntas
y erradicar la violencia sexual**



Objetivo: Que las lideresas puedan honrar sus historias a través del nawal B'atz', reconociendo que sus vidas son parte del hilo del tiempo que se teje también con el universo, con el fin de liberarse de los ordenamientos sociales de estancamiento en el sufrimiento, y reconstruir sus vidas con bienestar y alegría.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

Cómo se teje nuestra historia de vida en el hilo del B'atz'

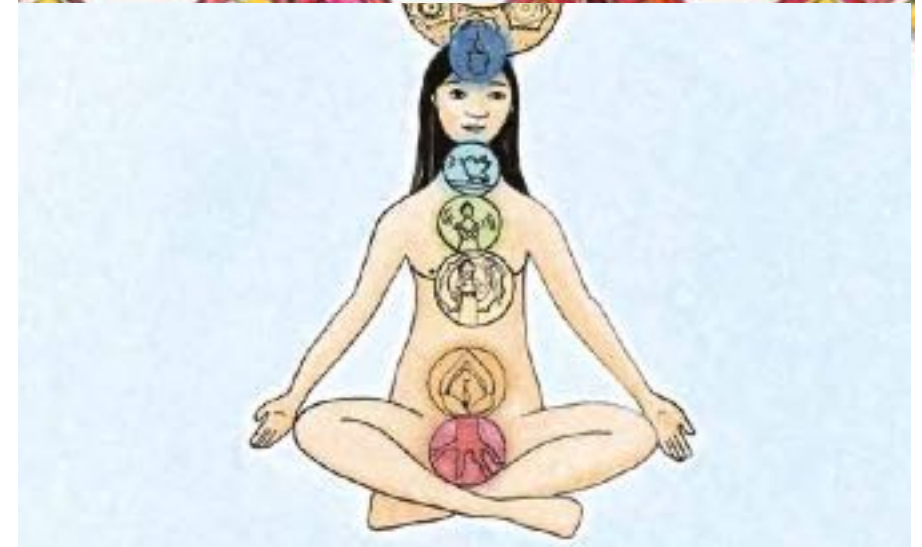
El nawal B'atz' está representado por el mono. ¿Podemos pensar en cómo se mueve?, ¿sus características?, ¿cómo se relaciona? Podríamos iniciar el día respirando profundo y moviéndonos como él lo hace, imitando sus sonidos, convocando así a la alegría y el juego, características de esta energía.

El B'atz' también es el hilo del tiempo, como el hilo que muchas mujeres mayas usan para tejer. Y así como en el tejido, las mujeres narran historias ancestrales, en el B'atz' se va tejiendo nuestra historia de vida, que a la vez se teje con la historia del universo. Para honrar este gran tejido universal del que somos parte, dos compañeras pueden hablar del significado de sus tejidos. Posteriormente, sentémonos, hagamos un círculo y tomémonos de las manos, respirando profundo, con la espalda recta y la cabeza levantada. Inhalemos por la nariz y exhalemos por la boca, intentando que el aire llegue a nuestro vientre, hasta llenarlo. Empecemos a visualizar cada uno de los elementos que están en nuestros tejidos: los cuatro puntos cardinales, las flores, los animales, las plantas, y mientras nos conectamos con cada elemento, hagamos consciencia de nuestro cuerpo, de nuestras emociones y de nuestra energía. Respiremos profundo. Al terminar esta breve conexión, abramos lentamente nuestros ojos y pongámonos de pie.

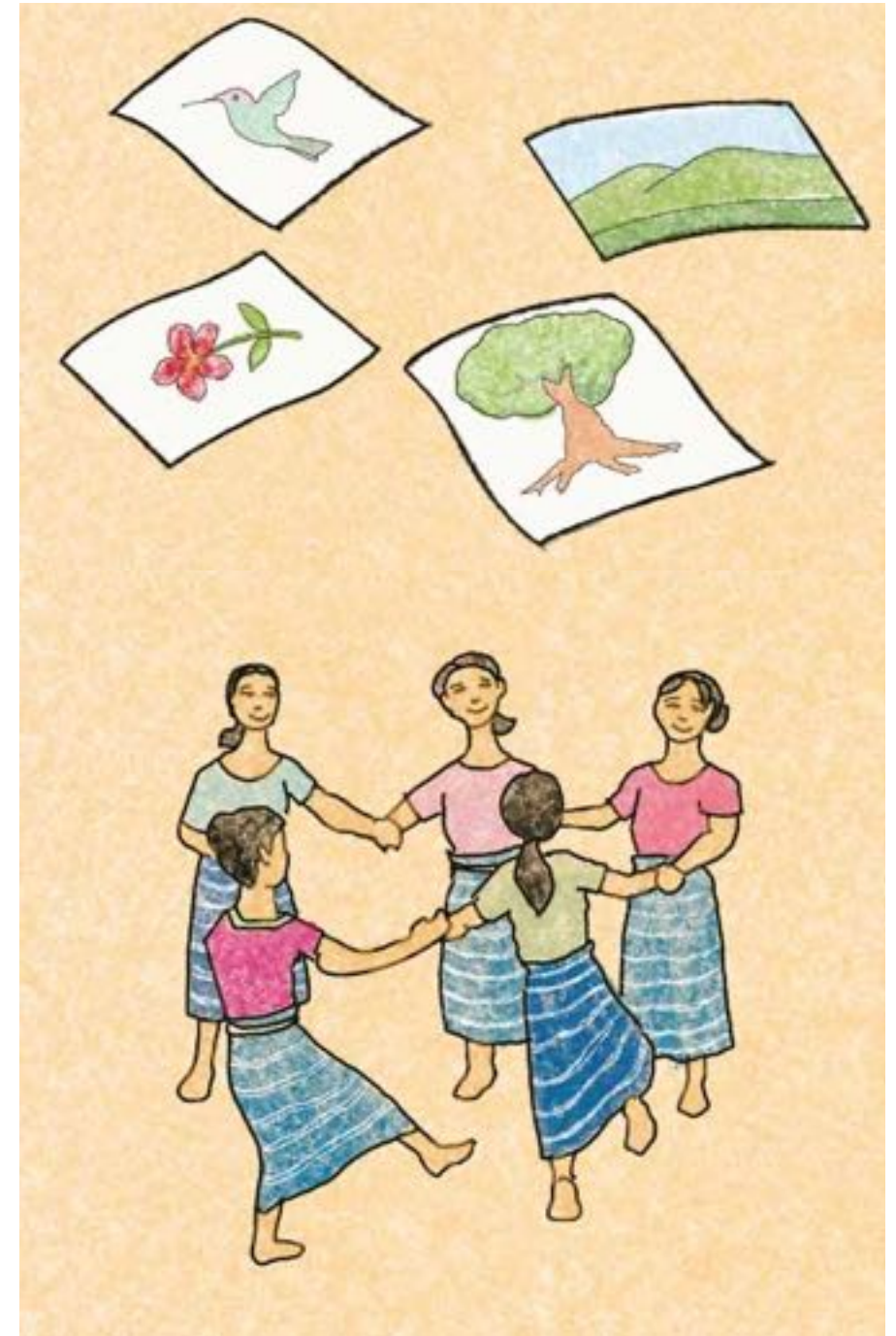


Como el día es B'atz', encendamos nuestro centro, iniciando con la veladora roja; posteriormente, la veladora negra, la amarilla, la blanca, la azul y la verde.

En el B'atz' honramos el tejido de nuestra vida. Pero para poder honrarla, es importante sanarla, reparar el tejido donde la violencia y la violencia sexual ocasionaron desgarres. Para eso, dibujemos nuestra historia en una hoja de papel, usando colores. Cada una dibuje lo que ha vivido. Dibujemos lo hermoso de nuestro tejido, pero también las partes donde sentimos que estamos rotas. Cuando terminemos de dibujar nuestra vida, conectémonos con aquellas partes con las que nos hemos sentido rotas, hagamos consciencia de la emoción que experimentamos, e identifiquemos en qué parte de nuestro cuerpo está ubicada. Coloquemos una mano donde sintamos la emoción, y la otra la pasamos por todos nuestros Lagos de Energía, mientras nombramos la emoción que sentimos.



Posteriormente coloquemos todos nuestros dibujos al centro, veamos los dibujos de todas, y platiquemos acerca de qué cosas vemos en común en nuestros dibujos. Es importante que veamos cómo nuestras vidas han sido afectadas por la violencia y por la violencia sexual; pareciera que hay un interés en que el hilo de vida de las mujeres esté roto. Pero también veamos en nuestros dibujos, la fuerza de vida que las mujeres tenemos para seguir con nuestro tejido, y crear algo hermoso. Cerremos haciendo un baile todas juntas, tomadas de las manos, para celebrar nuestras historias, que se entretujan con el hilo de la vida.





Objetivo: Que las lideresas puedan ver en su camino las consecuencias de la violencia sexual y la violación sexual, para sanarlas, lo cual permitirá que puedan hablar de su camino, con fuerza, libertad, reconocimiento propio y amor.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

El E nos ayuda a ver nuestro camino con amor, para hablar de él con libertad y seguir caminando juntas

El nawal E, está representado por el gato de monte, que es un animal con mucha agilidad y fuerza. Es cazador y usa el sigilo y la rapidez para moverse. Es solitario y defiende su territorio.

¿Hemos visto a este animal? ¿Podemos actuar como este animal, mientras caza o defiende su territorio? Conectémonos con esta fuerza y agilidad, que está también en nosotras las mujeres, para alcanzar lo que necesitamos y defender nuestro cuerpo y nuestra vida. Nos movemos en el espacio, como si estuviéramos cazando, afinando nuestros sentidos y movimientos, para alcanzar nuestro objetivo.

El E es la energía que nos acompaña en nuestro camino, es quien nos motiva a seguir avanzando en la vida, y a resolver los obstáculos que enfrentamos, para que podamos alcanzar nuestro propósito en esta tierra. Nos sentamos y hacemos un masaje en nuestros pies, en los siguientes puntos:

Este masaje nos ayudará a caminar en la vida con coordinación, libertad y facilidad. Posteriormente encendamos nuestro centro.



Muchas veces sucede que no podemos avanzar en nuestro camino y estamos estancadas. Esto se debe a que hay eventos en nuestra historia, que no hemos podido sanar. ¿Podemos hablar de todo nuestro camino con libertad? Si no podemos hacerlo, y hay eventos que hemos silenciado, por el dolor que nos producen, posiblemente necesitemos verlos y hablar de ellos hoy, para sanarlos. Regularmente, la violencia sexual y la violación sexual, son guardadas en silencio, porque nos han hecho sentir vergüenza y culpa acerca de ellas. Poder hablar en este espacio, nos permitirá reconocer que no somos culpables, y que la responsabilidad es de los agresores. Podría ser que hayamos vivido violencia sexual y que no estemos seguras de ello, sólo sabemos que en algún momento experimentamos la invasión de nuestro cuerpo. Veamos nuestro camino ahora. Sentémonos en posición de meditación, y concentrémonos únicamente en nuestra inhalación y exhalación, tal como lo hemos aprendido. Poco a poco, visualicemos nuestro camino, sigamos respirando profundo, y veamos todos aquellos eventos que hemos silenciado. Cuando los veamos, conectémonos con una imagen, color, o símbolo que nos ayude a liberar el dolor que ese evento nos provocó; dejemos que ese bienestar llene ese evento y los lugares del cuerpo en los que sentimos dolor, al recordar el evento. Cuando el dolor se haya ido, y regrese el bienestar, abramos nuestros ojos y compartamos con todas, lo que pudimos trabajar. Tal como podemos ver en la imagen, los eventos de dolor están representados por el árbol que está obstaculizando el camino, pero a la vez, podemos conectarnos con las energías que nos dan bienestar para sanar; en este caso, las energías del cielo y de la tierra.



Después de ver nuestros caminos, hablemos entre todas sobre las siguientes preguntas: ¿Por qué creemos que el patriarcado no quiere que las mujeres hablemos de nuestras historias? ¿Qué sucede si nuestras historias son silenciadas? ¿Por qué es importante que las nuevas generaciones de hombres y mujeres conozcan nuestras historias?

Hagamos un cierre colectivo, con una danza en la que procuramos asentar toda la planta de nuestros pies en el suelo, un pie a la vez. Esto lo podemos hacer con música de tambores. Conectémonos con la fuerza de la tierra, y mientras hacemos esta danza, honremos también la fuerza con la que hemos andado nuestro camino. Acordemos que cuando nos sintamos listas, hablaremos con nuestros hijos e hijas acerca de nuestras historias; no desde el dolor, sino desde la sabiduría que adquirimos, para que la violencia sexual y la violación sexual no se vuelvan a repetir.





El Aj nos recuerda nuestra autoridad para la reconstrucción de la vida

El Aj está representado por el armadillo, que es un animal que expresa el equilibrio entre la dureza, para la protección, y la flexibilidad, que permite el movimiento y el avance. Vive en madrigueras que cava cerca de ríos y árboles secos. Se alimenta principalmente de insectos y tiene muy desarrollado el sentido del olfato y el oído, para detectar a los depredadores. Es un animal nocturno, hábil para cavar en el suelo, así como para trepar árboles y ramas. Además, puede aguantar la respiración debajo del agua hasta seis minutos, para capturar moluscos. Defiende su territorio con su aroma. Suele vivir en los bosques.

Ahora intentemos movernos, teniendo consciencia de cargar esta protección, colocándonos con las rodillas y las palmas de las manos sobre el suelo, hagamos un movimiento colocando nuestra cabeza entre los brazos, metiendo la barbilla, e intentando hacer un rollo con nuestro cuerpo, para protegernos, como lo hace el armadillo. Después, movámonos con mucha flexibilidad y fuerza, apoyándonos en las palmas de las manos y rodillas, con nuestros sentidos atentos, sobre todo, el olfato y el oído.

