

SAJEEVA HURTADO

llena de vida

RESPIRACIÓN OVÁRICA, ALQUIMIA FEMENINA



SAJEEVA HURTADO

llena de vida

RESPIRACIÓN OVÁRICA, ALQUIMIA FEMENINA

Primera edición, mayo de 2015
© Sonia Marcela Hurtado, autora
ISBN: 978-958-46-6630-7
Diagramación interior: Destiempo libros
Diseño de portada: Carolina Díaz
www.carodiazilustra.com
Corrección de estilo: Raquel Migliora

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en su todo ni en sus partes, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electro-óptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la autora.

Índice.

Dedicatoria.....	11
Agradecimientos.....	15
Capítulo 1 LA RESPIRACION OVARICA, ALQUIMIA FEMENINA	17
Lenguaje oculto de un de cuerpo de mujer.....	18
¿Qué es la Respiración ovárica, Alquimia femenina?.....	22
¿Cómo nació la Respiración ovárica?.....	25
Capítulo 2 ANATOMIA Y FISIOLOGIA HOLISTICA.	31
Anatomía y fisiología holística del aparato reproductor.....	32
Las mamás	33
Los ovarios.....	40
El útero.....	46
La vagina y el cuello del útero.....	54
Capítulo 3 EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD.	59
Causas endógenas y exógenas de las desarmonías femeninas.	60
Toxicidad.....	60
El frío y la humedad.....	61
Las cinco emociones.....	62
Ovario poliquístico.....	62
Los miomas.....	69
La endometriosis.....	75
Histerectomía.....	80
Desarmonías de la menstruación.....	84
Dismenorrea.....	86
Metrorragia.....	88
Capítulo 4 MAS ALLA DEL SEXO.	93
Conciencia matríztica.....	94
La fragmentación del corazón y el útero.....	104
Histeria femenina.....	109
Tipos de vagina, tipos de mujer.....	115
El pene, el complemento perfecto de la vagina.....	117
Shiva lingam.....	121
Alquimia sexual.....	124

Capítulo 5 FERTILIDAD Y CONSCIENCIA	137
La fertilidad.....	138
La infertilidad.....	147
La magia de hacer el amor.....	153
Concepción Consciente.....	157
La eyaculación y nuestro útero.....	164
El útero como casa de los hijos.....	171
Capítulo 6 LA MUJER Y SU NATURALEZA SUTIL	175
La mujer cíclica.....	176
Luna nueva. Menstruación.....	179
Luna creciente. Pre ovulación.....	183
Luna llena. Ovulación.....	187
Luna menguante. Pre menstrual.....	191
La mujer y los cinco sentidos.....	193
Los sentidos y la memoria de nuestras células.....	196
Los sentidos y el sexo.....	198
Nutrición y los sentidos.....	203
Capítulo 7 TEORIA DE LA RESPIRACION OVARICA, ALQUIMIA FEMENINA	207
Teoría	208
El ciclo de la experiencia y la mujer.....	209
La teoría del Yin Yang.....	216
El Yin Yang y la estructura del cuerpo.....	222
La teoría de los cinco elementos.....	223
Características de los cinco elementos y sus órganos asociados.....	226
La Respiración ovárica, Alquimia femenina y los chakras.....	238
Capítulo 8 EJERCICIOS	247
Ejercicios prácticos de Respiración ovárica, Alquimia femenina.....	248
Sanación del aborto energético.....	250
Meditación por la sanación del masculino.....	255
Meditación alquímica del fuego.....	259

Dedicatoria

A Mario Pérez.

Este libro es la suma de nuestras vivencias; de mí ser esposa y ex esposa, de mí ser amiga, de mí ser compañera de ruta. Tú me enseñaste lo que es ser mujer con tu generosa masculinidad e inspiraste que, así fuera lejos de ti, caminara con confianza y amor, sabiendo que el amor existe y que el sagrado masculino y femenino son mi camino. Gracias por tu amor incondicional; porque nuestro amor logra que pueda explicarle a la gente qué es la alquimia y la magia de la transformación. Nada nunca muere, solo se transforma.

Agradecimientos

Llegar hasta aquí llena mi corazón de alegría y gratitud. Son innumerables las personas, situaciones y lugares a quienes debo agradecer, pues cada encuentro, cada vínculo, cada país visitado ha transformado mi vida y trazado mi camino con inimaginables mensajes.

Hoy le doy vida a este libro que se ha gestado en mí por más de catorce años. Hoy finalmente es una realidad.

Este libro es el resultado de cientos de vivencias e intensos momentos en que la vida me impulsó a regresar a mi naturaleza y hacerme mujer. Agradezco a la existencia por sus amorosos empujones y zancadillas, las cuales me llevaron a encontrar a mi amado maestro, inspiración de esta poderosa y amorosa técnica. Osho, tú le diste luz a mi vida porque me hiciste entender que la vida entera es una meditación y que mi danza y la risa lo pueden ser también. Gracias a ti pude habitarme a mí misma y dar a luz a mis dos amados hijos: Matías y la Respiración ovárica, Alquimia femenina.

Agradezco a mi madre que ha sido el vehículo en la tierra para mi despertar.

Mamá: has guiado mis pasos con tu amor, confianza y ternura, permitiéndome ser y estar. Sé que siempre estás cerca para levantarme y alentarme a seguir andando con paso firme este camino que de alguna forma, hemos trazado juntas. Te amo y eres la luz que iluminó mi camino para que pudiera verlo.

A mi papá, por enseñarme el poder sanador de la risa, la perseverancia y el trabajo.

A mi hermoso hijo Matías, por su risa y dulzura; porque somos un equipo. Hijo, me haces sentir que todo lo puedo si estoy a tu lado; llenas de sonrisas mis días y mi útero de vida. Tú me hiciste mujer.

A mis abuelos Pedro y Moña, quienes han sido unos padres sin igual. Han sabido entenderme y acompañarme en este transitar que para otros hubiera sido inimaginable.

Abuelos, ustedes han mantenido su confianza en mí y en todo lo que me han enseñado; gracias a ello confío en que, por extraños y pocos convencionales que parezcan mis pasos, siempre me conducen por la senda que ustedes me enseñaron a transitar: el amor.

A mi hermano Nytriam Kam, mi compañero de infancia, el mejor amigo que pude tener en mi niñez. Guía, cómplice... Todo lo vivido sigue latente en mí, y siempre, por más distancia que haya entre nosotros, serás mi mejor amigo.

A Guillermo Gamba, nuestro amor me devolvió un pedazo perdido de mi y al encontrarlo encontré mi camino y mi misión. Gracias por recordarme lo hermoso que es crear cuando se hace de a dos.

A mis amigas del alma Liliana Medina, Alexandra Orozco, Martha Muñoz, Paula Ramírez, Mónica Turge-man por su compañía y amor incondicional; porque somos tan distintas y tan iguales; porque nos permitimos ser lo que somos cada una, y nos amamos y apoyamos en nuestras diferencias.

A mi hermana Ángela Forero, incansable compañera. Te amo con todo mi corazón y agradezco tu paso por mi vida y que me permitas ser parte de la tuya.

A Valeria Collado todo mi amor y gratitud por tanto amor que me has dado, por abrirme tu casa tu familia y tu corazón, porque caminamos juntas en dicha. Eres un ejemplo de mujer para mí.

A mis amadas hermanas itinerantes: Zulma Moreyra, Adru Saucedo, Chaska, Andrea Martínez y Mayra Fariña. Somos amigas y hermanas, sostenidas y sostenedoras, por todas las risas, las locuras, y nuestra misión que nos hizo encontrar.

Santiago Salazar, Daniel Burztin y Leo Mazzuchelli, mis amigos del alma. Ustedes marcaron un antes y un después en mi vida; me salvaron, me acompañaron a morir y a renacer, siempre contenida por su amor, dulzura y fuerza masculina. Parteros del alma, guardianes del masculino y el femenino, la vida nos unió y la distancia no puede separarnos; estemos donde estemos, la Respiración siempre es una parte de ustedes que respira a mi lado cada día.

A todas mis estudiantes, pacientes y la red de respiradoras por todo su amor. Son una bendición en mi vida y cada instante que paso con ustedes es de crecimiento y amor. Esta técnica ha sido creada por ustedes y con ustedes; gracias por permitirme amarlas, acunarlas y acompañarlas en el bello despertar de su ser mujer.

Capítulo 1

LA RESPIRACION OVARICA, ALQUIMIA FEMENINA.

Lenguaje oculto de un cuerpo de mujer.

La mujer es un mundo integral y basto, portadora de vida y muerte en un solo cuerpo, cíclica y rítmica, es una con la naturaleza. Comprendiendo la naturaleza podremos comprender el cuerpo y el comportamiento de la mujer.

La mujer en el mundo actual ha sufrido grandes cambios, algunos para bien y otros no tanto, unos le permitieron tener más independencia y libertad y algunos otros la hicieron presa y víctima de su propio invento. La revolución femenina era un paso importante de dar, pero como cualquier viaje a emprender es necesario llevar un mapa de mano que nos ayude a ver cuáles son las mejores y más tranquilas rutas para recorrer con la finalidad de no maltratarnos en el camino.

Este libro te propone una guía de viaje con ejercicios prácticos y conocimiento teórico-práctico que te acercará desde un punto de vista holístico a una visión ampliada de lo simple que puede ser mujer si retomamos el camino del amor, el camino del cuidado y de la paciente auto escucha.

A diferencia de lo dicho y aprendido del patriarcado, el camino del aprendizaje femenino no consiste en la fuerza y el aguante, no consiste en destrezas físicas ni el uso de armas y de poder a través de la fuerza física, el camino de la mujer tiene otro tipo de armas, otro tiempo de fuerza y destrezas físicas de gran profundidad y poder que están esperando pacientemente en nuestro cuerpo para ser despiertas y utilizadas.

La mujer requiere un espacio de introspección y alto en el camino, un espacio donde pueda conectarse y reconocerse y dada la falta de espacio y tiempo para esto, el cuerpo de muchas mujeres han empezado a gritar a través del síntoma y del dolor físico llevándola a ese reposo y a ese alto. Muchas de nosotras apoyadas en la ciencia médica holística hemos hecho oídos sordos a estos llamados y hemos simplemente acallado el síntoma o extirpado un órgano con el fin de que no nos duela y de poder seguir nuestra vida como si nada. Pero esta no es la forma y muchas mujeres tarde se dan cuenta que no era sino una solución momentánea y que pronto el síntoma siguió su grito cada vez más y más alto, y con más fuerza con el simple propósito de que nos veamos.

Constantemente recibo mujeres en consulta con histerectomías, mastectomías, extirpación de ovarios, con un pedazo menos de colon y un sinfín de cirugías que con el paso del tiempo las hace plantearse que algo no está y que algo no estuvo bien, sintiendo un vacío, sintiendo que algo pasa y algo falta, sin tener idea de que esa sensación no es emocional es netamente física. Es hermoso poder acompañarlas en este proceso del darse cuenta dónde está ese sentir, pero cuanto más hermoso sería poderlas acompañar antes, en la prevención, en un camino más amoroso, más compasivo con nosotras mismas. Cuanto quisiera no tener que esperar hasta este punto, para poder ayudar a sembrar una luz que ilumine sus caminos.

Es por eso que decidí escribir este libro guía, con el fin de llegar allí donde mi cuerpo no pueda, con el fin de poder llegar antes de que sea tarde, con el fin

de llevarnos de regreso a nuestro cuerpo hoy, porque nuestra vida pasa en un solo instante y ese instante es aquí y ahora.

La falta de presente es lo que nos tiene desconectadas del inmenso y amoroso poder que reside en nosotras, como mañana suponemos que siempre existe nos damos largas a nosotras mismas, y a veces ese mañana llega en un fatídico hoy.

Mi mayor anhelo es que el hoy de todas nosotras sea más placentero que sea amoroso y armonioso y así podamos infundir esa armonía y amorosidad a los hombres que nos rodean, siento profundamente que es real que el cambio viene por la mujer, y aunque parezca una responsabilidad inmensa y muchas personas no estén de acuerdo, creo firmemente que es así y creo que no es una tarea tan difícil como suena, es simple, si yo transformo mi realidad, mi obrar, mi pensar, mi sentir, eso se verá reflejado en el vínculo con el entorno y toda realidad transforma el entorno, así como cuando llegas de mal genio y tiras la puerta el entorno reacciona frente a esta acción, de la misma manera si llegas de buen humor a casa si portas un sonrisa y un cálido beso en tus labios así mismo el entorno se transformará.

Lo digo con conocimiento de causa, he hecho el experimento muchas veces, y puedo decir hoy con gran alegría que soy dueña de mi realidad, que me he dedicado a modificar mi vida y junto a ello he modificado miles de vidas alrededor del mundo.

Es hermoso darse cuenta de este inmenso poder que reside dentro de nosotros y saber que ya no está solamente en manos de Dios o de algo externo. La vida que

llevemos, está en nuestras manos, nuestro corazón, en todo nuestro cuerpo. Yo soy dueña de mi vida, yo soy partícula divina de Dios, yo soy la fuente creadora de mi vida y transformadora de otras vidas.

En este libro pretendo compartir mi saber, mi mundo, mi camino, en un lenguaje simple que nos ayude a todas a poder ver un poquito más allá, no solo para nosotras. Seguro al leerlo nos resonará la historia de amigas amadas, madres, hijas y tendremos en nuestras manos una poderosa herramienta para extender una mano, una palabra, una ayuda.

Para mí lo más importante no es ir yo a cada país físicamente y hablar con miles de mujeres, porque siempre me quedaran faltando otras miles. Lo más importante es hablar claro y alto, y que cada una de nosotras despierte su camino su voz y su sabiduría y la comparta con los que están más cerca suyo.

Hoy por hoy hay muchos sanadores, pero creo que son pocos comparados con los que existimos que somos todos los seres humanos. Todos los seres somos partícula divina de amor, y el amor es medicina. Mi propósito de corazón es recordarle a cada persona lo maravillosa que es y activar su medicina personal.

¿Qué es la Respiración ovárica, Alquimia femenina?

Es un sistema holístico en el cual se busca integrar a la mujer y recuperar sus partes perdidas, haciendo especial énfasis en el aspecto masculino, en su sexualidad y su corazón.

Este sistema integral inspirado en varias ciencias como la medicina tradicional china, la psicología Gestalt, el tantra, la meditación, y el coaching. Sistemas con los cuales he podido traducir un conocimiento que vivía en mí pero que no podía expresar con palabras y menos transmitirlo a otros.

Este sistema está compuesto por un sin número de meditaciones y prácticas que nos acercan a un nivel transpersonal de trabajo personal en el cual la practicante puede tener experiencias trascendentes y en algunos casos hasta regresivas donde logra comprender su vida y lo que hasta el momento presente ha forjado de su vida y desde que lugar lo ha hecho.

Es un sistema vivo que cambia en cada encuentro, cambia conmigo, y cambia con mis vínculos y sobre todo se modifica en cada país ya que la conciencia colectiva de cada país tiene una impronta específica. Así que mi trabajo y el de las profesoras entrenadas para facilitar la técnica es el de estar energéticamente tan receptivas que podamos traducir el colectivo y crear el ejercicio adecuado para cada necesidad y espacio.

Pero aun en cada país y en cada encuentro siempre sostiene una particularidad y una línea conductora que es que los ovarios, el útero y los senos son la parte de la anatomía femenina con más potencial energético de todo el organismo, es allí donde se encuentra intrínsecamente la semilla de la vida.

La técnica de Respiración ovárica, reúne diferentes secuencias que nos ayudan a contactar con esta energía y aprender a utilizarla en pro de nuestra propia sanación y poder compartirla con otras mujeres. Es un proceso de sensibilización, conciencia, limpieza y purificación energética.

En la primera etapa de la respiración se busca entrar en contacto con nuestra voz interior para poder registrar como nos encontramos en el aquí y el ahora; una vez tomado el contacto con esta energía entramos en una segunda faceta, de distribución y sanación alquímica, este proceso nos permite, mantener el flujo energético de nuestro cuerpo fluido y libre, y así no solo prevenir y tratar enfermedades si no también vivir una vida más plena y fértil. Al decir fértil nos referimos al sentido más amplio de la palabra.

La mayor parte de la técnica está dirigida a llevar a la mujer a tomar conciencia de su infinita fuerza, pues la mujer es la fuente creativa del universo, es el gran útero creador, donde todo lo que se siembra florece. Y esa energía que solventa su vida, proviene de los óvulos que se generan en los ovarios desde que se está en el vientre materno.

La capacidad de crear y generar vida viene del fuego que vibra y se enciende en nosotros desde nuestros

centros sexuales y crece y se esparce a través de los demás centros para generar la conciencia y el despertar del ser interior.

Cuando una mujer sede su poder, es decir, sede su energía creativa (sexual), y se deja penetrar indiscriminadamente, no sólo por hombres variados sino también por el entorno, llena sus distintos cuerpos con una capa energética densa que consume su energía vital y la aleja de su poder personal, el cual es por naturaleza el poder de la creación y la fuerza del amor.

La búsqueda de esta técnica es llevarnos a contactar de nuevo con nuestro poder personal lo cual activa inmediatamente al sanador o maestro interior que es realmente en quien nos debemos apoyar, para realizar el tránsito de esta vida, alineadas con nuestra misión.

En la práctica de la Respiración, tanto en consulta como en grupo, nos orientamos a llevar a la practicante a alinear la mente, las emociones y el cuerpo, y a través del contacto con ellos, poder desbloquear los otros cuerpos, retomando la unidad y llevando a la persona a la integración de sus distintas partes.

Muchos de los bloqueos con los que nos encontramos en el cuerpo vienen dados por creencias, por introyectos, por nuestra raza, credo y lugar donde vivimos, ya que cada cultura tiene una concepción distinta de la energía sexual y de lo que significa ser mujer, eso marca ampliamente nuestras actitudes hacia esta energía, por eso parte del proceso va orientado a la limpieza emocional y mental, y a la separación del yo y el entorno, a través de técnicas de la psicología gestáltica y de pautas lingüísticas.

Durante la práctica de la Respiración ovárica, Alquimia femenina, se aprenden ejercicios diseñados para poder alquimizar y depurar las capas mentales, emocionales y físicas que nos alejan del ser.

Las técnicas de la Respiración ovárica, Alquimia femenina, nos aportan herramientas de trabajo personal con las cuales poder desprender los distintos paradigmas de la mente, y así poder modificar la emocionalidad y sanar el templo sagrado que es nuestro cuerpo.

Es planetariamente urgente que la mujer sane su útero, se alinee con su feminidad, integre su masculinidad y re signifique la sexualidad.

Este es un llamado a todas las mujeres a recuperar y vivir su potencial femenino que está latente bajo capas de nuestras mentes, emociones o desarmonías de nuestros cuerpos.

¿Cómo nació la Respiración ovárica?

Esta es la pregunta que más recibo de las personas que llegan a mí, junto con ¿por qué un nombre tan raro?

Ha sido para mí una gran sorpresa haber creado este hermoso sistema. Realmente de pequeña cuando me preguntaban que quería ser de grande jamás pensé ni cercanamente que quería ser ni médica alopática menos china. No tenía ningún interés por trabajar con las mujeres, es más hasta los diecinueve años no hablaba ni me relacionaba con mujeres y creo que ese es el verdadero origen del sistema más allá de mis estudios o títulos, el título que más me costó obtener en la vida fue el de mujer. Nací mujer pero hubiera querido ser maga para

cambiar esa realidad, nunca me gustó ser mujer ni me interesó nada que le interesara a la mujer, en toda mi vida solo tuve dos o tres amigas que aún siguen siendo mis grandes amigas y eran mis amigas porque también parecían y actuaban como hombres al igual que yo, aunque también al igual que yo hoy son MUJERES.

Crecer en una familia de mujeres dominantes o dominadas, me hizo creer que la fuerza masculina aunque ejercida por una mujer era mejor que ser una dominada, así que desde pequeña me dediqué a desarrollar rasgos y gustos masculinos, se pelear y golpear tan bien como un hombre, me sé todas las películas de artes marciales, fui la fan número uno de Rambo y de Bruce Lee y después de cada película ensayaba todos sus pasos. Todas estas cosas más la realidad que creía ver acerca de lo que era ser mujer me hicieron cada vez más lejana a las artes femeninas, mis padres se empeñaban y gastaban grandes sumas de dinero en volverme una mujercita, me regalaban faldas, tacones, me pagaban cursos de modelaje, cocina y demás artes femeninas a las cuales yo nunca quise asistir, y si lo hice jamás fui una alumna sobresaliente. De hecho sufría bastante porque no solo odiaba todas las cosas de mujer sino que también era rechazada por ellas y por no ser una niña muy bonita aún más, así que la mejor forma de no hacer notar mi poca gracia y belleza física era ocultarme tras ropas masculinas y jugar con ellos a quienes a esa edad no les importaba si yo era linda o fea si no lo bien que jugaba fútbol. Pero con el tiempo eso fue cambiando y con un desarrollo tardío casi a los quince años comencé a sentirme atraída por hombres, pero claramente ellos no por mí. Comprendí

que aunque no fuera tan linda como mis compañeras o no tuviera sus cuerpos voluptuosos, no era por eso que no les gustaba si no porque claramente yo era buena compañera como amigo pero no como novia.

Ellos querían una mujer para novia y así por muchos años tuve el mismo problema, ser rechazada como mujer y ser coronada año tras año por todos como la mejor amiga que podían tener, claro era como un hermano para ellos, solo que el hermano que menstruaba. Así que la vida me comenzó a empujar a querer cambiar pero sin tener mucha idea ni guía de cómo.

En toda mi vida mi madre ha jugado un importante papel en todo mi desarrollo y aquí no fue diferente, me comenzó a invitar a una serie de meditaciones y respiraciones activas con las cuales puede acceder a otros estados de conciencia y través del movimiento y el baile pude comenzar a sentir que quien bailaba dentro de mí era una mujer no un hombre, y poco a poco y sin pensarlo esa mujer comenzó a aflorar y sigue haciéndolo cada día, descubriéndose, reinventándose, floreciendo.

Así comenzó mi camino espiritual a los diecinueve años de la mano de mi madre y mi trabajo espiritual ha sido a través de mí ser mujer. Así seguí caminando por esta senda y en los diferentes estudios que realicé como medicina china, homeopatía, psicología Gestalt, chamanismo. Mi búsqueda siempre se fue por la parte femenina tanto desde el punto de vista físico, como mental emocional y espiritual, en cada uno de los caminos que caminé, indagué en la senda de la mujer, el lenguaje de la mujer, el cuerpo de ella, su psiquis y su espíritu y así me pude ir recuperando a mí misma como mujer. Así

que la técnica no es más que un mapa de un camino ya recorrido que espero ayude a otras como me ha ayudado a mí a descubrirme de una forma amorosa, respetuosa y muy femenina.

No puedo garantizar que sea paso a paso como te va resultar a ti, porque todas las mujeres tenemos nuestra fórmula mágica, yo solo te voy a dar muchos ingredientes para que finalmente realices tu propio elixir y seas tú.

El ¿por qué del nombre? Realmente no fue un proceso mental por el que llegó, y durante mucho tiempo me costó aceptar el nombre y hasta el mismo sistema, pero lo llamaba de otra manera porque me avergonzaba este nombre, y también porque como estudiante de medicina china conocía un ejercicio taoísta que se llama respiración ovárica, y que aunque no tiene nada que ver con este sistema, entonces pensaba que no estaba bien y que tal vez era mi mente condicionada la que había elegido el nombre, así que seguí por muchos años trabajando con distintos nombres y ninguno me cerraba; pero mientras tanto cada vez que le preguntaba al sistema y a mi ser qué nombre quería tener, el nombre bajaba con gran claridad y su forma específica: Respiración ovárica, Alquimia femenina. Y fue así como poco después de parir a mi bebe por primera vez y después de muchos tropiezos conmigo misma pude nombrarlo en voz alta, en ese momento todas las dudas los auto juicios y críticas desaparecieron.

Comprendí que el sistema es un mundo en sí, que es mi creación y que al igual que los hijos eligen su nombre. Ella también había elegido su nombre y yo debía respetarlo, pude ver cómo además frente a taoístas y

otros médicos no les generaba ningún juicio frente al tema de que el ejercicio del tao tuviera el primer nombre de la técnica, y de hecho muchas de las estudiantes que tengo son taoístas, médicas chinas, profesoras de Qi-gong y están fascinadas por la técnica.

Fue así nombrándolo en voz alta como finalmente nació con fuerza, forma y su propia manera tan única y especial de ser.

Respiración ovárica, Alquimia femenina, es el nombre propio de un sistema de sanación femenino que nace de mi exploración personal, espiritual e intelectual por la senda del ser mujer.

Capítulo 2

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HOLÍSTICA

*Anatomía y fisiología holística del
aparato reproductor.*

Los ovarios y el útero son la parte más importante del aparato reproductor, los ovarios contienen la semilla de la vida y en el útero se contiene y se gesta esa semilla. Sin ellos y su buen funcionamiento energético la capacidad de crear y parir la vida está anulada. Es importante aclarar que una mujer sin útero y sin ovarios si mantiene su nivel energético alto sólo pierde su capacidad de crear vida humana, pero si pierde la vida energética de su aparato reproductor pierde su capacidad reproductiva que es la más importante y la cual tenemos como mujeres desde el nacimiento, sin importar la menarquia o menopausia.

Anatómicamente el aparato reproductor femenino se encuentra en la parte baja de la cavidad abdominal. Está dividido en órganos internos y órganos externos, en la medicina alopática se les nombra órganos independientes y se cree que la no existencia o afectación de alguno puede no afectar a los otros, pero en la concepción energética y vibraciones de la materia, todo en el universo está tejido como una red así que la afectación de uno afecta a los otros evidentemente. Esto no quiere decir que inhiba las funciones de otros órganos, pero si puede afectar su existencia y funciones de forma energética o física.

También es bien sabido para el sistema vibracional y energético que todos los órganos y tejidos del cuerpo tienen memoria y captan las emociones y pensamiento

por lo cual estudiaremos cómo estas pueden irrumpir el buen funcionamiento del sistema reproductor y afectar a la mujer.

Hablaremos en extensión del útero, la vagina, el cuello del útero y agregaremos un órgano que no hace parte del aparato reproductor que son las mamas.

Los órganos internos son:

- Los ovarios
- Las trompas de Falopio
- El útero
- Cuello del útero

Los órganos externos:

- La vulva
- El clítoris
- Los labios
- El monte de Venus
- El vestíbulo vulvar

Las mamas.

Las mamas o senos, se encuentran al nivel del cuarto centro para el ayurveda y del corazón para la medicina tradicional china. Son un órgano con una función muy especial en la mujer y es la de la nutrición y la entrega, dos cualidades arquetípicas femeninas primordiales para la salud y el equilibrio tanto emocional como físico de la mujer.

En la actualidad en consulta se reciben muchas más personas con patologías mamarias que en la antigüedad, de hecho es poco lo que se encuentra en la literatura

antigua de medicina china sobre desarmonías en los senos.

Esto desde mi experiencia con estas desarmonías tiene que ver también con la negación del femenino y en gran medida con el desamor propio.

El desamor y la baja autoestima generalmente vienen infundados también por una desarmonía en el mismo centro de parte de nuestros padres que no podían sentir o expresar amor y así mismo no pudimos nosotros suplir esa necesidad nutricia primaria lo cual nos conecta con una conciencia de desamor y de no merecimiento la cual reproducimos el resto de nuestra vida. Y así como la física cuántica ha comprobado que atraemos lo que somos, la vida nos comprueba día a día que no merecemos amor porque solo atraemos personas con la misma carencia mía y de mis padres para recrear lo que yo creo de mí. Así que esta repetición de patrón solo instaura con más fuerza en mis células la falsa creencia de que no soy merecedora de amor ni capaz de amar.

El cuarto chakra es el chakra correspondiente al corazón, él se encarga de mantener el flujo de las emociones y la capacidad de sentir amor en todas sus expresiones al estar abierto. Cuando por shock emocional, traumas o un camino alejado del amor el corazón sufre, el cuarto centro se cierra o gira en dirección contraria, lo cual afecta la capacidad de amar, de sentir y poco a poco construye una coraza que va aprisionando el corazón dentro de nuestro pecho.

Muchas personas que llegan a consulta por insomnio, opresión torácica, dolor pre cordial, palpitaciones y ansiedad, no tienen ninguna disfunción cardiaca a

nivel orgánica, tienen una disfunción energética que se está comenzando a manifestar en el plano físico y nos está hablando para que aprendamos a través del síntoma. Cuando podemos ver estos síntomas, abrazarlos y comprenderlos la energía de cualquiera que sea el chakra o meridiano obstruido comienza a circular de nuevo porque la atención y la intención mueven la energía.

Si yo desconozco que hay una zona del río obstruida no puedo poner mi energía en desobstruirla pero al darme cuenta a través del síntoma que algo pasa, es mucho más fácil tomar medidas frente a como desobstruir el río, ese río simboliza nuestra energía y emociones dentro de nuestro cuerpo.

En Respiración ovárica, Alquimia femenina, utilizamos el fuego y meditaciones alquímicas de fuego para destruir la coraza. La coraza está constituida por el elemento metal, y la única forma de romper el metal es deshacerlo y esto solo sucede a través del calor.

La sangre es caliente, el corazón para moverse necesita calor y la coraza hace todo lo contrario; por eso cada vez es más dolorosa y la persona se encuentra más enajenada de su capacidad de sentir y expresar lo que siente. Aplicar calor a este corazón frío y oprimido genera expansión, apertura y fluir.

Es mucho más grave que la mujer se enajene del amor y obstruya su corazón. Y esto es justamente porque ella es la energía nutricia de la tierra, no importa si no usa sus senos para dar leche a un hijo físico, pero nuestras mamas son energéticamente el centro por el cual entregamos y recibimos amor, si la mujer se aleja del amor, el hombre se aleja del amor porque está desnutrido

porque la mujer no lo nutre. La mujer es la iniciadora del hombre, y esto se remonta hasta el momento de la concepción y se hace más intenso en el momento del parto, la mujer recibe al hombre en su vientre y desde allí lo expulsa y lo inicia en la vida y con su pecho nutre esa vida.

La verdadera iniciación no es como se cree en el mundo actual a través del sexo, la verdadera iniciación es el recibirlos en nuestros vientres, hombres y mujeres, son iniciados por la mujer y nutridos por ella, cuando esto no se hace desde la conciencia, el amor y la entrega al ser se desnute y no conoce el amor por ende no puede hacer actos amorosos dentro de su vida.

El nacer sin amor y no ser alimentados con amor es la primera causa de la fragmentación de las personas. Si nuestro corazón se encuentra acorazado, nuestra sexualidad, nuestra conciencia y pensamiento creativo no se pueden comunicar, en consecuencia no puedo gestar ni parir nada que esté conectado con la conciencia divina, nuestra capacidad reproductora se inhibe y aunque podamos engendrar vida en nosotras nunca es vida plena, porque no viene con el componente más importante que es el amor.

La magia del amor, reside en nuestros senos, por eso lo importante no es si son grandes o chicos o si le gustan o no a los demás, sino la comunicación y comprensión de su magia y la magia femenina que tengo inherente en mí solo por el hecho de ser mujer.

En la actualidad muchas mujeres supeditan la capacidad de dar amor y nutrir a la capacidad de ser madres, si esto no llega a ser una realidad en sus vidas,

la frustración que esto les genera, les llega a provocar quistes o inclusive cáncer de mama. El cáncer no es más que una energía que no circula, una masa, y las masas se forman porque la energía se encapsula en este lugar y esto sucede porque la mujer no usa su energía y la pone a fluir, limitando la función de las mamas a nutrir a un bebe físico.

El primer acto de nutrición que tenemos que hacer y el cual genera más problemas en las mamas, es la desnutrición personal. Tenemos toda la energía puesta hacia afuera pero no comprendemos que los senos captan energía del afuera hacia adentro y entregan de adentro hacia afuera. Si una mujer solo da, da y da y no recibe, no pide y no se nutre, se desnutre. Lo que dará, tampoco será de alta calidad porque llegará un punto en el cual por mejor intención que tenga no le quedará nada más que dar.

El cuerpo humano es igual, por bien y rápido que una persona pueda correr si no alimenta su cuerpo y nutre sus músculos su capacidad inherente de correr y ganar no se manifestará porque no hay energía para emprender la acción.

La mujer es así tiene la magia en ella, desde que nacemos vive en nosotras pero si no nos nutrimos constantemente y solo nos vaciamos terminamos en la enfermedad y la pobreza interna.

Algo que ha contribuido a que la mujer olvide sus senos y enferme es la erotización de ellos. En algún momento de la historia el cuerpo dejó de ser sacro y la mujer pasó a ser, con el patriarcado y las religiones, simplemente un objeto de placer, reproducción y crianza.

Nosotras tomamos este mandato como real y lo re-
producimos generación tras generación, esto hizo que
la mujer dejara de comprender la naturaleza energética
y espiritual de su cuerpo y que el cuerpo frente al olvido
reaccione con un grito desesperado el cual se traduce en
dolor, en quistes y finalmente frente a una conciencia
incapaz de escuchar su llamado como cáncer de mama.

Mucho se habla de las probabilidades que hay de tener
cáncer de mama si nuestra madre o abuelas lo han
sufrido, esto es real y al mismo tiempo no lo es. Si uno
sigue representando el papel tal y como lo representó
nuestra madre o alguna de nuestras ancestras es muy
fácil repetir su enfermedad y no solo esto sino también
sus comportamientos, su forma de vincularse su manera
de amar, entre otros. Esto no es porque el cáncer te esté
esperando para hacerte presa, es porque las células tienen
memorias, y aparte de eso las buenas hijas hacemos
acuerdos de lealtad desde el inconsciente y con estos
acuerdos regimos no solo nuestro comportamiento si
no también nuestra salud.

Las mujeres que he conocido que han sufrido de alguna
desarmonía en sus senos, y mujeres que también
han llegado a perder alguna de sus mamas y se han
interesado por comprender de forma más amplia lo que
les pasa y tomar responsabilidad en su salud y no solo
entregársela a uno de los médicos, y no se trata de no
hacerse tratamiento médico y dejarlo todo a la energía,
hay momentos en que la energía se ha convertido en
materia y la medicina alopática puede ser la única forma
de salvar la vida, al menos de subsanar el síntoma. El
problema viene allí, cuando no se hace una comprensión

amplia del por qué y sobre todo del para qué, el síntoma se va a seguir manifestando una y otra vez; si le quitas el órgano afectado para acallararlo al cuerpo aún le quedan un sinfín de órganos y tejidos por donde seguir dando su grito de auxilio, así que lo más recomendable para una mujer que esté pasando por algún proceso de salud es involucrarse y tomar responsabilidad en el tema, no solo desde ir y pagar al médico o terapeuta sino desde abrirse e ir hacia adentro en búsqueda de la verdadera razón y voz de su ser.

Las mamas al estar en nuestro corazón siempre tienen un mensaje supremamente importante para darnos.

En terapia y en talleres de Respiración ovárica, Alquimia femenina hemos podido observar conversaciones de los senos con las mujeres, en las cuales ellos le cuentan desde que no le gusta que los toque quien los toca, hasta que necesitan ser tocados.

Las mujeres debido a la erotización de los senos y la vagina, los olvidamos o solo los usamos como arma de seducción o de reproducción pero no los tocamos a no ser que necesitemos entrar en un periodo de excitación. Y ellos son mucho más que eso. Uno debe tocar todo su cuerpo con la naturalidad, suavidad y dulzura con que puede tocarse una mano, un pie o la panza cuando nos duele. Pero es difícil regresar aquí, imagínate yo sentada en un restaurante sobándome los senos mientras llega mi compañero en vez de acariciarme el pelo como lo hacen muchas. En realidad es normal hacerlo pero los introyectos sociales que tenemos son tan condenatorios a nuestro cuerpo y a los senos que es imposible hacerlo, pero mientras esto cambia te recomiendo de todas

formas que intentes dedicarles un tiempo. Si te aterra la idea de tocarlos, pues imagínalos hasta que te parezca tan normal y natural pensarlos que quieras tocarlos y tócalos, hazlo con el espíritu de un niño inocente que comienza a descubrir el mundo, sin memorias, sin recuerdo, sin pensar en nada más que en lo que sucede y acontece en el instante que lo haces. Tocar los senos irriga sangre hacia ellos los tonifica y los pone sólidos. Así que así sea solo por estética y tener el pecho más lindo, tócalos, después seguro iras entrando tan profundo en ellos que algún día rompas en lágrimas cuando descubras todo el poder que se encuentra dentro de ti.

Los ovarios.

Anatómicamente los ovarios son unas glándulas que se encuentran en la cavidad pelviana a lado y lado del útero, sostenidos y comunicados con este por medio de las trompas de Falopio.

Una mujer que ya ha tenido su despertar hormonal, le pesan los ovarios entre 7 y 10 gramos y miden unos 3 centímetros, su función es la de producir los óvulos y disponerlos para la fertilización de ellos posteriormente.

Tienen dos compartimentos glandulares que son los folículos de Graaf que secretan el estrógeno y el cuerpo lúteo que secreta progesterona y estrógeno. Desde que la mujer nace tiene ya intrínseca la energía de esos óvulos y se sabe que tiene entre trescientos mil y cuatrocientos mil. Por estas características los ovarios

son glándulas que tienen dos funciones: generativa y endócrina.

Los ovarios en su función fisiológica normal, expulsan cada 28 días un óvulo para ser fecundado, son varias las desarmonías que podemos encontrar en esta función, ya sea por causas exógenas (externas) o endógenas (internas) que estudiaremos más adelante.

Los ovarios energéticamente son la parte del sistema reproductor más activa y Yang, pues su función es la de crear y entregar (energía masculina). En los ovarios reside toda la fuente de la energía universal disponible en forma de energía creativa, creatividad que puede ser plasmada desde el cuerpo físico, hasta lo más sutil.

El poder creador de la mujer, no se refiera a la edad fértil físicamente. La mujer es una fuente de vida desde el momento que nace, pues la energía ovárica está inmanente, y desde la etapa fetal, la mujer ya tiene disponible los óvulos que ovulará durante su vida, por lo cual antes de que esta energía creativa pueda ser manifestada en forma física, esa fuerza creativa puede ser manifestada en distintos aspectos, es la forma que las mujeres tenemos de crear nuestra realidad. Por eso es de suma urgencia que la mujer vuelque su mirada hacia adentro, se reconozca como fuente de vida y comprenda las capacidades que tiene y rompa el paradigma de que la energía sexual creativa está solamente disponible para el placer o la procreación. Ha sido esta absurda idea la que ha roto el poder personal de la mujer, lo que la ha llevado a confiar más en las capacidades del hombre que

en las propias y por lo cual ha cedido su poder personal, volviéndose sumisa y limitando sus propias capacidades.

Hoy por hoy se habla mucho del machismo y muchas mujeres están altamente enojadas con los hombres, pero en los grupos de terapias que facilito yendo más profundo y más allá de la energía de la víctima y la autocompasión, muchas mujeres han podido reconocer como no han sido ellos si no ellas, quienes han accedido y han co-creado ese tipo de realidades donde se sienten tontas, frágiles, inservibles e improductivas.

Al hacerles la pregunta de cómo puede ser improductible alguien que tiene tanta perfección dentro suyo que puede crear un cuerpo entero igual de perfecto al suyo, sus ojitos se iluminan de emoción al darse cuenta que no tienen ningún problema que lo único que tienen que hacer es recordar, es recordarse a sí misma como mujer, a sí misma como género.

Los hombres tienen mucho que ver con el sufrimiento de la mujer, así como la mujer tiene que ver con el sufrimiento del hombre. Si la mujer recuperara su fuerza, su valor y se reconecta con su fuerza creadora, crearía y pariría otro tipo de hombres, sabría decir no, y si todas supiéramos decir no, a ellos no les quedaría más remedio que tomarlo y aprender a lidiar con él, no se irían con otra, no nos golpearían hasta que cumplamos sus deseos, si la primera vez que lo hizo la mujer se quita y no hay a quien golpear, el golpeador desaparece, y esto comprueba una vez más que la mujer crea su realidad.