En el Popol Vuh se menciona el retoñar de dos cañas, o Aj, frente a la Abuela Ixmucané, como señal del retoñar de la vida

Objetivo: Que a partir del trabajo que las líderes han realizado para la sanación y la resignificación de sus historias de vida, se puedan conectar con su autoridad, para ser referentes en sus comunidades, y construir otras formas de vivir, que dignifiquen a las mujeres y a todo lo que existe.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las líderes, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las líderes.



de sus nietos Hunahpú e Ixbalanqué. Celebremos el Aj y su energía de esperanza, y la fuerza que nos da para reconstruir la vida. Para ello, hagamos una danza, iniciando en el suelo, sentadas, colocando nuestro cuerpo hacia adentro, encogiéndose las piernas y colocando los brazos y las manos sobre el pecho. Y mientras escuchamos música instrumental, comencemos a extender poco a poco nuestros brazos y nuestras piernas. Pongámonos de pie, y lentamente, movámonos, expandiéndonos lo más posible, hasta que podamos movernos en el espacio con total libertad. Posteriormente, encendamos nuestro centro.



Como hemos visto, el Aj nos da una fuerza especial para recuperar nuestra autoridad, para regenerar la vida. El sistema patriarcal nos ha enseñado una forma de autoridad militarizada, en la que se obedece ciegamente a la persona o personas, regularmente hombres, que son reconocidas socialmente con esta autoridad. Sin embargo, nosotras podemos ejercer otro tipo de autoridad, la autoridad que viene por el camino que hemos recorrido, por cómo hemos podido sanar y cómo hemos convertido nuestras experiencias de violencia, en sabiduría. Hemos podido ver cómo la violencia y la violación sexual han sido usadas por el sistema patriarcal para mantenernos oprimidas, y que esta misma violencia está siendo ejercida contra otras mujeres y niñas, a nuestro alrededor. Nosotras podemos usar nuestra autoridad, para crear condiciones para que esto no se repita. Para ello, debemos conectarnos con esta autoridad. ¿Qué nos impide conectarnos con nuestra autoridad?



Cerremos nuestros ojos. Respiremos de manera consciente y digamos la frase: “Mi autoridad”. ¿Cómo resuena esta palabra en nuestro cuerpo? ¿Hay algún recuerdo, emoción o sensación? Dibujemos la representación de la información que viene a nosotras. Después, trabajemos todas estas sensaciones, emociones o recuerdos con AIT. Y, por último, compartamos lo que hayamos podido trabajar.



Ahora, coloquémonos en la postura de meditación, respiremos de manera consciente y repitamos la frase: “La autoridad de las mujeres”. Dejemos que vengan imágenes, símbolos, sensaciones, palabras, música, etc. Cuando tengamos la información suficiente, hagamos dibujos que lo expresen, compartámoslos en el grupo, y conversemos acerca de ¿cómo podemos ejercer juntas nuestra autoridad, para que la violencia sexual y la violación sexual, ya no ocurran en nuestras familias y en nuestras



Hagamos un cierre. En nuestro abdomen tenemos la experiencia de todas nuestras emociones y, sobre todo, es nuestro centro de fuerza para ejercer la autoridad. Una danza en la que movamos nuestros hombros y pelvis hacia adelante y hacia atrás, nos permitirá el movimiento de nuestro abdomen y el contacto con él. La música africana nos puede acompañar.





El I'x convoca a las mujeres a desarrollar una estrategia para actuar sobre la realidad y transformarla

I'x está representado por el jaguar. Este animal tiene mucha fuerza, puede nadar, arrastrarse y escalar. Es carnívoro y se alimenta de más de 85 especies. Su capacidad de percibir la realidad por la agudeza de sus sentidos, le hace moverse para alcanzar lo que quiere, de tal manera que su caza es certera y letal; pocas veces su presa se escapa. Tiene una de las mordidas más fuertes de los grandes felinos. Los mayas veían en el jaguar a una energía superior, que regía sobre el día y la noche. Tenía un lugar sagrado, y lo vinculaban al máximo poder. Era por eso que, tanto gobernantes, como guerreros y sacerdotes, usaban la piel de este animal, como símbolo de autoridad.

Intentemos movernos como se mueve el jaguar; sigilosamente, concentradas en un punto en el espacio, y dirigiéndonos hacia él, hasta alcanzarlo. Rujamos y demos zarpazos, para mover esta energía de fuerza, tanto para percibir nuestra realidad -incluso la que está en oscuridad- como para actuar sobre ella, con poder.

Objetivo: Que las lideresas se conecten con la energía del I'x, para que puedan agudizar sus sentidos e intuiciones, con el fin de percibir la realidad desde los diferentes planos, y actuar sobre ella para transformarla.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

Con esta energía, trabajaremos nuestro Lago de Energía del Tercer Ojo. Como hemos visto anteriormente, éste nos ayuda a tener consciencia de la realidad interior y exterior en todas las esferas: energética, corporal, mental y emocional. Para ello, coloquémonos de rodillas, sentadas sobre nuestros pies, con nuestra espalda recta. Posteriormente, inclinémonos, colocando nuestras manos frente a nosotras en el suelo, para apoyarnos, con los brazos estirados. En esa postura, inclinémonos, colocando nuestra frente en el suelo, y después elevémosla, para quedarnos en la primera posición, apoyadas sobre nuestras manos, al frente de nuestro cuerpo, con los brazos estirados. Cuando nuestra cabeza esté elevada, inhalemos y repitamos: “La verdad”. Y al inclinarnos, exhalemos y digamos: “Está en mí”. Hagamos esto durante un minuto. Después de este ejercicio, encendamos nuestro centro.



A las mujeres nos han engañado. Nos han dicho que lo que percibimos de la realidad no es real, que el sufrimiento, el dolor, la vergüenza y la enfermedad que vivimos por la violencia y la violación sexual, es porque lo merecemos, porque lo provocamos y porque es nuestro destino. Por lo tanto, no podemos hacer nada para cambiarlo. De alguna manera, nos han hecho creer que nuestra naturaleza es perversa, poco confiable y amenazante. Es así como hemos aprendido a adormecer nuestros sentidos, nuestras emociones y nuestras sensaciones. Nuestra lectura de la realidad se ve anulada, y describimos nuestra realidad con las palabras que el patriarcado nos da. Además, nos dicen que los que nos causan dolor, serán quienes nos hagan justicia, y quienes serán capaces de cambiar esta realidad; lo que nos hace esperar que nuestra dignificación y reconocimiento venga de nuestros agresores, lo cual no sucederá. Empecemos a confiar en nuestros sentidos, en nuestra intuición sobre la lectura de nuestra realidad. ¿En qué momento de nuestra vida hemos experimentado la injusticia? Sentémonos. respiremos profundo, y vayamos a ese evento. Trabajemos las emociones y sensaciones corporales, con AIT o EFT.



Ahora trabajemos en grupos, sobre lo que descubrimos mientras sanamos la injusticia que vivimos. ¿Qué cosas comunes encontramos en nuestras experiencias? ¿Qué nos dice esto sobre la realidad que vivimos las mujeres? ¿Qué podemos hacer para cambiar esta realidad y para construir una justicia verdadera para nosotras? En la imagen, vemos la justicia, como la expresaron las mujeres de los pueblos Ixil y K'iché “La justicia es sanar nuestros cuerpos”.



Cerremos en círculo, haciendo rugidos como jaguares, tratando de abrir toda la boca y aflojando la mandíbula. Mientras lo hacemos, movamos la cabeza de izquierda a derecha, y de derecha a izquierda, respirando profundo. Hagamos nuestros rugidos con fuerza, para que nuestro rugido colectivo, nos conecte con nuestro poder colectivo.





Objetivo: Que las lideresas puedan resignificar todos los momentos de sus historias, en los que se han rebelado, haciendo consciencia de lo que esto significó para sus vidas, para que puedan hacer de la libertad, una condición legítima de su existencia.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

El Tz'ikin nos ha acompañado en nuestro camino para rebelarnos a la opresión, y nos llama a recordarlo, para que la libertad sea una realidad para todas

Esta energía está representada por el águila, que es un depredador alado. Es rápido, elegante y silencioso. Muchas veces llega a matar a sus presas, sin que ellas se den cuenta de que están en peligro. El águila puede ver a su objetivo a miles de kilómetros de distancia, mientras está volando. Sus garras le permiten atrapar a presas muy pesadas, mientras su pico tiene una curva al final, que le permite separar la piel, de la carne de sus presas. Su vuelo es extremadamente rápido. Vive en lugares abiertos, desde el nivel del mar, hasta 3,600 metros de altura. La mayoría vive en regiones montañosas. Son solitarias, pero algunas viven en parejas o grupos reducidos. Tanto para defender su territorio, como para aparearse, hacen vuelos ondulantes, persecuciones, giros y actividades más sorprendentes, como la muestra de sus garras y maniobras.

Hoy podemos convocar a la energía del águila, respirando con consciencia, y moviendo nuestros brazos, como si fueran grandes alas, para movernos en todo el espacio con libertad, simulando el vuelo de este majestuoso nawal.

Nos acostamos en el suelo, tratamos de decir ¡nooo!, gritando, mientras pateamos. Debemos mantener el ¡nooo! el mayor tiempo posible, repitiéndolo varias veces. Este ejercicio nos ayudará a quitar cualquier bloqueo que nos impida expresar quiénes somos, con libertad.



Así como esta energía nos muestra el camino de la libertad, la amplitud, la visión desde las alturas, y la visión a detalle, también nos invita a revisar en nuestra vida, los momentos en los que fue necesario que nos eleváramos y usáramos todas nuestras fuerzas, para rebelarnos contra la violencia, la anulación, la cosificación, la violación sexual, y la discriminación, para buscar nuestro bienestar. Aunque muchas veces esta rebeldía nos ocasionó dolor, señalamiento y culpa, en realidad han sido momentos de nuestra vida, en los que nuestra luz y fuerza interior han brillado en plenitud, para honrar nuestra propia dignidad. Hagamos dibujos que muestren estos momentos de nuestra vida, a través de símbolos, colores y formas.



Compartamos con el grupo, todos los momentos en los que hemos sido rebeldes. Escuchémonos y describamos todas las opresiones que tuvimos que enfrentar, y a las que sobrevivimos. Si hay alguna emoción de baja vibración que nos afecte, por la manera en que la sociedad nos trató al rebelarnos, podemos trabajarlas con AIT o EFT.



Posteriormente, hablemos de qué significa la libertad para cada una de nosotras y de cómo se manifiesta en nuestras vidas. Compartamos qué cosas podemos hacer para garantizar esa libertad para todas, y para las futuras generaciones de mujeres.



Cerremos este encuentro colocando nuestros dibujos de rebeldía alrededor del centro, agradezcamos a nuestra energía por habernos guiado con fuerza, en esos momentos en donde nuestra libertad estaba amenazada. Cerremos danzando alrededor de estos dibujos, celebrando al Tz'ikin y su energía, y celebrando nuestra propia energía, que sigue viva, rebelde y libre. Hagamos movimientos con todo nuestro cuerpo, movimientos que no hayamos hecho antes.





El Ajmaq nos pregunta, ¿estamos reproduciendo las opresiones contra las mujeres?

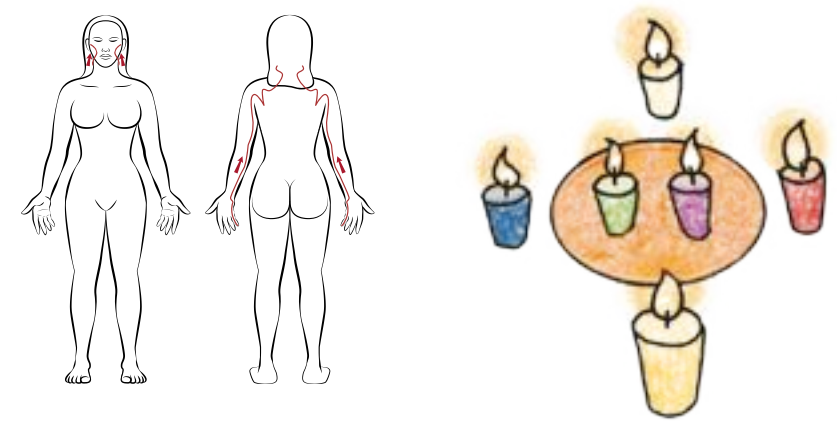
Esta energía está representada por las abejas. Estos animales son sumamente importantes para el planeta, ya que la tercera parte de todos los alimentos que los seres humanos y otros animales consumen, son polinizados por las abejas. Sus cuerpos están cubiertos de vellos, con los cuales atrapan el polen de las flores sobre las que se posan. Sus dos antenas les sirven para el olfato, y las usan para localizar las flores. Sus alas delgadas y transparentes les permiten volar hasta 13 kilómetros de distancia. Entre sus principales características está la capacidad de socialización y de vivir en colonias complejas y muy bien organizadas, donde hay tres roles: abeja reina, obreras y zánganos. Dentro de esta capacidad de socialización, es hermoso ver que la danza es la manera como las abejas comunican dónde están ubicadas las flores. Esta energía nos enseña sobre las capacidades de organización para el sostenimiento de la vida.

Podemos celebrar esta energía, haciendo una danza que refleje quiénes somos. Hagamos un círculo. Cada una hace una ronda frente a todas, danzando para comunicar y expresar su ser interior; cada una va pasando, mientras las otras conectan con su danza.

Objetivo: Que las lideresas puedan hacer consciencia de cómo el patriarcado nos atraviesa a todas, y que se manifiesta en la forma como nos relacionamos, sobre todo con otras mujeres, para así responsabilizarnos de nuestras acciones, y transformarlas.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

El Ajmaq nos invita a revisar si estamos viviendo una vida con consciencia de nosotras mismas y de las otras; nos convoca a ver nuestras acciones y sus consecuencias, haciendo énfasis en lo que es importante que cambiemos, para que ya no lo sigamos reproduciendo. Podemos recorrer el meridiano del intestino delgado, que nos ayuda a separar y a liberarnos de lo que no nos nutre y nos hace daño. Para ello masajeamos este meridiano, respirando profundo, pensando en liberar aquello que nos hace daño a nosotras y a las otras. Posteriormente, encendamos nuestro centro.



Hagamos una revisión de aquello que no aceptamos de nosotras mismas, que nos enoja, que muchas veces sentimos que odiamos, y que no podemos perdonarnos. Hagamos un dibujo que lo represente, pueden ser símbolos, imágenes o colores. Coloquemos una vela frente a nuestro dibujo, y pongámonos en posición de meditación, hagamos diez respiraciones conscientes, y repitamos las siguientes frases, cinco veces cada una, respirando con consciencia después de decirlas: “Lo siento, perdóname, te amo, gracias”. La intención es que este perdón y reconciliación, sea con nosotras mismas primero. La espiral en el corazón, representa esta intención de transformación de la relación con nosotras mismas.



Posteriormente hagamos consciencia lo que nos enoja, de lo que no aceptamos u odiamos de las otras mujeres con las que nos relacionamos. Ahora hagamos este mismo ejercicio, pero esta vez enfocado en la transformación de las relaciones con las otras mujeres que están en nuestras vidas. En la imagen, las espirales en las manos, reflejan esta intención de transformación de nuestra relación con las otras.



Reunámonos para compartir cómo hemos estado reproduciendo opresiones en otras mujeres, como un reflejo de la opresión que hemos experimentado en nosotras mismas. Lleguemos a acuerdos de qué cosas podemos hacer para ya no seguir reproduciendo el odio entre mujeres, lo que contribuirá a la erradicación de la violencia entre nosotras, para dejar así de seguir sosteniendo el patriarcado que nos oprime a todas. En la imagen aparecen cuatro flores juntas que, para las lideresas del pueblo Ixil, representan el momento “Cuando nos conocimos y nos acostumbramos de que somos compañeras de confianza, ya no tenemos miedo”, es decir, que constituyen un símbolo de otro tipo de relacionamiento entre mujeres, ya que, entre el respeto y el reconocimiento mutuo, podemos florecer juntas.



Hagamos un cierre con una danza en parejas, colocándonos de espaldas unas con otras, con las piernas flexionadas, y recostándonos un poco en la espalda de la otra, como base para hacer la danza.





Objetivo: Que las lideresas puedan recopilar la sabiduría a partir de sus historias de vida, particularmente en relación a las causas y consecuencias de la violencia sexual y la violación sexual, colocando claves para que la experiencia no se repita.

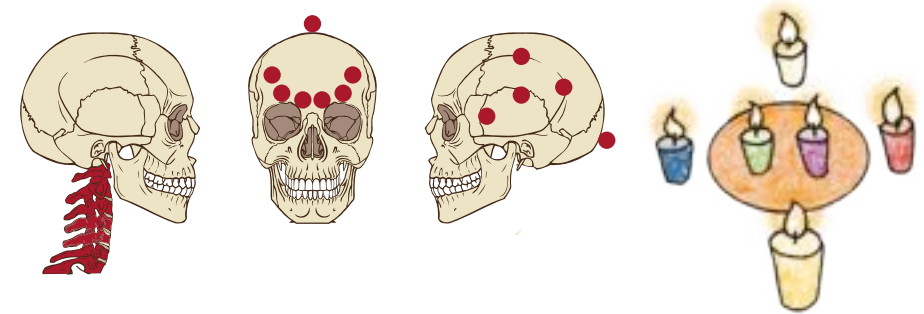
Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

El No'j nos invita a las mujeres a que transformemos nuestro conocimiento y experiencias en sabiduría, para transmitirla a nuestras comunidades y al mundo

El nawal del No'j está representado por el pájaro carpintero. Este animal tiene la capacidad de golpear los troncos de los árboles 20 veces por segundo. Con los golpes que da a los troncos de los árboles, marca su territorio. El pájaro carpintero no camina, sino que salta. Su cráneo es muy fuerte para que, al dar golpes tan duros, no sufra una conmoción cerebral. Sus ojos tienen tres párpados, para sujetarlos bien y no tener desprendimiento de retina. Su pico también es muy fuerte, al igual que los músculos de su cuello. La cabeza y el cuello es donde este animal concentra su fuerza. Como hemos visto antes, en el cuello se da la integración de las experiencias emocionales, mentales y corporales. Mientras que, en la cabeza se da la integración de todo nuestro ser y la conexión con el todo.

Pongámonos de pie, con las piernas flexionadas y los pies separados. Coloquemos nuestros brazos hacia atrás, apoyándonos en las caderas, y movamos nuestro torso, cuello y cabeza hacia adelante y hacia atrás. Mientras vamos hacia atrás, exhalamos, y cuando vamos hacia adelante, inhalamos.

Pongámonos en parejas y hagamos un masaje en el cuello, tratando de masajear cada una de las cervicales, resaltadas en color rojo en la imagen correspondiente. Después coloquemos nuestros dedos índice y medio en los puntos del cráneo indicados en la imagen, y sostengamos este toque por veinte segundos en cada uno. Mientras recibimos este masaje y contacto, respiremos profundo. Posteriormente, encendamos nuestro centro.



Ya que en ejercicios anteriores hemos compartido y trabajado nuestras historias de vida, en esta ocasión recorreremos nuevamente nuestras historias de vida y buscaremos en ellas, aquellas claves que pueden ayudar a otras mujeres, niñas y adolescentes, así como a todas nuestras comunidades, para que la violencia sexual no se repita en la vida de las mujeres. Preguntémonos, ¿qué situaciones provocaron que viviéramos la violencia sexual?, ¿qué situaciones impidieron que pudiéramos defendernos o escapar de la violencia sexual?, ¿qué situaciones impidieron que nuestras familias y comunidades se solidarizaran con nosotras para que la violencia sexual parara? ¿Qué poderes y fuerzas personales nos ayudaron a sobrevivir a la violencia sexual? Podemos hacer dibujos que reflejen esta sabiduría de nuestras historias, podemos hacer los dibujos en carteles. En la imagen, aparecen una mujer Mam y una mujer Chuj. Las cintas en sus cabezas, representan su sabiduría y sus conocimientos, los cuales pondremos en colectivo, en este espacio.



Ahora pensemos juntas en cómo podemos transmitir esta sabiduría a nuestras comunidades, a las escuelas, a los grupos de jóvenes, en reuniones comunitarias, con las autoridades. Pensemos en cómo transmitirla, de manera que todos y todas puedan entenderlo. Podemos usar las palabras, el cuerpo, la danza, el teatro, la música, y todo aquello que nos ayude a comunicar con fuerza, valor, creatividad y alegría, para que nuestras comunidades sepan que es posible la transformación de la realidad, siempre tomando en cuenta, medidas de seguridad para nosotras. En la imagen podemos ver a tres mujeres mostrando su sabiduría a su comunidad, representada a través de las velas encendidas que portan en sus manos.



Cerremos colocando velas en nuestro centro, poniendo la intención y nombrando, todo lo que queremos alcanzar en nuestras actividades comunitarias; conectándonos con la luz, la transformación, la esperanza y la protección.





El Tijax nos da la fuerza para limpiar y sanar nuestro camino, para cortar con la violencia sexual

El nawal Tijax está representado por el tucán. El pico de este animal es una de sus principales características, puede medir hasta la tercera parte de su cuerpo; este pico suele ser utilizado por el tucán para ahuyentar a sus enemigos, para defenderse, fingiendo que es un arma, por su gran tamaño. También utiliza el pico para cortar y pelar las frutas con las que se alimenta. Las alas del tucán son pequeñas, cortas y redondeadas; y su cola es cuadrada en algunas especies, y esta es la responsable de llamar la atención, ya que tiene la costumbre de moverla de arriba hacia abajo.

En honor a esta energía, hagamos una danza, haciendo con todo nuestro cuerpo, movimientos que nos conecten con la fuerza, con la defensa, y con la intención de ahuyentar las energías que no nos benefician. Mientras danzamos, respiremos profundo y, con cada movimiento, saquemos nuestra voz.

Objetivo: Que las lideresas se puedan conectar con su fuerza, para poner límites y poner fin a la violencia sexual.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

Posteriormente, coloquémonos en círculos y sacudamos todo nuestro cuerpo al ritmo de los tambores, mientras respiramos profundo, y sacamos con fuerza nuestra voz, en un grito. Esto nos permitirá conectarnos con la fuerza del nawal Tijax, para cortar. Posteriormente encendamos nuestro centro.



Ahora, dividámonos en grupos y hablemos de las situaciones de violencia que estamos viviendo en nuestras comunidades. Iniciemos identificando y nombrando todas aquellas situaciones en las que sentimos que nuestra dignidad, nuestra libertad, nuestro pensamiento, nuestra voz y nuestra decisión están siendo oprimidas y anuladas. Esta reflexión, está representada en la imagen, por una mujer con ataduras, que simbolizan la violencia que vivimos las mujeres. Pero en su mano derecha, tiene una obsidiana o tijax, que es la fuerza que tenemos para cortarla. Expresemos a todas las compañeras cuáles son nuestros miedos, parálisis, o formas de pensar, que no nos han permitido salir de estas situaciones. Trabajemos estos miedos con AIT o EFT.



Posteriormente, compartamos las posibilidades que vemos ahora de ponerles fin a estas situaciones de violencia y de violencia sexual. Después compartamos estas estrategias con todo el grupo, y pensemos colectivamente sobre ¿qué estrategias colectivas podemos desarrollar para protegernos, defendernos y cortar con las situaciones de violencia o de violencia sexual, que como mujeres estamos viviendo en nuestras comunidades? Tengamos siempre presente, nuestra seguridad y bienestar. En la imagen vemos a tres mujeres unidas, en actitud de defensa de sí mismas, no para ejercer violencia, sino para ponerle límites.



Cerremos haciendo un círculo, paradas, con nuestros pies separados. Flexionemos ligeramente las rodillas y empuñemos nuestras manos. Extendamos el brazo derecho hacia el frente y coloquemos el izquierdo flexionado, a un lado del cuerpo, a la altura de nuestro abdomen. Luego llevemos hacia el frente el brazo izquierdo y gritemos ¡Nooo!, mientras flexionamos el brazo derecho. Repitamos varias veces este ejercicio.



El Kawoq nos recuerda que las mujeres somos una colectiva, una red, que puede unirse para liberarse y trascender



Objetivo: Que las lideresas puedan solidarizarse con la realidad que viven otras mujeres en sus comunidades.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

Este nawal está representado por la tortuga. Este reptil está en la tierra desde hace 100 millones de años. Su caparazón, está fusionada con la columna vertebral, y se compone de placas, que van aumentando de tamaño con los años. Por otra parte, la tortuga presenta cuatro extremidades y una cabeza grande y característica, que puede ocultar dentro de su caparazón, cuando se encuentra en peligro. Al igual que los reptiles, las tortugas son ectotérmicas, es decir que la temperatura de su cuerpo se encuentra fuertemente ligada a la temperatura exterior. La tortuga es lenta porque no tiene que perseguir sus alimentos, como muchos otros animales, ya que es herbívora. Otra razón por la cual la tortuga es lenta, es porque su lento metabolismo determina la velocidad de su cuerpo. Sin embargo, esto es precisamente lo que le ayuda a vivir más tiempo, pues a menor velocidad, menor elaboración de productos metabólicos poco saludables, que causan el deterioro y el envejecimiento del cuerpo.

Honremos esta energía a través de una danza, en la que intentaremos hacer movimientos lentos por todo el espacio, haciendo consciencia de cada movimiento, realizado con la mayor lentitud posible, y respirando profundamente.

En esta energía, que nos convoca a ver las redes, grupos y comunidades que somos nosotras las mujeres, caminemos alrededor del espacio en el que nos encontramos. Cuando así lo sintamos, parémonos frente a otra compañera, veámonos a los ojos, y en cuanto sintamos algo, al encontrarnos, agradezcámonos mutuamente. Abracémonos y despedámonos, para seguir caminando y encontrarnos con otra compañera. Posteriormente, encendamos nuestro centro.



Reunámonos en grupos y trabajemos las siguientes preguntas: ¿Cómo viven las mujeres de nuestra comunidad?, ¿están viviendo violencia sexual? ¿Qué de lo que hemos aprendido en este proceso podemos compartirles para que puedan salir de situaciones de violencia sexual? En grupo, coloquemos nuestras ideas en carteles, a través de dibujos o palabras. Posteriormente, compartamos entre todas, proponiendo acciones que, como grupo podamos realizar con las mujeres de nuestra comunidad. En la imagen aparece una mujer haciendo una limpia a otra mujer, como muestra de todo lo que podemos compartir con las mujeres de nuestra comunidad.



Cerremos haciendo una danza colectiva en la que celebremos la consciencia que nos ha dado el Kawoq, sobre el vínculo que nos une a las mujeres, y que nos da la fuerza para transformar juntas nuestra realidad.





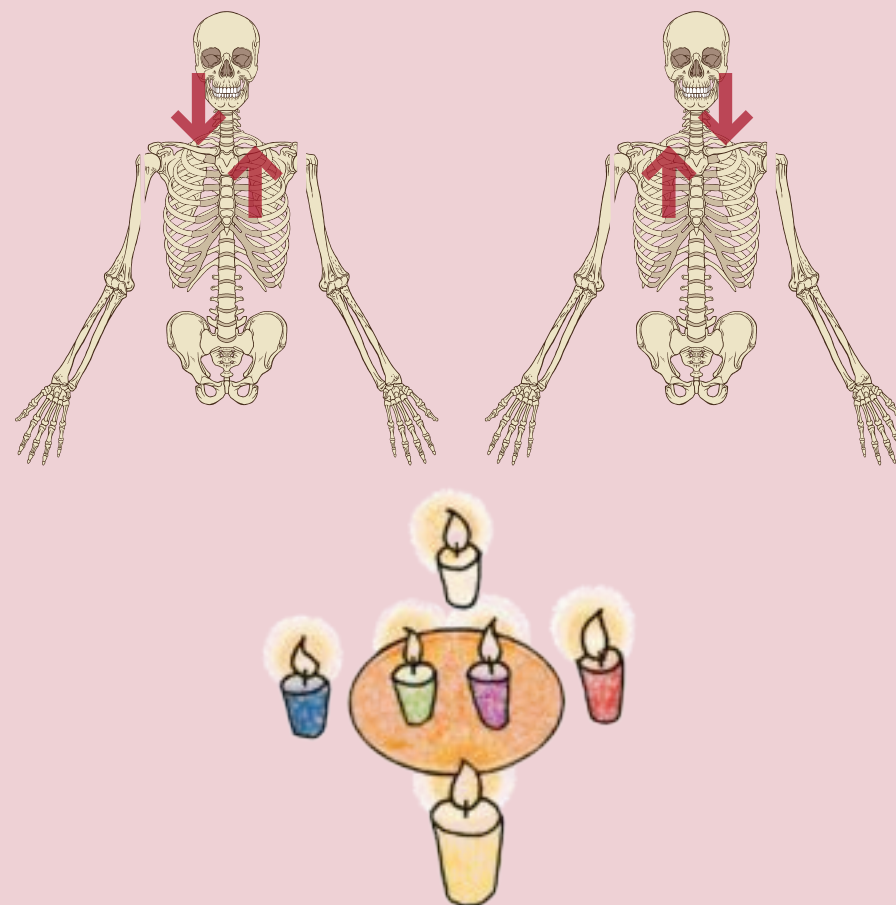
El Ajuu nos recuerda la audacia, la valentía, la creatividad y la asertividad, para superar los obstáculos y construir una vida libre de violencia para nosotras

El nawal Ajuu está representado por el ser humano. Hace referencia a la audacia de Hunahpú e Ixbalanqué, al vencer a las energías del inframundo, superando muchos retos y obstáculos. Describe la creatividad, el arte, la fuerza, el valor y la audacia, todo puesto al servicio del alcance de los sueños y metas más altas, para brillar con plenitud, como el sol.