En los círculos terapéuticos en consulta llevándolas más allá, muchas se han podido dar cuenta como además esta ruptura con el femenino con su auto imagen y auto percepción como mujer ni siquiera viene dada por su historia personal, cuando van hacia atrás no tienen recuerdos traumáticos, ni vivencias limitantes frente al ser mujer, y es allí donde seguimos yendo más hacia atrás, hacia atrás en su árbol genealógico y en sus vínculos sociales, y es allí donde se dan cuenta donde está el eslabón enfermo, puede que ellas no hayan vivido nada traumático, pero el colectivo es una red invisible de la cual queramos o no, entendamos o no formamos parte. Nuestro cuerpo tiene memoria, y es tan penetrable además, que puede que sin darnos cuenta hayamos tomado de las células de nuestra madre esta información patológica, y puede que ella a su vez la haya tomado a su vez de la suya y así hasta que tal vez el rompimiento venga de muchas generaciones atrás, pero que todas lo han tomado como propio vida tras vida, sin tan siquiera elegirlo o planteárselo si es parte del equipaje que quieren cargar. Así mismo fuera del vínculo sanguíneo seguimos siendo parte de la red del sistema en primera medida el colectivo femenino, este colectivo comparte memorias gratas y no tan gratas, y es por eso que personas muy sensibles han llegado a experimentar dolores ajenos, violaciones que nunca han ocurrido, maltratos que no son propios, porque somos una y es real.

Cuando hablo de esto mucha gente cree que es un concepto esotérico y medio hippie decir que somos

uno que estamos unidos, que no hagamos a nuestros hermanos lo que no queremos que nos hagan porque nos lo estamos haciendo a nosotros mismos, la gente cree que la charla tiene que ver con algún dogma o religión, pero es en la práctica, cuando la palabra se calla y el cuerpo es llamado para hablar donde muchas mujeres han entrado en sus ovarios y han podido ver de cerca las memorias y cicatrices que allí tienen de vivencias propias o de memorias colectivas. Ha sido a través de su cuerpo como las mujeres han podido comprender la responsabilidad que tenemos frente a nuestra vida y a nuestros cuerpos. Y así mismo frente a la vida y cuerpo de los demás, porque si somos uno, cada vez que me agredo, que agredo a mi sexualidad estoy dejando una impronta o huella en el registro del colectivo que solo va generar más dolor y más de lo mismo. Cuando enciendo a la luz en mí me recuerdo, amo y honro, dejo esa huella grabada en el colectivo femenino.

Es real que el colectivo femenino está enfermo, que tiene muchos registros de dolor, de desamor, de violación y maltrato, pero también es real que no está muerto, solo está enfermo y mientras esto sea así hay una esperanza de cambiarlo y esa esperanza reside dentro nuestro y está a nuestra entera disposición en este momento.

Cuando se habla de esto, muchas mujeres se desaniman porque ya no tienen sus ovarios funcionando o porque les han sido extraídos, pero lo bueno es que no hay por qué desanimarse, ellos están, siempre están, puede

que la función fisiológica y la manifestación física del órgano ya no esté, pero la manifestación energética y sus funciones sí que están, ya que la energía antes de manifestarse en forma, en este caso ovarios, primero fue una vibración que se condensó hasta tener forma, la vibración está y siempre estará, es por eso que muchas mujeres aunque no tengan ya sus órganos reproductores manifiestan sentirlos, incluso tener síndrome pre menstrual, dolores y demás, y muchas que no tenían ninguna relación con ellos y que es más ya no los tienen pero tampoco les había significado un tema a reflexionar porque el doctor le dijo que era lo mejor y ella ya había tenido hijos, ¿sea ¿ para qué los necesitaba?, han podido ir hasta el momento en que el ovario enfermó, han podido ir al momento de la cirugía y entregarlo con amor y conciencia teniendo profunda comprensión de por qué se fue ese órgano.

No podemos seguir pensando y creyendo en algunas personas del sistema médico que nos dicen que si ya tuvimos hijos ¿para qué?, que si no menstruamos ¿para qué? No es así, puede que como vimos ahora ellos sigan existiendo y puedas seguir usando su energía pero eso no quiere decir que podamos ir decidiendo prescindir de nuestros órganos, sin la debida comprensión de que ellos hacen parte de un sistema perfecto que se llama el cuerpo humano.

En lo personal no estoy en contra de las cirugías y considero que han salvado muchas vidas, pero considero también que nuestra falta de conexión con nosotras

mismas y el ceder la voz de nuestro cuerpo a otro que no vive dentro mío, ha causado también muchas pérdidas y sacrificios innecesarios de muchos órganos y glándulas no solo de los ovarios.

Mi propósito en terapia no es convencer a nadie o decirle que hacer o que no hacer, es generar espacios de diálogo internos y personales donde la mujer puede discernir no desde el conocimiento teórico más bien desde el autoconocimiento de forma presencial.

Nuestras células saben que tienen, que les duele, que recuerdan, que necesitan, yo las acompaño pero no lo sé, no tengo respuestas para tantas preguntas y tan profundas que tenemos todas las mujeres, pero tú y todo lo que vive dentro tuyo si las tiene.

El útero.

El útero físicamente se encuentra en la cavidad pélvica en todo el centro a unos centímetros bajo el ombligo, encajada específicamente en el hara o segundo chakra. La anatomía tanto física como energética del útero, es la misma: es una vasija, que generalmente está vacía y lista a recibir vida o luz (energía masculina) y a generar y gestar nuevas formas y manifestaciones a todo nivel.

A nivel anatómico el útero se encuentra en el centro y esta comunicado con los ovarios a través de las trompas de Falopio que se encuentran a lado y lado de él saliendo desde el fondo (parte más alta del útero), y está conectado con la vagina a través del cuello del útero.

El útero tiene tres capas que revisten la cavidad uterina:

- Endometrio: mucosidad uterina
- Miometrio: capa de musculo grueso y liso
- Perimetrio: capa serosa externa peritoneal del útero.

La capa que sufre más cambios, y está más activa es el endometrio. Este tejido se engruesa todos los meses para prepararse para la implantación del huevo, y si esta no ocurre el endometrio se descarga con el óvulo no fecundado en la menstruación.

Energéticamente el útero es el órgano receptor por excelencia de la mujer, está dispuesto de esta manera: de afuera hacia adentro y es a través de donde la mujer recibe y gesta la vida. Al hablar de la vida no solo hablamos de hijos físicos sino de un sentido más amplio en el cual vale la pena destacar que es allí donde sembramos nuestros sueños, nuestros proyectos, nuestra vida.

Es por eso mismo que muchas mujeres están teniendo desarmonías en el útero y es porque han recibido tanta energía, tanta información y tantas personas sin darse cuenta que ahora están llenas de todo y no hay lugar para más.

Esta es una de las grandes razones de la infertilidad, tema que trataremos más adelante pero desde la perspectiva de la energía uterina esta es una de las razones y es que la mujer está tan llena de otras cosas que ha sembrado y ha olvidado parir que no hay espacio para sembrar una vida física allí.

Las mujeres somos realmente seres penetrables y el hombre impresionable, a él todo le entra por los ojos y pasa a su cerebro a nosotras todo nos entra por la vagina

y pasa a nuestro útero, es en relación lo mismo, nuestro cerebro es nuestro útero, es la cavidad con más espacio que tenemos en el cuerpo, es por eso que es allí donde la mujer alberga la mayor cantidad de memorias y no solo sexuales como se podría pensar. Muchas mujeres registran no tener recuerdos sexuales dolorosos de sus vidas, pero cuando entramos a trabajar con la energía de sus úteros comienzan a emerger esos recuerdos de hecho con una asombrosa claridad y detalle.

Es por esto que ciencias antiguas como en la Kabala, en el taoísmo entre otros se anima a la mujer a cuidar lo que ve, lo que huele, lo que oye, lo que toca y lo que come sobre todo en periodos en los que se encuentran más abierta y vulnerable energéticamente como son: el embarazo, la ovulación y la menstruación. Ya que durante esos periodos su energía Yin se encuentra más activa y la capacidad de ser penetrada y recibir todo lo que tome son aún mayores.

Durante los procesos de sanación uterinos que realizo en mis talleres, muchas mujeres llegan a entrar tan profundamente en su útero que llegan de hecho hasta el útero mismo de su madre, pudiendo así conocer su origen y también el origen de muchos patrones de comportamiento y pensamiento que tienen en esta vida.

Tomar conciencia de la energía del útero le devuelve a la mujer su conexión con la fertilidad y la sexualidad en un sentido más amplio y elevado del que hemos aprendido socialmente, la falta de conexión de nuestro centro creativo ha llevado a muchas mujeres a tomar indiscriminadamente energía de demasiados hombres, algunos de los cuales en muchos casos a su vez habían

tomado mucha energía de otras mujeres que habían tomado energía de otros hombres, y cuando se dan cuenta tienen tanta energía ajena y tantas memorias irreconocibles dentro que el cuerpo colapsa en su intención de alquimizar estas energías y comienza a estancar su funcionamiento y a consumir su energía vital.

Cuando hablo con las mujeres y les recomiendo la monogamia no lo hago por conceptos religiosos o morales, no es por el bien o por el mal, es por salud en realidad, y ellas mismas logran darse cuenta de esto mismo en su autoexploración, las mujeres que están expuestas a muchas penetraciones o a una sexualidad promiscua, sienten su útero desvigorizado y triste y en muchos casos hasta cansado.

El útero es la fuente de la vida y la vida es abundancia, alegría y movimiento, cuando una mujer está alejada de esta energía en su vida, es muy posible que tenga problemas en su útero, una mujer con impulsos suicidas o autodestructivos está desarraigada de la vida, o sea que está desconectada de la energía de su útero.

Retornar la mirada a nuestro útero nos conecta con el poder personal, con la capacidad de crear y de ser, y esto nos recuerda la abundancia personal que tenemos, si las mujeres retoman su conexión con el útero no van a tener miedo de dejar a un hombre por dinero, no van a entregar su sexualidad por protección, porque van a comprender que el encuentro con ese otro ser no es por una necesidad a suplir que ella misma no puede darse, el sexo dejará de ser un precio a pagar y pasará de nuevo a ser un regalo a entregar. Si yo estoy conectada con mi capacidad de crear de gestar y de parir mis proyectos

mis anhelos y demás las relaciones vinculares toman un matiz que va más conectado al corazón y menos a la supervivencia.

El útero se encuentra en el primer grupo de chacras: el chakra raíz y el hara, son los dos chacras relacionados con la materia, la supervivencia, la reproducción, el placer; cuando nuestra energía se encuentra centrada entre estos dos chacras y no tiene movimiento la persona pierde totalmente su capacidad de pararse en sus pies y sostenerse a sí misma como corresponde por ley natural. Entonces buscamos en el entorno un remedio para ese mal y encontramos alguien en quien apoyarnos a quien descargarle nuestro peso y la responsabilidad de nuestra vida, y ese remedio se convierte en nuestra enfermedad sobre todo en la mujer. Ya que una mujer que no puede sostener su vida no puede sostener la vida y este es el porqué de muchos abortos espontáneos que no tienen razones fisiológicas.

La mujer que pierde su centro, que pierde su poder personal entrega con él la capacidad de dar vida y con ella su energía femenina. Ya que esto es lo que nos diferencia de los hombres, ellos nos pasan la vida, nosotras recibimos la vida y la nutrimos. La falta de nutrición personal rompe la energía del útero.

Otro tema importante a ver en el útero es el placer, la sexualidad, la sensualidad y el gozo, esta es la energía primordial del útero, es pura energía sexual y sensual, el útero está totalmente conectado con los sentidos por eso es un órgano sensorial interno que se despierta frente a los estímulos sensoriales externos. La híper estimulación de los sentidos y de la sexualidad mal llevada también

daña y fracciona la energía del útero. Cuando no se le da tiempo al útero de recibir los mensajes del exterior de reaccionar y de seleccionar sino que la mujer selecciona con la mente o con el ego su sensualidad y sexualidad, el útero recibe más energía de la que estaba dispuesto a tomar, sufre y se daña.

En muchos encuentros sexuales el útero los siente, interpreta y toma como abusos, como experiencias desagradables para él, más allá de que la mujer esté contenta porque obtuvo lo que quería o a quien quería, el útero no siente igual y al no tener mente no tiene deseos, es solo energía, si la energía que le das no es la que le sienta bien, simplemente le sienta mal, sin importar las justificaciones de la mente.

Muchas mujeres en terapia han podido ver que sus úteros no quieren acostarse con sus parejas, y aunque ellas tengan una razón de peso y aunque supuestamente ante la ley el marido tenga derecho de penetrarla al útero no le importa las firmas, ni los papas, cuando no quiere no quiere, y se siente violentado en muchas ocasiones y así mismo el inconsciente de muchas mujeres lo percibe de la misma manera. Muchas veces en terapia han salido memorias de abusos que nunca han pasado o que la mujer no logra recordar y es porque realmente no han pasado no fue alguien externo que te forzó a tener sexo eres tú misma que te forzaste y fuiste en contra de ti misma y así quedó grabado a nivel celular.

Es importante la salud del útero pues es en él donde se gesta la salud de la vida total de la mujer, es nuestro nido, es allí donde creamos nuestro hogar, nuestro trabajo, nuestra realidad, y no porque no lo tengamos o porque

ya no menstrúes eso cambia, es así, desde que naces es así, es la fuente de la vida la tierra fértil donde siempre puedes sembrar.

Es maravilloso conectar con esta energía del útero sentirnos poderosas no frente a nadie sino frente a nosotras mismas, sentirnos parte de la perfección universal, si yo puedo ver la perfección en mi pequeño universo es más fácil comprender la magnitud y grandeza del universo, deja de ser un acto de fe y se convierte en una certeza, ya no pides milagros, tu eres un milagro de la vida y tienes el milagro de manifestar la vida, solo tienes que pedirte a ti misma, honrarte y cuidarte a ti misma es el mayor acto de comprensión del universo.

Para mí reconectarme con mi útero, fue un viaje iniciático que tomó muchos años y que aún pasa día a día, y sigue en cada taller, en cada encuentro, en cada momento que la vida pone a prueba mi feminidad.

Nací y crecí con una energía masculina muy marcada, mi familia estaba compuesta por hombres y mujeres maravillosas pero con una marcada energía masculina, como la de mi abuela materna. Acompañada por mi hermano mayor y mi primo la vida transcurría entre tareas masculinas las cuales además, me eran muy fáciles de seguir.

No quería menstruar y mucho menos tener relaciones sexuales, mi opinión de las mujeres era terrible: para mi eran todas débiles o putas, y los hombres libres, fuertes y felices, así que mientras más grande me hacía más lejana de ser mujer estaba.

Menstruar fue espantoso, me dolía mucho y me alejaba de mis tareas tan preciadas como pasarme el día en

la calle hablando con mis colegas hombres. Jamás me cuestioné si estaba bien o mal lo que hacía, como no veía ningún conflicto mayor más allá de que los hombres no se sentían atraídos por mí, lo cual tampoco era gran problema porque no tenía ningún interés en tener sexo, es más me aterraba la idea, me aterraban las cosas que oía a mis amigos hablar de las mujeres después de sus encuentros sexuales. Así que mi vida de llegada, pero fue después de muchos años regresar al hogar, me pude reconocer como mujer, pude hablar con mujeres y finalmente después de seis años volví con ese novio a quién amaba y me casé.

Fue realmente el hacerme cargo de mi misma, tomarme el tiempo para verme, no culpar a mi novio, a la señorita que me lo quitó sino ver que había una razón más poderosa para que él me dejara y fuera por ella, lo que me hizo crecer, lo que me hizo pararme en mí sin victimismos y emprender un viaje iniciático hacia ser mujer.

Al día de hoy sigo mi camino y voy recibiendo iniciaciones año a año, como el divorcio, la maternidad y muchas otras situaciones más que vienen a mi día a día, para llevarme más y más profundo en esta profunda comunión con mi ser mujer.

Creo firmemente que si yo no hubiera emprendido este viaje si no le hubiera dado su lugar a mi útero, tal vez nunca habría sido mamá, seguro no habría sido la esposa que fui, y completamente no habría podido reponerme y aprender de una separación del hombre al que amaba. Pero la fuerza femenina y uterina puede eso y mucho más, la inagotable energía universal que fluye

a través de nosotras es capaz de crear y florecer tras la muerte y el invierno.

La vagina y el cuello del útero.

La vagina llamada por los taoístas la puerta de jade, es la puerta del templo sagrado, lugar de veneración en varias antiguas culturas, como en la India, la China, el Japón, entre otros. Un órgano tan maravilloso y olvidado por muchas y muchos. Es la puerta de la vida, y como tal debe ser cuidada y amada, es a través de ella que recibimos la vida y que entregamos la vida.

La mujer suele tener varios bloqueos en esta zona que generalmente vienen de introyectos sociales o huellas de la vida relacionados con recuerdos.

Es muy importante la elasticidad de la vagina, su importancia va más allá de su anatomía, está dada también por la voluntad de la mujer: si la mujer sostiene su vagina cerrada energéticamente la vida no podrá pasar a través de ella, las penetraciones serán dolorosas y en muchos casos hasta generará psicosomáticamente alergias, hongos y enfermedades que cumplan su cometido: no dejarse penetrar.

A las mujeres desde chiquitas se nos enseña a mantener las piernas cerradas, la espalda derecha y el abdomen hacia adentro esto nos hace perder la movilidad y elasticidad tanto en vagina como en útero. Tener las piernas cerradas y las absurdas explicaciones que se nos dan hacen que literalmente cerremos las piernas de por vida: cierro piernas,

cierro cuello del útero, cierro útero, cierro vagina es igual a: cierro la boca, la garganta y el corazón. La relación de estos dos conjuntos orgánicos es la misma.

Ya vimos anteriormente la energía sincrónica que comparten corazón y útero pues aquí podemos ver la energía sincrónica que tienen boca y vagina, cuello del útero y garganta. Muchas desarmonías del chakra laríngeo tienen que ver con esto. Aprendemos a cerrar y contener, a no entregar, esto desemboca en un bloqueo energético y en dolor.

Muchas mujeres que han sido abusadas y no han podido expresarlo tienen un gran bloqueo en su corazón y útero, porque su puerta de jade fue violentada y selló sus labios, con el abuso su corazón fue roto y selló su boca. El poder afrontar terapéuticamente el caso, expresar y manifestar lo que sucedió, libera la energía de la garganta y libera el corazón como libera la vagina abriendo la puerta de la vida.

El cuello del útero es el canal de comunicación es el equivalente a la garganta por donde pasa la palabra que viene del corazón y se abre en la boca. Por el cuello del útero pasa la vida que se gestó en el útero y se abre en la vagina, es por eso que hacer conciencia de él es tan importante, hacer ejercicios que lo relajen y lo abran y que nos conecten con el soltar, muchas mujeres que tienen problemas en el cuello del útero se dan cuenta en terapia que tienen una energía avara dentro suyo, esto es falta de confianza y fe, creen que si aflojan y sueltan van

a perder, entonces sostienen la tensión y el canal cerrado para protegerse de perder, es una actitud bastante controladora, si no abrimos el canal de paso nada puede irse y dejarnos, pero tampoco hay como recibir nada nuevo.

En los casos de infertilidad muchas veces hemos experimentado que con tan solo relajar la vagina y el cuello del útero con lograr comunicarse y fundirse con la energía de abundancia universal mágicamente las mujeres quedan embarazadas pues al soltar el miedo y la codicia de tener pueden permitirle a la vida por si misma suceder sin depender de su energía controladora.

Relajar el cuello del útero y permitirse ser penetrada es un gran paso para conectarse con la energía femenina, para muchas mujeres que tienen patrones de comportamiento muy masculinos, meditar en su vagina y su cuello del útero es muy reconciliador pues la energía Yin es eso: una energía suave que se abre y recibe. Abordaremos este tema profundamente cuando hablemos de fertilidad.

Estudiar la anatomía del cuello del útero ha sido fascinante porque descubrí algo hermoso: es un pene invertido, es ¡la casita del pene! Es hermoso verlo así, ver que somos tan perfectos los seres que estamos diseñados como complemento perfecto del otro, a mí eso me lo enseñó esta comprensión, es grandioso ver como la anatomía en su aspecto más científico, puede contener enseñanzas tan profundas y mágicas. El cuello del útero tiene esa perfecta energía femenina que recibe, acoge,

contiene y recibe la maravillosa energía masculina, que llena, penetra, entrega y sostiene. Es perfecto y si logramos sentirlo así ellos también se sentirán así cuando entren en nosotras y los recibamos llenitas de esa energía. Después del encuentro el útero está tan abierto y sensible que también sabrá abrirse y dejar salir todo lo que no quiere contener.

Capítulo 3

EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD.

Causas endógenas y exógenas de las desarmonías femeninas.

El útero como ya hemos visto, es un órgano energético y físico de inmensa capacidad y poder. Es allí donde reside nuestro poder creativo y manifestador. Una desarmonía en las emociones, en la alimentación o influencias externas: el clima, los compuestos químicos presentes en tantas cosas pueden ser causa de enfermedades y desarmonías a nivel uterino y sexual. Como hemos visto antes, las enfermedades no sólo son manifestaciones de desórdenes o problemas emocionales o mentales, hay influencias externas que también desembocan en el quiebre de la energía.

Toxicidad

En la actualidad hay un factor de vital importancia a tener en cuenta que no era considerado por las medicinas antiguas ya que no existía tanto avance científico: la cantidad de toxinas y elementos químicos y transgénicos que circulan en nuestro cuerpo.

Nuestros cuerpos son nutridos y alimentados no sólo a través de nuestra boca, sino a través de todos nuestros sentidos, los sentidos de mayor influencia en el sistema reproductor son la piel y la nariz, ya que nuestro cuerpo está compuesto mayormente por agua (sangre) y aire. Es por eso que todo lo que entra a nuestro cuerpo a través de nuestra nariz es lo que nutre y desnubre al aire que oxigena nuestra sangre y que

nutre nuestro útero, al igual que todo aquello que entra por osmosis a nuestro cuerpo es reabsorbido por nuestra sangre y distribuido a nuestros órganos.

Por ejemplo, las hormonas anticonceptivas que son puestas en parche sobre la piel, en las mucosas internas de nuestra cavidad pelviana u oralmente, son fuente de alta toxicidad para nuestro cuerpo, ya que son hormonas de generación sintética que entran al cuerpo y deben ser descompuestas y sintetizadas por nuestro hígado que es quien nutre a la sangre. Otra fuente de toxinas en sangre son los compuestos transgénicos que tienen muchos de los alimentos que consumimos.

El frío y la humedad.

En la medicina tradicional china estas son las causas exógenas que afectan al útero. Un enfriamiento del útero conduce a la mujer a un estancamiento energético y el estancamiento energético la lleva a un estancamiento de sangre, con lo cual, el proceso de nutrición del útero se puede ver afectado, el proceso de crecimiento y desarrollo del endometrio también y con esto la capacidad de calentar y anidar al óvulo fecundado. La aparición de humedad y flema causada por lácteos, harinas y azúcares generan el mismo problema a nivel uterino formando una masa conocida clínicamente como miomas, los cuales profundizaremos más adelante.

Las cinco emociones.

La ira, el miedo, la tristeza, la alegría excesiva, la preocupación, son las cinco emociones que pertenecen a los cinco órganos Yin principales. Estas emociones afectan las funciones de: nutrición, producción y distribución de sangre lo que desencadena en mala nutrición del útero y en falta de energía para soltar y menstruar.

Ovario poliquístico.

Vale la pena comenzar hablando de los quistes funcionales, ya que muchas mujeres llegan asustadas a consulta porque se les dijo que tenían un quiste, y esto en realidad no es una razón para alarmarse, solo para mirarse. Algunos doctores no les explican a sus pacientes que los quistes son funcionales. Cada mes durante el ciclo menstrual el ovario contiene un folículo donde crece y madura el óvulo, cuando el óvulo es expulsado es muy común que al cerrarse el folículo se forme un pequeño quiste que luego será eliminado durante las menstruaciones o sea reabsorbido. Es normal que un quiste se vea en ecografía porque tal vez la mujer cuando se examina está ovulando por el otro ovario, pero al siguiente mes al ovular por el que tiene el quiste este seguramente será eliminado en la menstruación.

Los ovarios poliquísticos son la patología de ovario más común en consulta, se cree que es la puerta al

cáncer de ovario, el cáncer de ovario es la voz del síntoma cuando se convierte en grito desesperado.

Todas las enfermedades no son más que esto: una alarma, no siempre son alarmas de que algo está mal emocionalmente o psicológicamente como muchas corrientes alternativas sostienen: que toda enfermedad es una manifestación de temas inconclusos en lo emocional, vincular o psicológico. La medicina china sostiene que hay dos tipos de origen: exógeno y endógeno, por lo tanto no todo es de origen emocional. Existen factores en la naturaleza que pueden afectar los órganos y llevarlos a la enfermedad. El dolor y las manifestaciones de estas desarmonías son lo que nosotros llamamos la voz del síntoma, puede que el síntoma solo te quiera decir que lo estás matando de frío al órgano, o que tienes un importante tema que resolver con tu ex marido. Eso solo lo sabe el órgano.

A continuación veremos algunas de las causas de origen endógeno y exógeno que pueden generar un ovario poliquístico.

Una causa médica es la mala alimentación y el incremento de glucosa en la sangre, esto podría verse según la medicina alopática como un factor aislado, pero somos seres integrales, así que siempre está bueno ir un poquito más allá y preguntarnos : ¿ qué nos pasa?, ¿por qué tanta necesidad de ingerir dulces?, ¿por qué tanta necesidad de comer?. A veces estas simples preguntas pueden traer profundas respuestas a nuestro problema.

Muchas mujeres a través de preguntarse qué estaba compensando con la ingesta elevada de azúcares, pudieron darse cuenta que era un orden compensatorio de

la falta de dulzura en su vida, de los episodios amargos que vivían en su oficina o el comerse sus palabras y opiniones.

Es tan simple como dejar de comer dulces, pero es aún mejor si dejamos de comer dulces y sabemos por qué lo hacemos, le da mucho más sentido a la privación y es más, deja de ser una privación y se convierte en un tema de amor y auto cuidado. Si veo que mi falta de expresión me lleva a comerme lo que encuentro por delante, puedo: primero comenzar a buscar herramientas para aprender a expresarme, para no comerme las palabras y segundo: dejar de comerme lo que no me hace bien.

Esto es lo que se llama medicina preventiva, no solo dejamos de consumir dulces porque tenemos ovarios poliquísticos sino porque no queremos que ese grado elevado de azúcar en sangre se manifieste en otro órgano, y dejamos de comernos las palabras porque no queremos que esas palabras se conviertan en problemas en la tiroides, estreñimiento o hemorroides. Me cuido y cultivo mi mañana desde el hoy.

En la medicina tradicional china la alimentación es uno de los pilares de la salud y de la energía vital. Para nosotros un síndrome de ovario poli quístico tiene que ver con tres causas. La humedad, el estancamiento de energía y la falta de energía. El origen de estas tres desarmonías orgánicas puede ser variado, ahora veremos las relacionadas con la alimentación.

El alto consumo de lácteos, azúcares y harinas refinadas produce en el organismo lo que nosotros llamamos humedad o flema, esta humedad relentece todos los procesos nutricios del aparato reproductor ya que el

estómago que es quien alberga esta humedad la transfiere al sistema reproductor por medio de un canal interno que comunica el útero y el estómago, o sea que los nutrientes o los malos nutrientes pasan directamente al sistema reproductor y al ser una masa espesa y pegajosa de difícil eliminación relentecen las funciones orgánicas.

La siguiente sería la insuficiencia de energía, también dada por una mala nutrición, el órgano del bazo y estómago son los encargados de tomar la energía de los alimentos transformarla en sangre y transportarla pero si lo que ellos reciben son comida no nutritiva de difícil transformación y asimilación esa será la materia prima de nuestra sangre que es la energía primordial de nuestro cuerpo, si no hay sangre no hay energía y si no hay energía no hay sangre, el sistema colapsa y las funciones biológicas básicas no se realizan con el fin de reservar energía.

Por último está el estancamiento de energía de hígado, cuando el hígado recibe demasiada información a sintetizar colapsa y no puede hacer su función de nutrición. Se estanca y eso estanca su movimiento natural que es la expansión y el movimiento fluido de cada órgano, así que el ovario no tiene la energía suficiente para empujar fuera el óvulo y pasarlo a la trompa.

A nivel emocional estos órganos tienen también una correspondencia con cada una de las cinco emociones, por lo tanto, las emociones que afectan a estos órganos afectan también sus funciones.

Cuando se hace el diagnóstico siempre se hacen preguntas que involucran los hábitos de sueño, de

alimentación, de actividad física y también los niveles emocionales que maneja la persona.

En el síndrome de ovario poli quístico observamos que también proviene de dos energías que consumen mucha energía física. Una de ellas es el exceso de pensamiento, el órgano del bazo se ve afectado por el exceso de mente, de pensamiento, de reflexión que puede hasta derivar en la obsesión, cuando una persona pasa por un periodo en que el gasto energético que le significa su cabeza es mucho, colapsa las funciones del bazo que vimos anteriormente y de nuevo el cuerpo no puede producir energía y por lo tanto no tiene energía para nutrir, mover y transportar sangre dentro de nuestro organismo.

La otra emoción que afecta a los ovarios, es la rabia y la frustración. La cantidad de mujeres que han encontrado que sus ovarios están llenos de rabia y enojo es muy elevada, y lo más sorprendente es ver que no siempre es enojo con otro sino con ellas mismas. Memorias de culpa y auto juicio estancan la energía del hígado, cuando tenemos demasiadas emociones a sintetizar y no podemos digerirlas de nuevo, las funciones del hígado se ven mermadas y sobreviene nuevamente el estancamiento de hígado.

La mayoría de síndromes que encontramos en consulta, son síndromes compuestos, es decir, que no es referente solo a la emoción o a los hábitos sino que son la suma de varios que afectan a un mismo órgano y con ello a todo un sistema.

Otro origen médico de los ovarios poli quísticos es la hiper producción de andrógenos que son hormonas

masculinas que se encargan del desarrollo de los caracteres sexuales.

Los andrógenos en la mujer se producen en su gran mayoría en los ovarios y las suprarrenales. Al elevarse el nivel de andrógenos, el cuerpo de la mujer se masculiniza e inhibe sus funciones femeninas, pudiendo hacer mermar o cesar la menstruación lo que puede originar la producción de quistes que nunca sean eliminados.

La razón por la cual los andrógenos se elevan es básicamente desconocida.

Para la medicina alopática se habla de un desorden hormonal y se regula a través de la ingesta de hormonas. Desde mi punto de vista por lo que he podido observar en consulta, es por dos razones. Una de ellas es la mente, cuando una mujer tiene un rol de vida muy masculino, requiere de destreza masculina y de una mente masculina para cumplir sus tareas. Su mente dejar de funcionar como una mujer y comienza a ser la mente de un hombre, el cuerpo identifica esa energía y comienza a darle lo que ella necesita, necesita testosterona que proviene de los andrógenos así que el cuerpo le obedece y le da lo que necesita un hombre en el cuerpo de una mujer.

Puede parecer raro pensar que esto sea posible pero en el orden de ideas que la energía sigue al pensamiento, no es tan raro. Si yo pienso que quiero ser como un hombre, que los hombres la tienen más fácil, pues mi cuerpo y mi capacidad ovárica de crear, crea lo que creo, si me creo un hombre así es.

Bajo este punto de vista muchas mujeres en mi consulta han podido sincerarse y aceptar que es real, que no les gusta ser mujer, que no quieren ser mujer, o es más,

que no tienen tiempo para “esas cosas” de ser mujer. Muchas de ellas ni siquiera llegan a consulta por una preocupación, porque dejaron de menstruar o porque el doctor les ha diagnosticado infertilidad, vienen porque han comenzado a tener bellos en el cuerpo o porque sus formas corporales han cambiado y tienen mucha masa muscular y en medio de la consulta caen en cuenta del resto y deciden explorar, generalmente con éxito, logrando volver a menstruar, eliminar los quistes, y re significar su viejo paradigma de lo que es ser mujer.

Otro motivo importante de por qué la mujer produce más andrógenos es la hiperestimulación de las suprarrenales. Desde la visión taoísta, los riñones son la esencia divina del cuerpo, ellos y las suprarrenales, controlan el agua del cuerpo. La emoción que los daña es el miedo.

Una mujer que vive en el miedo-sea de origen conocido o desconocido- tiende a mantener híper estimulado los órganos mencionados y hacer que sus funciones fisiológicas se alteren. Más adelante exploraremos en profundidad el riñón, sus funciones y las emociones.

El riñón es muy importante para los ovarios, ya que desde la visión de la MTC, son ellos los encargados de nutrir el óvulo y tener la vida disponible y vibrante en ellos para su posterior encuentro con el espermatozoide.

Cuando una mujer está sometida a miedo constante o a la sensación de tener que estar alerta está haciendo trabajar en exceso a la suprarrenales liberando grandes cantidades de adrenalina que no son gastadas posteriormente por el cuerpo.

El cuerpo no identifica si la mujer realmente está en peligro o cree que está en peligro solo percibe una

actitud de alerta en tu sistema nervioso y reacciona frente a este, teniendo la energía disponible para atacar o emprender la huida si es necesario.

Las mujeres que sufren maltrato aun cuando este ya haya cesado tienden a desgastar la energía de su riñón, pues aunque ya no estén en peligro las células registraron y quedaron tan impactadas con el episodio que viven constantemente en miedo.

Las mujeres que han sido abusadas sexualmente tienen este mismo síndrome ya que generan tanto miedo a la sexualidad que inhiben sus funciones reproductivas y de desarrollo controladas por el riñón.

Para concluir recordemos entonces la importancia que tienen nuestras emociones y nuestra actitud frente al ser mujer en el buen funcionamiento de nuestros ovarios y junto con ellos de toda la capacidad creativa que tenemos por naturaleza.

Los miomas.

Los miomas son tumores benignos que se desarrollan en el útero formados por tejido fibroso y tejido muscular dentro del útero. Las causas médicas de los miomas son de origen desconocido solo se sabe que es por los estrógenos o por pre disposición genética.

La mayoría de miomas que recibo en consulta tienen orígenes combinados en decir afectación de factores endógenos y exógenos al tiempo. Una consulta por miomas nos lleva una larga y minuciosa conversación donde hablamos en lo referente a sus hábitos diarios,

a sus hábitos vinculares, los cuales suelen ser bastante nocivos y autodestructivos y sobre la sexualidad.

Muchas mujeres tienen su útero lleno de miedo, conceptos de culpa frente a la sexualidad, el gozo y el placer y estos miomas son fruto de ello, de la energía que reprimen frente al mínimo asomo del placer y disfrute, la represión de la sexualidad y del orgasmo femenino, aparte de darnos úteros espasmódicos también produce un gran estancamiento energético que se traduce en masa, cuando la energía no se usa, se estanca y eso es comprobable desde la física y lo que se estanca se daña. Nuestro útero pertenece al elemento agua, su función armónica es la de moverse y fluir, cuando ese cauce de agua se bloquea y delimita se le dan instrucciones de funcionamiento el río deja de fluir y llegar al mar (la conciencia) y se convierte en agua turbia y estancada, el estancamiento genera calor y el calor genera condensación, y por ello también los miomas.

La fragmentación del amor y el placer también es una de las razones de los miomas cuando la energía no puede fluir hacia arriba y se queda solo en el primer caldero, la energía allí encerrada se condensa causando la masa quística del mioma. Más adelante hablaremos más ampliamente de la fragmentación del útero y corazón.

Es también bien sabido que las personas que no utilizan su energía sexual y la reprimen tienden a tener patologías en el útero, las mujeres que eligen como camino de vida desde la negación y no desde la alquimización tienen más tendencia a los miomas, puesto que la energía sexual es una energía inherente al ser humano y el origen de todos nosotros, así que deseamos genitalizarla

y compartirla o no con otro, esta energía siempre está latente, y es de hecho la energía de los procesos creativos de todo ser humano, no la mente como supone la mayoría de la gente. Es la explosión de la energía sexual la que activa e inspira la mente para la posterior materialización de un propósito. Por eso por el hecho que alguien niegue su existencia y haga un voto de castidad eso no significa que con el voto el impulso sexual primario dejó de existir, es como el sol, no porque me meta en una cueva y no vea la luz del día el sol dejó de existir, él sigue allí haciendo lo que le corresponde calentando y generando vida minuto a minuto, mientras yo me convengo que él no está allí porque yo no lo veo, la energía sexual es ese sol que sigue generando vida que nos mantiene vivos y que genera calor, ese calor es percibido por las personas y negado en vez de ser tomado y alquimizado por ejemplo en un cuadro, un poema, un movimiento, un ejercicio, así que al negar la energía sexual el sol sigue calentando y calentando hasta que achicharra y calcifica las órganos internos creando un gran mioma.

Las mujeres que se han negado la maternidad no como un acto de honestidad consigo mismas y sus deseos sino por el miedo o el sentirse incapaces también tienen más tendencia a producir miomas, pues su energía creativa y materna ha estado activada pero ella la ha frustrado desde la mente, la no manifestación y expresión de la creatividad genera estancamiento y el estancamiento genera el mioma.

La mala alimentación también es responsable de muchos miomas, la falta de alimentos energizantes y vigorizantes que produzcan energía vital en vez de

consumirla como son las azucares, las grasas, los lácteos y el exceso de carnes rojas estanca la energía mal nutre el hígado y estanca la energía vital lo cual también puede ser causa de miomas.

Muchas mujeres en consulta se dan cuenta cuando vienen a verme por miomas que son varias las razones, muchas de las chicas que me visitan han podido hablar con su mioma y preguntarle directamente a él ¿cuál es su origen? y no ¿por qué? , si no ¿para qué está aquí? Frente a esta pregunta el mioma ha contestado cosas como:

- Soy tu misma y todo lo que no quieres dejar aflorar de ti
- Soy tu miedo a ser y hacer
- Estoy hecho de culpa, tengo miedo de tener sexo no está bien el sexo.
- Soy tus proyectos no gestados.
- Soy los orgasmos no tenidos.
- Soy tu bebe abortado.

Esta última respuesta es muy dolorosa pero resolutiva a la vez, muchas mujeres no tienen ningún contacto con esos bebes abortados, que no es más que su maternidad abortada y su creatividad, el tema del aborto no es un tema a ser juzgado como bueno o malo pero si considero que es un tema a ser resuelto, pues aunque no genere una impronta en la conciencia de la mujer y para ella halla estado bien, el útero y la energía generalmente tienen otra concepción de ello, y poder encararlo e integrarlo hace que la energía vital de esa mujer vuelva aflorar.

En muchos casos de miomas e infertilidad hemos encontrado úteros con memorias de muerte, con abortos inducidos o espontáneos que han dejado una huella y una sombra que no le permite a la energía moverse libremente hasta no ser resuelta.

La disminución y el detenimiento del crecimiento y desarrollo de estos miomas se ha visto reducida en la mayoría de los casos con la comprensión profunda del origen de la enfermedad, y con la resignificación de enfermedad como enemiga a enfermedad como aliada. Otra razón de peso que genera los miomas es sentir y pensar que el sexo es sucio, o que el sexo solo sirve para procrear, es triste ver que la razón de nuestro sufrimiento sea la creación de nuestra mente, pero lo bueno es saber que entonces como esa mente vive en mí, está en mis manos cambiar y modificar ese pensamiento. La mayoría de las religiones han condenado el sexo y el placer, y nosotros de generación en generación hemos recibido esta información así que así hoy no seamos practicantes de ninguna religión, nuestra memoria colectiva ha absorbido esta información y la recrea con gran propiedad. Es raro encontrar alguien que encuentre el sexo algo natural y sencillo en la actualidad, se habla mucho de sexo y se ve mucho sexo pero siempre acompañado de un componente de morbo y prohibición implícito, es realmente divertido estar con la familia viendo una película y ver cómo cambia energéticamente la atmósfera cuando viene una escena de pasión o sexo, es como que todos queremos verla, pero a su vez queremos que pase rápido porque genera incomodidad, porque ¡cómo madres e hijos van a estar viendo sexo

juntos! Pero como le digo yo a mi familia ¡qué más da si vengo de allí! ¡Lo vi en primera plana!

La culpa que permite que la energía fluya, porque la culpa confunde y la energía obedece a la intensidad pero mientras estas teniendo sexo y una parte tuya dice yuju! ¡Qué delicia!, otra parte dice ¡esto está mal! El sexo no debe ser hasta antes del matrimonio, entonces tu cuerpo no sabe si llevarte al orgasmo y fundirte en el gozo o si sacarte corriendo de allí, ¿qué hace? Colapsa la energía y la deja allí en el mismo lugar: tu útero.