Objetivo: Que las líderes puedan conectarse con la audacia, la asertividad, la creatividad y la valentía, para construir condiciones libres de violencia sexual.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las líderes, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las líderes.

Hagamos las siguientes conexiones, colocando nuestras manos en la dirección en la que muestran las flechas en las imágenes, mientras respiramos profundamente. Cambiemos de postura cuando sintamos que la energía fluye libremente por nuestro cuerpo. Esto nos ayudará a realinear nuestros mecanismos de centrado, y nuestra habilidad para movernos sin problemas, a través de la vida. Después encendamos nuestro centro.



A través de dibujos, plasmemos nuestros sueños de cómo podemos vivir en bienestar. Discutamos con todo el grupo, las cosas que tenemos en común en estos sueños, para nosotras. ¿Cómo podemos alcanzar juntas esos sueños comunes de bienestar para que, como mujeres, podamos brillar en plenitud? Juntas, creemos mecanismos que no se hayan pensado antes, usemos nuestra audacia, nuestra valentía, nuestra creatividad y nuestra asertividad. En la imagen podemos ver a una mujer brillando como el sol, y usando todas estas capacidades.



Cerremos con una danza, tratando de mover todo el cuerpo, de una manera en la que nunca lo hemos movido antes, celebrando así la creatividad, la fuerza y el valor que nos da el Ajpu.



El Imox nos convoca a despertar nuestros poderes dormidos, para salir de lo establecido y construir nuestro bienestar



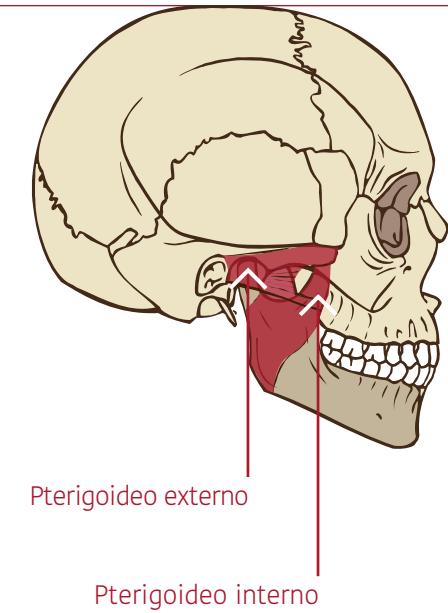
Objetivo: Que las lideresas puedan reconocer sus poderes personales, viendo hacia adentro de sí mismas, para salir de patrones de violencia y de violencia sexual.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

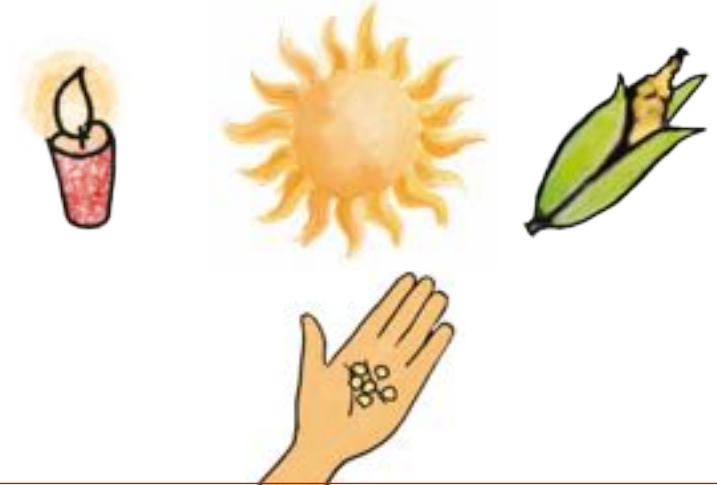
Este nawal está representado por el cocodrilo, que ha estado en la tierra desde hace 55 millones de años, y que es el reptil más grande que ha poblado la tierra. De hecho, es el depredador carnívoro terrestre más grande. La parte que más destaca en el cocodrilo, son sus fauces alargadas y con unos dientes muy afilados que, sumados a la fuerza y la potencia de sus mandíbulas, son capaces de romper y quebrar cualquier hueso. Sin embargo, un detalle muy curioso, es que cuando el cocodrilo tiene a sus crías, es capaz de transportarlas en la boca, sin hacerles apenas un rasguño. El sol le aporta vitaminas, le ayuda a crecer y a fortalecer su piel.

Para conectarnos con la energía del cocodrilo, acostémonos sobre la tierra, con los brazos hacia los lados, tratando de que nuestro estómago y nuestro pecho estén en contacto con la tierra. Coloquemos las palmas de nuestras manos sobre la tierra, respiremos profundo e imaginemos que la energía de la tierra, la energía del agua y la energía del cielo, equilibran nuestro ser. Aflojemos nuestra mandíbula y abramos nuestra boca, mientras estamos en esta posición. Cuando nos sintamos en equilibrio, podremos levantarnos.

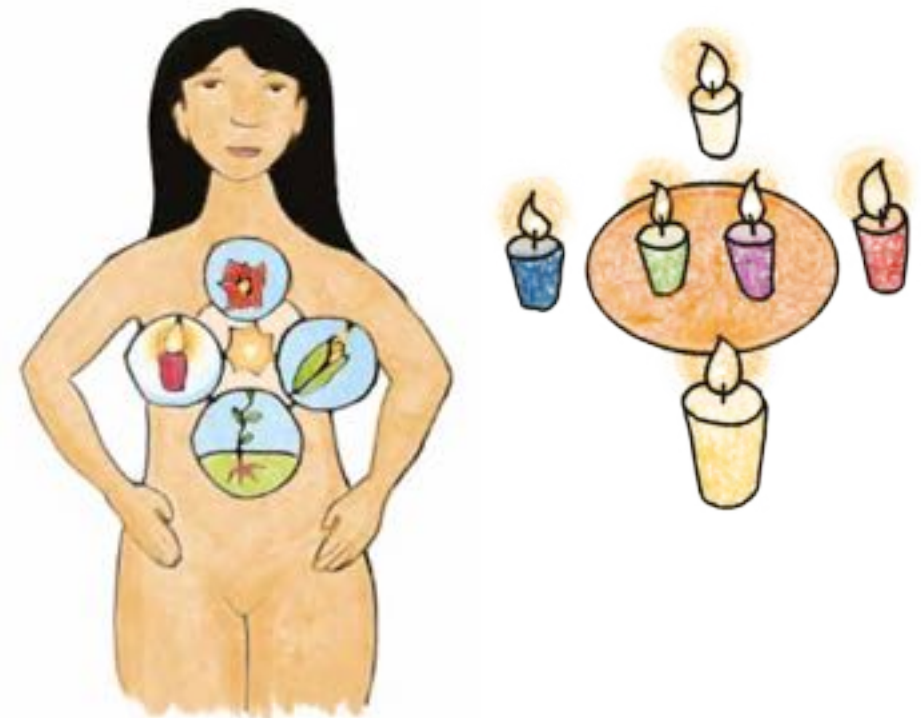
Si algo nos ha enseñado este nawal, es el poder de la mandíbula y de las fauces del cocodrilo, que puede manejar con sutileza, para cuidar a sus crías, o con fuerza, para conseguir alimento. Trabajemos la mandíbula como una manera de equilibrar nuestro ser. Esto nos ayudará a alinear todo nuestro cuerpo y a relajarlo, de manera que podamos fluir, como el agua, y ser flexibles, condición fundamental para escuchar nuestra voz interior y despertar nuestros poderes. Así podremos salir de lo establecido por la sociedad, para nosotras las mujeres. Coloquemos nuestros dedos en los puntos señalados con rojo en la imagen, abramos la boca y hagamos un masaje profundo en ambos lados del rostro, sobre todo en donde sintamos dolor o rigidez. Continuemos el masaje, hasta que el dolor y rigidez se hayan ido. Después, verifiquemos cómo sentimos nuestro cuerpo. ¿Lo sentimos más alineado?, ¿más flexible? Posteriormente, encendamos nuestro centro.



En grupos analizamos la constelación de nuestros nawales, una compañera del grupo que sepa leer y escribir puede apoyarnos en este análisis. La imagen del centro maya indica nuestro nawal que contiene la intención y esencia de nuestra existencia en el mundo. El nawal orientador está representado por esta vela, que significa que nos guiará para que logremos dar a luz nuestra misión, esto último está representado por el sol en el centro de la imagen, que es el nawal que nos ayuda a manifestar quienes somos realmente, para que brillemos con total esplendor. La semilla de maíz es el nawal que representa el don que tenemos sembrar, trabajar, nutrir para desarrollarlos, para así dar frutos a la comunidad, representado por las mazorcas, que son el nawal que nos ayuda a ver qué es lo que debemos aportar a nuestro entorno.



Después de conocer cómo es la constelación de nuestros nawales, hagamos dibujos que representen esta constelación, descubriendo así todos nuestros poderes internos. Compartamos con el grupo nuestros descubrimientos. Hablemos todas juntas de estos poderes que descubrimos. La imagen representa cómo descubrimos nuestra constelación, para activar nuestros poderes en el cuerpo. Cerremos, colocando una vela en el centro, hablemos a cada uno de los nawales de nuestra constelación, pidiéndoles perdón, por si en algún momento de nuestra vida los hemos rechazado, o nos hemos peleado con ellos. Digámosles que los honramos, que los aceptamos y que les agradecemos por hacernos únicas, especiales y fuera de lo establecido.





Objetivo: Que las lideresas logren tomar conciencia de las ideas y creencias que las llevan a juzgarse a sí mismas y a otras mujeres.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

El Iq' nos habla de la importancia de la transformación de nuestras ideas y creencias, en relación a nosotras mismas y a otras mujeres

El Iq' está representado por el colibrí. Este animal tiene un pico que es una característica especial, diferente en cada especie, pues está adaptado a sus necesidades de alimentación y al tipo de flor de donde se alimenta, para llegar al néctar con facilidad. Su lengua extensible, también le permite alcanzar su comida. Normalmente, el peso de todas estas especies oscila entre los 2.5 y los 6.5 gramos, con variedades de colores y formas. Es la única ave capaz de volar, hacia adelante y hacia atrás. Su desplazamiento es de aproximadamente, 45 km/h. El colibrí es polígamo. El macho realiza una danza para llamar la atención de una hembra. Son animales solitarios y suelen ser agresivos, a la hora de pelearse por alimento, utilizando sus picos como armas. Su sistema de comunicación es a base de sonidos, cortos o largos. Estos últimos, son utilizados generalmente, durante la etapa de cortejo o para ahuyentar a los intrusos. El zumbido de sus alas, emitido durante el vuelo, también es una forma de comunicación.

Para celebrar esta energía y conectarnos con ella, hagamos una danza, en la que procuraremos cambiar de postura de manera rápida, moviendo todo nuestro cuerpo, y moviéndonos por todo el espacio, en todas las direcciones, lo más rápido que podamos.

Muchas de las creencias que tenemos de nosotras mismas, y de las otras mujeres, son marcos de referencia impuestos, que no corresponden a nuestra realidad interior. Para favorecer la apertura de nuestras creencias y marcos de referencia, sentémonos y coloquemos una mano en la frente, y la otra sobre la parte central trasera del cráneo. Allí revisemos todas las creencias que tenemos alrededor de lo que significa ser mujer. Mientras lo hacemos, respiremos profundo y enfoquémonos en la transformación. Hagamos esto por 20 segundos, y pongamos atención a la información que viene a nosotras. Al terminar, revisemos si alguna de estas creencias ha cambiado y compartámoslo con el grupo. Posteriormente, encendamos nuestro centro.



Hagamos varios grupos y sentémonos en posición de meditación, formando un círculo. Respiremos profundo. Cerremos nuestros ojos y conectémonos con la energía de cada una de las compañeras de nuestro grupo, una por una, tratando de percibir su energía, a través de todos nuestros sentidos. Al terminar, comentemos lo que pudimos sentir o ver, al conectarnos con la energía de cada una. Cada una comparte cómo este ejercicio cambió las ideas preconcebidas que teníamos sobre nosotras mismas y sobre las otras. En la imagen, podemos ver a una mujer siendo percibida por sus compañeras, desde su verdadero ser de energía.



Cerremos, y por grupos hagamos dibujos, danzas, expresión corporal o canciones, que expresen estas nuevas creencias y posturas, en relación a nosotras mismas. En la imagen podemos observar a una mujer, cantando sobre el descubrimiento de su verdadero ser.





Objetivo: Que las lideresas puedan trabajar el miedo y la vergüenza de la oscuridad en sus vidas, para poder verlas con amor, y así poder transformarlas, estableciendo relaciones renovadoras para ellas mismas y para otras.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

El Aq'ab'al nos dice que debemos aceptar y abrazar nuestra luz y oscuridad, para renovar nuestras vidas y formas de relación entre nosotras

El Aq'ab'al está representado por el murciélago, que es el único mamífero dotado de alas, que son capaces de volar. Una de sus características más conocidas, es que tiene un sentido de la vista extremadamente limitado, por ello es capaz de orientarse y localizar obstáculos y alimento, mediante un desarrollado sistema ultrasonidos de alta frecuencia, inaudibles para los seres humanos. Es un animal, generalmente nocturno que vive alrededor de 20 años y se alimenta de insectos y pequeños animales. Al igual que las abejas y otros insectos, cumple con una importante función en la naturaleza: es un animal polinizador que permite la reproducción de muchas especies de plantas. También contribuye a regular las poblaciones de insectos¹⁶. Sólo un pequeño número de murciélagos se alimenta de sangre. Aunque el murciélago normalmente duerme durante el día, también participa en otras actividades durante ese tiempo, lo cual incluye la preparación, y la socialización con los demás. El murciélago tiene que colgarse boca abajo, para poder volar. Es así como el murciélago nos conecta con esta habilidad, de ver la realidad desde otra perspectiva, distinta a la que todo el mundo ve, invitándonos a romper voluntariamente con viejos patrones y hábitos, que nos han limitado, hasta ahora.

¹⁶ En: <https://www.nationalgeographic.com.es/>

Para ello, sentadas en posición de meditación, coloquemos nuestra cabeza hacia atrás, llevando nuestros ojos a ver lo más atrás que podamos, mientras respiramos profundo, tratando de percibir, de una manera distinta de como lo hemos hecho antes.



La filosofía china ubica la luz y la oscuridad en nuestro cuerpo, situando en la parte posterior de nuestro cuerpo la oscuridad o carga negativa, y en la parte de enfrente de nuestro cuerpo, la luz o carga positiva. Coloquémonos de rodillas, y lentamente inclinémonos hacia el suelo, coloquemos una mano sobre el corazón y la otra en la espalda. Hagamos una conexión, respirando profundo, amando y aceptando nuestra luz y nuestra oscuridad. Posteriormente, encendamos nuestras velas.



Las mujeres hemos sido construidas en una sociedad en donde el racismo, el odio a las mujeres, y el clasismo son considerados algo normal. Estas opresiones, aunque son destructivas para toda la humanidad, operan en nosotras de manera inconsciente. Para poder transformarlas, es necesario que estemos dispuestas a verlas primero en nosotras mismas, y después, en las relaciones que establecemos con otras, para así distinguir estas opresiones cuando se presentan en nuestras dinámicas de grupo, nombrándolas con honestidad, compasión y fuerza. Sólo así lograremos construir una autoridad distinta entre mujeres, que no se base en la dominación o subordinación, sino en la armonía. Ahora hablemos juntas de qué haremos cuando observemos en nosotras mismas y en otras, actitudes racistas, de odio y clasistas. Nuestros acuerdos deben basarse en el respeto entre nosotras, la compasión y la transformación, no en el juicio ni en la descalificación. Hagamos dibujos que representen cada uno de nuestros acuerdos, y coloquemoslos en el espacio en el que estamos, para poder recordarlos. En la imagen, vemos a una mujer observando su propia sombra, como el ejercicio colectivo que hoy hacemos.

Cerremos la reunión haciendo caricias colectivas. Una compañera pasa al centro del grupo, y la acariciamos colectivamente, transmitiéndole así, amor incondicional y aceptación.



El K'at nos invita a hacer consciencia de cómo estamos entretejiendo nuestra vida

El nawal K'at está representado por la lagartija, la cual tiene una extraña característica: su cola, larga y frágil, se rompe y se desprende fácilmente, pero asombrosamente, vuelve a crecer. La lagartija demuestra en muchas ocasiones, que posee un cerebro despejado y agudo. De carácter huidizo, prefiere esconderse entre grietas, matorrales o piedras, que tener contacto directo con los seres humanos. Destaca su gran instinto depredador, y su capacidad para adaptarse a casi cualquier región del planeta. Otro hecho que permite a la lagartija expandirse fácilmente por el mundo, es la cantidad de huevos que pone por temporada. La lagartija es un huésped deseable, por su capacidad de estabilizar ecosistemas, al integrar un eslabón clave de la cadena alimenticia. La lagartija es quien se ocupa de acabar, por ejemplo, con las plagas que acechan las cosechas del mundo. También en áreas urbanas, la lagartija evita la proliferación de mosquitos, moscas, arañas, escarabajos y gusanos diversos. La lengua de la lagartija posee intensas cualidades sensoriales que, unidas a su agudeza visual, le aportan propiedades de caza de gran calibre.



Objetivo: Que las lideresas puedan tomar consciencia de que, para recuperar sus vidas es importante salir del papel de víctimas, y llegar a ser actoras de cambio.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

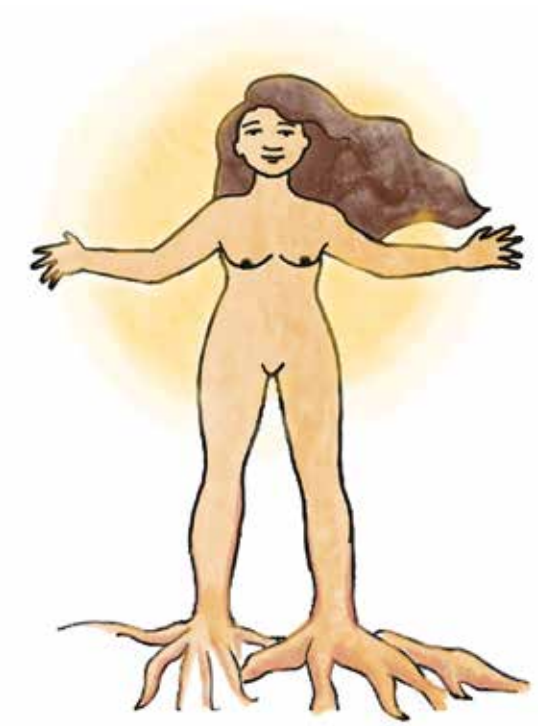
Celebremos su aporte y capacidad de equilibrio, haciendo una danza en todo el espacio, tratando de mover una pierna y un brazo, de manera cruzada, como lo hace la lagartija. Hagamos el ejercicio de marcha cruzada. Mientras marchamos en el espacio, coloquemos la mano derecha en nuestra pierna izquierda, y la mano izquierda en la pierna derecha. Posteriormente, encendamos nuestras velas.



Ahora, coloquémonos en círculos y sentémonos en posición de meditación. Mientras lo hacemos, respiremos profundo, y repitamos la frase: “Desato mis nudos y asumo la responsabilidad de mi vida”. Repitamos esta frase varias veces y observemos lo que vemos y sentimos, en nuestro cuerpo. En la imagen, podemos ver a una mujer observando con firmeza, los nudos que se ha comprometido a desatar. Hagamos una pintura que exprese la información que hemos recibido, y trabajemos con AIT y EFT las emociones que necesitemos sanar.



Luego juntemonos para hablar sobre las cosas que debemos poner en acción, para desatar los nudos que hay en nuestras vidas, y para tomar nuestras propias decisiones en función de construir nuestro bienestar y salir de situaciones de violencia sexual y violación sexual, mediante la recuperación de la fuerza en nosotras mismas, trascendiendo la dependencia o la tendencia a colocar nuestra fuerza, en otras personas. En la imagen vemos a una mujer, sostenida por sus propias raíces fuertemente ancladas a la tierra, que ha dejado de ser víctima, para ser actora de cambio.



Hagamos un cierre. Formemos un círculo, acerquémonos y coloquemos nuestros brazos al centro, entrelazándolos entre todas y creando una red. Cerremos nuestros ojos y hagámonos caricias entre todas, tratando de dar y recibir afecto de todas las manos y brazos con los que nos cruzamos, mientras respiramos profundo. Terminemos cuando sintamos que hemos dado y recibido suficiente afecto.





Objetivo: Que las líderes puedan conectarse con un nuevo referente de su propia sexualidad, a través de la conexión con su propio cuerpo.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las líderes, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las líderes.

El Kan nos invita a despertar nuestro erotismo e inventar otra manera de vivir y sentir nuestra sexualidad

El nawal Kan está representado por la serpiente, quien tiene un cuerpo largo y estrecho, con escamas que cubren su piel. No tiene párpados, no tiene orificios externos para los oídos, y no tiene patas. A medida que crece, la serpiente se deshace de su vieja piel, y la película que cubre sus ojos regularmente. La muda es necesaria para regenerar la piel, que tal vez haya sido lastimada, y para librarse de parásitos externos que se pudieron haber instalado. Como otros reptiles, la serpiente es de sangre fría por lo que, frente al calor, aumenta su metabolismo y frente al frío, disminuye. Además, todas las serpientes son carnívoras. Las características de las serpientes, varían de acuerdo a su especie, las hay venenosas y constrictoras; ambas suelen ser muy peligrosas. Su brillante piel está formada por escamas que sirven para aferrarse a las superficies y no resbalar. Su mandíbula está unida al cráneo de manera muy débil, y posee fuertes músculos que le permiten abrirla de manera sorprendente, para devorar presas totalmente enteras. También poseen cavidades termorreceptoras cerca de los ojos, que les permiten detectar el calor. Dado que su sentido auditivo es muy escaso, los huesos de su mandíbula son capaces de percibir vibraciones en el suelo¹⁷.

Hagamos un ejercicio, tomando una flor y pasándola lentamente por todo nuestro cuerpo, mientras respiramos profundo, con los ojos cerrados, tratando de concentrarnos en vivir la experiencia, desde nuestra piel.

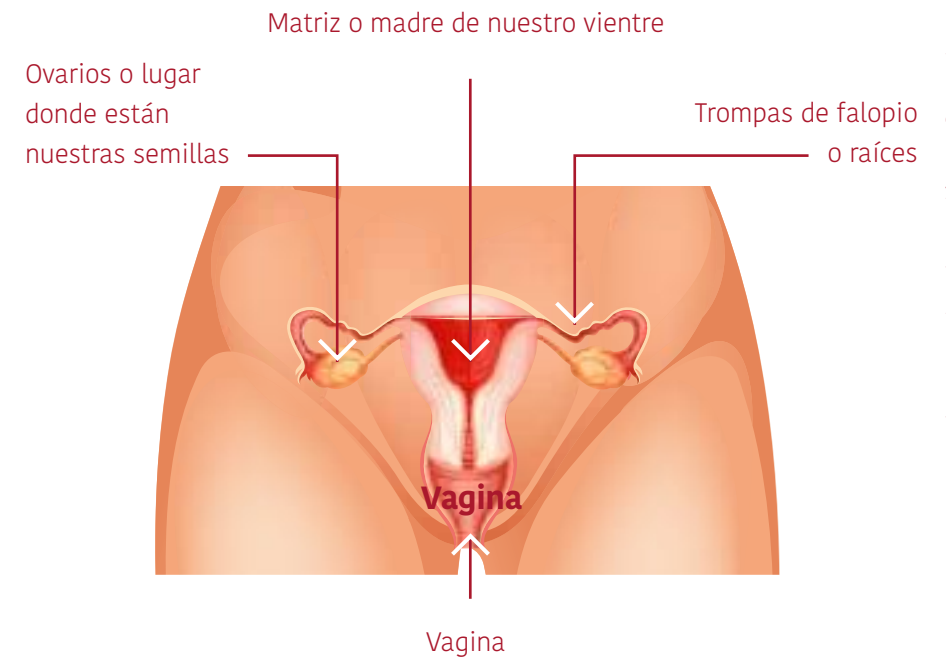
¹⁷ En: <https://www.bioenciclopedia.com/>

A continuación, coloquémonos de pie y movamos nuestra cintura lentamente, en forma circular. Con los ojos cerrados, concentrémonos en experimentar la sensación que nos provoca el ejercicio. Movamos nuestra cintura en un sentido y en el otro; hacia adelante y hacia atrás. Poco a poco, vayamos incorporando todo nuestro cuerpo y movámoslo con libertad, sin olvidar el movimiento de la cintura. Conectémonos con la energía del Kan, que nos invita a vivir el disfrute y bienestar, como centro de nuestra sexualidad.



El Kan nos enseña la fuerza y la potencia de transformación que hay en nuestra sexualidad, lo cual podría explicarse, como nuestra capacidad de percibir, sentir, experimentar y cambiar el mundo, a través de una existencia en esta tierra, que honra nuestro verdadero deseo, disfrute, bienestar, alegría y goce, que proviene del descubrimiento y la puesta en práctica de quienes realmente somos. Para ello, es importante la recuperación de nuestro cuerpo y de su sabiduría. Conozcamos pues, las partes de nuestro cuerpo, donde fluyen estos poderes y la fuerza para la vida.