También un gran número de mujeres han podido deshacerse de sus miomas deshaciéndose de su pareja, y puede parecer cruel pero más cruel es dormir con el enemigo. Muchas mujeres se han dado cuenta al meditar, sentir y hablar con su útero que tienen parejas infieles y que es esa energía sexual no honesta y el exceso de energía que entra a través del pene en ellas y sobre todo si el hombre eyacula por dentro lo que genera el tumor, entra demasiada energía, más de la que alquímicamente el cuerpo puede procesar, demasiada energía ajena, pues ahora esa otra u otras mujeres están en ti y tu no lo sabes cómo no lo sabe el cuerpo tampoco y al no saber qué hacer con ella el cuerpo la acumula o intenta sacarla y esto le conlleva un gran desgaste de energía y como ya vimos anteriormente si el cuerpo no tiene suficiente energía para moverse libremente la energía se condensa y se materializa.

Así que aunque mi mayor intención en terapia sea ayudar a las mujeres y a sus hombres a estar mejor, si el estar mejor significa no estar con ese otro pues cuentan con todo mi apoyo también para encaminar ese proceso.

Muchas mujeres también se han dado cuenta que están insatisfechas sexualmente, que sus compañeros no tienen los mismos tiempos de ellas y que cuando el compañero ya terminó y puede retirarse satisfecho y contento ella aún no estaba en ebullición y su calor queda cortado y condensado en su útero, la insatisfacción sexual es realmente una causa de muchas desarmonías tanto físicas como emocionales y lo veremos en profundidad más adelante cuando hablemos de sexualidad.

Los miomas son una de las mayores razones por la que las mujeres pasan por una histerectomía, y en mi opinión muchas de esas histerectomías son evitables si se hace un proceso profundo de sanación y depuración energética y física. Los miomas son los causantes de desarmonías menstruales de las cuales hablaremos en el capítulo de la menstruación. Más adelante hablaremos de la histerectomía.

La endometriosis.

La capa que sufre más cambios y está más activa es el endometrio, este tejido se engruesa todos los meses para prepararse para la implantación del huevo, y si esta no ocurre el endometrio se descarga con el óvulo no fecundado en la menstruación.

Cuando el endometrio se comienza a formar fuera de su zona en la cavidad pelviana, y se instaura en otras zonas como en el espacio entre el útero y la vejiga o el útero y el ano, se llama endometriosis, lo cual es una enfermedad actual muy común, y de la cual en realidad se sabe poco de cómo llega a pasar.

Desde la visión de la medicina china, tiene que ver con estancamiento energético de QI de hígado que estanca la sangre e impide el flujo energético y sanguíneo del útero, y también con la acumulación de alimentos y humedad producidas por lácteos o frío interno en el bazo, lo que genera mucosidad y poco movimiento, además como ya hemos visto en el Chong mai y el ren mai tiene íntima relación con el estómago y el útero, por lo cual la alimentación de la mujer activa la producción de endometrio fuera de su lugar.

También desde el punto de vista energético, tiene que ver con todas las facultades del segundo chakra, si la mujer está en negación con su feminidad y está desconectada de sus ciclos o en pelea con ellos, puede también energéticamente llamar una endometriosis o miomas que no suelen ser más que una voz de llamado para que vuelques de nuevo tu mirada hacia ellos.

Esta enfermedad energéticamente tiene que ver mucho con la cantidad energética de información que tenemos dentro y que traemos a nosotras a través de los encuentros sexuales, y de sostener relaciones que ya están acabadas, nuestra incapacidad de soltar lo viejo y lo que no sirve (como se hace en la menstruación) genera estas obstrucciones energéticas que con el tiempo se materializan.

Muchas mujeres tenemos energéticamente miomas y endometriosis y aún no están manifestados en el cuerpo físico, por eso el trabajo energético, puede ayudar a prevenir su aparición o hacer que si aparecen sea de una forma más pequeña y suave de la que estaban energéticamente hechos antes; también en las mujeres que ya

tienen miomas o endometriosis puede ayudar a disminuir su tamaño y a cesar su proliferación.

La endometriosis hoy por hoy es un tema que asusta a las mujeres en vez de responsabilizarlas sobre se cuerpo, su sexualidad y su historia personal. Muchas aceptan el término de la histerectomía sin querer pasar por un proceso alternativo antes de ello. No es para juzgar el hacerse o no una cirugía pero si es para preguntarse antes de llegar allí qué pasa y por qué pasa, y sobre todo ¿qué tengo que ver yo con lo que pasa? Las personas tenemos una tendencia natural a buscar culpables en el entorno, pues es más fácil que mirarse y aceptar. La responsabilidad a mi modo de ver, es el método de sanación más efectivo que existe, la responsabilidad te saca de la víctima, la responsabilidad te quita el velo y te muestra la verdad y lo más importante: te para sobre tu poder personal de nuevo, pues nadie más que tu puede crear su realidad.

El rompimiento del poder personal y cuando la mujer cede su poder, se fragmenta su fuerza vital la cual emerge de la matriz, cuando ella hace eso cede también su energía sexual por lo cual también se desconecta del placer pues pierde el fuego interno. Ese fuego -que le da vida y que genera vida-, las mujeres muchas veces cedemos ese poder cuando no confiamos en nuestra capacidad de generar recursos suficientes para nuestra supervivencia y le damos esa responsabilidad a otro ya sea un hombre o nuestros padres, debilitamos nuestra comunión con la tierra y nuestra capacidad de enraizarnos y eso desnubre el útero pues no fluye la energía de la tierra dentro nuestro ni nos sostiene, muchas mujeres

que sufren de endometriosis son mujeres que tienen poca capacidad de generar su sustento y sostenerse a sí mismas, que tienen la imagen de los hombres como algo muy grande y poderosos y de la mujer como algo muy débil y frágil así que como ese es su sistema de creencias así mismo termina reaccionando su cuerpo, debilitándose y desvitalizándose.

La falta de energía vital de ganas de vivir y de dar vida, también ayuda en el proceso de la endometriosis, pues el cuerpo está tan débil y sin energía que no puede eliminar lo que está de más, no tiene fuerza para hacer su proceso de limpieza y alquimia que es la menstruación y los residuos energéticos que salen mes a mes en nuestra menstruación se quedan dentro y no se eliminan, lo cual va haciendo que esas masas que se quedan allí dentro se muevan y proliferen por el cuerpo sin ningún orden.

La endometriosis nos habla de mentes confusas, eso es lo que hace el endometrio se confunde no sabe a qué tejido pertenece cuál es su lugar, cuál es su función y empieza a deambular por el cuerpo de la mujer, cuando indagamos un poco más en profundidad nos damos cuenta que la mujer tiene la mente de la misma manera, está dividida no sabe qué hacer, no sabe cuál es su lugar y su función en la vida y acepta cualquier cosa como su realidad propia sin serlo, como la endometriosis que crece fuera del útero y se instaure allí tan cómodamente como si fuera real que ese es su lugar, esto lo observamos en mujeres que viven con alguien en un entorno donde se habitúan a estar y no se dan el permiso ni de preguntarse si este es su lugar y si lo llegan a preguntar

no tienen la energía vital y confianza personal como para moverse fuera de ese lugar y ser parte del lugar y sistema que les corresponde.

Esto pasa mucho en los sistemas familiares, cuando la mujer toma el lugar que no le corresponde sobre todo cuando toma el papel de madre de los padres. He podido observar que muchas mujeres con endometriosis tienen este patrón, tienen su capacidad uterina ocupada por una masa que no les corresponde y es la de gestar a su padres, una no puede dar a la luz a sus padres ni nutrirlos maternalmente por lo cual esta masa en nuestra maternidad sea en nuestro útero se convierte en un bloqueo que no deja fluir nuestra propia maternidad y sexualidad.

En el trabajo que realizo en mis talleres me centro mucho también en devolver cada miembro de la familia a su lugar y organizar los sistemas familiar, laborales, vinculares. Esto trae grandes cambios en las vidas de las mujeres y con ellos grandes cambios en sus cuerpos y fisiología. Las mujeres se sienten liberadas, con espacio para gestar lo que ellas desean y no lo que está dentro de ellas y que ni saben cómo llegar allí.

Hacer una revisión consciente de lo que vive dentro nuestro y de lo que tenemos sembrado en nuestro útero y las cosas que le aportamos, nuestra energía sexual y creativa nos ayuda a hacer procesos de limpieza profundos pues es mirar en todos los cajones del armario y poder decidir que quiero conservar, que quiero devolver a quién le pertenece y que quiero botar.

Esta parte de devolver lo que le pertenece a cada quién es muy sanador, por ser tan receptivas y de naturaleza

materna y uterina tenemos la tendencia a llenarnos de cosas personas y problemas ajenos, así que entrar en esos cajones nos ayuda a saber de quién es aquello que cargo y poder simbólicamente devolvérselo y así también hacer al otro responsable de su propia existencia.

Con una práctica tan sencilla como esta, el crecimiento del endometrio descontroladamente dentro de nuestra cavidad pélvica se puede detener, se organiza lo externo, se organiza lo interno y cada cosa y cada quién -incluyendo al endometrio- ocupan su lugar.

El tratamiento de la endometriosis medicamente es el uso de hormonas para la inhibición de la formación del endometrio, pero esto a la larga no constituye una cura de fondo más bien un tratamiento paliativo, lo más importante en este desorden es poder encontrar la raíz y desde allí modificar ya sea el sistema de alimentación, de pensamiento o energético.

Histerectomía.

Tanto la endometriosis como los miomas son la causa principal de las histerectomías actuales, en muchos casos considero que la histerectomía ha salvado la vida de muchas mujeres, y yo misma he remitido a mujeres a hacérsela pues siento y creo firmemente que más vale no perder una vida por salvar un órgano, si bien todo el tiempo hablamos de lo sagrado de los órganos y de nuestro cuerpo, ese cuerpo y ese órgano es el templo de

la vida, así que nuestro mayor propósito siempre será preservar la vida.

He encontrado algunos casos irresponsables en las terapias alternativas donde se ve a los médicos convencionales como un enemigo o un depredador y eso no es así, puede que existan médicos que no tengan una visión humana de las situaciones pero eso no hace a la ciencia mala, acaso individualmente a las personas que la ejecutan de determinada manera, como lo mismo que no todos los que practicamos terapias alternativas somos tan humanos y buenos como se supone deberíamos ser. Muchos terapeutas alternativos han llevado a mujeres en su afán de ser naturales a sobre llevar hemorragias prolongadas que lo único que hacen es poner en gran riesgo su vida, cuando lo que estaba en peligro era solo su útero.

Debemos ser más amorosas, flexibles y sabias con nuestras elecciones, no podemos pensar que todo lo que sabemos es la solución para todos los males, si bien la medicina alternativa ha salvado miles de vida también lo ha hecho la ciencia alopática, solo hay que saber discernir cuando es tiempo de cada una. Como comenté anteriormente en mi vida en China y Vietnam fue maravilloso ver y vivir la coexistencia de los dos sistemas, una persona que llegaba a urgencias sería evaluada y derivada a donde a ella, su cuerpo y su caso le hiciera bien no a donde el ego de los ejecutantes deseara.

Por eso como terapeutas alternativos hay que saber ceder el paso y saber cuándo es demasiado tarde, y cuando saber ser sólido y firme y no dejar que una mujer vaya a

entregar un órgano por una mala e infundada opinión médica.

También es cierto que recibo muchos diagnósticos abrumadores y aterradores de muchas mujeres que llegan casi desahuciadas a consulta contándome que ya tienen una cirugía programada, porque tienen un mioma o endometriosis, pero cuando pregunto por las ecografías, su sintomatología y demás no tienen nada grave ni nada que tenga en peligro su vida o sus úteros, simplemente el médico dijo que considera que para qué tener útero si ya no quiere tener bebés y que tener útero es sólo tener la cuota inicial de un cáncer. Me pregunto cómo se puede ser tan inhumano y se puede descomponer la perfección de un cuerpo, si el cuerpo es perfecto. Es un ensamble una máquina perfecta ¿por qué querría yo usar mi conocimiento para descomponerlo en partes?

La mujer debe primero que todo aprender a sentirse, solo así sabrá cuando es hora de ofrendar su útero de vuelta a la tierra o cuando es tiempo de luchar por él.

Mientras las mujeres no estén en un caso grave de anemia por las repetidas hemorragias yo las animo a esperar y a tratar la medicina china y demás medicinas alternativas que hacen colegas mías, con el fin de remediar la enfermedad a través de la comprensión y la revaloración de la forma en que está y ha estado viviendo con resultados tan maravillosos, como la involución de los miomas y la desaparición de la endometriosis. Con embarazos en mujeres que habían sido condenadas y tituladas como infértiles, pero que al ponerse en contacto con su divinidad, su poder y mover la energía y

organizar sus vidas rápidamente quedaron embarazadas hasta de gemelos.

Cuando recibo casos de mujeres a las cuales ya realmente se le debe practicar la histerectomía las acompaño en un proceso intensivo, suelo pedirles si es posible y no hay tanto riesgo de vida que me permitan al menos pasar dos menstruaciones con ellas, y acompañarlas a sangrar conscientemente y entregar esa sangre a la tierra, practica de la cual hablaremos extensamente más adelante.

Durante esas dos menstruaciones la intensión es que pueda conectarse con su sangre símbolo de su feminidad y despedirse conscientemente de ella ya que después de la histerectomía nunca volverá a menstruar. Se hace el ciclo a través de la luna también viendo y conectado la energía de la luna y que le trae cada fase a nivel físico, emocional y mental ya que la luna influye directamente sobre el agua y la mujer es el agua de la vida por lo cual se ve más influenciada por ella, esto lo hacemos con el propósito que cuando deje de menstruar pueda seguir conectada con su energía cíclica y si va a conservar sus ovarios a conocer e identificar sus momentos óptimos fértiles a nivel energético.

Otro propósito de este acompañamiento es que la mujer pueda comprender el origen de la voz del síntoma para que este no se vuelva a manifestar, nosotros en la psicología gestáltica lo llamamos cerrar un ciclo o una Gestalt, es decir si la persona se saca el órgano pero deja inconcluso el tema, este va a seguir manifestándose una y otra vez hasta que logremos verlo e integrarlo para poder soltar el tema a tratar, si una mujer entrega su útero sin comprender su malestar y su bloqueo energético se

puede seguir manifestando en su útero energético o va a buscar otro lugar del cuerpo donde manifestar y sembrar su llamado, muy generalmente el corazón por la conexión energética que hemos hablado anteriormente .

Después de la histerectomía muchas personas dicen que su vida mejoró al cien por ciento y esto es obvio pues la calidad de vida que tiene una mujer que sangra más de la mitad del mes, que pierde la vida día a día, que no puede salir de su casa porque la cantidad de sangre no se lo permite es obvio que la histerectomía es un regalo para su vida, algunas mujeres sobre todo las que conservan su ovarios dicen haber tenido un incremento en su vida sexual, pues la energía sexual queda disponible como en la edad de la menopausia toda hacia adentro así que es un momento de gran gozo, placer y conexión con la sexualidad.

Las mujeres que perdieron repentinamente su útero, por accidente, por hemorragia o por cirugía de urgencias, suelen tener más descontento frente al hecho y suelen tener mucha sensación de vacío y tristeza por lo cual también es indispensable hacerles un proceso integrativo y reconectarlas con su útero y sus ovarios energéticamente para que no sientan ese vacío y mantengan su energía vital femenina viva, pues ella siempre está allí.

Desarmonías de la menstruación.

Amenorrea: existen dos tipos de amenorrea, primaria y secundaria.

Primaria: la mujer nunca tuvo la menarquía.

Sus causas son: Por falta de cielo anterior. Por afectaciones en la energía del riñón de medula, huesos y hormonas la energía del cuerpo no es suficiente para hacer madurar los ovarios y así mismo otras funciones vitales y emocionales del organismo. Emocionalmente esto se observa en personas tipo Peter Pan, que tienen miedo a crecer o también en mujeres machos, que no desean ser mujeres y viven en negación con su feminidad y con su fuerza creativa son capaces de atrofiar sus funciones vitales naturales.

Secundaria: La mujer fue paulatinamente perdiendo su capacidad de menstruar.

Sus causas son: Existen tres razones fisiológicas. Una es la afectación en la producción de sangre, es decir que el elemento tierra no pueda cumplir con su función, por lo cual así haya energía vital no hay nada que hacer circular, ni sangre para formar el endometrio mes a mes.

Esto generalmente lo vemos por alimentación pobre, o por exceso de pensamiento y desórdenes mentales que afectan y consumen la energía vital de la tierra.

Una de las razones que también pueden dañar el bazo o la tierra es el frío. Si el bazo está muy frío, ya sea por la invasión de un clima frío al organismo o por alimentación de naturaleza fría, el útero se enfría, y tampoco produce el endometrio y ralentiza todo el movimiento interno del aparato reproductor. Este tipo de personas lo pueden ver con claridad, sienten mucho frío en el cuerpo y sobre todo en la fase de la ovulación sienten el cuerpo con más frío que siempre.

La otra razón es el estancamiento de energía del hígado, que es el que distribuye la sangre al útero y lo

nutre para que se produzca la menstruación. Cuando el hígado por problemas emocionales o por exceso de toxicidad ralentiza sus funciones no fluye la sangre, no se nutre el útero y no sucede la menstruación. El hecho de desintoxicar el hígado es una gran ayuda para las mujeres que tiene amenorrea secundaria.

Emocionalmente observamos que las mujeres con amenorrea son mujeres sin tiempo. No tienen tiempo ni de cumplir con sus funciones básicas fisiológicas la niegan y pierden su estado de ciclicidad en su carrera por vivir como el hombre de manera lineal.

También es bien común ver mujeres súper activas físicamente como maratonistas o deportista de alto rendimiento que pierden la menstruación, pues consumen demasiada sangre en otras zonas de su cuerpo como los músculos y tendones entonces el cuerpo como necesita ahorrar energía para no sufrir desgaste se ahorra el proceso de la menstruación y solo envía sangre a sus músculos y tendones. Lo mismo le pasa a las mujeres que usan demasiado su capacidad mental, el hígado manda demasiada sangre al cerebro y ojos y no le alcanza para el útero.

La ira y la frustración pueden producir estados de shock que obstruyen el movimiento de la energía y se puede generar una amenorrea emocional.

Dismenorrea.

Es el dolor intenso que aparece durante la menstruación con síntomas como dolor en la pelvis, náuseas, mareos,

vómitos, depresión, irritabilidad, ansiedad, alternancia entre diarrea y estreñimiento, dolor lumbar y rodillas.

Una de las causas más comunes de la dismenorrea son factores exógenos como el frío y la humedad, ya sea por afectación del clima que penetra los meridianos y llega al útero y lo enfría y estanca, o por el consumo de alimentos de naturaleza fría, o de alimentos que generan humedad y mocos como son los lácteos, retirando de la dieta los productos lácteos se ve una gran mejoría en los síntomas, así mismo como aplicar calor sobre la zona pélvica o sobre las lumbares, si el calor mejora el síntoma quiere decir que tiene frío interno.

Otra razón fisiológica para tener frío es la debilidad congénita del riñón, si la persona tiene su esencia vital muy reducida todas las actividades que involucren consumir energía generan resistencia y debilidad, por eso el dolor en las rodillas y las lumbares que son nutridos por el riñón.

La madera o sea el hígado, también tiene mucho que ver con este dolor, el bloqueo de la energía hepática, sobre todo por estrés emocional bloquea la energía en el meridiano que atraviesa el vientre y sube hasta los senos, por lo cual también la persona manifiesta dolor y distensión de las mamas.

La incapacidad para expresarse emocionalmente, la represión y frustración desarmonizan el elemento madera y castran su movimiento natural de florecimiento y expansión lo cual se convierte en dolor por acumulación energética. Psicológicamente he podido encontrar que está altamente relacionado con la infelicidad de ser mujer, o el introyecto de que ser mujer es doloroso. Hasta la

Biblia lo dice, estamos condenadas a parir con dolor por pecadoras y la menstruación no es muy diferente a un parto mensual que tenemos las mujeres. Esta asociación en la conciencia colectiva ha colaborado ampliamente en que sea un padecimiento para muchas menstruar, muchas mujeres no esperan su menstruación si no sus dolores, ya saben que una vez al mes ¡sufren!

El cambio de esta conciencia colectiva a través de la aceptación de las capacidades femeninas y de la revalorización de qué es menstruar y de lo afortunadas que somos por ello cambia la realidad dolorosa física y emocional de las mujeres.

Metrorragia.

Sangrado menstrual que excede el sangrado de forma fisiológica y produce una alta pérdida de sangre por tiempo también prolongado. Como metrorragia puede ser descrito el tener pérdidas de sangre durante el mes por fuera del sangrado como sucede con las mujeres que tienen miomas y endometriosis. O por menstruaciones que implican una alta pérdida de sangre por más de cinco días.

Las mujeres con metrorragia tienen el riesgo de tener anemia por la excesiva pérdida de sangre. Según la MTC se corresponde con la desarmonía de tres elementos tierra, madera y agua y una desbalance del Yin Yang.

La madera controla al hígado que a su vez controla el movimiento libre de Qi en el cuerpo, si el Qi se bloquea genera estancamiento, y este a su vez genera calor, el

calor genera vaso dilatación y esta produce hemorragia, la hemorragia produce desnutrición la cual afecta a la tierra que controla al bazo que genera la sangre y nutre el organismo.

El flujo armónico de la emocionalidad y la libre expresión de las ideas es fundamental para la energía del hígado, el movimiento y el florecer de la personas también.

La debilidad en el elemento tierra se puede dar porque la persona no consuma suficientes nutrientes o por que pierda mucha sangre. Si la personas tiene una insuficiencia energética en el bazo es muy común la hemorragia pues la función de contención del bazo se ve afectada y no es capaz de contener la sangre lo cual también pone en riesgo a la mujer de tener prolapsos uterino o de vejiga por tan baja energía.

La insuficiencia de energía del riñón generalmente viene dada por un componente congénito, es decir por la energía heredada de madre y padre al momento de la concepción, o también por una pérdida excesiva de energía que generalmente viene de un desgaste emocional y una mala alimentación y nutrición a través del aire.

El riñón es quien gobierna y regula el Yin Yang en el organismo. Cuando este se desbalancea quedan dos caminos: o aumenta el Yin en el cuerpo y genera frío y con el frío daña la energía de los demás órganos y sucede lo que vimos con el hígado y bazo, o aumenta tanto el Yang del cuerpo por una insuficiencia de Yin que consume la energía vital y aparte de eso genera fuego interno que sobrelleva a la hemorragia.

Espiritualmente se habla en muchas culturas de que perder sangre es perder la vida. Muchas mujeres cuando

les comento sobre esto se dan cuenta que en cierta medida es cierto, que están tan descontentas con su vida y no saben cómo modificar su realidad que simplemente se rinden y la vida se les escapa por el mismo lugar por donde se recibe la vida.

Trabajar sobre este tema es importante, llevar a la mujer a tomar la vida a celebrarla, ya que a través de su energía creativa puede rehacer su vida. Cuando esto sucede rápidamente la mujer deja de tener sangrados, eleva su nivel energético y sus cinco elementos se balancean.

Otra forma de diagnosticarnos es a través de la sangre menstrual.

Diremos primero que la menstruación cuando sucede de forma fisiológica armónica, es roja, fluida y dura tres a cuatro días, comienza con un sangrado moderado y termina de la misma manera pasando por un sangrado abundante durante el segundo día. La cantidad de sangre a entregar es de 80 a 100 ml por periodo, sin coágulos ni dolor. Este tipo de diagnóstico es efectivo en mujeres que no planifican con productos químicos, aunque los colores de la menstruación pueden valerles como diagnóstico, la cantidad y regularidad suele estar afectada por las hormonas sintéticas.

-Sangre roja abundante y muy líquida como con textura aguada: habla de una debilidad en el elemento agua, poca energía vital y calor interno.

Periodo que comienza con manchas hasta que logra bajar la sangre: si cuando finalmente la sangre llega es abundante y normal habla de frío que ralentiza el sistema y debilita el agua, si llega de forma oscura y

con coágulos habla de una madera estancada que ha estancado también la sangre.

-Sangre oscura, dolor pélvico punzante y con liberación de coágulos, dolor que disminuye cuando se liberan los coágulos. Esto se debe a un bloqueo del hígado, afectación a la madera, éxtasis de sangre y obstrucción del meridiano del hígado.

-Sangre muy roja y con olor fuerte: calor en la sangre por insuficiencia de energía Yin en el riñón. Generalmente dado por cuadros de stress prolongados.

-Sangre oscura, sangrado muy breve y con poca cantidad: frío en el útero, frío en el riñón y mala nutrición de la tierra, que genera insuficiencia de sangre.

Capítulo 4

MAS ALLA DEL SEXO.

Conciencia matríztica.

En la antigüedad, 5000 A.C, no existía la dominación masculina ni femenina, no había dominación, ni subordinación, el hombre y la mujer sabían que eran hijos del gran útero universal y del gran padre universal, la mujer era reverenciada por su capacidad de dar vida, y el hombre por la capacidad de entregar la vida, sin la semilla de él ese gran útero universal no podría abrirse paso y generar vida, la naturaleza las razas y demás.

Era la fusión de esa energía femenina-masculina, Yin Yang lo que sembraba la vida para ser gestada en ese gran útero energético universal.

El hombre y la mujer comprendían su energía complementaria, comprendían desde la naturaleza y su vida armónica con ella, que sin el uno el otro no era posible, que no era una cuestión de ego y poder sino de ritmos naturales, donde los dos eran energías planetarias manifestadas que vibraban y manifestaban cada uno desde su energía propia; ninguno envidiaba la energía del otro ni quería tenerla y poseerla, estas eran las llamadas culturas matrízticas. Eran hombres y mujeres viviendo bajo los preceptos básicos de las leyes universales. El amor, el respeto, la compasión y la cooperación, cada uno usaba su energía en pro del bienestar de la comunidad no del bien propio, no había tanto afianzamiento del YO, sino que todos eran parte de un sistema interdependiente y armónico en constante movimiento y cambio como lo es la energía del Yin y Yang que estudiaremos a fondo más adelante.

En la actualidad el patriarcado ha desplazado esa conciencia matríztica ese respeto por la energía femenina-masculina, por la comunidad y el respeto al entorno, y caímos en una larga era de dominación, violencia, egoísmo, lucha y jerarquías.

No es como erradamente lo vemos y calificamos como algo que los hombres les hicieron a las mujeres, esto en realidad habla de un tipo de comportamiento que tiene el masculino en su manifestación enferma.

Como dice la ley del Yin Yang, todos somos hombre y mujer semilla inherente del otro, así que el masculino que está enfermo no es el de los hombres, no son ellos los únicos culpables de la dominación masculina, es el masculino de la humanidad. Cuantas de nosotras no hemos abusado, dominado, tenido actos egoístas y creado vínculos insanos con una organización jerárquica y sin igualdad.

Es por eso importante que el femenino y el masculino de la tierra se sanen, no los hombres o las mujeres. Si esta conciencia matríztica que está grabada en nuestro ADN colectivo no es activada y recordada de nuevo, la energía patriarcal va dar un vuelco y va convertirse en un matriarcado que no es más que lo mismo pero con un femenino enfermo.

Una conciencia armónica donde las personas nos recordemos como parte de un todo, como hombre y mujer, como pájaro, agua, árbol, roca.

Cuando dejemos de vernos y percibirnos por las diferencias externas y comencemos a ver nuestras semejanzas internas, se acabará la fragmentación ya que todos estamos hechos de la misma materia y nacemos

de la misma matriz universal. Así el hombre y la mujer tomaran su lugar y vivirán sin fragmentación en complementación.

La creación de la Respiración ovárica, Alquimia femenina fue inspirada también en este principio fundamental y en la búsqueda de despertar la energía femenina y masculina en su forma más sana y sabia adentro de las mujeres ya que la polarización de la energía ha creado una gran ruptura dentro nuestro y con esta ruptura se han desencadenado enfermedades a nivel físico, mental y emocional

El tema de la sexualidad es un tema cada vez más abierto y con menos tabúes que en épocas pasadas, lo cual ha traído grandes regalos a la humanidad y a su vez por ley compensatoria también gran obscuridad. Por una parte ha sido maravilloso pues ha permitido un resurgir de ciencias ocultas que habían callado su voz como el tantrismo, la alquimia sexual taoísta, la Kabala entre otros.

Al mismo tiempo el hecho de que la sexualidad hoy por hoy se pueda tratar como un tema más abierto y que todos tengamos acceso ilimitado a ella, también ha sembrado gran oscuridad en el corazón y los cuerpos de las personas.

Aproximaciones alejadas del amor a la sexualidad y un exceso de información han fragmentado a las personas, han bajado el flujo de su energía a sus genitales y han dejado vacíos los corazones, por lo cual la sexualidad ha dejado de ser vista en muchos casos como un acto sacro y de elevación del alma y nos ha condenado a un nivel físico y poco trascendente, donde el sexo se ha tomado como una herramienta hedonista para la

satisfacción de las necesidades más básicas y primarias, lo cual ha generado inmenso vacío en muchas personas.

El uso de la pornografía, la apertura de clubes de intercambio de parejas, el voyerismo y los clubes de striptease han distorsionado la percepción del cuerpo y el vínculo que tiene el corazón y la sexualidad.

El hecho de que las personas no logren ver este vínculo indivisible no significa que él deje de existir, porque somos unidad, somos cuerpo, corazón, mente y espíritu. Los cuerpos que se han dedicado a vivir la sexualidad desintegramente del resto de sí mismo han comenzado a padecer grandes problemas emocionales y mentales.

Las personas que han logrado escuchar sus cuerpos y sus necesidades más allá de lo físico y que se han podido ver y reconocer como seres integrales están caminando hacia una nueva sexualidad, que no es más que la vieja sexualidad, pero que para nosotros es novedosa porque estuvo relegada durante mucho tiempo. Con la llegada del cristianismo el sexo fue relegado de su lugar sagrado, y se convirtió en pecado, al igual que la mujer perdió también su lugar como preservadora de la vida y tomó también el lugar de la madre del pecado original.

Lo cual condenó al sexo y condenó al cuerpo, y con ellos abolió las características sagradas que este tenía, lo mismo que la desnudez y la fertilidad.

La mujer comenzó entonces a ser también menos feliz y menos fértil, porque con la llegada del pecado y la llegada del monoteísmo la adoración a las características universales de los principios femeninos y masculinos fueron desterradas, desconectó a las personas de su naturaleza divina, y de su forma natural de vivir y

de rezar, pues antiguamente los rezos y adoraciones a los dioses se hacían a través del encuentro sagrado de dos energías sexuales, dos corazones y dos conciencias divinas y pensamientos divinos fundiéndose en unidad.

Con la llegada de las religiones monoteístas, llegó la dualidad, la separación y el patriarcado, pues dios en todas las religiones monoteístas es hombre, y es el creador de la mujer, dejó de verse como parte complementaria de la existencia y se le otorgó un lugar superior que rompió la armonía universal, y con ella por supuesto, el vínculo que existía entre hombre y mujer y por supuesto la armonía que había en su forma de crear y de amar que era la sexualidad sagrada.

El hombre abordó una posición de soberanía sobre la mujer, por lo cual comenzó a penetrarla desde arriba hacia abajo descargando tanto su peso como toda su energía sobre ella, lo cual creó desequilibrio en la mujer y su sexualidad, antiguamente el hombre penetraba desde abajo como veremos en el Shiva lingam dejando su pene apuntado hacia arriba ósea ofreciendo su energía sexual a la divinidad lo mismo que el fruto de su sexualidad.

La salida de la sexualidad de los templos y la entrada a la vida ordinaria convirtió en esto al sexo: un acto ordinario y además por su componente de sucio y pecaminoso, relegado simplemente a actos reproductivos. Lo cual ha traído mucho dolor a la mente humana, pues el hecho de sentir deseos sexuales como es natural todo el tiempo, los hace sentirse sucios y pecaminosos los hace juzgarse a sí mismo con gran dureza y poca compasión, alejándose de la idea de que el sexo es natural y todos sin excepción alguna somos hijos de esta energía primaria.

Sentir impulsos sexuales es natural, no es pecaminoso, sentir deseos de preservar la vida es natural, el sexo enciende la luz, otorga vida, conecta con la unidad y acaba con la dualidad así que es natural sentirse ávido de sexualidad, que no es lo mismo que sentirse ávido de ser penetrada o penetrar, lo cual veremos con más detalle adelante.

La mente de los humanos lleva ya demasiados años denigrándose así mismo por sus deseos sexuales, condenándose y llamándose pecadores, esto no es más que una invención de la mente no es real que porque desees hacer el amor no seas hijo de dios y no vayas a entrar a su casa. Tú eres la casa de dios, debemos cuidarla y valorar nuestra sexualidad no para que no nos castiguen en el futuro, sino desde el amor, desde la capacidad de honrar nuestro templo para nosotros y quien quiera que lo visite.

El hecho de que la sexualidad sea condenada es lo que la ha convertido en uno de los mayores problemas de la humanidad, al ser algo prohibido y misterioso aunque sea tan pública hoy por hoy, hace que tenga un toque de morbo verla, hablar sobre ella y pensar sobre ella. Y esto es lo que alimenta los clubes de nudismo, la prostitución, la pornografía y todas las ideas degradantes que giran en torno al sexo.

Quitarle el lugar sacro a la sexualidad ha dañado nuestros corazones también, porque es tan fácil entregar para muchas personas sus cuerpos, y no entregar sus corazones, pero la falta de energía al corazón lo daña literalmente no sólo energéticamente sino también físicamente, si sólo concentramos nuestra energía sexual en

los primeros centros en la energía sexual, la energía no asciende y deja desenergetizados al corazón y dormida la conciencia.

Las personas que aun sin saber nada de sexualidad sagrada que han tenido experiencias amorosas, describen sus encuentros sexuales como cosas que jamás antes habían sentido, describen temblores, incluso llantos incontrolables, o una emoción nunca antes conocida, es simple es porque se han encontrado con alguien en totalidad, porque han experimentado el amor sagrado y la sexualidad sagrada, todas las personas tenemos esta información dentro nuestro, pero pesa más la información mental y colectiva que hemos recibido por miles de años.

Personalmente nací en un país católico y recibí durante mucho tiempo una educación rígida y subvalorada del sexo y la mujer, el principio básico que me enseñaron por años fue a vivir como una planta, nace, crece, reproducete y muérete. Atroz y para mi punto de vista cero conectada con la energía de dios, realmente agradezco a la madre y abuela que tuve pues nunca me dejaron comprar estos paradigmas como propios y aunque no desmintieran estas enseñanzas tampoco me las afianzaban como una única realidad, me inculcaron el arte, la risa, el juego y el gozo por los placeres mundanos como la comida. Todo esto son manifestaciones de la energía sexual, lo cual me mantuvo conectada con mi naturaleza divina y no me hizo juzgarme tan duramente como mis compañeras o elegir un compañero solo para fines reproductivos y de supervivencia.

Este tipo de sexualidad desconectada del amor también ha convertido al hombre en un objeto, un bien a tener, necesitamos un hombre que sea un buen semental que nos ayude a preservar la vida y a reproducirnos de manera adecuada, a cumplir nuestros fines reproductivos y de supervivencia, entonces muchas están también casadas con hombres con quienes no sienten ninguna cercanía afectiva, pero sienten seguridad o es conveniente su unión para asegurar la preservación de su especie, viendo especie también como posición social. Esto ha degradado al hombre a la posición de cazador y ella paga el precio de la caza con su cuerpo y su sexualidad, esto no tiene nada que ver con el amor, ni propio ni de pareja.

Personalmente encuentro espantoso dejar que un hombre que no amo entre en mi cuerpo, o es más, que el hombre que amo entre en mi cuando yo no siento deseos de recibirlo. Pero se nos ha enseñado a pagar un precio muy alto por la seguridad que nos brinda el hombre, debemos complacerlo y recibirlo en nosotras cada vez que el desee, pues es su derecho legal por ser mi marido, ¡es atroz! y altamente violento no sólo con los cuerpos sino con el amor. En la antigüedad hacer el amor era todo un acontecimiento, no era sólo la respuesta a un impulso, que ni siquiera se da uno el tiempo de discernir si realmente es un impulso sexual genital, o es otro tipo de energía que está vibrando en nuestros genitales.

Muchas veces la gente en el momento de más ira siente el impulso de tener relaciones sexuales, y el problema generalmente es que no era esto lo que necesitaban, si el enojo no se expresa no sale por donde debe salir se queda convertido en energía, simplemente esta energía se

acumula en la zona más energética del cuerpo y la gente asume que tiene un deseo sexual y no es así. Sí es verdad que necesita dejar salir energía pero no por allí, no es una eyaculación lo que necesitan, es largar su frustración, su ira, su dolor, pero de una forma diferente, generalmente en palabras o a través de movimientos corporales que le ayuden a eliminar el exceso de energía sin agredir a nadie. La gente piensa que hacer el amor no agrede a nadie y que por el contrario alivia y hace sentir bien a la persona, pues energéticamente no es así sobre todo en el caso de cuando un hombre quiere liberar la tensión a través del acto, pues bien el sí queda liberado y blandido, el problema es que toda esa energía que sale se tiene que quedan en algún lugar. Pues bien ese lugar es el útero, la energía del hombre es penetrante la energía de la mujer es absorbente él penetra y entrega y ella se deja penetrar y recibe. Lo cual a largo plazo es una de las grandes razones de los problemas del aparato reproductor en la mujer.

Esta falta de conocimiento y auto registro ha convertido a los hombre y a las mujeres en medio de liberación de tensiones sexuales, sentimos un impulso y buscas otro para relajar, hemos terminado en vez de nutriéndonos y encendiendo la luz a través de la integración de la polaridad, destruyéndonos, alejándonos del amor, apagando nuestros sentidos y polarizándonos aún más.

Actualmente el fracaso de muchas parejas y de muchos matrimonios tiene que ver con esta división, con este desarraigo con el amor y la sexualidad. Muchas parejas se encuentran desde la sexualidad y no se dan tiempo de construir el amor, pero llaman al deseo amor, y cuando el tiempo transcurre se dan cuenta que el deseo

es deseo y tiende a desaparecer, y que los corazón no están ni han estado encontrados nunca, por lo cual no hay una pareja y quedan simplemente dos compañeros sexuales, que no son capaces de complementarse en los otros ámbitos de su vida.

Cuando yo le recomiendo a mis pacientes o a los chicos con que he salido que nos demos tiempo de conocernos, de crear, de vincularnos no lo hago por puritana, lo hago por coherencia conmigo y por respeto al otro. Porque no quiero involucrarme desde un impulso y sin amor.

Creo que la forma más efectiva de crear relaciones duraderas es crear el amor primero que todo y luego desde el unir los cuerpos, los caminos, las vidas.

Muchas fragmentaciones también vienen porque podemos sentir amor por alguien construir un lindo vínculo pero no sentir atracción física por esa persona, esto también crea conflicto y fragmentación, he conocido muchas personas que han resignado su sexualidad en nombre del amor y esto tampoco tiene sentido, porque somos un todo y negar la sexualidad es igual a negar la totalidad, siempre nos sentiremos un poco cojos y la cojera tenderá a querer caminar bien, así que o bien seremos infieles y compensaremos lo que no tenemos o reprimiremos y enfermaremos como ya hemos visto antes.

Es una búsqueda compleja y tal vez las personas que nos hacemos este tipo de planteos duramos un poco más de tiempo solos, pues no nos resulta tan fácil el encuentro y al vivir en una sociedad fragmentada se hace más complejo encontrar personas con quien compartir

el camino, pero por mas solitario que parezca a veces el camino, no significa que es un camino de soledad. Esto es lo bello de comenzar un camino de sexualidad sagrada, pues nos confiere un componente de autosatisfacción y de autoafirmación en el cual ya nunca estamos solos porque estamos y nos habitamos a nosotros mismos, ya no queremos tener relaciones sexuales para satisfacer un deseo sexual porque la práctica personal del cultivo de la energía sexual nos mantiene satisfechos sino que queremos entrar en unión para elevar nuestra energía aún más, para hacer una ofrenda de amor y dicha al universo a través de nuestros cuerpos.

La fragmentación del corazón y el útero.

Una de mis mayores búsquedas en mi trabajo personal y espiritual es la de unificar el corazón y el útero, es también por eso que en mi trabajo con la Respiración ovárica, Alquimia femenina, es la base del trabajo, pues en mi observación personal sobre mi propia vida y sobre mis amigas, pacientes y estudiantes es lo fragmentadas que estamos las personas entre el sentir y el hacer, el corazón es la casa del sentir y el amor y el útero el de la realización y el placer.