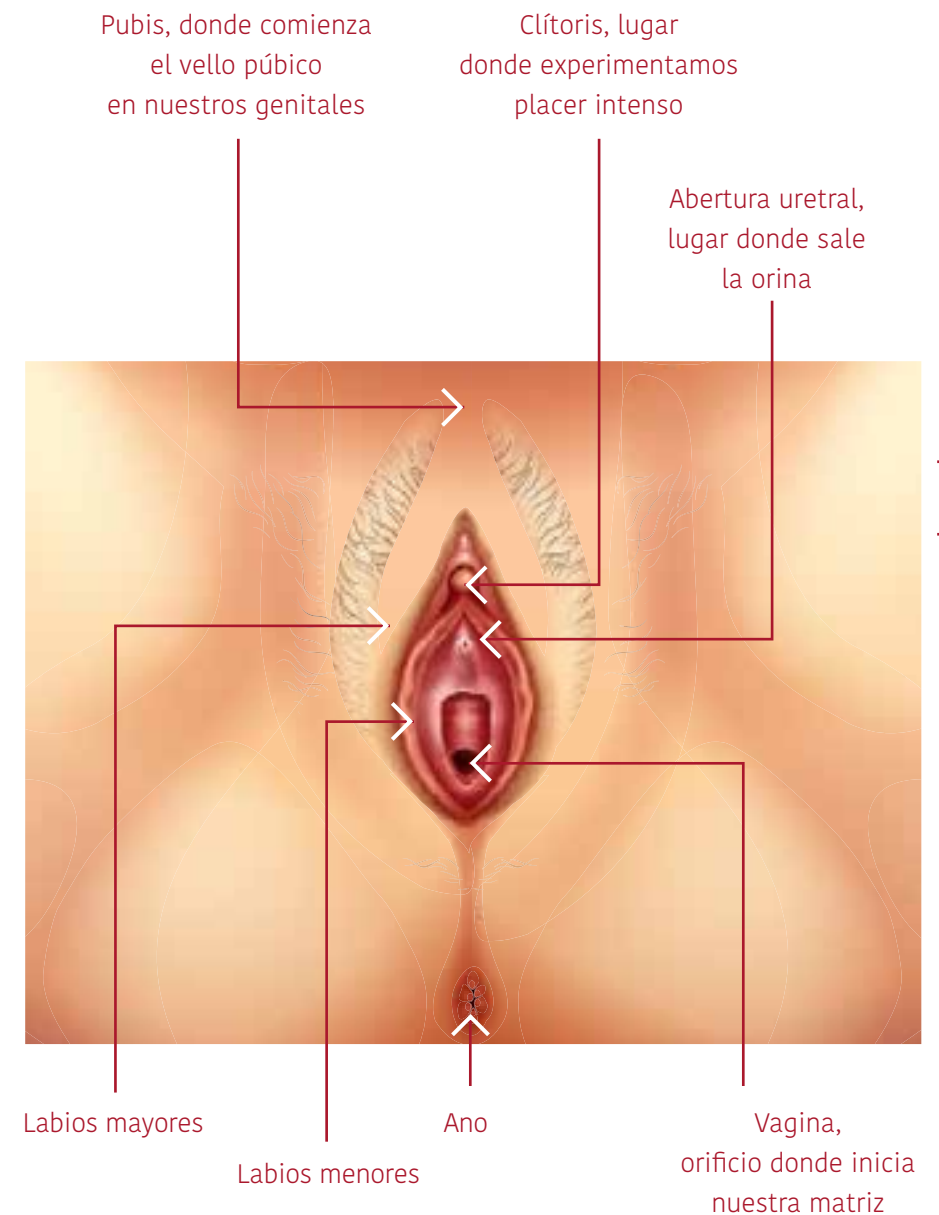
El sistema donde se manifiestan los ciclos para la vida, de manera interna, puede ilustrarse de la siguiente manera:



El sistema donde se experimentan los ciclos para la vida, el disfrute y el placer, de manera externa (vulva), aparece ilustrado a continuación:

Explicación:

- **Ovarios, lugar donde se origina nuestra semilla:** los ovarios producen los óvulos, que son las semillas que nosotras aportamos para la continuación de la vida. Además, aquí se producen hormonas que originan la formación de nuestras mamas, la regulación del embarazo y el ciclo menstrual
- **Trompas de falopio:** lugar donde viajan las semillas que nosotras producimos y se encuentran con las semillas que los hombres producen, para formar nueva vida. Además, son el puente entre los ovarios y la matriz
- **Matriz o la madre de nuestro vientre:** es un órgano muy flexible. Entre sus principales funciones, están: apoyar a la selección de la semilla masculina que podrá unirse con la nuestra, recibir a la nueva vida que se está formando dentro de nosotras, protegerla y acogerla conforme va creciendo con ella. La matriz está vinculada a todos los ciclos de nuestra vida, como la menstruación, que no es más que la expulsión del material que ha preparado un lugar adecuado para la nueva vida dentro de la matriz, y cuando no se produce la fecundación, este material baja, en forma de menstruación
- **Vagina:** es el orificio que conecta la vulva con la matriz. Es donde se produce la penetración del pene durante el coito. Es también el lugar por donde sale el flujo menstrual y por donde se elimina el moco cervical, antes, durante y después de la ovulación. También es canal por donde sale el feto durante el parto y se elimina la placenta



- **Labios mayores:** son pliegues de tejido graso y músculos cubiertos de piel y vello púbico, que protegen nuestra vulva. Es una zona en la que experimentamos mucho placer, al acariciarla
- **Labios menores:** son el tejido esponjoso que tiene apariencia de pétalos. Esta zona también es muy sensible al tacto, y produce placer
- **Clítoris:** es un órgano interno que rodea toda la vulva, pero sólo su cabeza es visible. En este lugar se percibe y acumula la experimentación máxima de placer
- **Abertura uretral:** está debajo del clítoris y es por donde sale la orina

Ahora que conocemos mejor estos centros de poder y vivencia de nuestra sexualidad, coloquémonos en posición de meditación, cerremos nuestros ojos, respiremos profundo, coloquemos nuestras manos en nuestro vientre bajo, y sintamos cómo la energía que proviene de la tierra y del cielo, viaja por nuestro cuerpo y llega hasta nuestro bajo vientre, llenando cada una de las partes que hemos aprendido hoy. Las visualizamos, las sentimos, las llenamos de luz, de amor, de aceptación, y escuchamos todo lo que tienen para decirnos y comunicarnos. Cuando sintamos que nos hemos conectado con estos centros de poder, abramos los ojos. Posteriormente, hagamos dibujos que expresen nuestra nueva relación con estos centros de poder y vivencia de nuestra sexualidad. Compartamos con todas, nuestras experiencias.



Cerremos colocándonos en parejas frente a frente. Tomémonos de las manos y empecemos a darnos caricias en las manos, tratando de sentir cada parte de las manos de nuestra compañera. Vamos recorriendo los brazos, los hombros, hasta llegar al rostro, tratando de conectarnos con el placer, el bienestar y el afecto.





Objetivo: Que las lideresas puedan hilar su historia con la historia de sus ancestros y con la de los pueblos mayas, para honrar la fuerza, la sabiduría y el amor de sus antepasadas, honrando así sus propias vidas y su propia energía.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

El Kame nos enseña que es necesario honrar la historia de nuestras ancestros, para así conectarnos con quienes realmente somos

El nawal Kame está representado por el búho, que es un ave rapaz, o sea que persigue a otros animales para alimentarse, y no es carroñero, es decir que no se alimenta de restos de animales muertos. Tiene hábitos nocturnos, puede permanecer despierto durante la noche y se caracteriza por ser solitario. Es un ave que puede vivir hasta 20 años, y suele habitar el mismo territorio durante toda su vida, en especial, áreas de bosques donde elige establecer su nido. El búho fue considerado por muchas culturas, como símbolo de sabiduría interior e intuición, un mensajero entre la vida terrenal y la espiritual, y un animal guardián del inframundo. De las características principales que lo distinguen de las demás aves, hay una especialmente interesante: los ojos del búho, son muy grandes (su peso equivale a un tercio del total de la cabeza), y son redondos y brillantes. Su sensibilidad a la luz es tal, que los búhos y las otras aves rapaces nocturnas, consiguen ver a sus presas en la oscuridad de la noche. Otra característica de sus ojos, es que no son orientables, es decir, que no pueden girar en ningún sentido. Para poder observar alrededor en todas las direcciones, el búho ha desarrollado una extraordinaria capacidad de mover la cabeza en todas las direcciones, a una velocidad asombrosa. Su oído es igualmente fino.

Celebremos esta energía poniéndonos de pie, flexionemos nuestras rodillas, coloquemos nuestros brazos pegados al cuerpo y respiremos profundo. Hagamos movimientos con la cabeza, hacia arriba y al centro, hacia abajo y al centro, hacia un lado y al centro, y hacia el otro lado y al centro. Después, movamos la cabeza en círculos, y en cada movimiento, tratemos de que nuestros ojos puedan ver lo más posible, en el campo visual.

Conozcamos la historia de las mujeres, y después de conocerla, dibujemos las historias de nuestras abuelas y de nuestras madres. Compartamos estos dibujos con todas, coloquémoslos al centro, y pongámosles flores. Quememos incienso y agradezcamos la fuerza, la sabiduría y el amor de nuestras ancestros. Si hay tristeza, dolor o rabia, trabajemos estas emociones con EFT o AIT.

¿Hace cuánto tiempo ocurrió?



2,000 años

100 años

10 años

¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

¿Qué pasó en Guatemala?

¿Qué pasó con las mujeres?

20,000 años



A través de los años, los pueblos mayas crearon un sistema social y político que colocaba al centro la relación con la tierra y el universo. Los gobernantes y líderes espirituales, buscaban el desarrollo de sus imperios, a través de vincular la vida cotidiana de toda la sociedad con su cosmovisión y espiritualidad. Eran una sociedad estratificada y existían luchas de poder entre pueblos, para expandir su territorio. Desarrollaron una cosmovisión y el estudio del universo que ha aportado a la humanidad, claves importantes para la medición del tiempo, la preservación de la vida y el equilibrio en el planeta.

Las mujeres tenían conocimientos sobre el trabajo de la tierra, el uso de plantas medicinales, el tejido, la preparación de alimentos y el cuidado de la familia. Aunque estaban subordinadas a los hombres, tenían conocimientos sobre su cuerpo y su sexualidad, sus ciclos y el placer, así como sobre la recuperación del equilibrio y el bienestar. Además, podían ocupar puestos como guías espirituales.



¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

500 años



¿Qué pasó en Guatemala?

Con la invasión española, los pueblos mayas sufrieron casi un exterminio. Las poblaciones que sobrevivieron, fueron esclavizadas, sus tierras fueron expropiadas y les fue impuesta otra visión del mundo, otro idioma y otra religión, a través de las armas.



¿Qué pasó con las mujeres?

Las mujeres mayas, con conocimientos sobre sanación y equilibrio, y con autoridad como guías espirituales, fueron consideradas brujas y fueron asesinadas. De esta manera, se buscaba eliminar sus saberes y su cosmovisión. Además, las mujeres mayas sufrieron violaciones sexuales masivas, esclavitud y la expropiación de sus cuerpos, imponiéndoles creencias de vergüenza y culpa, sobre ellos.



500 años



Sin embargo, desde la invasión española, los pueblos mayas no dejaron de rebelarse, de organizarse y de resistir a la opresión.



Las mujeres mayas siguieron preservando su cosmovisión, sus saberes, sus tejidos y sus prácticas de cuidado de sus comunidades, como una forma de resistencia y preservación de la vida de los pueblos m



¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

400 años



¿Qué pasó en Guatemala?

Los españoles instauraron un orden social, que establecía su superioridad y la opresión, explotación y empobrecimiento de los pueblos mayas, para la acumulación de la riqueza en sus manos.



¿Qué pasó con las mujeres?

Las mujeres mayas fueron explotadas y sometidas a esclavitud, en las casas y fincas, además de sufrir violencia sexual.



200 años



Los españoles nacidos en Guatemala, llamados “criollos”, estaban interesados en independizarse de España, para apropiarse de la riqueza que, hasta entonces, debía ser enviada a la corona española. Es así como deciden independizarse, fundando las bases del Estado guatemalteco. Sin embargo, continuaron sometiendo a los pueblos mayas a condiciones de esclavitud.



Las mujeres mayas seguían siendo sometidas a esclavitud, a través del trabajo en las fincas. Los terratenientes dueños de estas fincas, usaban la violación sexual en contra de las mujeres mayas, como una forma de expropiar sus cuerpos y sus vidas, pues las consideraban de su propiedad.



¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

150 años



¿Qué pasó en Guatemala?

La exportación de productos agrícolas al exterior del país, propició que el Estado entregara grandes extensiones de tierra a empresas extranjeras, siempre basando su acumulación de riqueza en la explotación de los pueblos mayas. Esta expropiación de territorios, agudizó el empobrecimiento de la mayoría de la población, y fue una de las principales causas de la guerra en el país.



¿Qué pasó con las mujeres?

Las mujeres mayas seguían resistiendo y organizándose, como lo hizo Adelina Caal -conocida como Mamá Maquín-, una mujer Q'eqch'í que nació en 1915, y que en 1978 organizó una marcha en Panzós Alta Verapaz, para exigir la devolución de tierras expropiadas por terratenientes. El Estado respondió a estas demandas, asesinando a Mamá Maquín, y a todas las personas que participaron en esta marcha



¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

60 años



¿Qué pasó en Guatemala?

Ante la injusticia y el empobrecimiento que sufría la mayoría de la población guatemalteca, algunos sectores del ejército decidieron tomar las armas para instaurar un nuevo sistema político, que permitiera la distribución equitativa de la riqueza, garantizando con ello, el bienestar de la mayoría de la población. A esta lucha se fueron incorporando maestros, estudiantes, campesinos, religiosos, sindicalistas y obreros. Otros grupos decidieron resistir desde la institucionalidad, y otros desde la denuncia pública.



¿Qué pasó con las mujeres?

Algunas mujeres mayas también se incorporaron a la lucha armada, mientras que otras decidieron seguir resistiendo, a través de organizaciones para la defensa de sus derechos y de los derechos de sus pueblos. En la imagen del lado derecho, podemos ver a Rosalina Tuyuc, una mujer Kaqchikel de San Juan Comalapa, Chimaltenango, que en 1988 fundó la Coordinadora Nacional de Viudas de Guatemala -CONAVIGUA-, un espacio integrado por mujeres mayas que denunciaban la política de represión del Estado, incluyendo las desapariciones y asesinatos de sus esposos, hijos, hijas y otros familiares, además de la violación sexual a las mujeres mayas.



¿Hace cuánto tiempo ocurrió?

60 años



¿Qué pasó en Guatemala?

En este período se agudizó la violencia política ejercida por una serie de gobiernos militares, que crearon una política para eliminar todos los intentos de cambio social y político, a través de la represión militar, que se tradujo en desapariciones forzadas, torturas, asesinatos, masacres, y tierra arrasada. Esta represión se dirigió, sobre todo, hacia los pueblos mayas, ya que debido al racismo estructural, se buscó claramente su genocidio.



¿Qué pasó con las mujeres?

En el marco de la represión ordenada por el Estado, e implementada por el ejército, se utilizó la violación sexual como arma de genocidio contra las mujeres mayas. La guerrilla, aunque en menor dimensión, utilizó la violación sexual como forma de control y castigo, en contra de las mujeres.



**¿Hace cuánto
tiempo
ocurrió?**

En la
actualidad

¿Qué pasó en Guatemala?

Las mujeres mayas han sobrevivido a los múltiples intentos de genocidio, a la violencia sexual y a la violación sexual, a la esclavitud y a la explotación. Han sostenido la vida de sus comunidades, y siguen organizándose para defender sus cuerpos y sus territorios. Han roto el silencio alrededor de la violencia sexual, y construyen caminos de justicia para sí mismas, y para otras. Conservan y transmiten sus saberes ancestrales de equilibrio, sanación y conexión con el universo. Como dicen las mujeres del pueblo Ixil: “Intentaron eliminarnos, pero no pudieron, y ahora somos más; somos como un árbol frondoso, con muchos frutos”.





El Kej nos habla de la creación de una nueva política, basada en la armonía

Este nawal está representado por el venado, que es una hermosa criatura que, goza de mucha agilidad en su cuerpo y en su mente, para defenderse de los constantes peligros a los que está expuesto. El venado es activo y ágil, con poco exceso de grasa corporal; disfruta y se destaca en la mayoría de las actividades atléticas. Su atletismo y gracia crean una buena primera impresión, pero su comportamiento es difícil de predecir. Las características de los pies del ciervo o venado, le permiten percibir las vibraciones en el suelo y huir rápidamente del peligro. Aunque de una estructura similar, las características de un ciervo, que lo distinguen fuertemente de los antílopes, son sus astas, que son temporales y vuelven a crecer regularmente a diferencia de los cuernos permanentes de los bóvidos. Los cuernos pueden ser una de las características sexuales secundarias masculinas más exageradas, y están destinados principalmente al éxito reproductivo a través de la selección sexual y el combate.¹⁸

Ahora que conocemos la energía de este nawal, conectémonos con su agilidad, gracia, y belleza, haciendo una danza para celebrar estas características.

Objetivo: Que las lideresas puedan conectar su energía creadora, con nuevas formas de vincularse y organizarse; que coloquen la armonía al centro, como base del bienestar común.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

Hagamos un saludo a los cuatro puntos cardinales, y honremos a cada uno, colocando nuestras manos juntas en nuestro corazón. Respiremos profundo y agradezcamos al oriente y a la salida del sol, al occidente y a la oscuridad, al norte y a la energía del aire, al sur y a la energía del agua. Agradezcamos toda la vida que proviene de cada punto y, posteriormente, encendamos nuestro centro.

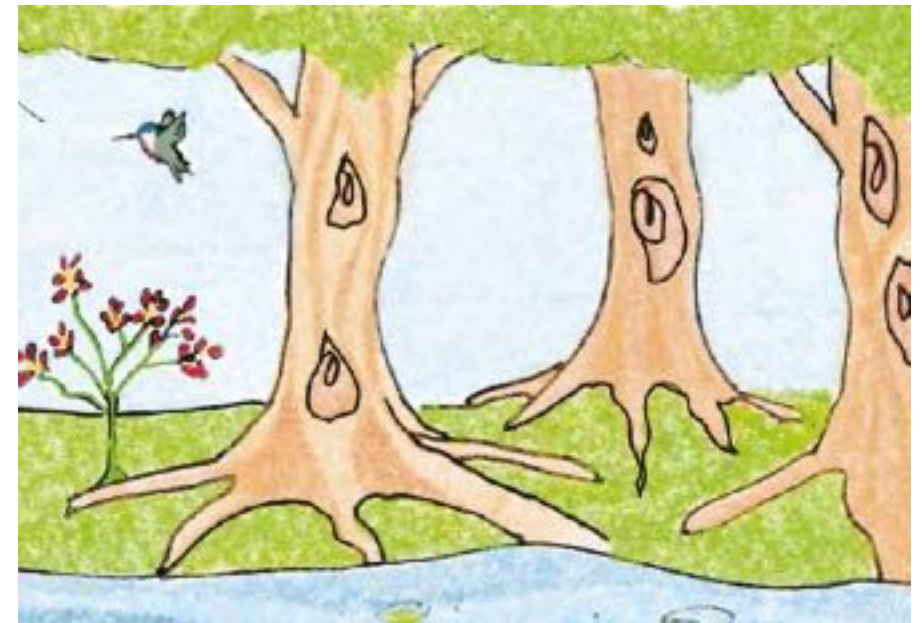


La estructura del Estado nos ha enseñado que el bienestar común se logrará con la concentración del poder en unos pocos, quienes se encargarán de la distribución de la riqueza, para beneficiar a todos. Pero esta idea ha resultado ser una falacia. Lo que ha sucedido, es que quienes tienen el poder, se benefician a sí mismos, olvidándose sobre todo de los pueblos originarios y de las mujeres. Sin embargo, la cosmovisión maya, los saberes construidos desde las mujeres y la naturaleza misma, nos hablan de que puede construirse el bien común, a través de la armonía, el reconocimiento y el respeto a la vida, en todas sus expresiones, con equilibrio entre dar y recibir, y trascendiendo todas las ideas que nos colocan desde la inferioridad o la superioridad. Estos principios en sí mismos, pueden considerarse, otra manera de ver la justicia.



¿Cómo sería el mundo si pudiéramos organizarnos en función de la armonía? ¿Podemos imaginar un mundo sin Estado? ¿Cómo esta armonía podría colocarse al centro de nuestra organización? ¿Cómo podemos vincularnos y organizarnos, a partir de estos principios, con otras redes de mujeres para extender esta mirada a más territorios? Trabajemos en grupos y discutamos estas preguntas. Hagamos dibujos, canciones, danzas y expresiones corporales, que comuniquen a todo el grupo, lo que hemos encontrado. En la imagen, podemos ver la puerta de las cuatro esquinas del universo, como expresión de la armonía y el equilibrio del universo.

Cerremos, pensando en las maneras de extender estas reflexiones hacia otros grupos de mujeres, para que esta mirada se amplíe a más territorios, para darnos fuerza y establecer otra manera de vivir, que pasa por nuestras vidas y nuestros cuerpos. El bosque en la imagen, representa nuestras vidas en armonía y bienestar, que unidas, forman un bosque que trae vida a todo el planeta. Los bosques nos enseñan cómo podría ser una nueva política, basada en la armonía.





Objetivo: Que las lideresas puedan conectar su energía creadora con nuevas formas de ejercer la maternidad; que coloquen al centro la libertad y el respeto hacia ellas mismas.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

El Q'anil nos da la fuerza para conectarnos con la maternidad, desde la libertad, el respeto y el amor hacia nosotras mismas

El nawal Q'anil está representado por el conejo, que es un mamífero roedor que tiene unos dientes incisivos bastante grandes, los cuales utiliza para roer los alimentos y otro tipo de materiales. Otra de sus características más sobresalientes, son sus grandes orejas, que resaltan en la parte superior de su cabeza, pudiendo llegar a medir, más de la mitad de la longitud de su cabeza. El resto del cuerpo suele ser redondeado, con unas patas traseras mucho mayores que las delanteras, las cuales le ayudan a ponerse en pie para llegar a frutos que se encuentren a mayor altura, o para impulsarse, cuando está corriendo o va a saltar. El conejo confía en su sentido de la vista, del olfato y del oído, para poder detectar amenazas. Revela las ondas de sonido o la ansiedad, por medio de la respiración. Además, tiene una alta capacidad para reproducirse.

Celebremos esta energía inclinándonos, y colocando nuestros pies y nuestras manos en el suelo. Levantemos el rostro y giremos la cabeza. Inhalemos cuando giramos hacia la derecha, y exhalemos cuando giramos hacia la izquierda. Mientras giramos nuestra cabeza, pongamos atención a nuestros sentidos del oído y de la vista, tratando de percibir todo lo que nos sea posible, de nuestro ambiente.

Ahora, coloquemos una mano sobre el ombligo y la otra en los puntos del pecho, marcados en la imagen. Mientras tanto, respiremos profundo y movamos los ojos en todas las direcciones. A continuación, coloquemos una mano sobre el ombligo, y la otra en la oreja, haciendo masajes para tratar de estirar el lóbulo, mientras respiramos profundo. Después hagamos lo mismo con la otra oreja, siempre manteniendo una mano sobre el ombligo. Posteriormente, encendamos nuestro centro.



Hagamos dibujos que expresen lo que vivimos durante nuestra maternidad y que no hemos compartido antes: el enojo, la frustración, la tristeza, el odio, y todas las demás emociones que experimentamos. En la imagen podemos ver a una mujer expresando la sobrecarga, que muchas veces representa para nosotras, la maternidad no elegida. Compartamos nuestros dibujos y sus significados. Posteriormente, trabajemos estas emociones con AIT o EFT.



En grupos, trabajemos acerca de cómo podríamos ejercer una maternidad distinta, respetando la individualidad de nuestros hijos e hijas, enseñándoles a despertar su consciencia y a encontrar su propio camino; esforzándonos por no reproducir el machismo y, sobre todo, no olvidándonos de nosotras mismas y de nuestro bienestar, recuperando la posibilidad de elegir sobre nosotras y nuestros cuerpos. Cerremos haciendo acuerdos con nosotras mismas sobre lo que trasladaremos a nuestros hijos e hijas, para que puedan vivir una vida libre de violencia sexual, y para que no sean víctimas ni victimarios.





Objetivo: Que las lideresas puedan hacer consciencia de los momentos de sus vidas, en los que se han defraudado a sí mismas con sus decisiones, para que puedan reconciliarse consigo mismas y poner en práctica medidas de reparación para sí mismas.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y experiencias de las lideresas.

El Toj nos habla de la importancia de la reparación de cualquier falta que hayamos cometido contra nosotras mismas

La energía del nawal Toj, está representada por el fuego sagrado. Se le llama así por la función vital que tiene, para el mantenimiento de la vida comunitaria, además de que es el único elemento de la tierra, que no puede ser contaminado, a diferencia del agua, del aire y de la tierra, que están sufriendo la transgresión y la destrucción del ser humano. El fuego sagrado es una puerta que se abre, para comunicarse con todas las energías del universo, reconociéndolas con agradecimiento y con humildad, para recuperar el equilibrio. El fuego sagrado tiene características de renovación, de transformación y de destrucción. Cuando se convoca al fuego sagrado, se hace con toda la intención de ofrecer, de dar, y de reparar. Encendamos cada una de las velas de nuestro centro, sentémonos y meditemos en cada una de ellas, mientras observamos el fuego, intentando conectarnos con las características de las llamas, y aprendiendo lo que el fuego puede enseñarnos. Quienes así lo deseen, pueden compartir los mensajes que han recibido.

Encendamos una vela del color que sintamos que nos equilibrará, y pasémosla por todo nuestro cuerpo, desde nuestra cabeza hasta nuestros pies. De esta manera, las propiedades transformadoras del fuego, nos ayudarán a recuperar el equilibrio.



Dibujemos símbolos que representen las veces que nos hemos defraudado a nosotras mismas, con las decisiones que hemos tomado. Coloquemos estos símbolos al centro del espacio, luego pongamos pétalos de flores e incienso sobre estos símbolos, reconociendo las faltas cometidas contra nosotras mismas, así como las emociones y las sensaciones corporales que esto nos produce. Respiremos profundo. Luego coloquemos una mano en dirección al fuego de las velas y la otra hacia el corazón. De esta manera permitamos que la energía transformadora del fuego de las velas, libere el dolor, el resentimiento, la emoción o la sensación corporal, producto de estas faltas.



En grupos, trabajemos las medidas de reparación que implementaremos con nosotras mismas, para que esto no nos vuelva a ocurrir a nosotras, ni a otras. Posteriormente presentémoslas en plenaria. A partir de este compartir, podemos pensar en grandes acciones que impulsaremos para que otras mujeres conozcan estas medidas de reparación. En la imagen podemos ver a una mujer al cuidado de su tierra para producir vida, indicándonos que la reparación de nuestras vidas requiere el mismo cuidado, atención y energía que la tierra, para poder seguir sosteniendo la vida.



Cerremos la reunión tomando velas de los colores que sintamos, encendámoslas y mientras las llevamos, hagamos una danza, para simbolizar la celebración del sagrado fuego de la vida, que está en nuestro interior.





El Tz'i' nos invita a crear una ley, colocando al centro la lealtad a nuestra verdad

Este nawal está representado por el lobo, un mamífero del que provienen todas las razas de perros actuales. El lobo es un animal muy inteligente que suele vivir en manadas perfectamente estructuradas. Van de caza todos juntos y adoptan ingeniosas tácticas de persecución. Además, se adapta muy bien a su hábitat o entorno. Su hocico es puntiagudo y sus ojos son amarillos y oblicuos; además, su parte posterior es más baja que la anterior. El lobo es un animal carnívoro. La nariz y las orejas largas y sensibles, perciben los olores y los ruidos de otros animales, lo que les permite rastrear fácilmente a sus potenciales presas. Sus mandíbulas son muy fuertes para sujetar a sus presas. El lobo emite su característico aullido para mantenerse en contacto con el resto de miembros de la manada, para delimitar el territorio, o para advertir de su presencia a otras manadas.

Honremos esta energía, arrodillándonos y colocando las palmas de nuestras manos en el suelo. Respiremos profundo, enderecemos nuestro torso y levantemos nuestro rostro hacia el cielo, tratando de imitar la postura de los lobos al aullar. Y juntas aullemos, con todas nuestras fuerzas. Inclinémonos de nuevo y respiremos profundo, para volver a levantar nuestro torso y cabeza, y volver a aullar, tratando de que el sonido provenga desde nuestro vientre.

Objetivo: Que las lideresas evalúen si la ley estatal ha representado justicia para ellas, con el fin de que puedan abrirse a la posibilidad de construir y poner en práctica una ley que les garantice reparación, dignificación y medidas de no repetición de la violencia sexual.