Las personas nacemos unificadas sin miedos, sin pre-conceptos, sin juicios sobre el amor, o el sexo, somos frutos del sexo y del amor así que es nuestra naturaleza, pero con el paso del tiempo, las cosas que escuchamos, las vivencias que se graban en nuestros sistemas comenzamos a crear corazas protectoras para cada una de estas

zonas y rompemos así la circulación armoniosa entre útero y corazón, entre sexualidad y amor.

Me sorprende y me duele ver lo desligada que está la gente del corazón, la sexualidad hoy por hoy está a la orden del día, se abre y se consume con gran facilidad, las personas se encuentran sin problema en la cama pueden unir sin mayor conflicto sus genitales, pero cuando se les pide que se miren, que se abracen que unan sus pechos sobreviene la vergüenza el nerviosismo y la evitación del contacto.

Hace poco en un taller la gente se reía mucho de un comentario que hice, pero más allá de la risa se desató una gran comprensión de mi planteo y era: ¿cómo le puedo hacer sexo oral alguien pero no le puedo mirar los ojos? Parece tonto y puede ser simpático escucharlo en un entorno serio de taller, pero no es una desfachatez, es una realidad. De verdad me lo pregunto, cómo puedo hacerle sexo oral, algo tan íntimo y cercano a un hombre y no puedo mirarlo, no puedo decirle que lo amo, no puedo tomarlo en mi pecho y descansar con él allí. En realidad no lo comprendo, pues bien es por esto mismo, la fragmentación del amor y el sexo, la sexualidad está abierta y el corazón está cerrado.

Esto también me surgió como profundo planteo alguna vez que un amigo me contó que las prostitutas por regla general no besan, y fue una gran comprensión para mí, no sé si es porque no hay condones bucales o no, pero para mí fue claro, es obvio no besan porque ¡la lengua es el sentido donde se abre el corazón! Claro pueden prestarte o intercambiarte el cuerpo pero no te van a dar su corazón ni van a tomar el tuyo, tiene todo

el sentido al menos para mí, basada en esto le comencé a preguntar a hombres y mujeres si en los encuentros sexuales no amorosos que tienen les gusta besar, y me dijeron que no, que no les dan de hecho ganas, se besan antes porque es el preámbulo del sexo pero que una vez que están en el acto no quieren besar a la persona y mucho menos después de terminar, es más muchos sienten el deseo de salir corriendo o pedirle un taxi al otro, al contrario de lo que pasa cuando tienen encuentros sexuales con el ser que aman, besar es un placer y sienten cosas inexplicables que los transportan a otros planos, quieren besarse y besarse casi meterse dentro del otro y al terminar sienten ganas de descansar sobre el corazón del otro y darse besos, pues claro porque está conectado con el corazón.

Pero el gran tema es este por qué podemos entregar nuestro cuerpo y no nuestro corazón o por qué podemos abrir el corazón y no queremos involucrar nuestra sexualidad con él, la respuesta es el miedo. Todas las personas -incluyéndome a mí- con las que he experimentado el trabajo de la respiración se han dado cuenta de esto, han podido llegar a algún episodio de su vida donde su corazón fue roto y no lo quieren repetir pero tampoco quieren privarse del placer del sexo, entonces deciden seguir los paradigmas modernos de sexo libre y se entregan a él, pero también logran ver que al hacer esto cada vez cierran más su corazón, pues el instinto básico humano es estar unificado entonces a la energía inconscientemente le cuesta acostarse con alguien y no sentir amor, así que tiene que desarrollar un corazón más grande aún para que los proteja del amor, para que

los proteja de su naturaleza, y llega un día cuando deciden que quieren comenzar a sentir que están listos para el amor de nuevo que no logran encontrar donde está su corazón, pues está encerrado como la princesa del castillo tras puertas y puertas en lo más alto de la torre y custodiado por un furioso dragón que son tus vicios mentales y sexuales los cuales están tan instaurados en ti que es difícil recordar cómo era amar, y esto crea un gran dolor.

Existe el caso contrario y es el de aquellos que pueden amar y amar pero no logran bajar el fuego del corazón a la sexualidad, aquellos que por alguna razón condenaron el sexo y lo encerraron también bajo llave.

Es el caso que he encontrado en muchas personas que han sido abandonadas después de entregarse sexualmente, esas que dicen todo iba también, nos queríamos, se preocupaba por mí, me llamaba cada día y al otro día que me acosté con él ¡desapareció para siempre! Claro, es normal la lectura que uno le puede dar a eso es que es seguro querer pero no es seguro entregar el cuerpo, así que tienen relaciones de amor pero no sexuales, este caso también lo he encontrado con mucha regularidad en mujeres que quedaron embarazadas en la temprana edad y sobre todo en aquellas que por estas circunstancias decidieron abortar, le tienen miedo al sexo porque el sexo embaraza, entonces hasta que no quieran ser madres tampoco quieren tener sexo, condenan al sexo como una función netamente reproductiva y se pierden de él. Otro caso es el de las mujeres abusadas sexualmente sobre todo aquellas que fueron iniciadas en la sexualidad de esta manera, genera un quiebre tan fuerte esto en su

memoria celular que si no se elabora el trauma puede que la mujer se fraccione para siempre de su sexualidad.

Es por eso tan importante podernos acompañar en estos procesos de integración humana, poder resignificar los episodios traumáticos o los aprendizajes introyectados que tenemos con el fin de recuperar el orden natural del amor y la sexualidad.

La sexualidad y el amor son las puertas que nos comunican con la fuente del espíritu por eso es tan importante con el fin de alinear esa tríada que logremos resolver primero la dupla de amor y sexo, pues negar cualquier de estas energías en negar la vida misma, es negarnos a nosotros como fuente de esta energía y negar todo el poder y luz que viven dentro de nosotros.

Cuando estas dos corazas se derriten y aflora la energía pura y sana de cada uno de estos centros, la vida de la persona cambia y toma un matiz armónico y coherente, el gran dolor que muchas personas manifiestan en consulta es el sentir que no pueden hacer lo que sienten, o que no pueden expresar lo que les pasa, o sentirse unificados, ellos no saben que esta es la razón pero muchos si pueden ver y sentir eso, o darse cuenta que son como muchas personas en una, que son unos con la familia, otros con la pareja, otros con el trabajo, esto es parte de la fragmentación, la dualidad, al recorrer conscientemente esa dualidad polarizada es mucho más sencillo encontrar el equilibrio, despojarse de las cargas y retornar a la unidad.

No digo que este sea un proceso fácil pero sí que no es un imposible, hay circunstancias que pueden ser más complejas y profundas que otras y rupturas más

radicales que otras pero mientras la luz siga estando adentro siempre existe la posibilidad de encenderla de nuevo y nosotros somos la LUZ.

Histeria femenina.

La histeria femenina, fue el nombre diagnóstico que se le dio a mediados del siglo XIX a un conjunto de síntomas en la mujer como desfallecimientos, sobre exaltación emocional, dolor y calambre abdominal, pesadez, dificultad para respirar, palpitaciones, insomnio, irritabilidad dolor de cabeza y pérdida de apetito.

El tratamiento médico que se le daba en aquel entonces era el masaje pélvico efectuado por un doctor a la mujer hasta conseguir el orgasmo. En la antigua Grecia se decía que el útero deambula por el cuerpo de la mujer y que causa enfermedades cuando llega el pecho, para hacer esto más pragmático y sencillo de comprender resumiremos y en breve explicare con más detalle que lo que se mueve es la energía y el impulso sexual que vive en el útero. Es normal que la energía sexual se mueva y deambule pero cuando no es utilizada o alquimizada se convierte en calor y el calor daña y dispersa al corazón por lo cual la mayoría de mujeres que eran diagnosticadas de histeria, eran vírgenes, monjas, y viudas y mujeres casadas no satisfechas o con hombres muy mayores siendo ellas jóvenes.

Aunque la histeria femenina fue una enfermedad muy usual en la época victoriana, con la llegada del psicoanálisis se cree que se curó y desapareció, pero yo

firmemente sostengo lo contrario, la gente no se planeta hoy por hoy que pueda existir cierta enfermedad en un mundo donde la liberación sexual es el lema del presente, pero mis estudios con mujeres me dicen todo lo contrario, podrá haber disminuido pero está totalmente vigente en la vida moderna en mujeres con un nivel cultural elevado que se supone no tendrían por qué estar sometiendo su sexualidad y que con la liberación femenina tenemos el derecho a elegir, pero tener el derecho y hacer uso de él son dos cosas muy diferentes.

Actualmente a una mujer con este tipo de sintomatología se le diagnosticarán problema del sistema nervioso, se la dopará con calmantes o se le examinará el corazón el cual para sorpresa de todos seguramente esté muy sano, pues bien estos síntomas no son para ser tratados por un médico ni por un psicólogo ella no tiene problemas mentales, ella tiene problemas sexuales, ella está reprimida y candente y se está quemando así misma.

Cuando hablo del derecho a elegir y actuar busco que la mujer realmente se haga un planteo más profundo que los discursos sociales que todos compramos, la liberación sexual, el feminismo, la igualdad de género y demás son válidas teorías que la mente puede comprender pero que al cuerpo le queda difícil comprender e integrar si no se le entrena para ello. Desde la edad temprana estamos entrenados hombres y mujeres para reprimir los impulsos básicos que no son más que la energía sexual; que pasa cuando un bebe comienza a tocarse, inmediatamente se le dice ¡no seas cochino, eso no se hace! Y allí viene la primera castración sexual, allí comienza a gestarse la histeria, él bebe no está tocándose con la

mente, con perversión o mientras piensa en una artista porno, él se está tocando como quién se toca por horas el pelo y disfruta de ello, es obvio que sea placentero tocarse los genitales, están tan vivos, y tiene tanta sangre que sienten mucho más que otras partes del cuerpo. Por esto es importante permitir las expresiones espontaneas de los niños no solo frente a sus genitales, frente a su creatividad que es la energía sexual, a las mujeres se nos enseña desde pequeñas a comportarnos, a muchas nos crían para complacer cuales geishas modernas y “libres” tenemos que estudiar y ser exitosas para poder “elegir” un buen marido, pero nadie nos garantiza que ese educado y adinerado marido tenga un pene tan educado y entrenado para satisfacernos, pero como puede complacernos en otros sentidos relegamos la sexualidad la ponemos junto a todo lo demás en un balanza y al final el porcentaje de ganancias da más positivo así sea con una pérdida tan grande como nuestra creatividad y energía vital y así terminamos volviendo al pobre hombre loco por qué no sabemos qué nos pasa pero algo nos pasa, si pasa! Estas insatisfecha y más vale decirlo expresarlo y tomar cartas en el asunto antes de que esa energía te consuma, te vuelva una histérica y la histeria resulte convirtiéndose en un mioma o un quiste ovárico.

La histeria femenina tiene que ver con el desconocimiento personal que tenemos las personas, puedes haberte visto por fuera saber dónde te quedan los ojos, la nariz, los senos, la vagina, pero eso no significa que de verdad te hayas visto, cuando las mujeres en consulta pasan por un proceso de auto observación cambia su vida radicalmente, la observación las trae a la vida es

como si comenzaran a existir por primera vez, muchas personas dicen que lo que no pueden ver no existe, pues bien tienen razón, no existes hasta que no te puedas ver.

El problema no es que los hombres no nos satisfagan, ellos no viven dentro nuestro no tienen por qué saber que quiero o necesito y estoy segura que si se los pidiéramos muchos accederían gustosos a complacernos, ellos creen que lo hacen bien porque tú te entrenaste para engañarlo fingiendo orgasmos o teniendo repetitivos dolores de cabeza o teniendo la menstruación 20 días al mes. Mentir no es la solución, engañarlos amorosamente para no hacerlos sentir mal no es una solución, hacerse cargo lo es y acompañarse en el proceso de autoconocimiento y de aceptación, pues también hay que aceptar nuestras naturalezas distintas pero complementarias.

El mejor remedio para la histeria es primero que todo comprender que todo en la vida es energía sexual, que ella está y va seguir estando así no quieras verla, segundo aprender a utilizarla y transformarla a través de procesos creativos y energéticos los cuales no siempre tienen que ver con la genitalización de ella. Y por último aprender cómo es tu energía sexual como se mueve, y que necesita y cuando lo necesita.

Es importante esta última parte de ver qué es y cuándo se necesita, pues esto es parte también de la histeria femenina, las mujeres sentimos un calor, un flujo de vida de repente y como no sabemos traducirlo salimos rápidamente a un encuentro sexual, que puede que sea lindo y amoroso pero como no era lo que tu energía sexual necesitaba terminas frustrada y hasta enojada e insatisfecha y dudando de tu pareja, pues te tengo una noticia,

no hay ningún problema con tu pareja, ni contigo, ni con el amor, simplemente que tu energía sexual estaba tal vez pidiéndote que aprovecharas tu ovulación para escribir por fin ese proyecto que lleva dándote vueltas tantos meses, para que fueras e hicieras una deliciosa cena o te inscribieras en clases de danza, porque esta es la energía sexual, es creatividad es arte es vida, y la vida está en todo no solo en los genitales.

Así que si nosotras comenzamos a ver, escuchar y comunicarnos con nuestra sexualidad seguramente haremos más felices a nuestros cuerpos, al cuerpo de nuestro amado y nuestra realidad será mucho más armónica cíclica y rítmica, como debe ser una mujer.

Fisiológicamente desde la visión de la medicina china tiene mucho sentido la sintomatología de la histeria femenina. Hay dos tipos de naturaleza la Yin y el Yang, la energía sexual es energía Yang la energía Yang se refiere a cualidades activas, energetizantes, móviles y de naturaleza caliente. Es por esto que cuando la energía sexual se acumula por falta de uso o por uso inadecuado, entiéndase por uso inadecuado encender el fuego y ahogar la llama de repente, que es lo que sucede por ejemplo en un encuentro sexual cuando el hombre penetra muy pronto antes de que la mujer haya tenido tiempo de calentar y encender su hogar o cuando entrando eyacula y se retira cuando ella hasta ahora lo estaba recibiendo su energía ya no está Yin es decir pasiva, pero tampoco está en lo más alto del Yang por lo cual ella queda allí caliente y sin nada que hacer con esa energía porque él su complemento ya se ha retirado, ella amorosamente dice que no pasa nada y se acurruca con él, pero ¡sí

pasa! esa energía sexual creativa ya se encendió recibió el mensaje de que ibas a hacer algo con ella y está súper activa lista y dispuesta para trabajar y no se acurruca contigo, así que comienza a deambular por tu cuerpo buscando algo que hacer y como no bajo a tu vagina toma el otro rumbo y comienza ascender hasta toparse con tu corazón que es el órgano más caliente del cuerpo y allí cuando se encuentran calor con calor en vez de armonizarse se estresa el corazón se sobre calienta y te da insomnio, tal vez ahora mientras lo lees recuerdes cuantas noches después de un encuentro sexual pasaste la noche en vela mientras el roncaba como bebe a tu lado, bien esta es la razón ¡quedaste insatisfecha!

Pesadez en el abdomen y dolor es otro síntoma de la histeria femenina y es también muy sencillo estás llena de energía en tu vientre es obvio que tengas una sensación de plenitud y llenura, y que se convierta en dolor o como hemos visto antes en quistes miomas y demás.

Hay un tema que pocas personas consideran pero que muchas se han dado cuenta que no es un discurso y que es una realidad y es el tema de la eyaculación, es lógico que si la eyaculación puede crear un bebe es porque es una energía grande y poderosa que aunque es líquidas y suave tiene la capacidad de convertirse en masa densa y viva en contacto con la energía femenina. Pues bueno cuando esa energía no es pasada con conciencia y no es recibida con conciencia también es mucho para nuestro sistema es mucha energía sexual ya no es sólo la de uno si no la de dos que queda dentro nuestro y no se usa entonces el cuerpo tiene que utilizar mucha energía en eliminarla. El tema de la eyaculación se ha convertido

en algo tan común y normal que nuestra única preocupación o consideración hacia ella es evitar que nos vaya a embarazar pero del resto no importa que entre en nosotras, no importa recibirla, no nos planteamos que no estamos recibiendo un chorro de agua, estamos recibiendo la vida de alguien, su mente, su ser, su información genética, lo veas o no, está compuesto de ello el esperma si no ¿cómo crees que heredamos las características emocionales y de carácter de nuestros padres?

Entonces pues el tema de recibir el esperma de un hombre dentro es un exceso de energía sexual que no logra encontrar que hacer con ella cuando no vas a concebir y se convierte en un bloqueo y el bloqueo en dolor y masa. Entonces comprendiendo esto espero que muchas mujeres se den cuenta y dejen de dudar de ellas, no están locas, no están enfermas solo tienen mucha energía sexual así que en vez de preocuparse ¡vamos a usarla!

Tipos de vagina, tipos de mujer.

En la antigua India en el libro del Kama Sutra se describe sabiamente a la mujer según su vagina y se habla de la perfección de como a cada mujer le corresponde un tipo de hombre, para mí la comprensión de este texto me remontó a parejas e historias personales lo cual también me dio una luz de por qué no podían funcionar relaciones aun siendo en lo emocional muy ricas y nutritivas pero hacía falta algo, sus penes me hacían sentir

dolor por ser yo pequeña, recuerdo tener una pareja con la que me sentía plenamente feliz y conectada desde el corazón y el intelecto, pero nunca pudimos hacer el amor por qué nuestros tamaños diferían tanto que era imposible, con el tiempo nos dimos cuenta que no sólo eran nuestros tamaños si no mucho más que eso, y la verdad agradecí no haberme unido a él sexualmente y portar con su energía si no lo íbamos a hacer por un tiempo duradero.

Y así nos pasa a muchas personas simplemente no somos de la misma talla, mucha gente dice él no te da la talla o él no es para ti, y puede ser así, no porque no sean del mismo nivel cultural o social sino porque la casita que yo tengo adentro para él no es de su tamaño.

Se describen tres tipos de mujeres y tres tipos de hombres y se recomienda que cada uno se una con el de su tipo, por simple lógica de la naturaleza debiera ser así, eso lo hace más simple.

Mujer cierva: se corresponde con el hombre liebre, son los dos de contextura más pequeña, ella es pequeña y de poca profundidad, se dice que su vagina suelta en la excitación el mismo aroma que el loto en floración, es de contextura pequeña y gentil al igual que el hombre liebre, cuyo pene suele medir unos 11 cm. y 2.5cm. de ancho.

Mujer yegua: es de tamaño medio de contextura física robusta y con una vagina abierta y dispuesta, una forma de vivir intensa y enérgica, apasionada, positiva y sensual se corresponde con el hombre toro que es enérgico vigoroso, vital y de tamaño medio como ella aprox. unos 14 cm.

La mujer elefante: tiene el yoni más grande y profundo de los tres, es grande y larga, por lo cual tiene más profundidad su yoni, es insaciable y le gusta hacer el amor todo el tiempo, se complementa con el hombre seminal el cual es también el más grande de los tres y el más activo musculoso y vigoroso es el único que puede satisfacer su apetito sexual.

En distintas culturas como el tantrismo y el taoísmo se habla de la complementación del hombre y la mujer y de las adecuadas maneras de hacer el amor desde la compenetración de lo físico a lo espiritual con fines evolutivos espirituales.

La vagina es considerada esta puerta a la iluminación tanto del hombre como la mujer, si la mujer florece y abre su flor entregando su aroma y belleza inspira el corazón del hombre a propósitos elevados a través de sensibilizar su palo de jade y ayudarlo a dirigir y entregar la luz, porque este siente que es bien recibido y quiere darse.

El pene, el complemento perfecto de la vagina.

Como ya hemos podido ver anteriormente el pene en la época antigua era tomado mucho más en cuenta que en los tiempos modernos, en la actualidad es tomado como una herramienta de satisfacción y placer o como

el medio para la preservación de la especie, pero se le quitó su componente espiritual y energético.

El pene es la representación de la energía masculina universal en la tierra, es la parte del cuerpo del hombre que contiene junto con el resto del aparato reproductor la vida y el conocimiento. Es en sí mismo una representación de los misterios de la vida, por lo cual tiene esa capacidad de conectar al hombre y a la mujer al recibirlo o al meditar con él con la sabiduría masculina universal.

En clase y terapias generalmente meditamos en el falo, los moldeamos, los recreamos, los pintamos, los imaginamos, los perdonamos, les pedimos perdón, les damos gracias, hacemos todo esto para resignificarlos y para cambiar el concepto que tenemos de ellos y su energía.

El pene está lleno de energía Yang, aunque también por el orden de la teoría del Yin y Yang tiene partes Yin y partes Yang y tiene momentos Yin y Yang, pero su energía frente a la energía del yoni o de la mujer en Yang.

La característica de lo Yang son:

- Fuerte
- Activo
- Movilizante
- Externo
- Sostenedor
- Caliente
- Ascendente

Es por esta energía que la energía Ying de la mujer se nutre y balancea al contacto con el pene y la energía

del pene se nutre en contacto con la virtudes Ying de la vagina se crea entonces un perfecto equilibrio que crea la unidad. Por eso a través de la energía de la unión de pene y vagina muchos sistemas energéticos y espirituales plantean meditaciones para absorber y tomar la energía Yang del hombre y el hombre tomar la energía Ying de la mujer.

El pene es el conductor de la luz, el hombre contiene la luz dentro suya y enciende la luz en nosotras al contacto con su pene, nosotras somos el recipiente que contiene la luz, él puede tener naturalmente la luz en él pero esa luz no brilla porque es la corriente eléctrica pero esa corriente no se enciende hasta que no hace contacto con la bombilla que es quien contiene y regula esa corriente. Por eso se habla iniciáticamente que la sexualidad es el camino de la iluminación y no solo para el hombre y la mujer que la practican sino a nivel humano y planetario, si todos los hombres se alinean y se despiertan comprendiendo el valor contenido dentro de su cuerpo y reconociéndose como portadores de vida, comenzaran a pasar la luz de manera amorosa y a quedarse en un solo lugar con el fin de preservar y nutrir esa luz, es por esto mismo que las relaciones promiscuas generan corto circuito, porque un día recibes un voltaje al otro día otro y otro y el mismo prende la luz y la paga de inmediato y no cultiva ese bombillo la luz se prende y se apaga y genera corto circuito.

Si el pene portador de luz llega a ser capaz de quedarse durante más tiempo en contacto con el recipiente de luz, lo cual se logra en encuentros más largos y más seguidos con la misma mujer, esa luz brillante se

comienza a encender en las células de las dos personas se comienzan a exceder y la persona comienza su proceso natural de iluminación.

No hay que ser un gran meditador ni saber cientos de textos védicos para comprender este principio tan simple y lograr la iluminación, somos luz, estamos hechos de luz y creamos la vida a través de esa luz, es cuestión de aprender a utilizar nuestro recurso y nuestro regalo por derecho de nacimiento.

Una forma en la que nosotras podemos ayudarle al pene a despertar y al hombre a recordar es desarrollar nuestra naturaleza más femenina y sutil, de esta forma él va a percibir la diferencia en nosotras y la capacidad nuestra de tomarlo va a comenzar a hacer que su naturaleza se active y se despierte, la vibración que tiene la vagina hace que todas las células del pene vibren y se estremezcan por eso la excitación, si esta excitación es la que hace que se liberen los espermatozoides es la misma que hace que se libere la luz y la vida en él.

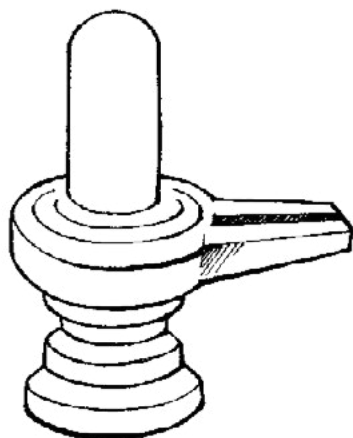
Aunque este es un trabajo que le corresponde al hombre es verdad también que necesita una ayudita con este proceso, pues ellos en este momento están llenos de paradigmas y vicios sexuales que los alejan de su naturaleza lumínica, por eso la mejor ayuda que podemos darles es dejar de hiper excitar sus mentes y su cuerpo exponiéndolos y seduciéndolos constantemente, llenándoles la cabeza de mandatos y bobadas acerca de lo que se supone que esperamos de ellos a nivel sexual, esto les genera tanta tensión y competencia que consume su energía vital, y por eso recibimos muchas veces hombres que no pueden rendir, o no pueden lograr sus excitaciones, pues su energía está

tan desplazada a su cabeza a las metas y logros que debe realizar para tener tu amor que la energía no puede llegar a su pene y darte lo que de verdad hará que él tenga tu amor. Somos altamente responsables de esto y por eso está en nuestras manos que ellos retornen al amor, si nosotras valoramos y amamos nuestros cuerpos si no los utilizamos más como un intercambio mercantil si no publicitamos más un carro con nuestros senos, ellos bajaran la tensión sexual de sus mentes que los aleja de la realización de que su pene está entre sus piernas y no en su cerebro.

Para lograr este cambio solo es necesario el amor, amor de nosotras hacia nosotras y amor, compasión y respeto por ellos y reconocimiento de su hermosa naturaleza.

Shiva lingam

Es el matrimonio sagrado de la mujer y el hombre, la unión suprema de la naturaleza femenina y masculina el paso de la dualidad a la unidad.



El Shiva lingam es la representación hinduista del principio cósmico de la unión del femenino y masculino, esta representación existe en todas las culturas, el ánimo de hablar de él no es la creencia hacia un sistema en especial es simplemente que haber vivido mucho tiempo en India es el sistema que más tengo integrado y comprendido como para poder explicarlo.

El lingam es la representación del principio masculino y energía fálica sostenedora y creadora del universo, que está como la imagen muestra contenido en un yoni, vagina y útero energía contenedora y nutricia universal. El hecho de que esté erecto simboliza que la semilla aunque no se vea esta lista para ser entregada y el de que esté hacia arriba es la ofrenda de las semillas a la divinidad, al universo.

La sexualidad en la cultura tártrica es la llave que abre la puerta del cielo por eso el falo se dirige hacia arriba y la mujer contiene y pasa esa energía al universo a través de su espina dorsal que al estar sentada sobre el hombre queda apuntando con su coronilla hacia el cielo.

Por estar el uno contenido en el otro deja de existir la dualidad y se convierte el ser en el origen la unidad, del dos al uno, en conciencia esa es la enseñanza del Shiva lingam.

Cada uno de los aspectos cumple su función, sin ego, sin competencia, sin mente, en la unión sexual deja todo de existir y queda sólo la naturaleza inmanente de los polos opuestos que se atraen, y se funden hasta convertirse en uno, que luego se convierte en dos cuando la semilla plantada germina. Esto es lo que sería una trinidad, la madre y el padre se vuelven uno y de allí se

da origen al hijo. Por eso es de vital importancia que las personas tomemos conciencia de esta energía y esta sabiduría que reside en nuestros genitales y en la unión sexual.

Es la comprensión de esta unión dinámica y elevada la que nos llevará a poder gestar una nueva humanidad que vendrá como fruto de siembras conscientes y de propósitos elevados de reproducir la vida, de generar trinidades armoniosas en la tierra bajando y representando la energía del cielo en la tierra.

Los rituales del Shiva lingam son especialmente hermosos y simbólicos llenos de grandes enseñanzas a mi forma de ver, con esto no estoy invitándolo a realizarlos si no lo sientes como un llamado real pero si a estudiar y comprender su simbolismo a nivel arquetípico y de cosmovisión, ya que recordemos la mitología y las leyendas no son más que representaciones arquetípicas de principios universales.

Durante el ritual se canta en alegría y gozo lo cual representa la energía vital y alegre que tiene la creación de la vida. Se arrojan flores mientras se canta al Shiva lingam, representando también así el florecimiento de la vida y la fragancia que se desprende de la mujer y el hombre cuando se unen en el abrazo del amor. Para terminar se vierte leche y miel sobre el Shiva lingam lo cual representa el semen, la semilla de la vida que es entregada conscientemente y recibida por la mujer de la misma manera con el fin de preservar la existencia en un sentido más amplio.

Es hermoso estudiar este tipo de rituales, no con el fin de hacerlos pero si tomar en cuenta esta simbología

a la hora de hacer el amor, cambiar las formas y expresiones que se tiene muchas veces durante el encuentro y entrar en la dicha y el gozo en la danza eterna y celebrativa que es el encuentro de la polaridad con el fin más elevado entrar en la unidad.

Resignificar el semen para el hombre y la mujer considero que es de suma importancia no solo por los beneficios que esto le trae a cada género sino también como raza humana hijos de un óvulo y el semen, y si estos son entregados en amor, esto automáticamente cambia la conciencia divina del ser.

Alquimia sexual

El tantrismo, la Kabala el Tao y muchas otras culturas antiguas explican y buscan la iluminación del ser a través de la sexualidad de una forma trascendente.

Todas las distintas ramas que hablan de sexualidad sagrada, aun estando a miles de kilómetros de distancia y de tener culturas diferentes en el fondo dicen lo mismo. Hablan de la capacidad que tiene el ser para encender su luz y elevarse en su estado de divinidad a través del éxtasis de la sexualidad.

Mi maestro y fuente de inspiración OSHO un tántrico por excelencia, analizó y estudio los distintos textos sagrados que hablan de sexualidad, desde la Biblia, pasando por el Corán, los textos védicos, el Zohar y en todos encontró la misma explicación.

En todos los textos se habla de la liberación del ser a través de la experiencia, se propone el auto conocimiento

y no el conocimiento intelectual para la liberación y auto realización.

En el tantrismo por ejemplo se estudia VigyanBhairav Tantra entre otros. Específicamente este libro habla del tantrismo de una forma poética y sencilla de comprender pues incita al lector a comprender y entrar en el conocimiento a través de la experiencia personal, no del estudio intelectual.

El tantra no es una religión ni es una filosofía es una ciencia. La ciencia se ocupa de estudiar el cómo no de resolver preguntas como el por qué. Entonces bien, así es como el tantra propone un trabajo experimental donde la persona y su cuerpo son el laboratorio.

En el VigyanBhairav Tantra se leen las conversaciones entre Shiva que representa la polaridad masculina y Shakti su consorte quién representa la polaridad femenina del universo. Shakti pregunta a su señor todo tipo de dudas existenciales que tiene, y para su comprensión él le contesta de forma muy pragmática invitándola a realizar ejercicios, visualización y meditaciones con el fin de que sea ella misma quien conecte con la respuesta divina a su pregunta. En estas escrituras están planteadas 112 meditaciones que buscan la unidad. Ese es el camino del tantra y de todas las ciencias alquímicas, pasar de la polaridad a la unidad y de la unidad al origen.

La Kabala por ejemplo habla de esta división como el origen del universo y como el encuentro de la polaridad es el camino de la unión. La Kabala explica como el inicio de los tiempos existía la energía dadora, la luz, la luz era la energía del gozo de la dicha, del amor de la celebración, pero esta luz necesitaba donde ser depositada

es decir algo o alguien que lo recibiría y fue así que duplicando su energía dio lugar a la energía receptora, que sería la humanidad, esta energía así mismo se replica en la humanidad, unos encarnan la energía de la luz y otras o sea las mujeres la energía de la contención de la luz, esto también vuelve y retoma el origen que planteamos anteriormente de que la idea es de la dualidad, volver a la unidad, del potador de la luz y el contendor de la luz se hace realmente la luz y así la dualidad pasa a unidad.

En el tao también se plantea esta misma teoría, existen dos energías primordiales Yin y Yang, sin una la otra no puede existir, por eso cuando estas dos energías se unen y se mueven en armonía cíclica y permanente la unidad y la armonía reina.

Esto mismo es el sexo, el hombre es la luz, el Yang o Shiva, la mujer, el Yin, Shakti, el contendor de la luz, la unión de estas dos polaridades funde integra y unifica que es el fin de nuestra encarnación. Retornar a nuestro origen divino y como más se logra que a través de la experiencia primaria de habitarse y trascenderse a través del cuerpo.

El tantra dice que el sexo es la llave que abre o cierra la puerta, y desde mi experiencia personal y como terapeuta lo he podido experimentar que es así, he podido recibir pacientes y ver como sus procesos emocionales, físicos y hasta su evolución espiritual cambia según sea su comprensión y la forma en que deciden vivir su sexualidad. A consulta llegan muchas mujeres con estados de ánimo depresivos, frustración y nostalgia sin ninguna aparente razón, e indagando sobre su vida sexual, narran tener encuentros esporádicos y netamente físicos

con hombres, sin sentirse en lo absoluto conectadas o compenetradas con ellos, haciendo uso de su “libertad” sexual, y lo peor de todo con unos juicios y creencias acerca de los hombres bastante fuertes y denigrantes.

Al conversar un poco más extensamente se dan cuenta que estas opiniones vienen fundamentas por hechos pasados y que no están pudiendo conectarse con cada persona por separado sino que han echado a todos los hombres en la misma bolsa y por lo tanto relacionándose no con el presente en el aquí y el ahora si no con su pasado, y el pasado está en la mente no en el cuerpo, por lo cual cuando hay unión no pasa nada, porque es un cuerpo vacío, entregándose entonces realmente la polaridad no se une y la luz no se prende, y simplemente deja a la persona con una sensación aún más vacía. Cuando logran ver este patrón de comportamiento y cambian su actitud frente al vínculo y frente a la unión inmediatamente cambia su energía, su vitalidad y hasta su forma de sentirse consigo misma, estando mucho más cómodas consigo misma, pues el encontrarse con la polaridad en el afuera hace que la polaridad interna se active y se equilibre. Puesto que el Yin y el Yang lo masculino y lo femenino son fuerzas inherentes a todas las personas, es decir en nosotros así seamos mujeres está intrínseca la semilla de la energía masculina. Por eso también otras ramas del taoísmo y del tantrismo budista proponen el cultivo de la energía sexual de forma solitaria activando la polaridad interna y alquimizando y elevando esa propia energía.

El tantrismo hindú incluye dentro de la experiencia de vida la sexualidad, pero difiere de lo que se está

estudiando actualmente en occidente, para mí fue chocante llegar a occidente después de vivir en India y ser iniciada en el tantrismo, y ver lo que se hablaba y se enseñaba acerca del tantra, se le encajonó casi como una técnica de alcoba y una técnica para el placer hedonista, y nada más lejano que esto. El tantra es un conocimiento integral que abarca al ser como un todo y reconoce el origen del ser en la energía sexual por la cual no la niega ni condena, pero bajo ningún punto de vista es el fin del tantrismo, es más el tantrismo no tiene un fin en sí mismo tiene un origen y ya que el origen es la unidad su fin mismo es la unidad, volver al principio no llegar a ningún lugar.

El tantra es el camino de los sentidos, y de la sensorialidad no de la sexualidad. De hecho de las 112 meditaciones del texto del Bahirav solamente seis hablan del acto sexual genital en sí, las otras hablan de la energía sexual primordial de encender el amor y la conciencia a través del fuego sagrado de la creatividad.

Es por eso que ha sido fácil utilizar el nombre del tantra para vender hedonismo, y sexualidad, pero este no es el camino del tantra, puede que eso los entrene en ser mejores amantes pero ser tántrico no pasa por saber penetrar o por saber sostener el acto sexual por horas, ser un tántrico se basa en conectarse con la fuente divina de la vida, la celebración el gozo y la energía presente en toda la existencia, se trata de fundirse con el todo más allá del encuentro sexual, ser tántrico es estar en el aquí y ahora, sentir y vivir ahora, y crear nuestra vida y modificarla en cada instante a través de nuestra propia energía sexual.

El tantrismo habla de la comunión con el todo, una práctica tántrica es por ejemplo meditar en una pluma de pavo real, observarla hasta que la pluma también nos observe, que desaparezca el observador y el observado es decir que se fundan el uno en el otro y se vuelvan unidad.

Descubrir el mundo a través de los sentidos es la propuesta del tantra, desarrollar los sentidos externos con el objetivo de gobernarlos y poder trascenderlos y poder entrar en los sentidos internos que son el camino de comunicación con el yo interno, así como en la vida diaria los externos son el vehículo con el que nos relacionamos con el yo externo.

Te preguntaras cuando hablo de alquimia a que me refiero. La alquimia es el proceso con el cual se convierte una sustancia en otra, a través del fuego, así pues entonces podemos comprender fácilmente que la alquimia sexual es el proceso en que convertimos la materia en conciencia a través del uso del fuego sexual, es el proceso con el cual las personas derretimos nuestro cuerpo físico, estos ascienden al corazón derritiendo las corazas de estas y a través del fuego del amor logramos despertar la conciencia divina que late en todos nosotros.

Químicamente es el proceso por el cual se convierte un metal en oro, y desde la antigüedad existieron muchas ramas de estudio de la alquimia, casi todas con una búsqueda más esotérica y trascendente que la simple simbología de los metales y el oro.

Todo cuanto existe dentro o fuera de nosotros puede ser transformado y alquimizado con el uso del fuego, un alimento puede no ser comestible en su estado crudo,

pero al aplicarle fuego y calor esto hace que se transforme en alimento para el cuerpo.

Lo mismo pasa con nuestro ser, puede parecer que somos seres densos y llenos de egos y defectos pero con la meditación y el encender el fuego interno podemos difundir esos egos y convertirlos en virtudes, ya que tal y como en el alimento crudo los nutrientes y virtudes enriquecedoras de este yacían dentro de él y se activan a contacto con el fuego, dentro de nosotros existe toda la perfección del ser inherentemente y al contacto con el fuego y el movimiento se encienden y afloran.

Cuando hablamos de alquimia sexual no estamos hablando solo del hecho de encender el fuego con otro y alquimizar nuestras energías juntos, este es un camino pero para ser un alquimista no se necesita una pareja, el cultivo de la energía sexual se puede hacer de forma unitaria y dual.

Casi todas las sendas que trabajan con la alquimia sexual proponen de hecho el cultivo personal primero y después el cultivo dual. En el tantrismo es muy importante el camino solitario por un tiempo, puesto que si no hay corazón no hay alquimia luego la pareja no debe unirse y comenzar el proceso alquímico a no ser que sus corazones estén dispuesto y no solo su impulso sexual.

Es importante basada en esto advertir a las mujeres, para que no caigan en trampas publicitarias que hacen algunos “gurúes” en los cuales requieren penetrarte para poder iniciarte en la sexualidad sagrada, despertarte el kundalini y despertar tu conciencia, si bien si es el poder de la sexualidad el que puede darte todas estas herramientas , ese poder no reside entre las piernas de

nadie más que entre las tuyas, este caballero podrá darte placer y hacer que la pases rico, tal vez satisfacerte ya que están entrenados para mantener erecciones por largo rato, esto te dará una sensación diferente, pero bajo ningún punto de vista esto quiere decir que te iluminaste porque el “gurú” te traspasó sus poderes, seguro te traspasó algunas cosillas, y ahora las vas a cargar dulcemente para él en tu útero, pero te aseguro que no fueron sus poderes lo que te entrego. Así que realmente las animo a que recuerden donde está su fuego y a que contacten con la capacidad sexual que tenemos todos los seres vivos y aprendamos a usarla y cuidarla, pues es el fuego sagrado y este debe ser encendido y custodiado con amor, uno nunca ve los fuegos sagrados siendo alimentados con basura y residuos ¿verdad? Se alimentan con las mejores maneras y con una actitud ritualística, devocional y amorosa hacia ese fuego, bueno ese fuego somos nosotros, todos los seres humanos y la sexualidad de cada uno de nosotros.

El cultivo unitario de la sexualidad, consiste en a través de nuestros órganos, chakras, y meridianos, tomar toda la energía que tenemos, y convertirla en más energía vital, y esa energía vital convertirla en luz y en más fuego, todo esto usando la energía sexual. Por ejemplo cuando sientes un calentón y sientes necesidad de encontrarte con otro pero ese no está o no existe en tu vida, no necesitas masturbarte y perder todo ese impulso vital que está atravesando, puedes meditar en él, tomarlo y proyectarlo a tus órganos, dándoles vida y fuerza que eso es tu energía sexual, o ponerlo a girar entre tus canales Ren Mai y Du Mai, o Ida y Pingala con el fin de

equilibrar tu energía, puedes subir ese fuego al corazón y ayudarte de tu energía sexual para derretir las barreras de tu corazón y romper con la fragmentación, más adelante veremos extensamente algunos ejemplos de cómo alquimizar la energía sexual en pareja y en solitario.