Indicaciones: Desarrolle cada punto, mostrando primero cada imagen a las lideresas, para que ellas puedan hacer un vínculo entre las imágenes, los ejercicios y las reflexiones. Haga siempre las narraciones con lenguaje sencillo, hilándolas con el conocimiento y las experiencias de las lideresas.

Como los lobos, sintamos la fuerza de la manada, tomémonos de las manos y hagamos un círculo. Una de las compañeras girará hacia adentro, para formar una especie de caracol, en el que todas nos mantendremos tomadas de las manos, dejándonos llevar por el giro de la compañera, para ir girando y acercándonos todas. Cuando sintamos la cercanía de los cuerpos de todas, soltémonos de las manos.



Dividámonos en grupos y contemos sobre nuestras experiencias con la justicia formal, tratando de contestar estas preguntas:

- ¿Han creído nuestra palabra?
- ¿Han respetado nuestra dignidad como mujeres?
- ¿Hemos sentido que nos han hecho justicia?
- ¿Se han asegurado de que la injusticia que vivimos no se repita?

Hagamos dibujos en carteles que representen las reflexiones de cada grupo y presentémoslas a todas. Cualquier emoción o recuerdo doloroso, lo trabajamos con EFT o AIT. En la imagen vemos a una balanza, símbolo de la justicia formal, que no ha sabido reflejar nuestra verdad.



Si esta ley no ha significado justicia para nosotras, ¿cómo podemos hacer acuerdos entre nosotras, que signifiquen justicia y que honren nuestra verdad y nuestra palabra? Hagamos juntas estos acuerdos y dejémoslos plasmados en murales, canciones, obras de teatro, danzas, y todo lo que podamos crear, para mostrar a otros y a otras. La imagen puede reflejar lo que para las mujeres mames y chujes, de Actoras de Cambio ha significado justicia: la posibilidad de sanar en colectivo, de recuperar su cuerpo, su sexualidad y sus saberes ancestrales, aportando a sus comunidades su memoria histórica, así como la sabiduría que han podido tejer juntas, para actuar y erradicar la violencia sexual y la violación sexual.



Cerremos con una danza, pasando al centro de una en una, haciendo un movimiento diferente, que todas deberán seguir, celebrando nuestra fuerza colectiva, para crear un mundo justo para nosotras.



Referencias

Fuentes

Bibliográficas y documentales:

- Alianza Colectiva Actoras de Cambio y Voz de la Resistencia. (Diciembre, 2012). Memoria de taller de formación-sanación. Documento de uso interno. Guatemala: Alianza Colectiva Actoras de Cambio y Voz de la Resistencia.
- Chávez Alvarado, Cristina; Elvira Morales Pantón y Felipe Pol Morales. (Octubre, 2012). Conocimiento tradicional de las comadronas sobre salud reproductiva. Primera edición. Guatemala: Asociación Médicos Descalzos.
- Clinton, Asha. (2008). Manual de AIT básico. Primera edición. USA: Advanced Integrative Therapy, LLC.
- Consorcio Actoras de Cambio: ECAP y UNAMG. (2009). Tejidos que lleva el alma. Memoria de las mujeres mayas sobrevivientes de violación durante el conflicto armado. Primera edición. Guatemala: F&G Editores.
- Davenport, Natalie y Louise Rothwell. (2015). Kinesiología creativa. Percepción corporal. Primera edición. Guatemala: Louise Rothwell.
- Fulchiron, Amandine. (2020). La “ley de mujeres”: amor, poder propio y autoridad. Primera edición. Guatemala: Ediciones del Pensativo.
- García, Ajpub Pablo; Germán Curruchiche Otzoy y Simeón Taquirá. (2009). Ruxe el Mayab k aslemäl = Raíz y espíritu del conocimiento maya. Primera edición. Guatemala: Programa de Educación Intercultural Multilingüe de Centroamérica, PROEIMCA. Instituto de Lingüística y Educación. Universidad Rafael Landívar.
- Grupo de Mujeres Mayas Kaqla. (2011). Tramas y trascendencias: reconstruyendo historias con nuestras abuelas y madres. Primera edición. Guatemala: Magna Terra Editores.
- Kepner, James I. (1992). Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. Primera edición. México: El Manual Moderno.
- Lowen, Alexander y Leslie Lowen. (2000). Ejercicios de bioenergética. Séptima edición. Argentina: Editorial Sirio.
- Méndez, Liduvina. (2012). Guía teórica sobre violencia sexual. Primera edición. Guatemala: Colectiva Actoras de Cambio.
- Méndez, Liduvina. (2014). Metodología de sanación y formación con mujeres sobrevivientes de violencia sexual y de la guerra en Guatemala. Primera edición. Guatemala: Colectiva Actoras de Cambio.
- Méndez, Liduvina. (2020). Mujeres sanando y transformando sus vidas. Primera edición e impresión. Guatemala: Colectiva Actoras de Cambio.
- Nicolas, Jean-Pierre. (2013). Manual de plantas medicinales del altiplano de Guatemala para el uso familiar. Primera edición. Guatemala: Asociación Médicos Descalzos.
- Sharamon, Shalila y Bodo J. Baginski. (2017). El gran libro de los chakras. Conocimiento y técnicas para despertar la energía interior. Primera edición. Madrid: EDAF.

Referencias

Fuentes

Virtuales:

- <https://www.bioenciclopedia.com/>
- <https://chopra.com/articles/meditation/>
- <https://www.nationalgeographic.com.es/>
- <https://semillassolares.com/2014/12/11/significado-de-las-partes-del-cuerpo/>
- <https://www.tropic.cl/cada-parte-del-cuerpo-significa-algo-en-tu-vida/>
- <https://www.tumamifero.com/>

(Footnotes)

- 1 Lowen y Lowen, 2000: 77-138.
- 2 En: <https://semillassolares.com/2014/12/11/significado-de-las-partes-del-cuerpo/> y <http://www.tropic.cl/cada-parte-del-cuerpo-significa-algo-en-tu-vida/>

Imágenes:

Plantas medicinales

- Número de página: 36
- Nombre de la imagen: Semillas de Anís
- <http://gusto.ba/?p=6170>
- Número de página: 37
- Nombre de la imagen: Ramas de Hierbabuena
- <https://hablemosdeflores.com/hierbabuena/>
- Número de página: 38
- Nombre de la imagen: Ramas de Manzanilla
- <https://www.pngwing.com/es/free-png-ybdvk>
- Número de página: 39
- Nombre de la imagen: Ramas de Romero
- <https://www.pngwing.com/es/free-png-zwyyj>
- Número de página: 39
- Nombre de la imagen: Flores de Tilo
- <https://www.pngwing.com/es/free-png-xmstm>
- Número de página: 40
- Nombre de la imagen: Flor de Granadilla
- <https://www.pngwing.com/es/search?q=flor+de+granada>
- Número de página: 40
- Nombre de la imagen: Raíz de Valeriana
- <https://www.pngwing.com/es/free-png-sjkrp>
- Número de página: 41
- Nombre de la imagen: Hojas de Naranja
- <https://www.pngwing.com/es/free-png-bxanw>
- <https://www.pngwing.com/es/free-png-ntmgw>
- Número de página: 42
- Nombre de la imagen: Ramas de Milenrama
- https://floracanaria.com/dibujos/asteraceae/Achillea_millefolium.html
- Número de página: 42
- Nombre de la imagen: Hoja de Guayaba
- <https://www.pngwing.com/en/free-png-cjkmu>
- Número de página: 43
- Nombre de la imagen: Tallos y Hojas de Golondrina
- <http://herbariovirtualbanyeres.blogspot.com/2010/04/chamaecyse-prostrata.html>
- Número de página: 43
- Nombre de la imagen: Hojas de Albahaca
- <https://www.pngwing.com/en/free-png-ptefc>
- Número de página: 44
- Nombre de la imagen: Manojito de Hojas de Frijolito
- <https://www.pngwing.com/en/free-png-cjkmu>

- Número de página: 46
- Nombre de la imagen: Ruda
- <https://www.dreamstime.com/stock-photography-common-rue-ruta-graveolens-image11283352>
- Número de página: 46
- Nombre de la imagen: Albahaca
- <https://www.pngwing.com/en/free-png-hdivb>
- Número de página: 46
- Nombre de la imagen: Limón
- <https://www.pngwing.com/en/free-png-sexoe/download>

Los Ríos de Energía

- Número de página: 61 a 67 y 107.
- Nombre de la imagen: Cuerpo meridiano carta - cuerpo femenino - diagrama esquemático con el meridiano de acupuntura principales y sus direcciones de flujo.
- Nombre del autor o del sitio: Peter Hermes Furian
- [href="https://es.123rf.com/profile_peterhermesfurian">Peter Hermes Furian](https://es.123rf.com/profile_peterhermesfurian)
- <https://bit.ly/3svH5h1>

Las Energías de los Nawales:

No'j y Ajpu

- Número de páginas: 110 y 117
- Nombre de la imagen: Human Skeleton Chart
- Nombre del autor o del sitio: Orhun Evcimen
- [href="https://www.vecteezy.com/free-vector/skeleton">Skeleton Vectors by Vecteezy](https://www.vecteezy.com/free-vector/skeleton)

Kan

- Número de páginas: 137 y 139
- Nombre de la imagen: Uterus with healthy ovaries / Anatomy of human vagina
- Nombre del autor o del sitio: Graphics RF
- [href="https://www.vecteezy.com/free-vector/human">Human Vectors by Vecteezy](https://www.vecteezy.com/free-vector/human)

Kemé, hace 10,000 años.

¿Qué pasó en Guatemala?

- Número de página: 137
- Nombre de la imagen: Venerable Abuelo Maíz
- Nombre del autor o del sitio: Rina Lazo
- <https://bit.ly/3vKPno5>

Las mujeres mayas en la antigüedad - Bing images

- Número de página: 138
- Nombre de la imagen: Antiguas-mujeres-mayas-tejiendo-y-lavando-textiles-a-orillas-del-Rio-Copan.-Autoria-de-Tom-Hall.jpg
- Nombre del autor o del sitio: bing.com
- <https://binged.it/3g3SUcz>

Referencias

Conquista de américa - Bing images

- Número de página: 138
- Nombre de la imagen: batalla de otumba.jpg
- Nombre del autor o del sitio: bing.com
- <https://binged.it/3mJ16jv>

¿Qué pasó con las mujeres?

- Número de página: 138
- Nombre de la imagen: sin título
- Nombre del autor o del sitio: Los Crímenes De La Iglesia Católica
- <https://bit.ly/33jDrNU>

¿Qué pasó en Guatemala?

- Número de página: 138
- Nombre de la imagen: sin título
- Nombre del autor o del sitio: La columna irreverente
- <https://editoremancipado.blogspot.com/2012/>

¿Qué pasó con las mujeres mayas?

- Número de página: 139
- Nombre de la imagen: sin título
- Nombre del autor o del sitio: La columna irreverente
- <https://editoremancipado.blogspot.com/2012/>

Las mujeres preservando la vida, a lo largo del tiempo.

Madre tierra dibujos - Bing images

- Número de página: 139
- Nombre de la imagen: Maize
- Nombre del autor o del sitio: Diego Rivera
- <https://hablemosdemitologias.com/mitologia-maya/>

Mujeres mayas y la invasión.

La explotación de los pueblos mayas en la colonia - Bing images

- Número de página: 139
- Nombre de la imagen: R828c19dfd9cdaf85b073b3a9a447d4ff (1).png
- Nombre del autor o del sitio: bing.com
- <https://binged.it/3desu50>

Firma del Acta de Independencia de Guatemala

La independencia.

Firma del acta de la independencia guatemala - Bing images

- Número de página: 139
- Nombre de la imagen: 01-65.jpg
- Nombre del autor o del sitio: bing.com
- <https://binged.it/3mJ964o>

La explotación de las mujeres en las fincas.

Temporerascafe1875 - Coffee production in Guatemala - Wikipedia

- Número de página: 139
- Nombre de la imagen: Temporerascafe1875.jpg
- Nombre del autor o del sitio: en.wikipedia.org
- <https://bit.ly/3mIR8yA>

La expropiación de territorios por United Fruit company.

- Número de página: 140
- Nombre de la imagen: united-fruit-comp-medium
- Nombre del autor o del sitio: img.culturacolectiva.com
- <https://bit.ly/2PPyppp>

Mama Maquín

Mama maquin - Bing images

- Número de página: 140
- Nombre de la imagen: panzos mamamaquin.jpg
- Nombre del autor o del sitio: bing.com
- <https://binged.it/3g5eoFT>

Mujeres en la guerrilla.

Guerrilla en guatemala - Bing images

- Número de página: 141
- Nombre de la imagen: guerrilleros-2.jpg
- Nombre del autor o del sitio: bing.com
- <https://binged.it/2RzjCQd>

Movimiento guerrillero en Guatemala.

Marco antonio yon sosa - Bing images

- Número de página: 141
- Nombre de la imagen: cc6.jpg
- Nombre del autor o del sitio: bing.com
- <https://binged.it/326w2kx>

¿Qué pasó con las mujeres mayas?

- Número de página: 141
- Nombre de la imagen: Rosalina Tuyuc
- Nombre del autor o del sitio: Niwano Peace Foundation
- https://www.npf.or.jp/english/peace_prize/29th.html

Ríos Montt.

- Número de página: 142
- Nombre de la imagen: R103ce0974fadf624ca60244d556ef313.jpg
- Nombre del autor o del sitio: bing.com
- <https://binged.it/2RmbeTM>

Las mujeres durante la guerra.

- Número de página: 142
- Nombre de la imagen: 12042294224_3dc8f1bba1_o.jpg
- Nombre del autor o del sitio: Plaza Pública
- <https://bit.ly/3ml8Q5l>

Obra de teatro “La mujer montañesa”.

- Número de página: 143
- Propiedad de Actoras de Cambio

En la actualidad.

- Número de página: 143
- Nombre de la imagen: Archivo:Guatemala 4, GHR 16 (9269372204).jpg
- Nombre del autor o del sitio: Elena Hermosa / Trocaire
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Guatemala_4,_GHR_16_\(9269372204\).jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Guatemala_4,_GHR_16_(9269372204).jpg)