Es de vital importancia que todas las personas resignifiquemos la sexualidad y aprendamos a discernir las distintas formas de expresión y manifestación que tiene el fuego dentro de nosotros. A continuación estudiaremos desde la psicología Gestalt el ciclo de la experiencia a mi forma de ver es aquí donde está el mayor problema en las personas, para mi haber estudiado psicología Gestalt pero a la vez tener todo el conocimiento de la energía y la sexualidad me ayudó a comprender el por qué las personas estamos estancadas en el plano material y cada día estamos peor, porque las personas nos estamos retrasando en el proceso de iluminación y despertar, si no parece ser tan difícil, pero la desconexión entre, lo que pienso, lo que siento y lo que hago ha generado esto.

Para mi estudiar Gestalt fue muy fácil fue igual que leer las escrituras tántricas, se habla de la percepción e interpretación del mundo a través de los sentidos, de que solo existe el aquí y el ahora, y lo que pasó en el pasado solo puede ser resuelto aquí y ahora, con los recursos que se tienen hoy, el tantra no piensa que pasó, piensa como hacer con lo que pasó, el tantra habla de cómo todas las impresiones que entran a nosotros nos modifican y penetran nuestra energía, la Gestalt habla de cómo todo también hace parte de nosotros, y de nuestro fondo, no porque no lo veamos no existe, está dentro de nosotros y de repente en algún momento emerge del fondo y se

convierte en figura y se debe elaborar en el aquí y el ahora, para poder soltarlo que es lo mismo que dice el tantra, el no apego, la no mente, la no identificación, por eso en el tantrismo no existe el bien y el mal, existe el impulso y desde allí la acción coherente, la conciencia y la ejecución de la acción, y así mismo la satisfacción y el poder soltar y retirarse, entonces no apego ni sufrimiento.

El sufrimiento en las personas sobre viene porque no estamos entrenados para sentir y traducir nuestras sensaciones, entonces la ejecución de nuestras acciones no es coherente por lo cual la sensación sigue existiendo y te sigue haciendo figura, hasta que la puedas traducir y completar. Mientras no la completas sigues haciendo tiros a ciegas de lo que crees, no de lo que sientes tu impulso vital te está llamando.

Esto pasa en el sexo, sientes un flujo de calor entre las piernas, entonces crees, porque estas condicionado por lo que ya sabes y conoces que necesitas ir a hacer el amor, porque estas que ardes, vas te encuentras con tu pareja haces el amor, y por un rato pasa la sensación pero de nuevo en un rato vuelve, y piensas, ¡valla que soy ardiente! ¡Soy insaciable! Pero no es así, eres saciable, todos lo somos, es sólo que no has ejecutado la acción referente a ese fuego, tal vez esa energía sexual, estaba allí disponible para darle proyección a unas palabras que hace rato debes decir y que le pediste al universo que te ayudara a expresar, él te ayuda te manda la fuerza para la acción que requieres y como no te das tiempo para traducirla haces cualquier cosa, y tu verdadero tema sigue allí sin solución generándote frustración.

Para mí darme cuenta de esto fue una gran revelación ya que era una persona muy impulsiva y explosiva, eso hace también referencia a los tiempos; si no se utiliza el factor tiempo para poder observar y traducir vamos por el mundo tirando nuestra energía de todas las formas y agotando nuestra energía vital. Si nos damos el tiempo adecuado para observar, escuchar, sentir, traducir y luego si accionar, generalmente los resultados son mejores, no puedo garantizar que sean perfectos.

Capítulo 5

FERTILIDAD Y CONSCIENCIA

La fertilidad.

La fertilidad es hoy por hoy un gran tema social, o más bien la infertilidad, el índice de infertilidad de esta era es bastante más bajo que en las épocas menos industrializadas. La fertilidad en una mujer antes era dada por el buen funcionamiento de su aparato reproductor y por qué hubiera alcanzado su despertar hormonal y comenzara su época fértil si estas dos variantes se unían bien la mujer concebía sin problema.

Hoy en día ya no son únicamente estas dos variantes las que influyen en el factor fertilidad. La vida moderna ha traído con ella muchas soluciones a muchos problemas pero también muchos problemas a temas que ya estaban solucionados por la propia naturaleza, en la antigüedad si la mujer estaba sana concebía un hijo, la mujer era mujer y el hombre hombre y no se planteaban más que esto, en la actualidad y con la lucha de los géneros el patriarcado y el resurgir que está teniendo la mujer, ya son muchos los factores que comienzan a ponerse en el medio de la fertilidad.

La progresiva recuperación del poder de la mujer al menos en términos sociales ha hecho que la mujer se plantee muchas más preguntas acerca del ser madre que en otras épocas. Muchas mujeres elijen no ser madres porque sienten que no es acorde a sus planes o a sus metas. Lo cual yo encuentro maravilloso, encuentro hermoso que una mujer pueda ser honesta consigo misma y pueda buscar su realización persona y no la de las expectativas de un esquema social o familiar. Y creo que eso

está ayudando a que se genere también una nueva raza, si las mujeres dejamos de tener hijos como un mandato biológico de nace, crece, reproducete y muérete, los hijos que se engendran van a venir más desde el corazón y menos desde la cabeza y un ser hecho de esta manera es un ser mucho más despierto que parir un simple proyecto desde el ego.

Personalmente creo que una mujer no necesita tener un hijo físico para ser mujer, ni para ser fértil, ni para poder crear cuidar y amar otras vidas. La fertilidad va mucho más allá de la capacidad de generar hijos físicos.

Una mujer puede elegir no tener hijos y puede que sea inmensamente feliz, que sea capaz de diseñar y parir sus sueños y su vida, o puede que alguna que no quiere nunca se percate de que es infértil, pues no intentó concebir hijos físicos pero no puede concebir hijos energéticos, su energía sexual puede estar devastada, ocupada, intoxicada o simplemente muerta. Muchas mujeres han matado su fertilidad, cada vez que matamos nuestro poder personal nos alejamos del mayor poder que tenemos que es el de generar vida. Cada vez que condenamos el sentir y el placer matamos nuestro útero y este se vuelve rígido, frío e infértil ya sea para un hijo físico o para un hijo energético.

Hay úteros que energéticamente son abortivos. Generalmente van asociados a mentes abortivas, y no es que la mujer desee abortar, es que no tiene la suficiente fuerza y vida dentro de su centro uterino para sostener la vida, para sostener sus proyectos, sus relaciones su sueños y por eso cada vez que logra preñarse de vida, de sueños, de lo que sea, antes de poder parir se cae todo.

A través del proceso de Respiración ovárica, Alquimia femenina muchas mujeres han podido reivindicar su útero y recuperar la fuerza entera fértil creativa y calidad de su útero. Y han podido llevar a término con alegría embarazos tanto físicos como energéticos.

Hace algunos años tuve una paciente en Argentina que vino porque había tenido cinco abortos espontáneos, en dos exploraciones internas a través de la Respiración ovárica, Alquimia femenina pudo acceder a los formatos que tenía en su mente y que a través de su mente le había enseñado a sus células en el cual se repetía constantemente no puedo, no puedo, no puedo, porque desde pequeña eso le dijeron de ella misma tú no puedes ven te ayudo. Y resulta que nadie puede gestar por nosotras, nadie puede preñarse por nosotras ni cargar el peso de nuestro vientre por nosotras entonces cuando los proyectos o cuando sus cinco hijos físicos comenzaban a tener peso, su mente automáticamente le decía no puedo, no puedo, no puedo y daba al cuerpo la orden de soltar el peso, simplemente con poder darse cuenta de esto verlo y decidir modificarle esa información a sus células y a su centro de vida(útero) en dos meses se encontraba embarazada sin necesidad de someterse a ningún tratamiento hormonal.

Como este son muchos los casos de recuperación de la fertilidad a través del encuentro con el yo interno y la información que cargamos en el útero y el significado que le damos a la vida personalmente.

Y digo la recuperación de la fertilidad porque la fertilidad es un regalo divino dado a la mujer que trasciende la menarquía, la menopausia, las histerectomías y demás

factores que supuestamente son determinantes de nuestra fertilidad. En realidad la mujer tiene desde que nace hasta que muere la infinita capacidad de manifestar y crear vida, y sobre todo de crear su vida, como veremos más adelante acerca de los ciclos, las mujeres vivimos en un constante ciclo de creación y destrucción, y esta es la fertilidad femenina, y también como vimos allí esta no depende solo de nuestra etapa menstrual si no de la energía que nos habita por ser mujeres. La vida y la creación son inherentes a la mujer, por eso es importante que la mujer recupere la conciencia y la responsabilidad sobre sus acciones, sus pensamientos y su palabra, porque es a través de ellos como ella se preña y luego pare a la vida. Las niñas desde antes de su menarquía son capaces de manifestar la vida, son capaces de manifestar y crear distintas cosas y realidades, sobre todo si se encuentra en contacto con su corazón, la mujer conectada con la mente es peligrosa pero la mujer conectada con su corazón es MUJER, cuando la mujer crea desde la cabeza generalmente crea desde el pensamiento lineal y desde el deseo o sea desde el ego, no desde las necesidades del alma, y este es un factor que ha inhibido y afectado mucho la fertilidad en los tiempos modernos, muchas mujeres realmente no quieren un hijo en el fondo de su ser, desean desde el ego educar a alguien, otras desean acercar a sus maridos o distintas razones que son deseos de la mente anhelos del ego, pero que no tienen que ver con la tarea y misión de su alma y entonces es aquí cuando la magia no pasa, es por esta razón que muchas mujeres por más que se hagan tratamientos y demás no logran quedar embarazadas y es porque no

están realmente creando, no están realmente abriéndose para que la vida pase, solo están pidiendo al universo que la vida pase, pero no se dan cuenta que la vida pasa a través de ellas y que pasa a través de su corazón, y es por eso que entonces no quedan embarazadas.

Muchas mujeres sienten impulsos maternos, y creen que su cuerpo les está haciendo un llamado a engendrar un hijo y como nadie les enseñó que la energía sexual y creativa es mucho más que la reproducción o que la maternidad es mucho más que engendrar hijos físicos, se limitan a creer que llegó la hora de tener un bebe, y luego de que tienen su bebe siguen con la misma necesidad de ser madres y es aquí cuando generalmente buscan ayudan, en muchos casos para darse cuenta, que aunque ahora que lo tienen aman a su bebe ese anhelo no era el real anhelo de su alma, y que lo que su ser le pedía era otra tipo de maternidad otro tipo de parto otro tipo de creación, tal vez también en conjunto con su pareja tal vez sola con su propia energía sexual y para sí misma, aunque cabe decir que claramente cada vez que un hijo se manifiesta es simplemente perfecto sea de donde sea el anhelo, pero que si sería mejor traer a los hijos al mundo con amor y conciencia y sabiendo que es lo que de verdad queremos también es una realidad.

Muchas veces en consulta este es un gran caso, ver a las madres sintiéndose culpables porque quieren dejar a sus hijos al cuidado de sus abuelos o de otras personas para ir a vivir a otro lugar porque sienten que ese es el verdadero anhelo de su alma, y el dolor que traviesan por esto es intenso, porque son conscientes que ya el hijo está hecho que está físicamente manifestado, pero tarde

comprenden que tal vez simplemente se querían preñar y parirse a sí mismas, y es que en realidad este es el primer proceso de fertilización que deberíamos atravesar todas las personas antes de invitar a otro ser a vivir la escena. Y es que las personas nos vamos deshabitando esta es otra de las causas principales de la infertilidad. Poco a poco e impulsados por el miedo, los traumas y las vivencias que vamos teniendo en la vida, vamos deshabitando nuestro cuerpo, nuestro pensamiento, hasta nuestro libre albedrío o sea nuestro poder personal, vamos desde pequeños regalando todo, nuestro cuerpo, dejando que otros piensen por nosotros y decidan por nosotras y esto hace que nos comencemos a enajenar y dejar el cuerpo dividido y fragmentado, entonces la unidad deja de existir y la mente, las emociones y el cuerpo funcionan como entes independientes como si no tuvieran ninguna relación entre ellos. Al esto suceder la persona, es decir la unidad con la que somos encarnados comienza a desaparecer y nacen los seres fragmentados.

Comúnmente recibo en mi consulta parejas que quieren supuestamente tener un bebe, después de algunas consultas y de ir hacia adentro de abrirse en honestidad de tener un espacio para ser y estar se dan cuenta que realmente no quieren serlo, que se han dejado embaucar por las necesidades de otros, el ego de sus madres que quieren ser abuelas, la competencia entre hermanos y hermanas de quién es el más fértil y el mejor semental de la familia y aunque suene fuerte decirlo y hasta absurdo así es, así funciona el inconsciente colectivo, y la triste realidad es que hace mucho el inconsciente colectivo dejó de tener como objetivo el ser y la unidad

y tomó como eje focal el poder, y la reproducción hace parte de ese poder. Por eso es tan importante que tanto hombres como mujeres nos alineemos con la conciencia y la responsabilidad de tener un poder tan grande dentro de nosotros. Porque ha sido por esa falta de conciencia no por maldad que las personas no hemos ejercido nuestro poder desde el amor, desde la coherencia y la responsabilidad.

Alguna vez viví en una comunidad indígena y fue realmente atroz para mí ver como esta gente que supuestamente poseía el conocimiento ancestral y estaba comunicada y armonizada con la naturaleza ahora se estaban reproduciendo como si los hijos fueran logros o trofeos de virilidad a exponer en un armario. Fue interesante adentrarme más en este tema con ellos y su psiquis y ver como este impulso era un impulso inconsciente de supervivencia, las culturas indígenas se están acabando, y aunque ellos no lo manifestaban alguien o algo dentro de ellos les avisaba de lo expuestos y vulnerables que se encontraban como raza y eso hacía que su único afán fuera el de preservar su raza. Lo malo de todo esto no era el impulso animal o salvaje que los llevaba a querer preservar su raza, lo malo de todo esto era que no tenían la capacidad en el corazón ni en su economía para proveer a estos seres de lo que necesitaban, estos niños nacían totalmente desprovistos de amor, de cuidados, y de todas las cosas que un ser necesita para crecer con dignidad que van mucho más allá de los bienes materiales, y bien este es tan solo un ejemplo de los muchos ejemplos que se encuentran a diario frente a la forma compulsiva en que estamos teniendo hijos.

Y la verdad de todo esto es que este fenómeno que vemos socialmente ahora no es más que la fragmentación del corazón y la sexualidad. Cuando las personas en la antigüedad estaban armonizadas con su sexualidad, sabían que sus impulsos sexuales, la sensación de calor y plenitud en la entre pierna no era sólo un aviso de fertilidad física que enviaba su cuerpo, si era un llamado a la fertilidad, por eso era el momento donde las parejas se encontraban y entraban en la gran danza cósmica de la creación. Esto no significaba que concebían un hijo físico si no lo deseaban así, significaba que el hombre tomaba su semilla creativa es decir el semen, y ella su semilla creativa su óvulo, y en vez de hacerlo encontrar para la fertilidad, nutrían estas semillas con sus anhelos profundos del alma, creaban una oración de vida, ponían esa energía a la disposición de su propia vitalidad y creaban a un ser de luz. Es decir iluminaban su vida.

La gran pregunta de todas las parejas que me visitan y oyen mis palabras es: ¿y cómo se hace esto?

Bueno no voy a decir que es fácil, de hecho para mí no lo ha sido, ha sido un largo trayecto lleno de errores y aprendizajes y en el cual seguramente seguiré por largo rato. Pero desde mi experiencia personal la respuesta es, ve hacia adentro. Siente, y cree y confía que eres un ser sagrado. Cuando nuestra visión acerca de nuestros cuerpos cambia y retoma su forma luminosa y sagrada, cuando la luz deja de estar afuera, Dios deja de ser un extraño y toda esa energía se vuelve mi yo. Cambiamos nos modificamos y así mismo se modifican nuestros actos, comenzamos a ver lo sagrado y la luz en todos nuestros actos y en todas las personas.

¿Cómo recordar esto? ¿Cómo poder hacerlo? Hay que volver a vernos, tanto a nosotros mismos como a nuestro compañero. Hace cuánto no te hueles, no te abrazas, no te dices me amo, no te das un regalo, hace cuánto no lo miras a los ojos y te ves en él. Esta es la primera forma de regresar a nosotros y de vernos con luz y amor. Sentir nuestro corazón, y ni siquiera hablo de energía, sentirlo como un musculo, un órgano que está dentro nuestro, que tiene un sonido propio, que tiene su propia intensidad esto nos conecta con la magia de la vida, con la confianza y la fe de que somos seres tan perfectos y maravillosos como el resto de la creación, que no estoy distante a la divinidad, una cosa importante a recordar es si soy hija de dios, yo soy Dios ¿no?

Es tan básico como la genética, si yo soy la hija de mi padre y mi madre, yo soy ellos, soy la transmutación y el producto alquímico de sus semillas, pero mi semilla es la suya, yo soy mi padre y mi madre, los conozca o no, así que con dios y la divinidad es lo mismo, yo soy la hija de dios, lo conozca o no, su esencia divina y luminosa es mi naturaleza, el problema es que la sociedad no nos entrenó para vernos de esta manera para tocarnos de esta manera ni para decirnos estas palabras, la sociedad actual esta disociada y ahí está el mayor problema, es como si creyéramos que nosotros somos la oscuridad y la luz es dios, y no es así, la luz y la oscuridad ambos residen dentro nuestro, es como mi mamá y mi papá yo soy los dos, tengo el potencial de los dos, y yo decido cual activar según la necesidad.

La polaridad es la fuente de la creación por eso es importante poder activar la polaridad dentro nuestro y

comprenderla para poder también vivirla, la única forma de que la polaridad desaparezca es que yo la convierta en un unidad. El padre y la madre son la polaridad cuando ellos se unen la polaridad desaparece y se convierte la unidad, integrada y alquimizada haciendo un solo cuerpo, creando una nueva unidad.

Todo en el universo tiene una polaridad externa, y las dos polaridades contenidas internamente. Es decir la mujer es el polo negativo y el hombre el positivo por eso la unión de ellos genera la luz que crea una nueva vida.

La infertilidad

Uno de los problemas actuales más comunes que se ven en consulta tanto femenina como masculina son los casos de infertilidad.

La mayoría de las personas que llegan a una consulta de ginecología alternativa es porque frente a la medicina alopática no encuentran ninguna explicación fisiológica respecto al por qué no quedan embarazados, si todo supuestamente está bien dentro de ellos.

Y esto tiene que ver justamente con lo expuesto antes, la disociación de la unidad hace que pensemos que un acto físico solo tiene que ver con temas físicos, y no es así, nuestros hijos son todo lo que nosotros somos, para que puedan tener emociones, mente sensaciones y demás nosotros debemos transmitirlos.

Aquí bien viene el verdadero problema detonador de la infertilidad. ¿Quién quieres que se engendre en ti si no hay engendradores?

Para que los niños nos atraviesen y se manifiesten tiene que haber un vehículo conductor (hombre) y un receptor (mujer). Cuando las parejas tienen físicamente todo adecuado es cuando comenzamos la búsqueda en otro plano, y es allí donde ellos comprenden que falta uno de los dos vehículos y en muchos casos los dos.

El ¿por qué falta? Son muchas las razones que he visto que explican esto. Una muy común sobre todo en las mujeres exitosas y modernas es el miedo, casi pánico, del retorno al esquema femenino y materno convencional que las priva de su vida. El colectivo femenino tiene una cicatriz muy fuerte y aún latente infligida por el patriarcado y la degradación de la maternidad o de la feminidad frente a la maternidad. En épocas antiguas no muy distantes, la mujer fue tratada como un aparato reproductor, como un elemento a través del cual preservar la especie, pero de nuevo por la disociación y fragmentación fue perdida de vista, sus motivaciones, sus inquietudes, sus palabras. Esta huella transgeneracional hace que la mujer moderna y sobre todo las que tienen posiciones laborales importantes tengan simplemente pánico frente a la maternidad.

Es realmente hermoso acompañar a estas mujeres con la Respiración ovárica, Alquimia femenina, ya que uno de los temas más importantes para nosotros en la técnica es el linaje y la herencia ancestral, así que es aquí cuando les enseñamos a ella a poder tomar a sus ancestros, lo mejor de ella de sus seres, pero no los lastres mentales y los códigos que ellas tenían en la célula es decir no heredar sus cicatrices y luego sentir el dolor como si fueran propias, porque no lo son.

Durante la Respiración ovárica, Alquimia femenina, muchas mujeres han recordado violaciones, golpizas o dolores de parto que no han sucedido en su vida, esta es la memoria celular, y la técnica está diseñada para resetear esta información para activarla, verla y sacarla del cuerpo dejando espacio vacío para la nueva información a escribir en el sistema. La Respiración ovárica, Alquimia femenina es como resetear un computador que tiene un programa viejo y obsoleto que no le deja correr los nuevos programas con agilidad. Nuestros viejos programas y paradigmas entorpecen nuestro aprendizaje y encharcan nuestro camino, pues siempre estamos viendo el mapa con el observador condicionado por lo que ya sabe. Yo siempre les digo a las alumnas que nuestro propósito es volvernos brutos, esto obviamente es una broma, pero en el fondo es real en realidad no es ser bruto es ser inocente, poder transitar la vida como un niño, pasito a pasito, sin temor porque no sabemos qué puede pasar, porque no estamos condicionados a que el que ama sufre, el que entrega pierde y demás condicionamientos sociales, raciales y genéticos que cargamos.

Para tener un hijo se requiere espacio. Y ese espacio a ser ocupado por estos seres nuevos generalmente está colapsado de información y energía, entonces no hay energía para darle a este nuevo ser.

Entrar con las mujeres en este espacio de soltar el pasado no únicamente propio sino de generaciones, mirarse a los ojos con su compañero de hoy, no el marido de su abuela, si no este que ella eligió aquí en su camino, hace que las parejas tengan un avance increíble, y parece extraño que sólo mirar a tu pareja y reconocerlo pueda

curar la infertilidad. Pero es que en realidad al menos yo no considero la infertilidad una enfermedad como es considerada en la actualidad tanto por quienes no pueden concebir como por sus médicos.

La infertilidad es un estado energético, y comprender esto es el primer paso del proceso de recuperar nuestra fertilidad extraviada.

Hace un año tuve una paciente hermosísima con una menopausia temprana, obviamente el sistema médico le puso la camiseta de infértil y casi de no mujer, lo cual obviamente la tenía devastada. Cuando llego a consulta nuestra primera opción fue desde lo físico experimentar con el fin de ver si podíamos hacerla menstruar de nuevo, pues no es la primera paciente que recibo con una supuesta menopausia temprana y que después comienzan a sangrar de nuevo porque estaba relacionado con algo más.

En el caso de ella el tratamiento físico desde la medicina china no funcionó después de un año no volvió a sangrar, pero durante ese año hicimos un proceso más profundo de verse a ella como mujer, de ver su sexualidad y ver todas las posibilidades que tenía su sexualidad en otras dimensiones más allá de la física. Así fue como concluimos al año el tratamiento habiendo ella nutrido su cuerpo y habiéndose preparado primero para ser su propia madre, para engendrarse a sí misma, aceptando con amor y humildad que tal vez en esta vida no le correspondía la experiencia materna de un hijo, pero que eso bajo ningún punto de vista la hacía una mujer infértil o menos mujer. Era tan mujer como la que tiene doce hijos. Porque aprendió que con toda esa energía

bella que reside dentro de sus órganos ella puede crear vida, ella puede gestar proyectos, ella puede cultivar amor dentro de sí, y eso fue para ella y su pareja un giro rotundo a su opinión de la infertilidad.

Un caso muy común también que se presenta es que el hombre no quiere o se siente presionado entonces obvio con la fuerza del pensamiento inhibe sus funciones reproductivas, el hecho de que eyacule no significa que eyacula con vida dentro. Es de cierta manera una manifestación de resistirse a ser padre, o al menos de ser padre de un hijo con esa mujer, afortunadamente, aunque la palabra no parezca correcta, durante el proceso de Respiración ovárica, Alquimia femenina, esto se ha podido exponer a la luz y las parejas se han separado, digo afortunadamente porque el propósito de la técnica es llevar a las personas a vivir en la luz y en su verdad. Y si la verdad es que él no quiere ser padre, lo más amoroso y acertado es dejarlo en libertad a él con su elección y nosotras liberarnos para poder caminar más asertivamente hacia nuestro deseo de ser madre.

Muchas parejas que he atendido se han hecho in vitro, y distintos tratamientos de fertilidad, y cuando se han separado al poco tiempo uno de ellos y hasta los dos conciben un bebe con otra pareja esto tiene mucho que ver con la energía compuesta de la pareja.

Como hablamos anteriormente la mujer es el vehículo receptor y el hombre el conductor, pero esto no exclusivamente desde la anatomía, también nuestra psiquis y emociones funcionan de esta manera, cuando el hombre es el polo negativo de la pareja es mucho más compleja la concepción al igual que si es la mujer el polo masculino,

porque la verdad es que el movimiento de la energía femenina no es transmisora así que por más cualidades masculinas que tenga su psiques debe acompañar estas facultades.

Muchas mujeres modernas tenemos este problema por lo roles que corremos, y hemos inhibido las funciones femeninas de nuestro cuerpo, si nuestra energía se vuelve expansiva y penetradora y no puedes ser receptiva es difícil que la energía femenina de acunar y contener se manifieste.

Esta es una de las muy variadas razones de la infertilidad, es la inversión psíquica de nuestros roles, y esto viene dado por el feminismo, y el no poder soltar la lucha, algo que es importante que comprendamos las mujeres es que ya pasó, ya no hay patriarcado estamos en un momentos de caos y aunque aún obvio hay muchos rezagos de esa etapa no podemos llamar a lo que estamos viviendo propiamente patriarcado, pero tampoco matriarcado, lo cual es maravilloso, para mí el punto es volver a ninguna de las dos figuras, es crear una nueva forma desde una feminidad y una masculinidad reales y asentadas física, emocional, psíquica y espiritualmente en nosotros.

Está en nosotros y en el despertar de nuestras facultades de género respectivamente que la fertilidad se manifieste en todo nivel en nosotros, y que la vida pueda seguir sucediendo de forma ascendente y luminosa a través de nosotros como manifestación de la divinidad.

La magia de hacer el amor.

No existen para mí realmente manuales para hacer el amor y ser un buen amante, lo único que realmente nos hace buenos amantes, es esto mismo, ser capaces de amar. Y esto no pasa por simplemente poder amar a nuestra pareja, es la capacidad de entrega que tiene el amor, la que nos hace amantes, amantes de la vida, de nuestros hijos de nuestros amigos.

Hacer el amor trasciende la cama, hacer el amor es algo que todos deberíamos hacer veinticuatro horas al día, ya que la existencia nos hace el amor veinticuatro horas al día, pero nosotros no nos damos cuenta. Hemos genitalizado el hacer el amor y la sexualidad.

El amor es la infinita capacidad que tiene la existencia de dar y recibir, si nosotros comenzamos a sintonizarnos con esta energía, nos volveremos maravillosas amantes, podremos ser nuestras propias amantes, y cada encuentro que tengas en el día será un hacer el amor.

A mí me sorprende esto como le puede incomodar a mucha gente. Cuando me presentan a alguien generalmente le abrazo y le beso, pero no como un acto de cordialidad si no como un acto de amor. Entrar en contacto con alguien, unir nuestros corazones, nuestros genitales y nuestras cabezas aun sin conocernos para mí es un inmenso y bello acto de amor. Pero para las personas esto es incómodo e incomprensible, ¿pegar genitales? ¿Si eso sólo se hace con fines copulativos! ¡Qué va! Yo no lo veo así, yo puedo acercar mis genitales con una amiga y no tener ningún pensamiento ni

sentimiento erótico, ni plantearme si ahora soy bisexual, no pasa por ahí, pego mis genitales con ella, me fundo en ella, con la misma forma que junto mi corazón con ella, es mucho más sencillo de lo que suena, es pura cuestión de práctica. De volver a naturalizar lo que es natural, los genitales son solo una parte más de nuestra basta anatomía, imagina si en vez de estrechar manos para presentarnos nos estrecháramos los genitales. O simplemente la parte del cuerpo que nos sintiéramos con ganas de estrechar, sería cuanto más maravilloso y natural, sería cuanto menos mental y morbosa nuestra visión del cuerpo y nuestra apertura a la sexualidad y el amor. Las barreras en las que nosotros vivimos nosotros las creamos, de nuevo nuestros colectivos las crearon, por ejemplo en Argentina los hombres se dan besos en la mejilla para saludar, si ese mismo hombre hubiera nacido en mi país, le parecería como a todos los colombianos atroz e inapropiado que dos hombres se besen, en mi país las personas se saludan dando la mano, en los países árabes una mujer no se dejaría tocar, ni siquiera ver la mano de otro hombre que no sea su marido. Esto no es un juicio frente a la religión ni mucho menos, es simplemente una observación de como nuestra mente trazó unos mapas y puso unos límites regionales que solo pertenecen al mundo de la mente y la moral, y que distan de la naturaleza y el amor.

La prohibición de una mano, es lo que ha hecho que todo se vuelva erótico, sexi y que el sexo se vuelva comerciable. En las culturas afros, no creo que nadie se masturbe pensando en los senos de la vecina, porque los de la vecina, lo de su mama, y su hija están igualmente

expuestos. No son un símbolo sexual, nadie se plantea en ponerse una prótesis para tenerlas más provocativas que la vecina, porque simplemente así como son y al nivel que están son naturales, y con ellas caídas o paradas también se puede hacer el amor.

Hacer el amor, es entrar en comunión en profundidad, es abrirse fluir y ser y entregarse y recibir, así como los movimientos sexuales que hacemos durante el acto sexual, ese movimiento de vaivén es el movimiento natural de la energía universal, la energía va y viene, sube y baja entra y sale.

Este movimiento universal debemos recrearlo a diario en cada vínculo que tengamos y sobre todo el principal vínculo con nosotras mismas, entrar en esta sintonía de darnos y recibir, de abrirnos y cerrarnos.

Algo que daña mucho a la mujer es el no poder efectuar la danza, es como somos dadoras o receptoras pero esa danza armoniosa no se da entonces si sólo damos y damos nos quedamos vacías y enfermamos y si sólo recibimos y recibimos nos llenamos tanto que nos indigestamos no hay espacio donde colocar nada.

Muchas mujeres me consultan queriendo que les enseñe a hacer el amor, tal vez porque hablo de estas cosas la gente tiene un falso imaginario que soy una bomba sexual en la cama, la verdad no sé si lo sea o no, sé que soy presente en la cama, pero al igual que lo soy para abrazar a mi madre, para escuchar a una amiga, para tomar una ducha.

No tengo pasos claves para ser una geisha ni para volver a los hombres locos en la cama y hacer que nunca más se quieran ir. El único pase mágico que les doy es

la invitación a ser y estar en presencia, a conectar con la energía, genital, el corazón y el entrecejo todo el tiempo y desde ahí vincularse con todo.

Cuando yo hablo de mi vínculo como madre con mi hijo alguna gente se altera, porque hablo de cómo me conecto sensualmente con él y nos hacemos el amor. La sensualidad no está limitada a la cama o a la seducción por eso es que se nos atrofian los sentidos, porque los usamos poquísimos, ¿cuántas veces a la semana seduces a un hombre? No tantas como cuantas veces a la semana saludas a alguien, almuerzas con alguien, saludas a tu padre, duermes junto a tu amado, abrazas a tu hijo. Los sentidos o sea la sensualidad son músculos y por eso hay que entrenarlo al igual que el corazón y el útero. Si no me puedo conectar con la gente común desde las entrañas y con las ventanas de mi cuerpo será imposible hacer el amor.

Seguirás necesitando el manual sexual para el orgasmo ideal, o el de vuélvelo loco y garantiza su felicidad sexual.

Es mucho más sencillo que eso. Vuelve a la vida, entra en la vida y vuélvete loca de vida y garantiza tu propia felicidad, después de eso iras por el mundo teniendo orgasmos con la luna, el atardecer, con un buen postres una copa de vino, y obvio ¡con el sexo!

Y ¿qué es volver a la vida? ¿Qué es la sensualidad?

Volver a la vida y la sexualidad son la misma cosa, es estar en la vida y percibirla verla, sentir y relacionarte con el mundo a través de tus sentidos, ellos son las ventanas de la vida, cuando los cerramos nos alejamos de la vida, y de la sensualidad, cuando abrimos los ojos y

podemos mirarnos en el otro, cuando podemos olernos sin temor, cuando abrimos nuestra piel a la caricia que nos da la vida, volvemos a la vida y la sensualidad se activa en nosotras y así hacer el amor se convierte en nuestra única realidad. Es como que ya no sabemos hacer nada más, que hacerle el amor a la existencia.

Concepción consciente.

Este es un tema realmente apasionante para mí, es una de las cosas que más me gusta compartir con la gente, sobre todo porque lo viví, y ver el resultado de un acto tan mágico es simplemente maravilloso. Saber qué día engendraste a tu hijo, a qué horas y todos los detalles es simplemente hermoso.

Yo recuerdo bien el día que concebí mi bebe, con su padre se había preparado una ceremonia de siembra de árboles para la tierra donde vivíamos, así que también era la mejor manera de acompañar la ceremonia de siembra, con la siembra en mi tierra de su semilla.

Fue hermoso encontrarnos en amor y pasión, llenos de fuego y deseo pero no solo en los genitales sino también en nuestro corazón y abrir nuestros cuerpos y dejarnos en esa hermosa danza de amor desaparecer y convertirnos en los vehículos de la vida.

Esta es la mejor manera de hacer un hijo, en oración, en devoción, en rendición, simplemente dejarnos ser, rendirnos y dejar que la vida y la existencia que nos crean constantemente, se apoderen de nuestro cuerpo, nuestra vida y simplemente la repliquen una vez más.

Hacer un hijo con amor, no es igual que hacerlo sin amor, y no significa que si se engendró un hijo lejos del amor, este vaya a ser menos bueno que otro, pero si hay una realidad latente y es aquello que nuestros padres nos transmiten en nuestro aprendizaje y está en la primera transmisión que nuestros padres nos hicieron, si nuestra vida no es llamada y recibida en amor, es difícil que luego sepamos que es el amor, porque nuestras células no lo reconocen.

Y para poder estar cerca del amor y llamar con amor a un hijo, primero tenemos que llamar y recibir nuestra propia vida.

Este es el mayor acto de amor que podemos hacer por nuestros hijos tenerle unos padres preparados y cultivados en el amor, primero como individuos y luego como parejas.

El encontrarnos a nosotros mismos es el primer paso para poder poner nuestra vida en disposición de otro.

La Respiración ovárica, Alquimia femenina es una de las herramientas más usadas en consulta en psicólogas que tratan parejas por esto mismo, porque lleva a los individuos de la pareja a verse como eso antes de verse como pareja, es un proceso tan profundo y amoroso que nos lleva a ver nuestra belleza y luz y nos ayuda a enamorarnos de nosotras mismas y desde ese lugar poder ver a nuestra pareja con amor, porque este es un problema habitual en las parejas, cuando entramos en consulta a tocar en profundidad las bases de la relación, hay muchas relaciones que no están consolidadas O no han sido elegidas por el corazón sino por la razón. Esto es un factor que hace que la concepción realmente no

pueda ser la canalización del alma dentro de nosotros sino que llamamos la vida desde el mandato o simplemente desde el ego.

En Respiración ovárica, Alquimia femenina, no solo nos interesa la concepción consciente en términos de hijos físicos, hay una parte más profunda en todo esto y es la capacidad de concebir que tenemos las mujeres y las de transmitir la vida que tienen los hombres.

Las mujeres cada veintiocho días en nuestro día catorce tenemos intrínseca la posibilidad de gestar vida, pero cada vez que en entramos en una relación sexual, todo nuestro cuerpo y energía no solo la física se abre y se dispone a gestar, es así como muchas mujeres cuando entran en consulta a hacer el proceso de fertilidad y gestación se dan cuenta que no tienen ninguna enfermedad ni problema, se dan cuenta que su útero y su energía está tan ocupada gestando cosas que ni se hizo consciente sembró en su interior que no hay espacio ni energía para sostener un bebe físico dentro del útero.

Como ya hemos explicado en distintos capítulos el útero es un órgano físico y energético que actúa en forma de receptor, consciente o inconscientemente las mujeres todo el tiempo estamos recibiendo, captando y almacenando en nuestro espacio interno (el útero) la mayoría de las personas somos mayormente conscientes del recibir, abrir y llenar frente a una relación sexual, pero no tenemos tanta conciencia de que todo el tiempo estamos haciendo esto mismo. Nuestro cuerpo a través de nuestras ventanas es decir de los sentidos es penetrado por la vida y recibe y almacena toda esta información en nuestro cerebro femenino, el útero.

Muchas veces cuando yo hablo de esto en las conferencias la gente no comprende bien de que hablo, pero durante la práctica de la Respiración ovárica, donde nuestro propósito es vaciarnos y generar espacio, se dan cuenta que tienen almacenado dentro de su sistema un sinfín de información, personas, imágenes hasta sonidos, que no entraron en su cuerpo en forma de aprendizaje e información consciente si no simplemente por absorción.

Comprender esto es el paso más importante para poder hacer una concepción consciente, tanto de un proyecto energético como de un hijo físico.

En las escrituras védicas se habla de los nueve agujeros y de la castidad de estos que son: dos oídos, dos fosas nasales, dos ojos, boca, vagina y ano.

Este es un concepto interesante a revisar, pues mucha gente mal interpreta la palabra castidad sobre todo en las personas que tenemos una educación católica, en la que nos enseñan a las mujeres a ser castas lo que significa a no entregarnos, a no ser de que sea a nuestros esposos. Energética y espiritualmente es mucho más profundo habla del amor y del cuidado a nuestros agujeros y la conciencia que es a través de ellos como nos comunicamos con el exterior, de afuera hacia adentro y de adentro hacia afuera, la castidad de nuestro cuerpo se refiere a mucho más que no acostarnos con nuestro novio en relaciones pre matrimoniales.

Antiguamente la virginidad era atesorada, literalmente era tan preservada que a las mujeres se les ponían cinturones de castidad para que el preciado tesoro no fuera robado.

Este cinturón de castidad no debe ser puesto o impuesto por nadie más y mucho menos por el miedo a la deshonra o al juicio social, la castidad es un estado energético de las personas, en la que ejercemos nuestro poder personal y el poder del amor y tratamos nuestro cuerpo con esta conciencia, no hacer algo por miedo al castigo no es realmente no hacer, porque en la mente podemos recrear emociones y sensaciones mucho más intensas que acostarse con alguien. El punto de la castidad no es la negación y represión, es la auto observación y la conciencia es realmente un ejercicio a practicar para poder llegar aquí. Es obvio que cuando queremos salir de un patrón alimenticio nocivo porque queremos quedar embarazadas, no va ser tan fácil como decir no voy a comer más comida chatarra, el cuerpo tiene un registro y ha sido penetrada cientos de veces por esa comida grasa, y el cerebro ha registrado sensaciones placenteras frente a este acto, luego el condicionamiento será activo una y otra vez frente a estímulos emocionales o visuales similares.

Aquí es donde echamos mano de la observación, y es aprender a utilizar nuestra voluntad, no el miedo. Para poder abstenernos y nutrirnos de manera diferente desde el amor y la compasión por nosotros mismos y no por el miedo.

La concepción consciente está totalmente relacionada con esta observación y este cambio de patrón y esta castidad. Es volvernors selectivos, y restringir la abertura no solo de nuestra vagina sino de todos nuestros sentidos en pro de nuestro verdadero anhelo del corazón.

Si realmente deseas un hijo, este cuando este dentro de ti vivirá y comerá de ti, comerá de tus pensamientos, de tus emociones de tus condicionamientos y de todo aquello que encuentre a su paso dentro de ti, y no es únicamente lo que hacemos desde que nos embarazamos si no como llegamos a este punto.

Todo lo que entra a nuestro cuerpo, por la boca, por los oídos, los ojos, la piel nuestra vagina y lo que sale por nuestro ano, constituye nuestra salud y es la materia prima de los niños físicos y energéticos. Es decir si quieres gestar algo energéticamente también debes ser muy cuidadosa con que es lo que permites que entre en tu organismo porque somos lo que comemos, olemos etc. Y si todo esto nutre nuestra capacidad sensorial, emocional y mental esto también será el sustento energético de aquello en lo que quieras invertir tu energía sexual.

Lo primero que yo hago en consulta cuando llega una pareja, es revisar sus hábitos, tanto alimenticios, digestivos, laborales, todo lo que hacen es sumamente importante.

Una vez tuve una pareja de pacientes que querían tener un hijo eran aparentemente muy sanos, comían comida orgánica, trabajaban horas normales y hacían mucho ejercicio, hasta aquí todo parecía óptimo pero cuando llegamos a sus hábitos de diversión fue que encontramos el inconveniente para una pronta concepción y era que los fines de semana les gustaba tomar ácidos y éxtasis y así hacer el amor porque entraban es un espacio muy sensible y su energía sexual se potenciaba. Pero cuando hablamos y les pregunte si les parecería óptimo que su hijo tal vez fuera gestado en una de estas fiestas,

su respuesta inmediata fue no. Era importante preguntárselos porque tal vez para ellos era genial tener un bebe así, entonces no había problema, pero al no ser así no lo eran, ellos eran conscientes que cuando estaban así casi que ni sabían ni lo que hacían, solo se guiaban por sus impulsos y lo último que podían era estar centrados en ser canal de una vida más, eran encuentros netamente hedonistas, pero no había ningún otro deseo más allá del gozo y el placer, y a un nivel más físico también eran conscientes que estas fiestas y sustancias les consumían grandes cantidades de energía y que sus cuerpos por eso tampoco estaban tan bien como desearían tenerlos para nutrir un bebe. Así que sin tener que preguntar mucho más ni decirles nada más que esta pregunta, ellos decidieron cambiar su forma de divertirse y comenzar a tener castidad = amorosidad en todo lo que permitían habitar su cuerpo.

A nivel sexual muchas mujeres me preguntan qué opino de la castidad sexual, y del celibato, yo en lo personal no estoy en pro ni en contra de nada, te hace o no te hace bien, yo personalmente he tenido periodos largos de abstinencia sexual, simplemente porque mi cuerpo lo deseaba así porque no se sentía conectado con el corazón con nadie, pero cuando me he conectado desde el amor ha sido un gozo regresar a la sexualidad, no es bueno ni malo, que importa si haces el amor diez veces al día si no lo haces en comunión, en dicha en conciencia recibiendo con amor alguien en tu cuerpo, si te hace feliz. No me refiero a si las pasas bien, sino a que te haga feliz de verdad, que pasen las horas y sigas con sensación de plenitud y satisfacción. No hace falta

ser célibe y casto para ser bueno, para tener un alto nivel de energía. Muchas personas que conozco y han hecho celibato y castidad están destrozadas energéticamente y emocionalmente porque lo han hecho desde la represión desde la culpa, porque se han cerrado tanto que ya la vida no puede pasar a través de ellos de ninguna manera.

La invitación es abrir nuestro corazón, tratarnos con amor, y sea lo que sea que dejemos entrar o salir de nuestro cuerpo sea de forma amorosa y consciente, saber que las palabras que salen de nuestras bocas crean nuestros vínculos, los alimentos que entran en nuestra boca nutren nuestra tierra, los toques de amor que atraviesan nuestra piel son la base de nuestra salud emocional, es simplemente esto lo que tenemos que darnos cuenta para comenzar a cambiar y transformar nuestra capacidad de concebir, de recibir la vida, de hacerlos una con ella y desde lo más profundo poderla nutrir.

La eyaculación y nuestro útero.

Este es un tema por el cual vienen muchas mujeres a visitarme y parejas a consultarme, es bien conocido en las ciencias alquímicas que una de las alquimias más trascendentes que tenemos los humanos es la alquimia sexual, del elixir sagrado de la vida en fuego sagrado. Muchos libros y textos hablan de la sublimación del semen, y de la contención seminal.

Para muchos hombres esto suena terrible, y en algunos otros casos son los hombres los que quieren hacerlo pero su compañera no los acompaña en esto, y no concibe la idea de tener un encuentro sin que haya un fin.

La contención seminal es una forma de guardar y preservar la vida dentro del cuerpo y hacernos más vitales y despertar la conciencia a través de la sexualidad. Un camino espiritual muy antiguo.

Pero en la vida real, es difícil que la gente quiera aprender esto y muchas mujeres cuando llegan a la práctica de Respiración ovárica, Alquimia femenina entran en un espacio de conflicto, pues durante el proceso se dan cuenta que no quieren que su hombre eyacule, o que no se sienten bien muchas veces después del orgasmo o que se sienten incompletas.

Esto tiene una explicación energética muy importante. Como hemos ya estudiado el hombre es el emisor y la mujer la receptora, todo lo que el hombre, hace, dice, y hasta piensa mientras esta dentro de nosotros se convierte en nuestro ya que durante el acto sexual la energía fértil se activa y nuestra tierra (útero) está ávida de semilla y recibe y planta todo aquello que pasa por ella.

Por eso es tan importante regresar al tema de la castidad, y que el hombre comprenda su maravillosa y mágica naturaleza, la gran responsabilidad para con él, para con su mujer y para el planeta que reposa entre sus piernas. El hombre al igual que la mujer en los ovarios, tiene en sus testículos la semilla de la vida, sin esa semilla la vida no podría acontecer en nosotras, pero nadie les enseñó a valorar esta capacidad, nadie les enseñó a nutrir y cuidar la materia prima de su semillas.

Esta falta de información es la causa de muchos úteros enfermos. Es importante con esto hacer conciencia que no son los hombres, los que nos enferman, somos todos

con nuestra fragmentación y con el habernos alejado del amor y haberle quitado la conciencia sacra a nuestra vida y nuestras sustancias lo que ha hecho que la semilla que puede crear la vida ahora esté destruyendo vidas. Y una vez más repito, ellos no lo saben, casi nadie, lo sabe, ellos realmente pueden estar haciéndote el amor, pero aun así si la materia prima que ha nutrido los pensamientos, sentimientos y el cuerpo de ese hombre que te ama no está sano eso es lo que tú vas a sembrar dentro de ti.

Muchas personas que me consultan lo hacen para que les enseñe a no eyacular a sus parejas, pero para mí más importante que la contención seminal es primero que nada la conciencia de que es la sustancia seminal.

Yo he conocido muchos hombres, supuestamente taoístas o tántricos, que hacen contención seminal, pero esto la verdad no es la garantía de nada ni para su propia salud ni para sus mujeres.

Toda su información no sólo entra en nosotras en su líquido seminal y no el hecho de que la contengan no quiere decir que sepan qué hacer con ella dentro de su cuerpo, muchos hombres quieren contener la sustancia de la vida solo por un tema egoico de poder personal, es obvio que los hombres que no eyaculan tienen más energía que los que sí. Y esto no es un juicio infundamentado, por eso a los deportistas los concentran antes de un partido, si esto no fuera así el hombre eyaculador podría ser multiorgásmico pero no puede porque energía queda disminuida tras la eyaculación, necesita alimento, beber y descansar antes de poder continuar con otro orgasmo, el hombre que no eyacula cada paso

más cerca del orgasmo interno que se encuentra más energía y potencia vital que tiene.

Pero el hecho de que alguien pueda contener su esencia no significa que la sepa alquimizar para la alquimia real y para alcanzar la conciencia a través de la contención es necesario despertar el corazón.

Si la energía seminal se queda solo en el área genital y asciende hasta el área abdominal pero el corazón se encuentra cerrado esta energía se convierte en poder personal y poder personal cuando no está conectado con el corazón, solo se convierte en ego. Así que realmente considero que es de primera índole más que aprender a hacer destrezas con el pene, ser consciente, amar y reconocer el poder que tienen en él. Para nosotras al aceptarlo y recibirlo dentro nuestro, sea igualmente engrandecedor y amoroso.

¿Por qué la mujer enferma muchas veces por las relaciones sexuales y sobre todo cuando aparte de recibir al hombre dentro de ella recibe su semen en el útero? Es sencillo, en el semen viene toda la información genética de esta persona. Esto no es un misterio, la ciencia lo sabe, solo que le da relevancia solo a la parte física. Pero se sabe que si alguien con una patología mental engendra un hijo este tiene grandes posibilidades de padecerlo igualmente, si tiene antecedentes de violencia, o de cualquier otra conducta emocional destructiva el bebe engendrado también tiene posibilidades de sufrirlas. Bueno esto mismo pasa con el útero de la mujer. Ella recibe el hombre y recibe su información genética completa, pues que por no encontrarse en sus días fértiles físicos, no conciba un hijo pero igualmente la energía

femenina siempre es fértil, así que ella igual recibe y absorbe la información energética de esta persona. Las enfermedades de transmisión sexual son una realidad, igualmente lo son las enfermedades y desarmonías energéticas, mentales y emocionales.

Muchas mujeres cuando les hablo de esto, recuerdan como teniendo una pareja o compañero de cama, comenzaron a tener cambios en sus emociones, y no podían describir ni encontrar la razón de por qué sucedía esto. Sucedió porque realmente cuando nos unimos con un hombre sexualmente y cuando además lo recibimos como sustancia dentro, nos hacemos uno con él.

Pero si el hombre transforma su concepto y su visión de lo que es la sexualidad, y de lo que es la eyaculación esto se puede transformar fácilmente, porque así como existen las enfermedades de transmisión sexual, también existe la transmisión de vida, la transmisión de amor y el encender la luz a través de su preciada corriente de energía y el encuentro con nuestro recipiente luminoso.

Entonces ¿qué hace realmente la diferencia? ¿Qué previene la enfermedad uterina y emocional de la mujer?

Son muchas las cosas que debemos hacer y comprender para poder transformar esta energía en vida y salud. Una en especial es no acostarnos con cuanto guapo nos calienta, y no es porque sea bueno ni malo, porque moral y socialmente sea aceptado es por un tema de cuidado energético y personal es un tema de amor con nosotras y con la casa de nuestros hijos que es el útero.

Ir más allá de la eyaculación como sustancia física, comprender que cuando el hombre eyacula está pasando a nosotras, que lo haga con amor que lo haga

con conciencia, es simplemente poner una intensión. Realmente cuando él eyacule que lo haga como un acto de amor de alguien que se entrega en totalidad a otro alguien, es quitarle el componente de simple placer y necesidad fisiológica que tiene la eyaculación para casi todos.

La conciencia de quien realmente se entrega hace que la conciencia femenina de realmente recibir sea activada. Hace poco asistí un hermoso curso de tantra, en el que la profesora me decía que yo debía abrirme a recibir, y que debía activar mi sexualidad, con lo cual yo estoy en total acuerdo, ahora bien, mi pregunta es, ¿abrirse a recibir sigue pasando como en todo contexto social a abrir las piernas? El hecho de que yo abra mis piernas y mi vagina a recibir no hace una gran diferencia sustancial en como el otro está frente a la entrega.

La facultad de recibir de la mujer está siempre activada, por más que su corazón se encuentre cerrado y no se pueda abrir propiamente a una relación o vínculo afectivo energéticamente el polo negativo de la mujer que es su vagina está siempre haciendo las veces de receptor, así que todo lo que en ella entra, es realmente recibido.

Muchas mujeres cuando les hablo de esto, me dicen pero yo siempre hago el amor estoy casada y esto no pasa, pero al ir más profundo en el tema, así estemos casadas así nuestro marido nos ame profundamente nadie le enseñó a entregarse, se le entrenó desde pequeño para eyacular como una forma de aliviar una tensión. Yo me pregunto si esa tensión ya no está en él, si el post coito descansa y duerme tan plácidamente, ¿a dónde se fue entonces esa tensión? La respuesta es a tu útero.

El emisor paso la información al receptor y el receptor que no tiene idea que esto ocurre carga su útero con tensión tras tensión, y su mente y sus emociones y todo su cuerpo físico.

Pero existe una manera de hacer que esto sea distinto, y es aprender a utilizar esta energía, el exceso de energía que las mujeres tenemos en nuestro útero es por el exceso de información que tenemos, entonces como esta energía llega allí dentro y se queda allí, básicamente gestándose y no se usa de ninguna manera, la falta de movimiento deriva en un estancamiento, un estancamiento que puede afectar el cuerpo físico o energético. Cuando afecta al cuerpo físico generalmente la manifestación es imposibilidad para sentir placer, o para tener orgasmos profundos es decir que no sea de clítoris si no de útero, el exceso de información en el útero produce falta de movimiento en el útero por lo cual las menstruaciones pueden ser muy dolorosas, o pueden ser difíciles de expulsar, como periodos que comienzan y paran y vuelven y comienzan, esto es por la falta de movilidad uterina que tenemos actualmente las mujeres.

La menstruación como ya hemos hablado es un proceso alquímico con el cual la mujer se libera física, emocional, psíquica y energéticamente. Cuando la mujer tienen demasiada información no solo personal sino de otros el proceso de la menstruación puede ser más complejo, pues el proceso alquímico ya no es solo personal es compartido.

La forma de cambiar esto es concientizar a los hombres de como ellos pueden cambiar tanto su propia

realidad como nuestra vida modificando su forma de eyacular.

Como dije anteriormente no significa que tengan que dejar de eyacular si esta práctica no les atrae, es simplemente re conectar su corazón con sus genitales. Que realmente nos hagan el amor, que realmente nos pasen la vida (espermatozoides) teniendo conciencia que cada vez que entran en nosotras energéticamente nosotras nos estamos preñando de vida, o en su defecto y lastimosamente preñándonos de tensión y mal humor, está en nuestras manos y en las de ellos modificar la forma en que nos amamos en que nos entregamos y recibimos al otro para crear dentro nuestro.

El útero como casa de los hijos.

El útero es el hogar de nuestros hijos, es la primera iniciación en la vida que los seres tenemos, es el engendrarnos en el útero de nuestra madre, por eso para mí es supremamente importante tener este hogar limpio y acogedor, para que ese maravilloso ser que nos ha elegido sea recibido con confort y armonía dentro nuestro.

Muchas mujeres por falta de conocimiento de la profunda importancia del útero energéticamente solo se preocupan por los niveles hormonales y la salud de los ovarios cuando desean quedar embarazadas y es normal puesto que esta información dejó hace miles de años de ser pública y quedo relegada a los estudios místicos y energéticos, por eso considero de vital importancia de nuevo comenzar a exponer este conocimiento que no

puede exclusivamente ser tenido por aquellas que provengan de una familia con inclinaciones más místicas, es una información vital y nos corresponde a todas por derecho de vida.

Saber y recordar que es un lugar sagrado que recibirá a mi hijo, debe estar apto energética, física y emocionalmente pues todo lo que se encuentre en el útero al momento de la concepción y lo que siga entrando en el será el alimento vital de nuestro hijo, cuanta luz halla en nuestro útero cuanta luz iluminará a nuestro pequeño.

En la antigua Grecia se veneraba a la diosa Hestia que es la misma en la antigua Roma que simbolizaba la diosa Vesta, esta hermosa diosa simboliza el arquetipo del fuego del hogar, y es en realidad el simbolismo de mantener la llama encendida del fuego interior que no es más que la energía sexual primordial. Cuando una mujer conecta con esa llama y retoma su fuego el útero y todo su cuerpo retoma esa energía de templo sagrado con que nacemos y que simplemente vamos perdiendo durante el paso de la vida.

Es muy simple encender esta llama como en los antiguos rituales a Vesta y es mantener siempre una llama encendida en el hogar, es verdad que por que una vela este encendida no va encender tu cuerpo, pero también es verdad, que esa llama encendida si te das espacio y lugar para sincronizar con su energía te va a recordar y anclar en el inconsciente de nuevo esa información luminosa perdida. Meditar en el fuego y llevarlo hacia dentro de nosotros, meditar en las virtudes de un arquetipo como Hestia o Vesta nos ayudan a conectarnos con

esa fuerza arquetipo dentro de nosotras. Y así hacernos un verdadero y cálido hogar para nuestros bebés.

Más adelante veremos ejercicios prácticos para encender el fuego y limpiar el útero para prepararlo para ser el hogar de nuestros hijos. (Están los ejercicios o hay que sacarlo).

“La mujer crea al universo, es el cuerpo mismo de este universo.

La mujer es el soporte de los tres mundos, es la esencia de nuestro cuerpo.

No existe otra felicidad que la que procura la mujer.

No existe otra vía que la que la mujer puede abrirnos. Jamás ha habido ni jamás abra, ni ayer, ni ahora, ni mañana, otra fortuna que la mujer, ni otro reino, ni peregrinación, ni yoga ni oración, no formula magina (mantra) ni ascesis, ni otra plenitud que los prodigados por la mujer”.

Shaktisangama-tantra II.52

Capítulo 6

LA MUJER Y SU NATURALEZA SUTIL.

La mujer cíclica.

La mujer en la tierra es soberana de la energía de la luna así como el hombre es la energía del sol, seguimos así la observación de como todo en el universo es Yin Yang.

La energía de la mujer es cíclica y esto es el por qué la mayoría de los problemas que tenemos las mujeres es por la no aceptación de nuestra naturaleza cíclica, móvil y cambiante, por eso trabajar con la comprensión del macrocosmos nos ayuda a traer la visión a nuestro microcosmos y poderlo comprender más fácilmente. Todo en la naturaleza nos demuestra como la naturaleza cíclica y cambiante es la base del equilibrio universal.

En la teoría de los cinco elementos y del Yin y el Yang, se ve claramente como todo está en constante movimiento e intertransformación. La mujer y sus hormonas hacen el ciclo del Yin Yang, y cubre las cuatro fases del ciclo menstrual dentro de los cinco elementos, siendo la mujer el quinto elemento, es decir la tierra, donde todo lo demás sucede.

En este apartado veremos la descripción de las fases desde una visión alopática y desde la visión holística también de las fases del ciclo.

El ciclo está compuesto por cuatro etapas, la menstruación, la pre ovulatoria, la ovulatoria y la pre menstrual. En estas cuatro fases el cuerpo se encuentra supremamente activo haciendo todo un juego de combinaciones bioquímicas a nivel hormonal con el fin de preparar al cuerpo para la concepción. A nivel energético cada una de estas fases está influenciando distintos

aspectos arquetípicos de la psiquis y esta es la explicación del por qué la mujer es emocional y mentalmente tan cambiante e indescifrable. Pues su cuerpo al igual que la naturaleza está constantemente en movimiento, cambio y transformación, llenando todo el tiempo de la vida a la muerte para volver a renacer y dirigirse de nuevo hacia el proceso de muerte.

Comprender la menstruación es una gran herramienta para comprender la vida en sí y para re significar la vida y la muerte, son dos fuerzas no opuestas, son complementarias e intrínsecas la una en la otra. En el momento que nacemos la muerte está intrínseca dentro de nuestra vida. En el momento que menstruamos está intrínseco la posibilidad de renacer y florecer, para después deshojarse y morir de nuevo, cediendo paso a la vida una vez más.

Como decíamos anteriormente la energía de la luna es la energía de la mujer por lo cual si la mujer logra comprender los ciclos lunares como procesos no externos a ella si no como su naturaleza interna el cuerpo dejará de sufrir tantos atropellos y fluirá armoniosamente dejando de generar patologías que no son más que una voz de llamado. Por ejemplo cuando la mujer menstrua es un momento en el que el cuerpo tiene ocupada la función de distribuir sangre a todos los órganos pues está haciendo un esfuerzo máximo por evacuar la sangre menstrual, si la mujer corre o hace ejercicios de alto impacto esto puede cortar el flujo menstrual y afectar la capacidad energética de la mujer, lo cual con el tiempo puede traducirse en problemas menstruales o ausencia de la menstruación. Esta es una etapa lunar que se

corresponde con la luna nueva, lo cual es un momento de recogimiento en el que toda la energía debe estar en quietud y contemplación es la fase más Yin de todas, por lo cual las actividades físicas y mentales de la mujer deben corresponderse con la energía lunar.

Antes de entrar en materia es importante hacer una explicación sobre la luna interna y la luna externa. La luna interna son las fases propias del ciclo menstrual, la luna externa, es la luna como astro y su funcionamiento e influencia no solo sobre nuestras aguas corporales también sobre las aguas del planeta en general.

En la antigüedad no había división entre una y la otra, pues la mujer al ser un sistema acuático respondía a las influencias astrales al igual que ríos, mares, lagos etc. Con el tiempo y la modernización la mujer dejó de actuar como parte de un sistema y se volvió un microsistema con lo cual se rompió la ecología femenina y la mujer comenzó a funcionar de manera independiente separada de la naturaleza y separada así de todas las demás mujeres.

Antiguamente las mujeres menstruaban en luna nueva y ovulaban en luna llena, los cuerpos y la fertilidad entonces era regida de la misma manera.

Por esta razón los cuerpos y la psiquis femenina actual se encuentra con tanto desbalance, porque la luna interna va para un lado y la externa para otro, pero como la mujer sigue siendo influenciada por la luna como astro también, vive en contradicción, por ejemplo su luna interna esta en luna llena, lo cual sería la ovulación, lo que la haría sentir sexual, activa, funcional; pero en el cielo la luna esta en luna menguante lo cual marca una

energía que va hacia dentro, introspección, reflexión. La luna como astro tiene gran fuerza e influencia sobre la psiquis femenina, así que terminar generalmente primando sobre la energía personal de cada una, así que la mujer termina pasando su periodo de ovulación en vez de una forma pletórica, animada y celebrativa y muy sexual de una forma más bien, muy interna y reflexiva, lo cual finalmente y con el tiempo nos impide conocernos como soberanas de la dicha el gozo, la sexualidad y demás características de la luna llena este ejemplo o cualquiera que sea la luna que este transitando el planeta.

Estudiaremos a continuación lo ciclos lunares, y su equivalencia con los cinco elementos el Yin el Yang y el sistema glandular.

Luna nueva. Menstruación.

La menstruación físicamente es el momento que el útero suelta su recubrimiento, el endometrio, acompañado de sangre y fluidos vaginales. La menstruación es la señal de que el huevo u óvulo no ha sido implantado y no hay embarazo.

En la medicina china, la menstruación está relacionada con el hígado que es el encargado de distribuir la sangre en el organismo. Cuando el hígado no está bien la sangre puede ser oscura, muy coagulada y de dolorosa expulsión.

También está relacionada con el riñón, que simboliza el elemento agua, y la estación del invierno, la cual es la estación correspondiente a esta fase.

Cuando el riñón no se encuentra bien puede tenerse mucho frío durante la menstruación, acompañado de dolores en las lumbares y las rodillas con dolor punzante que se alivia con la aplicación de calor.

La menstruación está relacionada con el arquetipo de la Diosa Kali, que representa la muerte y el renacimiento, es la diosa que da corte y muerte a todo lo viejo para poder abrir paso a la primavera. Con su danza frenética corta con el ego y todos los aspectos psíquicos y emocionales que no nos dejan avanzar, rompe nuestras propias limitaciones y nos libera de las cadenas y de toda energía contaminante que hayamos acumulado durante el resto del ciclo.

Emocionalmente es un periodo de introspección, la energía va hacia adentro, es un momento de meditación, de soltar, un buen momento para rendirse y dejar pasar lo que tiene que pasar, para aceptar la muerte hace falta una energía femenina muy importante que es la confianza y la rendición, dejar que nuestro cuerpo haga su danza y suelte todo lo que ya no necesita, momento de no hacer, soltar el control, y estar simplemente en presencia y atención a los mensajes que nuestro inconsciente va captando en el silencio de este proceso.

La luna nueva es el momento en que no podemos ver la luna en el cielo es también conocida como la luna negra, y para las mujeres que menstruamos es nuestro momento de la menstruación es decir la luna roja.

La luna nueva en el cielo marca el tiempo en que los agricultores preparan el suelo para la siembra. Desde la visión de la Respiración ovárica, Alquimia femenina, este es el periodo en que soltamos, vaciamos y generamos fertilidad en nuestros vientres, o sea nuestra tierra, cuando la mujer vive el estado de menstruación con conciencia realmente puede vaciarse y generar un vacío fértil dentro de sí misma.

Una tierra llena de semillas viejas no puede acoger la vida nueva, un útero cargado y pesado no tiene espacio donde alojar la vida nueva.

No menstruar o en el caso de las mujeres con menopausia no tener espacios de soltar y vaciar aunque no sea físicamente sí a nivel emocional y de tensión física y psíquica causa infertilidad tanto física como energética.

Para la medicina china el proceso de la menstruación corresponde al elemento agua, que como hemos visto se corresponde con la estación del invierno, por lo cual la característica de este momento lunar en el cuerpo, lleva a la mujer a un estado como de hibernación, donde se debe hacer poco movimiento para no consumir la energía, es un momento en el que la energía se encuentra adentro totalmente de la semilla encerrada en ella, la semilla son nuestros ovarios, en este momento de muerte y transformación comienza a potencializarse la energía de vida y expansión que yace en los ovarios, es el momento en que en estado de reposo el cuerpo hace su proceso de nutrición interna a su semilla. Es el momento más Yin del ciclo. Se llama el Yin de Yin es decir el máximo Yin dentro de las cualidades de la energía Yin. Cuando la quietud, el silencio, el frío y

todas sus cualidades llegan al punto máximo para entrar en el Yang, desde la fase más Yin del Yang es decir el preámbulo al máximo calor y la máxima actividad tanto hormonal como energética y emocional.

En el trabajo con la Respiración ovárica, Alquimia femenina encaminamos a la mujer a retomar y re conectar el poder inherente que hay en su menstruación, la re significación de la menstruación es de vital urgencia para la humanidad, pues este periodo es la iniciación de la fertilidad es el símbolo de que una mujer es fértil, y no nos enfrascamos en la menstruación como fenómeno orgánico y fisiológico, la menstruación o la luna nueva sucede como proceso natural dentro de la psiquis femenina con cada ciclo lunar, es por eso bien que la mujer desde su edad temprana debería ser portadora de esta información y practicar el arte de morir, soltar y renacer constantemente con el fin de ejercer su fertilidad intrínseca.

La fertilidad en tiempos modernos se ha limitado a la capacidad de concebir hijos y se le ha relevado su poder creador a todo nivel, la mujer tiene intrínseca en su energía ovárica la capacidad de crear y re crear su realidad, de aportar al mundo constantemente nuevas semillas y germinar nuevas ideas.

Por eso la necesidad urgente que la mujer entre de nuevo en los ciclos se alinee con la luna y retorne, acepte y agradezca su naturaleza y su poder creador. Es importante que comprendamos que si no soltamos, no menstruamos, no morimos, no nos rendimos la vida no puede acontecer dentro de nosotras.

Luna creciente. Pre ovulación.

Los niveles hormonales del cuerpo empiezan a aumentar con el fin de preparar el cuerpo para la ovulación y la posterior implantación del huevo en el útero. La hormona folículo estimulante producida en la glándula pituitaria, estimula el crecimiento de los folículos ováricos para la maduración del óvulo. Al mismo tiempo los ovarios producen estrógenos que hacen que el útero engruese el endometrio y se prepare para recibir el óvulo.

Energéticamente la glándula pituitaria está relacionada con el sexto chakra que es el chakra de la visión. La pituitaria es dañada e inhibe sus funciones cuando la persona cierra su campo de visión y su nivel de intuición, las mujeres en el mundo actual han dejado de confiar en su intuición y le han otorgado el poder al conocimiento y el pensamiento lineal, lo cual ha atrofiado el funcionamiento de la glándula y con ello la capacidad de producir normalmente y secretar las hormonas, lo cual se ha visto traducido en la falta de ovulación en la mujer, y en casos más severos en menopausias tempranas por una atrofia permanente.

Los ovarios que también son una glándula están situados en el segundo chakra al igual que el útero, donde reside nuestro poder personal y la fuerza vital, por eso cuando la mujer sede su poder personal también influye en la producción y secreción sana de la progesterona, también el rechazo a la feminidad hace que la progesterona se inhiba y que el cuerpo comience a producir más testosterona (hormona masculina) esto también

se ve dado por el exceso de razón y pensamiento lineal los cuales le corresponden al hemisferio izquierdo (masculino) el rechazo a la imagen femenina y materna también incrementa la producción de testosterona. El anhelo inconsciente de ser un hombre que esta infundado en introyectos sociales y culturales, como que ellos tienen la vida más fácil, que ellos tienen más posibilidades de triunfar que su sexualidad es más libre entre otros tantos.

Es también por esta alta producción de testosterona que en esta etapa también es la cuota inicial de los ovarios poli quísticos, ya que el ovario para liberar el útero necesita una gran cantidad de estrógenos y al no tenerlos los quistes funcionales se quedan dentro del óvulo.

En la medicina china esta etapa también tiene que ver con el hígado y el riñón como en todas y adicionalmente también con el elemento tierra, y los órganos del bazo y del estómago que son los encargados de producir la sangre y transformarla de forma armónica. Para que el endometrio pueda engrosarse necesita un aumento de sangre en la zona y la calidad de la sangre del organismo determina la calidad de la sangre menstrual. El meridiano de estómago por un canal interno se comunica con el útero y lo nutre con su energía. Cuando el estómago tiene problemas la nutrición que se le da al útero no es la adecuada y puede recibir información errónea como puede ser por ejemplo grandes cantidades de grasa que pueden ser posteriormente miomas.

La energía que acompaña a este periodo es la de la primavera, la cual corresponde al elemento madera. La madera es el movimiento de la expansión y el florecimiento.

La energía del hígado se activa y la energía comienza a emerger de la raíz o de la semilla y comienza a ascender a manifestarse y crecer hacia el afuera.

En medicina china esta es la etapa de la niñez, donde la energía está jovial y llena. La vida circula por todo el organismo en su forma más pura, después de haber pasado un proceso de muerte y purificación toda la energía está disponible para ser usada. La sexualidad no es predominante para esta etapa es el preámbulo es cuando la energía comienza a ascender y prepararse para el despertar hormonal, la madera es la materia prima del fuego (sexualidad) así que es el periodo donde el cuerpo se prepara para hacerse fuego, su movimiento constante y expansivo genera la combustión necesaria que abre paso a la siguiente etapa venidera.

Por ser del elemento madera puede ser un periodo en el que la persona está más propensa al enojo o los brotes de rabia o a los ascensos de energía repentina que causan migrañas o dolor de ojos, pues si la energía del hígado no se encuentra regularizada su movimiento natural de flujo se ve bloqueado y solo genera movimientos ascendentes abruptos que generan dolor sobre todo en los días más próximos a la ovulación que es cuando la energía se encuentra en su momento de pico y el calor dentro del cuerpo ha aumentado.

Arquetípicamente se corresponde con las diosas vírgenes, como Atenea o Artemisa, diosas que mantienen su sexualidad intacta y su energía para sí mismas. No necesitan de otro para ser o hacer. Son independientes y asertivas, las dos son diosas para invocar cuando uno requiere ser asertivo, certero y preciso, estratégico y audaz.

Por ejemplo Atenea es una diosa estratega, inteligente y capaz de relacionarse con los hombres sin ni un ápice de sexualidad.

En el periodo de la luna creciente la mujer se encuentra así vital y con ideas claras de cuál es su propósito y es el momento adecuado para hacer el plan de acción de cómo se alcanzarán sus objetivos.

Artemisa por su parte diosa partera y mujer salvaje, protectora de sus hermanas, es la diosa también de la caza, así que sabe cómo utilizar toda su energía y virtudes para dar en el blanco y obtener los resultados deseados.

La luna llena hace aumentar el flujo de las aguas tanto en los cauces de agua, como en las plantas, por ejemplo en estas el nivel de savia sale de la raíz y comienza a recorrer el tronco y viajar hacia las ramas, como en nuestro cuerpo, por eso se simboliza con el elemento madera, en este momento toda la energía se encuentra en las ramas y su tronco que la da claridad y puede dejar que sus ramas se muevan y se ramifiquen ampliando el espectro de movimiento que generalmente tiene la persona.

En este momento la mujer se encontrará clara, confiada, activa y muy vivaz, con pensamiento e ideas concretas.

El momento pre ovulatorio en el sistema de movimiento del Yin Yang simboliza el Yin de Yang, es decir de los movimientos Yang (madera y fuego) la madera es el más Yin de los dos y es quien abre paso a la energía máxima y prepara el cuerpo para que el cambio de invierno a verano no sea abrupto y genere patologías.

En la Respiración ovárica, Alquimia femenina este es un momento muy importante de la mujer pues es el

periodo ideal para decidir y discernir que es aquello que quiere plantar tanto física como energéticamente en su útero, es un momento para llenar todos los espacios vacíos que generó la menstruación, es un espacio donde conducimos a las participantes a discernir, comprender y tomar todo aquello que necesitan, a recuperar su poder personal y hacer valer su decisión y utilizar su energía interna para proyectar y trazar el recorrido que quiere hacer en la vida como mujer.

Luna llena. Ovulación.

La ovulación es el periodo donde el estrógeno llega a su pico estimulando la subida la hormona leteunizante o HL, la cual provoca la liberación del óvulo tras provocar la ruptura del folículo. Tras la liberación del óvulo este comienza su camino por la trompa de Falopio hacia el útero, mientras tanto el endometrio sigue engrosándose en caso de que el huevo se fecunde y deba recibirlo para anidarlo a su llegada al útero.

El descenso del óvulo hasta el útero dura unos tres días, se dice que el óvulo solo puede ser fecundado en veinticuatro horas, pero mientras el óvulo esté en su descenso siguen existiendo posibilidades de embarazo por lo cual es adecuado usar anticonceptivos también durante las próximas setenta y dos horas en caso de no querer concebir un bebé

En esta etapa también influyen los ovarios como glándulas, o sea que como chakras también al igual que en la fase pre ovulatoria, los mismos factores anteriores

pueden inhibir la ovulación o relentecer el proceso haciéndola muy dolorosa, muchas mujeres manifiestan más dolor en la ovulación que en la menstruación, al igual que más inflamación y distensión de mamas que en la menstruación. Esto por el aumento de hormonas, pero también desde la visión de la medicina china esto tiene que ver con emociones de rabia y frustración no manifestadas que bloquean el meridiano de hígado y hacen que se genere dolor en su recorrido interno que conecta con senos. Lo mismo puede ser dado por un alto nivel de toxicidad en sangre. La cual es administrada por el hígado también.

Es un momento de gran expansión y exaltación la energía se encuentra pletórica, la mente y el cuerpo ardientes y a su vez conectados con el amor y el disfrute, es un momento en el cual es fácil conectarnos con otros y generar vínculos, pues sobre todo físicamente es a través del vínculo con otros que la capacidad de ser madre es real. A nivel energético es el momento óptimo de la siembra. Según el ciclo lunar en la luna llena las mareas crecen el agua y nosotras somos agua, aumenta su fuerza y se crean mareas impetuosas, en estas mareas impetuosas y el vaivén de los cuerpos es como la vida se siembra en nuestros cuerpos.

Psíquicamente es un momento en que nuestras energías internas se encuentran armonizadas, el femenino y el masculino dentro nuestro están en igualdad por eso es el momento ideal así no se tenga pareja para concebir y preñarnos de proyectos y de nuestras propias energías. Siempre para que la energía femenina pueda florecer

necesita de la energía masculina y en este momento el cuerpo la tiene en armonía.

Este momento simboliza la energía máxima Yang es el Yang de Yang, el momento más cálido del verano, estación correspondiente al elemento fuego. El fuego es el gobernante de la energía del corazón y el corazón el gobernador de la sangre, la sangre en los humanos es como la savia en las plantas por eso en este momento la sangre se encuentra circulando con fuerza en todo el cuerpo llegando a todas las extremidades, y la cabeza en igual proporción así como la savia en este momento se encuentra en las ramas, los frutos y las flores. Es por eso que la mujer durante la ovulación tiene la tez más brillante, está más bella y tiene la libido más alta puesto que también hay mayor irrigación de sangre también en la vulva y la vagina.

El órgano del fuego es el corazón y este controla la alegría y el gozo este es el momento del mes con el que las mujeres estamos más conectadas con nuestra capacidad de reír, de disfrutar, celebrar y de comunicarnos con los demás. El corazón se abre en la boca y controla el habla desde la visión de la medicina china por lo cual este es el periodo ideal para tener conversaciones pendientes, hacer peticiones, exponer sus ideas o declarar su amor.

La energía psíquica de la mujer en esta etapa tiene dos fuerzas primordiales la de la madre y la fuerza sexual y sensual. Estas dos energías se fusionan en el arquetipo de la diosa Parvati, madre de Ganesha y diosa consorte de Shiva, deidad primordial del tantra. Esta diosa tiene la capacidad de utilizar el fuego tanto para calentar y

tener una sexualidad vívida, como para hacerlo en una comunicación profunda desde el amor, el fuego de la sexualidad es la misma llama que asciende a nuestro corazón y que despierta nuestra conciencia.

Una energía va de la mano de la otra, pues si como mujeres solo nos podemos relacionar con la energía del corazón y el fuego no asciende desde nuestros genitales la vida no podrá ser engendrada. Y si únicamente se conecta la mujer con el deseo y la pasión alejándose del amor y la cualidad amorosa de la madre, la vida también difícilmente se manifestara en esta mujer y de hacerlo así los frutos de su sexualidad no serán frutos de amor y conciencia si no solo del deseo y el ego.

Es por esto mismo que en los procesos de Respiración ovárica, Alquimia femenina hacemos gran énfasis en aprender a ver con los ojos del alma y sentir en el corazón aquello que realmente anhelamos y a lo que queremos dirigir nuestra energía sexual, que es aquello que realmente vale la pena sembrar dentro de nuestro útero y empollar para darle vida. El momento de la ovulación es un fuerte momento de implantación energética. Es un momento donde la mujer está totalmente conectada con la capacidad de crear y manifestar, es decir el poder femenino está en su máxima expresión, todo lo que una mujer cree se crea, por eso es de especial cuidado todo aquello con lo que nos conectemos durante esta etapa, aquello que pensemos, deseemos y hablemos puede ser y suceder.

Por eso es importante para nosotras recordar que hay que pensar bonito y hablar bonito para crear bonito.

Esto llevado a la práctica sexual es lo mismo, ya que en este momento la mujer se encuentra absolutamente receptiva es muy importante la manera en que se relaciona y es penetrada por su hombre. Todo aquello que entre a ella durante este periodo a través de sus oídos, ojos, nariz, boca y piel pasará a ser parte de su realidad con mayor fuerza y contundencia que el resto del mes.

De igual manera al ser el momento en el cual se encuentra intrínseca la capacidad de ser madre es importante que la mujer se conecte con ella y la realidad de su anhelo para no ir a engendrar un hijo si es que así no lo desea realmente.

Luna menguante. Pre menstrual.

Posterior a la ovulación el folículo produce el cuerpo lúteo el cual tiene la función de producir altos niveles de progesterona y estrógenos los cuales hacen que el endometrio se siga engruesando con el fin de implantar el óvulo fecundado.

Si el cuerpo no recibe la señal de que el óvulo ha sido fecundado comienza a disminuir las cantidades de hormonas y esto hace que se produzca el sangrado unos días después.

La luna menguante es el proceso de decrecimiento energético que sufre la savia, las aguas, y las mujeres entre otras. La energía que ya llegó a su punto máximo comienza la ola en declive, la energía que antes se encontraba totalmente hacia afuera, comienza un proceso de internalización, y regresa a la naturaleza como en la

fase de la primavera a un punto medio, donde la savia de las plantas regresa a ramas y tallos.

Se corresponde con el otoño, que es el periodo donde las plantas comienzan a deshojarse y a soltar todo aquello que cargan en sus ramas y que ya no tienen la misma fuerza y energía para seguir sosteniendo.

Así mismo es un periodo para nosotras de retirada, de discernimiento, momento para recoger la cosecha, observar también cual es la maleza que hay en nuestra tierra y prepararnos para cortar y soltar aquello que podemos ver ya no necesitamos y ser guiadas por la agudeza de nuestra intuición que se hace más fuerte en este periodo.

El elemento de este ciclo es el metal, y representa la fuerza de este, de movimientos centrífugos, internos y lentos, la energía ya no está más en la superficie y comienza un proceso de ralentización y solidificación, sentimos el cuerpo menos ligero y ágil. Muchas mujeres se sienten pesadas en estos días.

El órgano asociado al otoño es el pulmón y el intestino grueso por lo cual podemos observar que muchas mujeres presentan en este periodo síntomas como distensión abdominal, alternancia entre estreñimiento y diarrea, colon irritable y hasta dolor para ir al baño, todo esto tiene que ver con la energía tan fría e interna del metal.

La emoción del metal es la tristeza por lo cual es muy normal en esta fase tener melancolía y encontrarnos más sensibles y lloronas que el resto del tiempo, lo que en otra oportunidad puede producirnos enojo durante estos días generalmente nos va a producir tristeza, a no ser de

que el hígado este pesado y en este caso tendrá cambios de humor severos, irritabilidad y dolor punzante y agudo en el vientre.

En el nivel psíquico se puede representar por la energía de Hecate, diosa de la intuición y psíquica, ella tiene la facultad de escuchar su interior de oír su voz y de ver más allá de la realidad que ven los ojos físicos. Tiene la capacidad de percibir otras realidades y leer todo lo que está en su inconsciente.

Este es el momento más adecuado para recapacitar, y decidir que es aquello que ya no quiero tener en mi vida, que es aquello que ya es hora de sacar al mundo, pues muchas mujeres tienen maravillosos proyectos los cuales no son capaces de dar a luz y poner en el mundo porque están estancadas en la energía del metal intrínseca e inmóvil.

Es importante recordar que el metal necesita calor para poder ser moldeado así que el movimiento y la sexualidad activa ayudará a que nuestro metal tenga la movilidad para poder ser nuestro aliado y no llevarnos a un agujero frío y solitario.

La mujer y los cinco sentidos.

Todos los seres humanos estamos dotados de cinco sentidos externos, que se manifiestan a través de los órganos de los sentidos que son: la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato.

Estos sentidos también se encuentran de forma interna en nosotros, por eso el desarrollo y la trascendencia de los

sentidos externos nos conecta con nuestros sentidos internos, los externos nos muestran las infinitas capacidades que tenemos y nos sirven de ayuda para abrir una puerta más profunda a estados internos más elevados.

Uno de los principios básicos del tantra habla de que el cuerpo es la llave que abre o cierra la puerta. Está en nosotros el elegir que deseamos hacer con esa llave.

Los sentidos son esa llave, a través de ellos y la forma en que los utilizemos podemos exaltar nuestras capacidades internas o podemos de forma hedónica perdernos en el placer que nos proporcionan los sentidos externos y no ir más allá de estos.

Esto es lo que le ha sucedido a mucha gente que ha querido explorar en el tantra y que no ha tenido una buena guía, y se ha limitado simplemente al arte de sentir y potencializar el sentir. El propósito de las meditaciones tántricas es llevar al máximo punto al placer, no reprimir, entrar en él y volverse uno con él hasta que desaparezca quien siente y el ser se convierta en el sentido, es allí donde se accede a realidades más elevadas y profundas donde termina la realidad dual en la que vivimos y entramos en la unidad, Dios y yo no somos dos somos uno solo, la existencia soy yo, y yo soy la existencia.

En el trabajo de Respiración ovárica, Alquimia femenina se plantea el trabajo con los sentidos como parte muy importante del camino de sanación y del camino espiritual de la mujer, pues los sentidos, el sentir y el percibir son energías femeninas, entonces por naturaleza nos corresponde a nosotras conectar con esta energía.

Los sentidos externos que son más Yang son energía masculina, los sentidos internos que son energía Yin son

energía femenina. Esto no quiere decir que el hombre no tenga los sentidos internos o que la mujer no deba usar los externos, no es la negación de ninguno, es la integración de los dos, desde el punto de partida que a cada una le corresponde. La mujer debe ir de adentro hacia afuera, ese es su reto, y el hombre debe ir de la periferia hacia adentro, y los dos después saber volver a su lugar de origen y es allí donde se ha generado un problema casi todas las personas hoy por hoy estamos viviendo en los sentidos externos, nos hemos hecho esclavos de estos, no es que sean malos, lo negativo es la forma en que los hemos usado, esto sobre todo a la mujer le ha afectado ampliamente en sus funciones orgánicas y energéticas femeninas pues ha roto el balance natural que ella tiene en su gran capacidad, de ver, percibir, imaginar, sentir y creer.

Esto ha hecho que las mujeres nos volvamos escéptica y que solo creamos en aquello que vemos y no creamos más en lo que vemos sin ver, porque hemos sido entrenadas de generación en generación en la frase patriarcal de hasta no ver no creer, u ojos que no ven corazón que no siente. Esto no es bajo ningún punto de vista real, no necesitamos ver algo manifestado en el plano físico para creer en ello, podemos verlo, percibirlo, intuirlo y saber que es así o no es así.

Y sobre todo en esta común frase que apoya la infidelidad y los engaños ojos que no ven corazón que no siente es aún peor, eso es negar absolutamente las facultades de nuestro corazón, y de nuestra piel, nuestra piel sabe, nuestro corazón sabe, todas nuestras células saben, las personas no queremos saber y por eso negamos lo que sentimos pero bajo ningún punto de vista esto es real, cuantas veces después de haber sufrido un desengaño no hemos terminado

aceptando que siempre lo supimos pero no queríamos creerlo o preferíamos hacer como si no lo supiéramos por miedo, o porque cedimos tanto nuestro poder personal que no creíamos en aquello que sentíamos o veíamos en nuestros sueños o tan solo al cerrar los ojos.

*Los sentidos y la memoria de
nuestras células.*

Todas las personas percibimos y grabamos en nuestras células segundo a segundo millones de imágenes, sensaciones olores, sabores, y en base a esto construimos nuestra realidad, nuestra personalidad y nuestros gustos.

Nunca se nos enseñó a ser selectivo con aquello que entra a nuestro organismo, pensamos que lo único que entra en nosotros es lo que comemos y no es verdad, cada uno de los sentidos carga en nuestras células un torrente enorme de información el cual por el estado de inconciencia en que vivimos no nos damos cuenta de cómo entra y se hace parte de nosotros, cuantas veces no nos hemos oído repitiendo una frase o algo que no es acorde a nuestro pensamiento pero que sale con tanta naturalidad de nuestra boca como si fuera nuestra, esto es porque en algún momento entró en nosotras se formó parte de nosotras y sin saber la alimentamos y acunamos dentro nuestra como nuestra realidad.

Si a los niños desde pequeños los entrenáramos en la conciencia de los sentidos la sociedad sería muy distinta y trataría su cuerpo de forma muy diferente.

La idea del cuerpo como templo sagrado se perdió hace mucho tiempo con la llegada del patriarcado y pasó de ser un templo sagrado a un parque de diversiones. En la antigüedad no se oía nada que no fuera bello, ni se veía ni se olía ni se tocaba en fin se decidía y elegía bien aquello que íbamos a dejar entrar en nosotros. El discernimiento es una poderosa herramienta que debemos recuperar, no podemos seguir siendo arrastradas por modas o por miedos y construirnos desde allí, todo lo que te habita eso eres, esa son las bases y los cimientos de ti así que creo que es bueno comenzar a plantearnos con más veracidad qué es lo que quiero ser y que tan coherente soy en el proceso de esa construcción.

El proceso de Respiración ovárica, Alquimia femenina está diseñado justamente para hacer un viaje al interior de la mujer y que pueda ver, escuchar sentir y recordar todo aquello que está impreso en sus células como su realidad y que la está bloqueando y abstrayendo de ser como quiere ser. Muchas mujeres que han sido abusadas por ejemplo tiene en su piel aun recuerdos del tacto, del olor o de las palabras que oyeron durante esos momentos, eso genera un gran bloqueo en su capacidad para sentir, o para dejar que alguien le hable al oído y todo esto es por la información que sus sentidos recibieron durante ese momento, esto en menor magnitud nos pasa todo el tiempo y todos los días nuestro cuerpo recibe información que crea improntas que condicionan nuestra forma de vincularnos con el entorno y con nosotras mismas, por ejemplo cuando de pequeña todo los días te dicen que eres tonta, las células adquieren esa información como cierta y se hace parte de su verdad.

De igual manera pasa cuando de pequeña la persona es tocada de una forma no agradable o es golpeada, seguramente es una persona la cual tenga problemas a la hora de vincularse desde el tacto o su cuerpo se estremezca frente a la idea de la violencia o de ser golpeada de nuevo.

Cuando nuestros sentidos externos están traumatizados, se bloquea el acceso a nuestros sentidos internos y obstaculiza nuestro proceso personal de desarrollo y crecimiento interno y nos aleja de conectarnos con nuestra propia verdad.

Los sentidos y el sexo.

El sexo energéticamente es el momento de mayor energía y apertura que experimenta el ser humano, es el momento donde la danza de dos cuerpos invoca a la vida misma y esta se hace presente.

Los sentidos y la excitación sexual están directamente relacionados. Los sentidos abren la puerta a la sexualidad o así mismo la cierran. Escuchar algo que no nos gusta puede acabar con nuestra excitación, tumbar una erección así que escuchar algo que nos gusta puede hacer todo lo contrario. Pero lo que nos gusta y disgusta suele estar supeditado por aprendizajes anteriores.

Es por eso que desde mi opinión es muy importante la forma en que aprendemos a relacionarnos con el sexo. Muchas personas aprenden a vivir la sexualidad desde películas o revistas porno, y generan un ideal de cómo debe ser el sexo que es muy lejana a la vida real, pues

en la vida real son pocos y pocas los actores porno que vamos a conocer.

Las personas se encuentran hoy en día e intentan representar escenas de películas que han visto y que sus células han recibido a través de la percepción de sus sentidos que así se hace el amor, que así se siente y así se habla. Lo cual es muy grave sobre todo para el cuerpo femenino, pues como decía al principio el cuerpo de la mujer tanto física como etéricamente se encuentra abierto y más expuesto que el del hombre durante el acto sexual. Esto es dado por una razón muy obvia nuestros cuerpos no son iguales, anatómicamente nuestros órganos sexuales están dispuestos de diferente manera, el órgano masculino es un órgano dador, proyector, el órgano femenino es un órgano receptor. Entonces cuando el cuerpo hace la danza de la vida este órgano potencializa toda su capacidad receptora al 100% y se dispone a ser penetrado. Y esto no se refiere a la penetración vaginal, el cuerpo entero de la mujer es igual al cuenco uterino, así que es todo su cuerpo, cada una de sus células la que se dispone a recibir, y es allí donde ocurre la magia o se genera la enfermedad, si la mujer recibe amor, sus oídos son penetrados por palabras dulces, los olores que desprende su amado son agradables, su sabor es dulce y estimulante y la forma en que la toca la llena de respeto y placer, la mujer se llena y engendra la energía del amor en sí, sus oídos graban las palabras de amor en sus células y las reproducen cada vez que ella recuerda ese encuentro, pero si es al contrario, si el toque es irrespetuoso abusador o se convierte en golpe está en la memoria que va a reproducir la mente de la

mujer cuando piense o hable de sexo y es más puede que en primera instancia lo sienta hasta desagradable porque a todo ser le gusta ser amado y respetado pero como todo cerebro y célula puede ser condicionado con el tiempo le parecerá normal ser golpeada maltratada o escuchar palabras ofensivas durante sus encuentros.

Este caso es muy normal, muchas mujeres y hombres en consulta consultan por esta razón, dicen que no les gusta su forma agresiva de comportarse durante la sexualidad o que asustan a su pareja y cuando indagamos de sus ideas, las ideas de su familia y de la forma en que fue iniciada en el sexo muchas veces tiene que ver con formas no amorosas, lo cual el cuerpo asume como una realidad y lo sigue reproduciendo cada vez que el cerebro recibe un estímulo sexual.

Esto tiene que ver mucho con lo que hablamos en otro capítulo de la fragmentación del corazón. Si las personas entráramos en la sexualidad a través del amor, y del respeto, se construiría una relación social y mundial muy diferente a la que se vive actualmente, si se nos enseñara a construir vínculos amorosos, a conocer a la persona y a dejar que nuestros sentidos la escogieran no tendríamos tantos desencuentros en los vínculos sexuales.

Siempre recomiendo a los pacientes que se tomen su tiempo, y que abran sus sentidos que no tengan miedo a usarlos con el fin de conocer mejor a la persona y de saber si realmente les gusta, porque es muy reiterativa la frustración que manifiesta la gente cuando cuenta que alguien parecía súper guapo y hablaba divino pero cuando estuvieron desnudos, odiaba su sabor o su olor y el acto sexual termino siendo una tortura entera.

No todas las personas somos afines, pueden que nuestros pensamientos sean afines y nos sintamos tan a gusto escuchando al otro, o puede que visualmente nos estimule mucho esa persona pero al tocarnos nuestro cuerpo no reaccione, yo lo que recomiendo es que no hagan un esfuerzo, no va pasar, la química no va cambiar, la combinación se hace o no.

Muchas personas se esmeran en forzar que las cosas pasen y eso no genera más que frustración e insatisfacción no solo sexual, no importa si es muy guapo, y te gusta mirarlo, si cuando cierras los ojos y ya no lo vez no sientes rico ni trates.

Es importante que las personas nos dejemos ver, nos dejemos oler, sentir degustar. Usar nuestros sentidos es la forma de conocer el mundo así que es la forma de conocer a nuestra pareja, pero el tema en la actualidad es que la gente esconde sus olores sus colores sus formas, se disfrazan y tinturan sus verdaderos olores y colores de otros. Eso es como yo le llamo publicidad engañosa.

Oler un Channel N° 5 no es lo mismo que oler a Pepe Pérez, con su humor, su forma y su sudor.

En esto yo propongo que las personas retomemos nuestro instinto animal.

Puede sonar muy crudo decirlo pero es más crudo andar probando y que nunca le demos al blanco, elegir nuestra presa por su olor porque se parece al olor de mi especie garantiza un poco más de éxito que seguir eligiendo solo por la apariencia y lo que es peor por conveniencia, por la conveniencia sí que no comprende de sustancias ni estímulos cerebrales químicos, así que por más conveniente que parezca un hombre para ser

tu compañero si no te gusta, tu cuerpo va seguir recibiendo improntas de dolor y hasta repulsión durante el sexo, porque este en la conveniencia se convierte en una parte a cumplir de un contrato pero mata la naturaleza salvaje de la mujer y la conduce a la desconexión de su esencia femenina, porque si deja aflorar su visión interna y huele y siente desde su interior su mujer salvaje la sacaría corriendo de esa situación. Pero la mente lineal y estratégica de la mujer no se lo va a permitir.

Por eso es importante retornar al juego de los sentidos, olerlos, degustarnos, sentirnos, escucharnos y mirarnos, y sobre todo comenzar por nosotras mismas, antes de poder ser sexualmente atractiva para otros tienes que activar la energía sexual y sensorial dentro de ti, y para eso se requiere decodificar también en nuestra mente y mandatos el significado de ser sensual y sexual, la actualidad vende que ser mujer sensual es usar ligeros tacos y usar escotes profundos, yo te invito realmente a ir mas adentro y conectar no con lo que dice la sociedad que es una mujer sensual y sexual y dejes a tu propia mujer sensual y sexual abrirse y manifestarse en ti.

Que la mujer sea sensual y sexual es urgente pues de ello depende la felicidad planetaria, si las mujeres no estamos felices y satisfechas con nosotras mismas, perdemos la capacidad de conectarnos sensorialmente con la vida y sexualmente con el entorno, el gozo la risa y hasta la raza humana se encuentran en peligro.

Si la mujer no sale de una sexualidad lineal y una sensualidad impuesta y no se conecta con su naturaleza cíclica salvaje y sensorial, el sexo va a llegar a un momento en que no va a engendrar más que tristeza y

dolor y este dolor va ser parido y será la degeneración de nuestra propia raza.

La mujer tiene en sus células, en sus sentidos y en su naturaleza salvaje la capacidad para crear una nueva raza, una raza que realmente sea humana.

Nutrición y los sentidos.

Somos lo que comemos, es una frase muy famosa, y estoy totalmente de acuerdo con ella, pero creo firmemente que lo que comemos es mucho más de lo que entra en nuestro organismo a través del alimento por nuestra boca.

Hay alimento y nutrición en muchos aspectos de la vida y esto ha sido descubierto por la ciencia también. No es un planteo esotérico ni infundamentado. Muchos hospitales y pabellones neo natales han hecho la demostración de cuanto crece un niño que alimentado con la misma comida pero que además recibe caricias mimos y palabras de aliento todos los días y la diferencia con el mismo niño que no los recibe, el desarrollo y la asimilación de los nutrientes es superior.

Basándonos en estos estudios, que es lo mismo que plantea el yoga y la medicina china hace miles de años, en Respiración ovárica también apoyamos esta creencia y animamos a las mujeres a nutrirse a través de sus sentidos a amarse y respetarse eligiendo que entra en su sistema.

Todo aquello que nuestra nariz huele es registrado, va hacia el cerebro y genera una reacción. Recuerda la

sensación corporal que se despierta en ti al oler una rosa, o tu flor favorita. Recuerdas como algún día estabas de mal humor y al oler cierto olor específico tu ánimo mágicamente se transformó. Bueno esta es la invitación que te hago, aprende a conocerte a través de los sentidos aprende a decir que te gusta y que no te gusta al igual que con los alimentos y llena tu vida de esto.

Huele aromas que te lleven a un estado de ánimo placentero, con ese mismo olor, ya sea como aceite, como flor, como alimento, unta y frota tu cuerpo y fijate que pasa, deja que tu piel y tu sentir también se nutran con las texturas que contiene aquel objeto portador del olor. Realiza lo mismo con cada uno de tus sentidos, prueba, lame , degusta, y aprende a recibir las que cosas que te hacen sentir bien, abre tu boca soloa aquello que te hace bien, no dejes entrar en tu cuerpo sustancias que tu propio cuerpo grita ¡no! Cuando las acercas, deja que tus sentidos te guíen más allá de tu mente. De lo correcto e incorrecto, entrena tus sentidos en recibir en tomar en digerir y en nutrir. Todo nuestro cuerpo es igual que nuestro sistema digestivo, tiene la capacidad de recibir y transformar, escucha sólo aquello que al contacto con su interior se transforma en dicha, en placer, en gusto.

Nutre tus oídos, sólo escucha cosas bonitas

Nutre tu vista disfruta de los colores, las formas y llena tu vida de imágenes agradables que te motiven y nutran.

Come y bebe aquello que al contacto con tu lengua realmente desborda gusto y placer por todo tu cuerpo.

Huele aromas que acompañen tus estados de ánimo y que te hagan estar en el estado ideal para ti.

Toca con todo el cuerpo no solo con tus manos texturas que te hagan sentir bien. Utiliza todos tus poros ve más allá de las manos y deja que toda tu piel reciba y se nutra del afuera

Al hacer esto y vivir a través de los sentidos externos poco a poco los sentidos internos también se irán despertando y el sentir cada vez será más profundo y el mundo externo dejará de ser el estímulo principal pues ya lo habrás conocido y podrás acceder a tu mundo interno

Capítulo 7

TEORIA DE LA RESPIRACION
OVARICA, ALQUIMIA
FEMENINA.

Teoría de la Respiración Ovárica,

Alquimia Femenina.

Todos los ejercicios de Respiración ovárica, Alquimia femenina están fundamentados en estas 4 teorías

- El ciclo de la experiencia
- El Yin Yang
- Los cinco elementos
- Los chakras

Estas cuatro teorías en mi búsqueda personal fueron las que más me ayudaron a comprender procesos personales y espirituales que comencé a vivir a los cinco años, procesos transpersonales indescriptibles o indescifrables tanto para mí como para mi entorno.

Haber estudiado medicina china abrió en mí una gran comprensión acerca de la naturaleza y la manifestación de ella en nosotros. Más tarde al vivir en India pude unir la comprensión médica con el sistema de chakras y con el conocimiento que había adquirido al estudiar psicología Gestalt. Esta comprensión me permitió comenzar a crear meditaciones integrativas y con el tiempo comenzar a compartirlas y con el paso de los años crear esta técnica.

Estas 4 teorías le dieron voz y orden a un conocimiento que va más allá de las palabras pero que gracias a ellos de alguna forma pude traducir y hacer un aporte a la vida de tantas personas.

A continuación explicaré estos cuatro sistemas pero encuentro importante aclarar que no es la explicación

teórica tradicional sino la explicación impregnada de la Respiración ovárica, Alquimia femenina. Ya que cada una de estas teorías en su forma original da para escribir un libro entero. Aquí lo que tendremos es una aproximación y una ampliación de esta información traducida también para personas que no tengan ningún conocimiento médico o psicológico.

El ciclo de la experiencia y la mujer,



El ciclo de la experiencia es una herramienta muy valiosa de la psicología Gestalt, describe paso a paso las etapas que recorreremos todas las personas para abrir y cerrar sanamente procesos. Desde el orden más vital y básico como comer dormir etc. hasta los vínculos con el entorno y la forma en que reaccionamos y vivimos estos.

He usado el ciclo de la experiencia para explicar de una forma más teórica y analítica la teoría de la Respiración ovárica, Alquimia Femenina buscando también explicar las consecuencias que tiene el salirnos del ciclar sano de las emociones y los vínculos y como estas desarmonías son la raíz de la enfermedad y vivirlo en forma sana y consciente la puerta a la sanación.

La etapa de retirada, da espacio al inicio de un ciclo. Cuando la persona se puede retirar y soltar la acción, da espacio para que la energía vuelva a generar una sensación y que del fondo emerja una figura.

En terapia se busca entrar en el espacio del vacío, sólo en el vacío pueden manifestarse cosas nuevas. Ese es uno de los principales problemas y razones por las cuales las mujeres generamos patologías, no tenemos espacio de retirada, no existe el reposo y por lo tanto no existe el vacío. Donde no hay vacío no se puede gestar nada nuevo.

Si el cuerpo no tiene tiempo y está constantemente en acción, no hay retirada, el cuerpo no puede soltar la energía y dejar ir, es decir entrar en el reposo que sería lo que corresponde a nuestra fase menstrual.

En consulta se observa todo el tiempo, no hay vacío, no hay espacio están tan llenas de sensaciones, tareas, actividades y demás que no hay espacio para que la energía pueda llegar y emprender un ciclo nuevo. Este es uno de los principales motivos de la infertilidad o de la amenorrea.

La sensación es la etapa donde surgen impresiones o sensaciones imprecisas que nos generan la pregunta: ¿qué necesito? Esta es una pregunta que muchas mujeres

reprimen en el momento que aflora, así que nunca consiguen ni siquiera comenzar el ciclo de la experiencia lo cual solo genera frustración y malestar. En este momento la persona siente algo, le cruje el estómago, se siente caliente, se le seca la boca, se le cierra la tráquea, le sudan las manos, le duele el pecho. Por aprendizaje introyectado o por experiencias pasadas, aprendemos a no sentir, esta es la fase cuando encontramos al paciente con la voz temblorosa mientras habla de una experiencia y cuando le preguntamos ¿qué estas sintiendo mientras hablas de esto? te responde: no siento nada. Es obvio que sí siente, desde el lenguaje corporal podemos ver que sí, pero evita el contacto, intelectualiza y así se priva de entrar en el ciclo y poder darle cierre a un tema. Esto es una actitud muy propia de la mujer sumisa o la mujer criada en el patriarcado la cual termina con su útero lleno de miomas , porque se le enseñó a no decir a no expresar, y no hacer nada que no fuese correcto de una dama, así que para ello se tuvo que entrenar en matar las sensaciones para que estas jamás se materializaran en acciones, cuantas veces no hemos sentidos deseos de salir corriendo literalmente, y no hemos confiado y creído en nosotras, este es uno de los puntos que afecta más a la mujer que al hombre pues una de las facultades femeninas por excelencia es la intuición, las mujeres estamos diseñadas para saber no sólo qué nos pasa a nosotras sino para percibir qué le pasa al otro, así que imagínate el daño que nos hacemos cuando nos entrenamos en no sentir, matamos nuestras esencia primordial y la de las generaciones por venir, porque una mujer que no puede sentir no puede enseñarle nada muy distinto a sus hijos.

Esto fue algo que pude aprender con claridad, con una pareja que tuve que era incapaz de sostener el contacto y describir sus sensaciones, cuando teníamos encuentros muy amorosos y sin duda estaba sintiendo cosas lindas, salía con comentarios como, “yo tenía una novia más linda que tú”. Indagando en su historia personal comprendí que el chico no podía hacer nada distinto, su mamá estaba tan entrenada en no sentir que lo regalo cuando él tenía cinco años, así que era imposible que el pudiera descifrar sus sensaciones y que claramente no quería sentir sobre todo sensaciones de amor y placer, porque la vida le enseñó desde temprana edad que no merecía. Casos como este son muchos, pero lo bueno es que así como nos entrenábamos en no sentir nos podemos volver a entrar y muy exitosamente en sentir ya que es más natural que no hacerlo.

La conciencia, el darse cuenta, es el momento en que logramos traducir la sensación, nombrarla para así poder seguir al siguiente paso que es mover la energía hacia saciar la sensación, esta etapa suena súper sencilla, pero no lo es para muchos, pues la traducción que las personas hacemos, es en base a los condicionamientos previos que tenemos y acompañada de impulso y de un no darnos tiempos para sentir y traducir. Por eso el primer obstáculo que aparece para el darse cuenta es el espacio de lo que conozco, conozco que si siento un hueco en la barriga es que tengo hambre así que la energetización de esta sensación sería ir a la nevera y comer, pero después de comer el hueco sigue, lo cual significa que no era eso, pero como los perros de Pavlov, el condicionamiento está tan integrado que no creo

que sea necesario ni siquiera cuestionarme antes de ir a la nevera, ¿es verdad que esto es lo que necesito? Esta pregunta tan sencilla sería una puerta de entrada a la solución de muchos de nuestros problemas. En consulta trabajo mucho con esta fase a nivel sexual, porque esta tan erróneo el concepto que tenemos de la sexualidad, que cualquier sensación en los genitales los traducimos desde lo que conocemos y la sociedad nos enseña, que estas súper ávido de sexualidad, y así por ejemplo se da puerta a patologías como la ninfomanía, no es que tengan la cabeza dañada, tiene el radar y el GPS dañados, por eso no saben que sienten, ni qué hacer con lo que sienten, y hacen lo que se supone que se debe hacer, al terminar el coito y emprender la retirada la sensación sigue allí ardiendo sin medida, así que necesitas ir por otro round o peor aún por otra persona.

Este trabajo sobre todo con los hombres ha sido de inmensa satisfacción para mí, hombres súper bellos y enérgicos que se estaban dañando a sí mismo y a las mujeres porque no sabían que necesitaban, haciendo terapia, pudieron ir mas adentro, derretir las corazas, entrar en el espacio de lo que sabían, y en el vasto espacio de lo que no sabían, entrar allí y elegir que otras formas desconocidas de traducir podrían encontrar, casi todos encontraron el amor en el espacio de lo desconocido, casi todos añoraban utilizar ese fuego sexual en la construcción de algo más sólido que un encuentro sexual, muchos de ellos hoy están en parejas estables y muchos están formando hogares maravillosos, con una gran capacidad de crear, porque es una forma más de usar su energía sexual que no conocían.

La energetización y la acción, es poner nuestra energía en movimiento con el fin de conseguir saciar mi necesidad, una persona sana puede hacer esto sin ningún problema ni conflicto, traduce con claridad que necesita y se lo proporciona ya sea en el sentido más material como ir al baño o más emocional como poner un límite y decir ¡basta!

En esta fase del ciclo suelen aparecer los mandatos que nos frustran y desenergetizan, alejándonos de actuar, cuando tengo toda la energía allí disponible para pegar un grito y expresar con toda la intensidad lo que siento, aparece el Pepe Grillo de la voz de la conciencia que te regalaron tus padres, diciendo una niña buena “no debe”, o “tú no eres tan fuerte para salir adelante sola”, “no puedes”, esto hace que la ráfaga de energía creativa que se estaba moviendo en ti de repente baja como espuma y te quedas allí pasmada, intoxicada de toda esa energía ávida de movimiento a la que tu nutres con inmovilidad. Esta es la fase donde más frustración se genera. En las anteriores hay frustración pero es a un nivel más inconsciente, porque eras ciega, ni siquiera sabías lo que necesitas o sentías, pero aquí ya lo has traducido ya lo has nombrado pero no has podido realizarlo, es aún peor porque te genera culpa y autocrítica que solo logra dañar tu autoimagen de ti y afirmarte más en esos mandatos destructivos que sigues.

El contacto es el punto donde finalmente llego a cumplir con lo que pensé que necesitaba y hacia donde moví mi energía para accionar y contactar o concretar.

Si logro llegar hasta aquí he cumplido un gran recorrido pero no garantiza que esté todo bien. Es aquí

donde muchos de nosotros podemos perder todos los logros anteriores, llegamos hasta aquí decididos, claros de que quiero, como lo quiero y de lo que necesito de mí y el entorno para cumplirlo, pero falta un paso más lograr hacer contacto.

Hacer contacto nos puede costar mucho, sentimos que necesitamos tener una conversación pendiente, logramos ponernos en acción y caminar hacia el lugar donde se encuentra la persona con quien queremos hablar, pero al llegar y estar en su presencia no logro hacer contacto y suelto la energía, evito el contacto y frustro la acción, retornando a casa sola y llena de cosas por decir.

Esto nos pasa mucho a las personas en las manifestaciones del amor. Tengo muchos amigos hombres con un gran conflicto para decir palabras dulces y entrar en espacios de vulnerabilidad emocional porque se sienten frágiles, sienten que están enamorados, y que quieren que ella lo sepa, la citan para decírselo, van llenos de energía y vitalidad para hablar y cuando llega el momento se acaba la noche y no fueron capaces de hablar y entra en contacto con sus sentimientos y dejarlos salir, se retiran frustrados y tristes.

Esto es algo que nos pasa a muchos tanto para expresar amor, como para poner límites, decir no, y pedir lo que necesitamos. Tenemos la cabeza llena de juicios y el amor propio tan dañado que no nos sentimos merecedores, y eso nos hace vivir en el miedo y el miedo nos aleja del contacto y la autenticidad de nuestros sentimientos y acciones.

Describo el ciclo de la experiencia porque me parece una pauta importante donde las lectoras puedan

darse cuenta donde están y cuál es el patrón que tienen y así poder trabajarse y reflexionar sobre esto. Como decía anteriormente aunque parezca que algo anda mal en nosotras no hay de qué preocuparse, todo esto son aprendizajes y bobadas que nos hemos repetido como propias pero lo que importa es que la luz que opacamos sigue brillando con la misma intensidad dentro nuestro esperando a salir.

La teoría del Yin Yang.

La teoría del Yin Yang, sostiene que en el universo todo está sostenido por dos fuerzas opuestas pero complementarias, una sin la otra no podría existir.

Su teoría viene de la antigüedad de la observación de los fenómenos de la naturaleza, donde todo estaba en constante movimiento y cambio, la noche se convertía en día y el día en noche, el descanso era precedido por la actividad y así un sin número de acontecimientos fenomenológicos, que dieron lugar al estudio del cuerpo mismo como parte del macrocosmos; como es afuera es adentro, así que todos nuestros órganos y funciones fisiológicas se comportan de la misma manera. De esta forma la teoría del Yin Yang, se convirtió por sí misma es una escuela.

Las pautas más importantes para comprender esta teoría es comprender que nada es absolutamente Yang o absolutamente Yin: Lo más Yang tiene en su interior la semilla del Yin y viceversa. Ejemplo: El día es Yang, primero va amaneciendo (parte más Yin del día),

a mediodía: La intensidad lumínica y calorífica alcanza su máxima intensidad (Parte más Yang del día), a partir de ese momento comienza a decrecer, debido a que en su interior comienza a crecer más fuerte la semilla de la noche.

En la vida cotidiana la gente tiene comprado un pre concepto. Por ejemplo: el día es Yang y la noche Yin, o la mujer es Yin y el hombre Yang. Esto es una equivocación. En la teoría del Yin Yang no existen absolutos, todo es en relación con lo que se lo compare.

Por ejemplo: el hombre en relación a la mujer es Yang, pero por ejemplo entre dos mujeres habría una que encarna la polaridad Yin y la otra Yang, así las dos sean muy suaves y femeninas habrá una que tenga más características Yang que la otra. Es por esto bien importante comprender que mencionaremos Yin o Yang en paralelo con algo más, no como un absoluto, pues como menciona la teoría el Yin tiene la semilla del Yang, por lo cual todo y todos podemos ser cualquiera de las dos polaridades.

Le energía del Yin Yang está en constante movimiento e intertransformación, por lo cual dentro de nosotras podemos ver también este movimiento tanto en nuestra energía, como en nuestro humor, nuestros pensamientos y demás, mantener un equilibrio y fluidez en el movimiento armónico de las dos energías es importante para la salud integral de las personas. Ejemplo: una persona que sostiene actividades muy energéticas durante todo el día y que no permite que llegue el descanso estará polarizando su energía hacia el Yang, generará fuego interno, y consumirá su energía vital, tendrá

híper actividad mental y emocional y entre más Yang genere más difícil le será encontrar la polaridad.

Una persona que está deprimida y que no quiere moverse o alguien que tiene un trabajo muy pasivo, muy mental y sedentario se polarizará fácilmente en la energía Yin, cada vez le será más difícil entrar en acción, concretar, moverse, sentirse cálido.

Las personas en la actualidad tenemos serios problemas con la polaridad y la energía cíclica natural del universo, es por eso que nos apegamos a la juventud, al día, a la actividad, y a las emociones placenteras, no tenemos compenetrado el concepto de movilidad, y ciclicidad que tiene el universo que es la fuerza natural que nos rige a todos. El día no quiere ser noche, es de día cuando así se debe y luego deja paso a la noche sin hacerse planteos de por qué debe hacerlo, simplemente ocurre, todos los procesos fisiológicos y emocionales de las personas son iguales, pero el libre albedrío y la voluntad hacen que las personas seamos responsables de nuestras propias desarmonías, como seres apegados y controladores, y la ciencia moderna nos permite tener “más” poder que los órdenes naturales y controlar los ciclos a nuestro antojo, por ejemplo, cada 28 días la mujer debe salir de la fase Yang de la ovulación y entrar en un espacio más Yin que es la menstruación, pero si no nos queda bien la fecha para menstruar me tomo unas hormonitas y menstruo cuando me convenga, si me salieron arrugas porque mi piel ha perdido colágeno porque el descenso natural de la energía ha llegado con la edad, me inyecto Botox y niego el hecho de que la vida está pasando, que el día se fue y la noche llega, no logramos encontrar placer y comodidad en los ciclos naturales de la vida, los negamos e intoxicamos nuestros cuerpos y nuestras

mentes con conceptos erróneos sobre la linealidad y la permanencia, y no comprendemos que todo en el universo es impermanente, no podemos ser felices para siempre, y tampoco vamos a estar triste por siempre, a no ser de que nos apeguemos a ello y pongamos nuestra voluntad en vivir de esa manera.

La polarización de nuestras mentes y nuestras actitudes son la mayor causa de la enfermedad y esta polarización de la energía viene desde la falta de escucha de nuestros cuerpos y la observación y conexión con la naturaleza.

Toda la teoría del Yin y Yang y la de los cinco elementos están basadas en la observación de la naturaleza, no fueron experimentos ni grandes estudios lo que las fundamentaron, simplemente la observación y el respeto por la naturaleza y la forma en que acontecía.

En la antigüedad la gente no se operaba los senos porque se les cayeron ni tomaban Viagra si su pene perdía la energía vital y se ponía flácido, primero que todo, esto ocurría a una edad en que debía suceder, no como ahora que por la ruptura de la ciclicidad los hombres a muy temprana edad tienen penes que no funcionan como deberían en referencia a su edad. En la antigüedad el hombre preservaba su energía y su salud con prácticas energéticas y respeto por su ciclicidad así que cuando ocurría lo inevitable que era la no erección a cierta edad, simplemente soltaba con tranquilidad la sexualidad y empleaba su energía sexual de otra manera.

El rompimiento de la energía Yin Yang es la mayor causante de problemas en la menopausia a la mujer, es tanto el apego de la mujer a la fase Yang de sus hormonas que no logra comprender la retirada de esta energía de su cuerpo y la entrada de la fase calma y llana de su energía, hermoso

momento de gran sabiduría y crecimiento para la mujer, pero actualmente una de las mayores causas de padecimiento en la edad adulta.

Hay un factor muy importante a comprender dentro de la energía del Yin Yangy es el factor tiempo, el rompimiento del factor tiempo también genera desequilibrio y sobre todo ansiedad en las personas, pues para cualquier proceso de intertransformación es necesario el factor tiempo, no por más que quieras abrazar a tu bebe podrás hacerlo antes de los meses requeridos de gestación, aunque la vida está intrínseca en ese óvulo que crece y se desarrolla en ti con el potencial de un bebe, solamente el tiempo necesario lo hará un bebe, debemos respetar los tiempos que tiene la energía en transformarse, gestarse y manifestarse, no importa cuánto te guste la noche, si el día no transcurre y ocupa sus horas nunca llegará la noche, así que pensar y reflexionar sobre esta ley encuentro que puede ser maravilloso para muchas personas que vivimos en el afán en la exigencia y en el control. Soltar el control y rendirnos a que nos sostenga la energía universal es mucho más fácil que seguir en lucha contra los procesos de la naturaleza que nos alejan de nuestro equilibrio e integridad.

La teoría del Yin Yang es una teoría con la cual trabajo intensamente en los procesos vinculares. Cuando hablo de rendirnos a la energía que nos corresponde y dejar a la vida ser, hablo y hago énfasis de lo que nos está pasando en la actualidad en el vínculo hombre mujer.

El feminismo y la liberación femenina nos llevaron a usar nuestra fuerza masculina, a imponernos, a sostenernos firmes para poder salir de la opresión y fue maravilloso, era necesario en ese momento, fue un momento Yang de la energía Yin. Pero el problema viene cuando la mujer ha seguido

sosteniendo esta energía por largo tiempo y ha perdido su esencia Yin, sutil, nutricia y receptora.

Como el universo funciona a través de la ley de la polaridad, lo único que esto ha podido hacer es polarizar la energía, y si nosotras tomamos la energía Yang del universo, el hombre tubo que moverse y tomar la energía Yin, por eso tantos desencuentros, por eso tanta insatisfacción por eso muchas nos quejamos de que encontramos hombres, miedosos e hipersensibles incapaces de ponerle fuerza a la vida y de proveernos con energía sostenedora, hombres que necesitan ser sostenidos y apoyados constantemente, pero las mujeres tenemos mucha responsabilidad sobre esto, pues lo llevamos a ese lugar, ahora si es a nosotras a quien nos incomoda esta actitud y esta posición debemos recordarnos y retornar a nuestro lugar, y estoy segura que cuando el lugar quede libre el naturalmente va a tomar la vacante.

Muchas se preguntaran ¿y por qué somos nosotras quienes tenemos que hacer el mayor esfuerzo?, pues porque somos nosotras las mayores afectadas y a quienes más incómoda la situación, somos nosotras quienes estamos perdiendo nuestras mamas y aparatos reproductores porque tienen demasiada energía Yang, somos nosotras las que estamos infértiles porque nuestro cuerpo funciona ahora como el de un hombre, entonces es nuestra responsabilidad generar el cambio.

Naturaleza Yang Activo y movilizador.

Externo o centrífugo.

Superior o ascendente.

Caliente o calentador.

Luminoso

Inmaterial.

Produce la energía.

Transforma (líquidos en vapor, la mente en conciencia)

Expansión.

Naturaleza Yin Pasivo o inmovilizante.

Inferior o descendente.

Frío.

Oscuro.

Solidifica.

Material

Concentra.

Hidrata.

Nutre.

El Yin Yang y la estructura del cuerpo.

Todas las partes del cuerpo tienen un carácter predominante Yin o Yang, el cual como las leyes anteriores es siempre relativo pero de suma importancia al diseñar un tratamiento médico o el diseño de los talleres o actividades.

Como regla general algunos son:

Yang

Superior (cabeza)
Exterior (piel y músculos)
Lateral-posterior
Detrás
Función
Órganos
Qi

Yin

Inferior (cuerpo)
Interior (órganos)
Lateral anterior
Delante
Estructura
Entrañas
Sangre



La teoría de los cinco elementos.

Estudiaremos brevemente la teoría de los cinco elementos lo cual considero de vital importancia como forma de vernos y conocernos como seres integrales. A continuación ofreceré una pequeña guía de cómo funcionan los órganos y las emociones con el fin de que las personas

puedan comprender sus síntomas y relacionarlos con la raíz de estos en su vida cotidiana.

Uno de los conceptos fundamentales de la MTC es el ciclo de los cinco elementos: la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua. Cada uno de ellos tiene su correspondencia dentro del organismo (a nivel físico, fisiológico y emocional) y también fuera del mismo, ya que considera el contexto o circunstancias en las que se desarrollan las enfermedades o desequilibrios energéticos (trabajo, ciudad, campo, familia, climatología, etc.) Por otra parte, estos cinco elementos interactúan entre sí de una manera íntima, perfecta y maravillosa. Generando varios ciclos de interacción, los más usados son: el ciclo de generación, el ciclo de control y el de oposición.

Ciclo de generación

La madera al entrar en combustión, genera el fuego, el fuego al consumirse genera la tierra, la tierra dentro de su seno genera el metal, el metal desde su interior genera el agua la cual le da vida a la madera.

El ciclo de control

En el ciclo de control cada órgano es controlado por otro para mantener el equilibrio.

El hígado controla al bazo: ayuda al estómago a descomponer los alimentos y al bazo a transformar y transportar los nutrientes.

El corazón controla al pulmón: los dos están en el jiao superior. El corazón gobierna la sangre y el pulmón el qi, ellos se ayudan y nutren mutuamente.

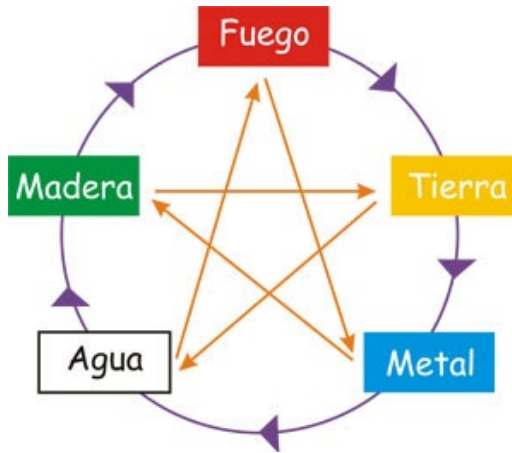
El bazo controla al riñón: tanto el bazo como el riñón transforman los líquidos orgánicos, la transformación y

transporte del bazo es indispensable para el transporte y excreción del riñón.

El pulmón controla al hígado: la energía de pulmón desciende y la de hígado asciende, si el pulmón no tiene suficiente qi para descender el hígado sube sin control.

El riñón controla el corazón: el riñón refresca al corazón en sus funciones de ascender los líquidos.

Los cinco elementos están relacionados con cinco movimientos y con cinco tipos de personalidades, por lo cual sabiendo cual es nuestra personalidad también podemos cuidar nuestro cuerpo sabiendo hacia donde tenemos más tendencia a somatizar



La madera	La expansión	Expresivos	creativos
El metal	La contracción	inexpresivos	reflexivos
El agua	El descenso	emocionales	intuitivos
El fuego	El ascenso	vitales	comunicativos
La tierra	El centro la neutralidad	justos	seguros

Estos elementos tienen una relación íntima con distintos aspectos del mundo, y del organismo, como por ejemplo: los colores, los sabores, los climas, los tejidos, los sonidos, las estaciones, las emociones, los sentidos.

Trabajar con ellos nos ayuda a otorgar un nuevo equilibrio, y armonizar las funciones vitales y espirituales de los órganos, y armonizarnos con el universo, pues a través de la sanación y armonización del mundo interior se logra una forma distinta de vivir y percibir el mundo exterior.

Características de los cinco elementos y sus órganos asociados.

MADERA

El movimiento de la primavera. Su movimiento es acorde a la primavera, expansivo, florece después del periodo de gestación y nutrición del invierno. Es la energía del renacer, del resurgir, las personas que pertenecen a este elemento son personas que aunque se caigan cien veces siempre re nacen y comienzan aún más fuertes que antes de su caída. Son personas expansivas con capacidad de llegar a muchos lugares a tiempo como las ramas de un árbol siempre fijas a su tronco.

Cuando las personas tenemos el elemento madera armonioso y nuestros órganos madera en armonía, se verá una energía, creativa, con capacidad de acción, una actitud benevolente y justa frente a las personas, un fluir

armonioso entre las emociones y la expresión de estas, una actitud flexible y mucha energía vital.

Cuando cae en desarmonía por causas internas o externas se vuelven personas duras, inflexibles que juzgan con dureza, inmóviles, impacientes, iracundas y coléricas, con gran tendencia a la frustración.

La sexualidad del elemento madera, es fluida, con tiempos armoniosos cuando la energía del hígado está desarmonizada puede haber tendencias a la violencia sexual o a que la excitación exacerbe un estado emocional de frustración y rabia.

Como hemos estudiado antes las desarmonías pueden venir de afuera o de dentro, por ejemplo una persona que tenga repetidos episodios de rabia y problemas repetitivos desarmonizara su elemento madera y padecerá problemas emocionales como los visto o de salud como lo que enumeraremos a continuación.

El órgano de la madera es el hígado. Reserva y administra la sangre: la recibe del bazo estómago que la fabrican y él es quien administra la repartición de sangre en el organismo, cuando hay problemas emocionales o demasiados químicos y sustancias tóxicas en el cuerpo para sintetizar no distribuye bien la sangre y puede producir amenorrea (ausencia de menstruación), menstruaciones dolorosas, senos inflamados y síndrome premenstrual por afectación también en el recorrido del meridiano.

Cuando gastamos demasiada energía en un solo órgano, ejemplo los ojos o el cerebro por un trabajo constante frente al computador la sangre no envía suficiente sangre al resto del organismo y desnutre los demás órganos.

-Controla los movimientos armónicos de qi: el movimiento de la primavera y del florecer es armonioso se mueve en todas las dirección libremente si el hígado está pesado se bloquea la energía y solo se mueve en una dirección generalmente en ascenso, lo cual causa migrañas, ataques de ira sin razón, visión borrosa e inclusive se pueden reventar los vasos oculares.

- Comanda los tendones: una baja nutrición en la sangre y su función de administrar puede generar desnutrición en los tendones, o mucha energía bloqueada puede causar enfermedades reumáticas y degeneración articular, lo mismo es desencadenado por personas con personalidad rígida e inflexible, como las personas que desencadenan artrosis o artritis.

- Se abre en los ojos: por lo cual allí se manifiestan mucho de sus síntomas, dolor ocular, pérdida de visión, tensión alta en los ojos entre otros.

- Es un órgano resolutivo: cuando entra en armonía otorga gran claridad y fuerza creadora y resolutiva.

El hígado, nutre el útero y está encargado de darle calidad y forma para hacerlo un medio fértil, por eso trabajando y tonificando la energía del hígado, la fuerza creativa y fértil se incrementa.

- El hígado controla la organización, cuando está en armonía nos da la capacidad de organizar y clarificar procesos.

Síntomas de madera en desarmonía

Ascensos patológicos de energía, dolor de ojos, rojez, irritación, migraña o dolor de cabeza, dolor y distensión en hipocondrios, pechos, bajo vientre, u otras partes del cuerpo , fibromialgia, artrosis, artritis, ausencia de

menstruación, coágulos y reglas dolorosas. Dolores en el recorrido del meridiano.

FUEGO

La energía del verano, es caliente, ascendente, crepitante, la naturaleza llega a su máximo punto de energía y los frutos comienzan a madurar, la energía está expansiva e intensa. Las personas tipológicamente fuego, son personas de personalidad y presencia cálida, fogosos, vitales y carismáticos, con capacidad de cumplir metas, de socializar y llevar acabo todo tipo de emprendimientos de manera exitosa, cuando nuestro fuego esta armónico tenemos estas mismas capacidades, cuando se desarmoniza nos volvemos apáticos, desvitalizados, lentos, con emociones alternantes, con propensión a alterarse con facilidad.

Cuando el desequilibrio está en fuego la sexualidad de la persona puede ser demasiado activa y sin ningún registro de satisfacción, o por el contrario, con un déficit de energía en el corazón, la vitalidad y el deseo sexual desaparecerán por completo.

Su órgano asociado es el corazón.

Funciones:

- Gobierna la sangre: por eso cuando tiene mucho calor o está muy débil la sangre se extravasa y genera derrames, hematomas sin razón, accidente cerebro vascular.

- Se manifiesta en la tez: la energía del fuego caliente y asciende por lo cual se manifiesta en la tez, una tez pálida es síntoma de desnutrición en la energía del corazón.

- Alberga el Shen o espíritu: cuando el corazón no es un medio cómodo para el Shen porque tiene mucha energía estancada o por mucho calor, el Shen divaga en las noches, la persona tendrá problemas para ser coherente y hablar de esta manera

- Se abre en la lengua: el corazón nutre la sangre que asciende y se manifiesta en el corazón si el corazón no tiene suficiente energía la persona tendrá hipo flexibilidad y movimiento en la lengua, o problemas en el habla, o si tiene mucho exceso de calor hablara sin parar y sin coherencia u orden de ideas.

-La emoción del corazón es la alegría: cuando la persona no es capaz de contactar con esta emoción se ve afectada la función cardiaca y vital, cuando la energía está bloqueada en el corazón la alegría se desvanecerá y se volverá en fases maniacas, alegría y risa sin razón y fuera de lugar.

- El corazón se altera con el calor ya sea como factor climatológico, o por el calor que generan las emociones o las palabras reprimidas.

Síntomas de fuego.

Sed, ulceraciones en la boca, conductas impulsivas, gusto amargo en la boca, sueño alterado con exceso de sueños, tendencia maniaca, palpitaciones, palidez, fatiga, apatía, sudoración profusa, insomnio, mala memoria.

TIERRA

La tierra es el elemento del medio, del equilibrio y la equidad, no pertenece a ninguna estación, se le sitúa en el cambio de estación a estación ya que es el elemento

que equilibra y balancea, es la energía central que acoge y contiene a los otros cuatro elementos.

El elemento madera armoniosamente tiene una gran capacidad de discernir, pensar y decidir con claridad. Cuando esta energía se desarmoniza aparece la obsesión y la acción irreflexiva, la incapacidad de moverse y actuar. Es muy importante la nutrición de este elemento ya que es el sostenedor de la vida.

La sexualidad del elemento madera es mesurada, equilibrada, placentera por su capacidad de sostener y acompañar, balanceada entre el antes, el durante y el después. El exceso de energía de madera puede desvitalizar la sexualidad, o por exceso de energía en la cabeza o por el pensamiento que deja sin energía a los genitales no teniendo ningún registro de estos. El órgano de la tierra es el bazo.

Funciones.

- Gobierna la transformación y el transporte: el bazo y estómago reciben los nutrientes y los convierten en sangre, y con la energía vital transportan y contienen la sangre.

- Controla los músculos y las cuatro extremidades: por su cercanía con la sangre es el encargado de nutrir los músculos, si la sangre es de mala calidad, o está bloqueada su capacidad de transformar los músculos se desnutren y se pierde el tono muscular produciendo atonía y hasta rompimiento muscular.

- Contiene y sostiene: la fuerza energética del bazo está encargada de contener la sangre en los vasos sanguíneos y de sostener los órganos en su lugar. Cuando las personas tienen poca energía por desnutrición o estrés emocional, o por pérdidas altas de sangre, suelen

tener prolapsos de órganos, siendo los más comunes, el prolapso de ano, de vejiga y de útero.

- Es la raíz del cielo posterior: el cielo posterior es la esencia divina de la cual se alimenta el humano después de su nacimiento, está formada por el alimento y el aliento o prana. Cuando este cielo no está fuerte o se ve gastado por un exceso de pensamiento, la persona se desvitaliza y consume su energía vital, afectando sus funciones mentales y físicas, puede generar obesidad.

- La daña la humedad: la humedad es una facultad natural a la tierra ya que la hidrata y llena de vida, pero el estancamiento energético hace que la humedad encharque a la tierra y este genere problemas de salud, desnutrición y obesidad pues el agua que no circula libremente en el organismo se estanca en determinados lugares y enfría las funciones vitales del bazo colapsando la digestión y la capacidad de tomar los nutrientes y transformarlos.

Síntomas de tierra: sensación de plenitud, pesadez en miembros inferiores, y en la cabeza, sed sin deseo de beber, leucorrea blanca, falta de apetito, distensión abdominal, fatiga, debilidad y atonía muscular, menorragias.

Metal.

Es el elemento del otoño el momento en que la energía expansiva del verano comienza a decrecer e ir hacia adentro para prepararse para el invierno, es una energía de calma e introspección, la energía se mueve hacia adentro y la temperatura decrece para equilibrar la polaridad del calor. Emocionalmente establece el metal otorga, comunicación y oralidad fluida y armoniosa,

sentido de supervivencia y conservación, las personas que pertenecen a este elemento son personas muy medidas y previsivas.

Cuando el elemento se desarmoniza, puede generar aislamiento, soledad, personalidad hermética y avara, soledad y apatía por los vínculos, no se logra registrar ni escuchar al otro. En la sexualidad armoniosa el metal es capaz de expandirse de entregarse de fluir como un metal cuando se funde por el fuego, en desarmonía, no tiene capacidad de entrega ni apertura, puede ser muy egoísta ya que solo registra las necesidades propias.

El órgano del metal es el pulmón.

- Controla el Qi y la respiración: para que el cuerpo pueda oxigenarse necesita Qi (energía vital) el Qi es dirigido por el pulmón empujando el aire a través de todo el cuerpo

- Su órgano asociado es el intestino grueso por eso las anomalías en la respiración como el asma puede causar estreñimiento y constipación a la vez que un intestino grueso estancado puede bajar el sistema inmune y desatar desequilibrios en el funcionamiento del pulmón. Cuando las personas tienen muchas toxinas en el colon esto se transmite a pulmón y crea mucosidad y desnutre el pulmón.

- Controla la piel: la apertura y el cierre de los poros, esto es una función muy importante, está guiada por el Qi si el cuerpo no tiene fuerza vital no puede abrir y cerrar, y puede quedarse permanentemente abiertos los poros, lo cual generaría gripas, golpes de frío, rigidez en los músculos de la nuca entre otros o no abrirse ante los estímulos como por ejemplo el calentamiento del

organismo, ya que la apertura de los poros es la forma de regular la temperatura y de eliminar toxinas, si no se abren los poros y no se suda no se eliminan sustancias de desecho , estas retornar de nuevo al organismo y entran a sangre y aumentan el nivel de toxicidad de la persona. A nivel energético esta función también es sumamente importante pues es la piel la que nos separa del entorno, cuando no se sabe dónde termino yo y comienza el otro, hay entonces una actitud de confluencia donde no puedo discernir quién soy yo y quien es el otro, esto es un síndrome que sucede mucho en la pareja y las madres con sus hijos. Meditar en esta función de separarse de tender una membrana es de suma importancia para la armonía tanto física, como psíquica y emocional de las personas.

Síntomas: tos, disnea, esputos, sensación de plenitud en pecho, voz débil, transpiración fácil, propensión a coger frío, tos con pequeños esputos, pómulos rojos y palidez, tristeza sin causa aparente.

AGUA

El riñón es el elemento del invierno, la naturaleza de su movimiento es fluido y móvil, como el agua que se adapta a cualquier fuente de agua, pozo, río, mar, lago etc., la naturaleza de su movimiento es descendente por lo cual la energía y la actividad durante este periodo reduce y se hace más lenta, va hacia adentro, profundiza, es el elemento de las emociones por lo cual este elemento nos conecta con la energía reflexiva, sensorial e intuitiva pues al no haber tanta actividad los sentidos también están más reposados y pueden sentir más a otro nivel.

En equilibrio la emocionalidad de este elemento es calma, paz interior, conciencia ampliada, alta intuición y capacidad de sentir y diferenciar el pensar del sentir. Estas son virtudes que tienen más desarrolladas las personas que son agua y viven así todo el tiempo. Cuando el elemento se desarmoniza, son personas hipersensibles, lloronas, miedosas, sin fuerza de voluntad con incapacidad para adaptarse.

En la sexualidad son grandes amantes pues tienen la capacidad de conectarse con el otro desde lo más profundo e intuitivo así como con sus propios cuerpo y necesidades. En desarmonía son personas que sienten culpa y miedo ante la sexualidad.

El órgano asociado es el riñón.

El riñón:

- Almacena la esencia y gobierna el nacimiento, crecimiento, reproducción y desarrollo: por su función de regulación del Yin y Yang es la fuente de la vida y la energía vital, de su equilibrio depende que las funciones relacionadas con la reproducción y el crecimiento se den.

- Produce la médula, llena el cerebro y controla los huesos: al ser la fuente de la energía genética de los padres es de donde se desprende la base de la vida y el ser. Crea la médula en la columna vertebral y hace que los huesos y el cerebro se nutran y puedan desarrollarse desde la gestación.

- Es la fuente del fuego para todos los órganos internos: al ser la fuente del Yin Yang regula la temperatura y el fuego interno. El cual es distribuido a todos los órganos, por eso cuando el riñón está bajo, la persona tiene frío en manos pies, lumbares y rodillas.

- Armoniza la función sexual y calienta la esencia del útero: el útero necesita calor para poder contener y sostener el feto hasta su maduración, sin el calor del riñón se tienen embarazos fallidos o infertilidad, para que la vida se dé se necesita del sol que es representado por el calor del riñón brillando en nuestro útero. Con la energía sexual pasa lo mismo, si la persona no tiene calor interno, la sexualidad es nula pues no se está conectado con el impulso vital de sexualidad y creatividad.

- Ayuda al corazón a albergar la mente: el equilibrio entre el agua y el fuego sostiene la mente y el espíritu claros, si se genera mucho calor en el corazón y el riñón no produce suficiente agua, o el fuego la evapora el riñón no podrá equilibrar la temperatura del corazón y la mente y el espíritu divagarán.

- El riñón es la fuente del cielo anterior: el cielo anterior es la carga energética que se pasa a los hijos en el momento de su concepción, si el padre y madre son débiles, se dará un bebe con carga energética baja. El cielo anterior, no se puede aumentar, con lo que nacemos es la energía que tenemos para la vida y desde allí se comienza a descontar, el cielo anterior se pierde a través de las menstruaciones y partos para las mujeres y de las eyaculaciones para los hombres, es por eso que en el tao se enseña a contener la eyaculación y alquimizar la menstruación con el fin de conservar la esencia intacta y ser más longevos.

Síntomas: Mareos, acúfenos, vértigos, mala memoria, sordera, dolor lumbar, dolor en rodillas, sensación de frío en la espalda, orina clara, miedos extremos e indescriptibles.

MERIDIANOS EXTRAODINARIOS

Para mí en el trabajo con las pacientes es de vital importancia estudiar estos dos meridianos aparte de los de los cinco elementos, pues son dos meridianos que representan respectivamente la energía Yin y Yang del universo dentro de nosotros, y a través de los cuales podemos equilibrar nuestra energía vital, y regularizar las funciones del Yin Yang internamente.

DU MAI

Es el mar de los Yang, asciende la energía, y tonifica la energía Yang del cuerpo y el Yang de riñón. Por su trayecto interno nutre el cerebro y la médula. Se utiliza para equilibrar la energía Yang Yin del cuerpo. Tiene puntos propios y algunos de los más importantes son:

- 1Du: situado en la base del coxis.
- 4Du: a la altura de los riñones.
- 14Du: al nivel de la séptima cervical.
- 20Du: en la coronilla.

REN MAI

Es el mar de los canales Yin, se originan en el riñón y fluye a través del útero hasta terminar en el huiyin 1ren, es de vital importancia para las mujeres ya que regula el sistema reproductor, la fertilidad, el embarazo, el parto y la menopausia.

Tiene sus propios puntos y los principales son:

- 1Ren: en el periné
- 4Ren: a seis dedos por debajo del ombligo
- 6Ren: a tres dedos por debajo del ombligo
- 15Ren: en la base inferior del esternón
- 17ren: cuarto espacio intercostal entre los pechos.

La Respiración ovárica, Alquimia

femenina y los chakras.

En la Respiración ovárica, utilizamos dos sistemas energéticos, el de los meridianos y el de los chakras y nadis.

Para contextualizar a las practicantes de la técnica, haremos una breve descripción de lo que son los chakras para que puedan comprender posteriormente los ejercicios prácticos que se plantean.

¿Por qué utilizamos en Respiración ovárica, Alquimia femenina los chakras?

Los chakras tiene correspondencia directa con las glándulas y la búsqueda de la técnica es balancear el funcionamiento físico y energético de las glándulas con el fin de potencializar la energía y las cualidades también etéricas de estas en el cuerpo de la mujer. Las glándulas endocrinas son las encargadas de la producción de la menstruación, de los estrógenos entre otras tantas funciones vitales en nuestro cuerpo que tienen que ver con la capacidad de la mujer de ser y vivir realmente como una mujer.

Los chakras son vértices de energía que están a la altura de las distintas glándulas y tienen diferentes correspondencias con distintos aspectos de la naturaleza, de las emociones etc. como veremos a continuación.

La tarea de los chakras tiene el mismo principio básico que la Respiración ovárica, Alquimia femenina la cual es recibir, transformar y distribuir libremente

el prana o energía vital por el cuerpo físico, mental y emocional.

Los chakras se expanden o se cierran dependiendo de varias factores, que tienen que ver con la forma en que nos alimentamos y nutrimos en los distintos planos, también según el ejercicio y movimiento.

SAHASRARA

Chakra corona o coronario es el chakra del sentido. Este centro es la puerta de entrada y de salida de nuestra conciencia es el punto por el cual entramos en comunión con el todo, con el ser superior. Su función sería parecida a la de la glándula pituitaria, que segrega hormonas para controlar el resto del sistema endócrino y que también se conecta con el sistema nervioso central a través del hipotálamo. Simbolizado por un loto con mil pétalos, de color blanco o violeta, se localiza en la cabeza.

Y está relacionada con los fines y metas más espirituales es la puerta por donde entra el espíritu, es nuestra antena de conexión con lo supremo, cuando este centro se cierra, nos quedamos encerrados en un cuerpo y comenzamos a obrar por impulsos y egos, y no guiados por la conexión con la divinidad.

El cierre de este centro es lo que nos hace polarizarnos y separarnos del todo.

Es a través de la coronilla por donde la fuerza de la divinidad entra en nosotros, nos devela los secretos de nuestra propia existencia y nos vinculamos con la misión de vida.

Este centro nos trae la capacidad de volver a ser uno con el todo, de dejar de estar divididos y regresar a la unidad, haciéndonos sentir uno entre el cielo y la tierra.

La coronilla es el espacio donde nos conectamos con el verdadero conocimiento, pero al estar relacionado con el cerebro es también el espacio donde guardamos la información intelectual que recibimos y que tantas veces nos aleja del verdadero conocimiento y la sabiduría.

AJNA

Chakra tercer ojo o frontal se relaciona con la glándula pineal. Es el chakra del tiempo, la percepción y la luz. La glándula pineal es una glándula sensitiva, que produce la melatonina, una hormona que regula los mecanismos del sueño, es por esto misma la glándula que regula el despertar espiritual, el despertar de la visión interior o el eterno sueño espiritual. Se simboliza por un loto con dos pétalos de color índigo.

Está relacionado con la visión interior, y logramos su desarrollo a través del trabajo con la visión exterior, de la contemplación.

Armonizar este chakra nos brinda un incremento de la percepción y la claridad que viene de mucho más profundidad que el pensamiento y la traducción de la realidad de lo que se ve, cuando desarrollamos el ajna tenemos la certeza que lo que sentimos o vemos ES.

Este centro también está conectado con el cerebro y el cerebro con el pensamiento y el conocimiento, nos invita a conocer el mundo y crear el pensamiento a través de las impresiones de lo que podemos ver con otros ojos.

VISHUDDA

Chakra garganta o faríngeo se relaciona con la comunicación y el crecimiento. Este chakra se corresponde con la glándula tiroides, una glándula en la garganta que produce distintas hormonas responsables del crecimiento y el desarrollo. Simbolizado por un loto con dieciséis pétalos de color azul.

Está relacionado con la comunicación, la expresión y la escucha.

Este chakra cuando está en desequilibrio podemos encontrar personas con problemas para exponer sus ideas, personas que sienten una cosa y dicen otra, también podemos encontrar personas con problemas de escucha, que malinterpretan todo lo que oyen o que nunca dan espacio a otro para ser escuchado, personas charlatanas, o que nunca abren lo boca.

El verbo tiene un gran poder de creación, por eso es de suma importancia trabajar con este chakra a fin de purificarlo y de poder hacer de él un centro de creación que venga alineada con el amor. También para este es importante purificar y cuidar nuestros oídos pues todo lo que entra a través de ellos entra en nuestro sistema y se fija con firmeza, y por eso sobrevienen desequilibrios en vishudda.

ANAHATA

Chakra corazón o cardíaco se relaciona con la emoción, compasión, amor, equilibrio y bienestar. Corresponde con la glándula timo, que además de ser parte del sistema endocrino, lo es del sistema inmune. Se simboliza por un loto de doce pétalos de color verde.

Tiene una íntima relación con el corazón y los senos, con la capacidad de dar y recibir, de abrir y de cerrar, de circular y movilizar como es la función del corazón.

Cuando se tiene desequilibrios con esta capacidad se suelen encontrar problemas en los senos como quistes o bultos en las mamas, pues el ser tiene disponible la energía para entregar y el ego la bloquea y se cierra a la entrega.

El flujo armónico de esta energía es la entrega desinteresada, el cuarto centro habla del amor en todas sus expresiones más allá del amor romántico, el desarrollo de este centro nos dota con otras cualidades como la benevolencia, la compasión, la capacidad de servicio.

MANIPURA

Chakra Plexo Solar o Umbilical se relaciona con la energía, asimilación y digestión, y corresponde al páncreas. Simbolizado por un loto de diez pétalos de color amarillo.

Este centro trabaja con la energía de la proyección la autoestima y el poder personal, se ve fuertemente afectado por las emociones en general y en especial por el miedo.

Se ve beneficiado por el poder personal cuando la persona encuentra sentido y orientación en su vida, y se arma de su propia fuerza y herramientas para llevar a cabo su misión.

El manipura habla de nuestra capacidad de estar y ser en el mundo, es la forma en que nos proyectamos y como el entorno nos percibe, y esto siempre depende desde el lugar y la emoción con que proyecta.

El trabajo con este centro fortalece la autoestima, la fuerza interior y el amor personal y nos alinea con nuestra misión en vida.

SVADHISHTHANA

Chakra Sacro o Esplénico se relaciona con la sexualidad y la creatividad. Se relaciona con los testículos o los ovarios, ya que estos crean las hormonas involucradas en la reproducción y pueden causar dramáticos cambios de estado de ánimo. Se simboliza por un loto de seis pétalos, de color naranja.

Se relaciona con los vínculos y la forma de vincularnos, está relacionado con la madre, con la creatividad, el placer y el sexo.

Si tenemos este centro desequilibrado es difícil abrirse al placer y a través del placer entrar en el sexo y a través del sexo entrar en la energía de la madre, podemos preñar de vida, poder ser fértiles y manifestar.

Este centro débil crea manifestaciones débiles o con poca posibilidad de sobrevivir, esto aplicado tanto al plano físico como espiritual.

Tiene una fuerte relación con el útero, el cual es el espacio vacío donde podemos plasmar la vida, es el espacio que se contrae y nos otorga deliciosos orgasmos y nos funde en el placer.

El trabajo del segundo centro fortalece, el útero y le otorga a la mujer percepción de su centro, y es desde allí desde donde la mujer debe moverse. El útero es un centro donde se registran tanto emociones como sensaciones, por eso el uso indiscriminado de nuestra sexualidad daña este centro y nos aleja de nuestro centro

y de nuestra capacidad creativa, ya que al ser una vasija vacía se llena con demasiada información que no nos es útil para el proceso de creación.

MULADHARA

Chakra Raíz o Fundamental se relaciona con el instinto, seguridad, supervivencia y el potencial básico humano. Se localiza en el periné, región entre los genitales y el ano. Aunque no hay una glándula endocrina aquí, se relaciona con las glándulas suprarrenales internas. Se simboliza por un loto de cuatro pétalos de color rojo.

Está relacionado con la supervivencia, la capacidad para crear, generar, con las raíces el sentido de pertenencia, el fundamento y el sustento tanto físico como material, la salud, el cuerpo físico, los pies y el padre.

Cuando este centro no está en balance, la persona suele encontrar muchos problemas para darle valor económico a sus cosas, para generar y autoabastecerse, para sentirse perteneciente y apropiada, le cuesta encontrar un lugar y hacerse parte de algo. Suele tener vínculos muy esporádicos donde no se generan vínculos reales.

Las personas que tienen problemas o ausencia de la figura paterna suelen tener afectado este centro, trabajando sobre su parte masculina y el arquetipo del padre o haciendo procesos de perdón, logran nivelar este centro y hacerlo vibrar en armonía.

Capítulo 8

EJERCICIOS PRACTICOS.

Ejercicios prácticos de Respiración

ovárica, Alquimia femenina.

Es importante mencionar que en este apartado solo podemos compartir meditaciones de apertura y ejercicios integrativos de la Respiración ovárica, Alquimia femenina pero no los ejercicios prácticos de liberación y transmutación pues estos ejercicios deben ser dirigidos por alguna de las profesoras autorizadas por Respiración ovárica, Alquimia femenina, dada su intensidad y el espacio de vulnerabilidad y expansión de conciencia al que conducen estos ejercicios.

Como he explicado durante todo el libro, la cantidad de memorias y recuerdos tanto de esta vida como a nivel transgeneracional es muy amplio, así que no podemos exponer ejercicios que conlleven a una fuerte expansión de estas memorias pues para esto se necesita una contención especializada.

El sistema de Respiración ovárica, Alquimia femenina está compuesto por una serie de prácticas y meditación que están divididas así:

Meditaciones de ruptura.

Meditaciones de desestructura.

Meditaciones de muerte.

Meditaciones de renacimiento.

Meditaciones de siembra.

Meditaciones integrativas.

Meditaciones alquímicas.

Aquí compartiremos tres meditaciones que contienen en sí mismo todas las fases de todas las meditaciones. Es decir en estas tres meditaciones que entregaré a continuación hay rompimiento, desestructura, muerte, renacimiento, siembra e integración esto hace que la practica por si misma sea alquímica y puede ser entregada a quien no ha sido entrenado y por quien no ha sido entrenado en la técnica por ser parte de las meditaciones alquímicas de la técnica.

Las demás meditaciones o ejercicios de la Respiración ovárica, Alquimia femenina trabajan con un objetivo específico y construyen un camino que es el proceso de sanación de cada uno de los pacientes. Cada camino y cada tratamiento es distinto y comienza el recorrido desde un punto diferente porque las terapeutas y profesoras de la técnica nos especializamos en percibir en que parte del proceso se encuentra quien nos consulta, puede que alguien deba comenzar su proceso desde el punto de la siembra y otra desde la desestructura, sea como sea igual siempre pasará por todas las fases. Hasta llegar a la final que es la alquimización.

De las meditaciones alquímicas estas tres son las más suaves sin embargo no por eso menos poderosas.

Estas tres meditaciones son ejercicios de liberación emocional de la Respiración ovárica, Alquimia femenina, son ejercicios de respiración que buscan llevar a la practicante a contactar con las memorias celulares que hay guardadas en su cuerpo, no solo en el útero y ovarios y así poderse dar cuenta y elegir por voluntad propia que es aquello con lo que ya no resuena y que no le está haciendo bien a su cuerpo.

En la etapa de transmutación se conduce a la practicante a poder transformar el pasado en presente utilizando sólo la energía y fuerza de vibración que tienen los recuerdos y memorias, pudiéndose aislar de las emociones que traen los recuerdos. Ya que la energía de las emociones no es evadida o revivida si no transformada en una nueva expresión sana para la practicante.

En el último proceso de las meditaciones y ejercicios de Respiración ovárica, se busca que la mujer pueda llenar el espacio y la energía que ha generado la práctica para re crear y re inventar su vida desde su propia energía sexual y su poder personal.

Aclaremos también que los ejercicios aquí descritos pueden ser utilizados de forma personal o grupal siempre y cuando se respete el derecho de autor y se mencione y cite la fuente y su creadora.

Sanación del aborto energético.

Integrar en nuestro corazón las vidas, proyectos y relaciones abortadas en nuestra energía sexual genera un nuevo espacio donde sembrar de nuevo la vida e iluminar aceptar y abrazar esa energía que un día comenzó a latir adentro nuestro y que por alguna razón dejó de hacerlo pero dejó una huella en nuestra energía.

Un aborto físico o energético no resuelto genera en la fertilidad tanto de hombres como mujeres una energía invernal que no permite que la vida, proyectos y sueños que allí se siembren florezcan.

La gente considera como aborto solamente a la interrupción de los latidos de un corazón humano, pero cuántos de nosotros no hemos abortado proyectos, relaciones, sueños, metas y aún más a nosotras mismas.

El aborto de nosotras mismas es el aborto con mayor tasa a nivel mundial, la ausencia de calor y vida de nuestro corazón y de nuestra sexualidad hace que nuestra libertad y expresiones de vida se vean limitadas.

Todos los seres tenemos energía abortiva e impulsos de muerte, cuántos proyectos, sueños y logros no han llegado a ver la luz de la vida, cuántas veces nos hemos negado ser quienes somos en realidad y hemos abortado nuestra libertad, nuestra capacidad de sentir y expresar inducidos por paradigmas sociales y dogmas en los que se nos enseña a vivir desde el miedo.

El aborto es una manifestación de miedo, de imposibilidad e inmovilidad, y si nuestros vientres y corazones no tiene movimiento y expansión en muy difícil que la capacidad de gestar vida y energía se manifieste en nosotros tanto hombres como mujeres.

Volver nuestra mirada y energía a nuestros corazones y nuestra sexualidad, generar calor dentro de nosotros, tomar la vida que un día se fue en nuestros corazones y darle su lugar, nos conecta con la confianza y la certeza de que somos seres perfectos y capaces fuentes inagotables de vida y amor donde el padre y la madre creadora se manifiestan en toda su perfección para que la vida florezca y el amor en nuestras vidas sea el motor.

1. Espalada recta. sentir la coronilla abierta, el periné abierto.
2. Arriba tuyo en el centro del cielo, la energía del padre.
3. Abajo tuyo en el centro de la tierra la energía de la madre.
4. Y en el centro tu, su hijo su hija.
5. Siente padre y madre uniéndose en ti su hija su hijo.
6. Lleva las manos a los genitales abre los ojos y conéctate con tu compañero, vamos a comenzar a crear un gran útero donde contener la vida.
7. Inhala de los genitales a la coronilla exhala por la coronilla.
8. Toma la energía de la madre y únela con la energía del padre en el centro del cielo. y devuélvela al centro de la tierra atravesándote a ti tu hijo su hija.
9. Si estas con un compañero sostente en sus ojos.
10. Siente tu cuerpo que es el lugar donde la madre y el padre encarnan a su hija o hijo que eres tú.
11. En sus ojos mírense un hombre y una mujer encarnándose.
12. Atravesado por la vida. encarnado en este cuerpo.
13. Cierra los ojos siente ese espacio.
14. Siente ese ser vivo que eres tú. encarnado encarnada, llena de vida para poder crear vida.

Segunda parte.

1. Abre los ojos.
2. Vamos a crear un vientre físico creado de energía sexual y amor.
3. Del periné al corazón respira.
4. Un vientre donde contener la vida.

5. Un hombre y una mujer creando un espacio un vientre donde contener la vida, convirtiéndose en un hogar.
6. Un hogar de vida un hogar de amor.
7. (La energía sexual y del corazón creando un hogar) si están solas.
8. Creando el espacio para sembrar la vida, para acunar la vida.
9. Un vientre calentito hecho de energíasexual, hecho de amor.

Tercera parte.

1. En el centro de este vientre visualiza ese hijo, ese proyecto, esa situación a la que la vida se le fue adentro tuyo y siente allí en el centro de los dos llenándose de vida, llenándose de amor.
2. Entre los dos calentado esa vida con tu vida con amor.
3. El hijo que no nació, este corazón que no latió, llenándose de calor de vida.
4. Esta vida que no vio la luz llénala de luz
5. Siente como se calienta, siente como su corazón late.
6. Siente como la vida regresa a él a ella a esta situación, llena de fuego de vida y amor.
7. Vivo de nuevo adentro tuyo.
8. Mereces vivir y ahora vivirás para siempre en mi corazón.
9. Cierra los ojos.

Cuarta parte.

1. Lleva las manos al vientre siente allí la vida latente
2. mereces la vida. Mereces la vida, y ahora vivirás para siempre en mi corazón.

3. Inhala profundo y sácala del útero del hara hacia el corazón,vuelve al útero y repite eternamente en mi corazón
4. Inhala y lleva poco a poco toda energía que ocupa tu vientre que ocupa tu espacio y llévala al corazón.
5. Eternamente en mi corazón.
6. El espacio de tu vientre cada vez másvacío y tu corazón mas lleno.
7. Eternamente en mi corazón. Te amo me perdono y te recibo.

Quinta parte.

En el centro de este espaciovisualiza con qué quieres llenar este espacio, a quéquieres darle vida.

1. Inhala profundo y toma profundamente adentro tuyo en tu hara en tu útero y siembre la vida, aquello a lo que quieres darle vida.

Llénate acuna. Elige la vida y elige a qué quieres dedicarle vida en tu vientre nutrido por tu corazón.

Abre los ojos y respira del periné al corazón,visualizando esa nueva vida en el centro del espacio que creaste.. nutriendo a tu hijo, tu proyecto, tu vida aquello que necesitas realizar y crear.

Vivos desde el amor. Vivos desde el sexo.

Padre y madre acunando en el centro de su energía a su hijo. Fruto del sexo, fruto del amor.

Los hombres las manos en el útero de la mujer

Las mujeres las manos en el corazón del hombre

Respira y honra la vida que te habita. Honra la energía masculina que te pasa la vida , honra la energía femenina que contiene la vida.

Honra la vida en él, la vida en ti y su creación.
Internamente repite. Te amo, te veo y te recibo en mí.
Sintiendo tu vientre lleno, tu corazón lleno repite. Con-
tigo completa soy, contigo completo estoy.
Honra tu vida, honra tu corazón, tu capacidad de crear,
y tu capacidad de amar.
Llena de vida estoy....llena de vida soy....
Benedicidos sean tu sexualidad, tu corazón y tu infinita
fertilidad.
Descansa

Meditación por la sanación del masculino.

Esta meditación es para hombres y mujeres ya que la energía masculina va más allá de la condición de hombre en forma física y es justamente esto lo que esta meditación quiere trabajar e integrar tanto en hombres como mujeres.

La energía masculina es una fuerza universal con varias cualidades, esta fuerza existe en hombres y mujeres y en todo cuanto existe en el universo. Ya que la creación tanto física como energética depende de la interacción del principio masculino y femenino para poder crear. Esta interacción y pulsión creativa se ha visto dañada por la oposición a la naturaleza que ha tenido el ego humano, los humanos somos los únicos seres de la existencia que tenemos enfermedad en los principios universales femenino y masculino esto es debido a nuestro miedo al sentir y sumado a nuestra capacidad de pensar e intelectualizar hemos traducido erróneamente

estas energías y nos hemos dañado a nosotros mismo y a otros.

En estos momentos la energía del universo se encuentra polarizada y tanto mujeres como hombres nos hemos polarizado en cualidades de la naturaleza masculina como la acción, la linealidad, la fuerza, la materialización y el pensamiento entre otros. Esto ha traído un gran desequilibrio a nuestros cuerpos físicos, mentales y emocionales ya que la energía masculina y femenina no es polar o duales las dos hacen parte del UNO. Cuando las personas nos polarizamos en cualquiera de estas dos energías creamos caos y dolor, dolor que infringimos a otros además y que desafortunadamente por el mal uso de nuestra conciencia hemos pasado de generación en generación.

Esta desconexión del UNO o la fuente, han creado un desequilibrio intenso sobre todo a nivel sexual y a nivel emocional en todos los seres.

Es importante en los tiempos modernos donde la energía de la creación desde la polaridad masculina esta tan dañada tomarnos un tiempo para meditar en ella, para reconectarnos, resignificarnos y tanto como hombres como mujeres darle un espacio en nuestras vidas con el fin de darle cavidad a su polaridad, la energía femenina. Sólo de esta manera viviendo en armonía con la energía universal podemos salir de la fragmentación que la polarización nos ha llevado y regresar a nuestro estados de seres unificados y completos en armonía con nosotros mismos y todo elemento de la creación.

Instrucciones.

Sentada o de pie comienza a respirar quitando el espacio entre el aire que entra y sale logrando que se convierta en una respiración circular sin pausa y con ritmo.

Deja que el cuerpo se mueva y se expanda tanto la pelvis como el pecho.

Visualiza frente a ti algún símbolo o imagen que para ti simbolice la energía masculina y sigue respirando permitiendo que esta imagen cada vez tome más fuerza e intensidad.

Primera parte.

Sigue respirando circularmente.

Lleva la atención a los genitales y deja que se mueva delante a atrás.

Permitiendo que el movimiento y la respiración activen los registros de tu energía sexual.

Mientras respiras y sientes los genitales, sin palabras repite internamente:

ME DUELE, ME DUELE, ME DUELE

Una y otra vez con el movimiento repite esta palabra y deja que tu energía sexual recuerde todo el dolor que tiene grabado en ella y que ha entrado en sus sistema a través de la energía masculina.

Lleva la atención al pecho y deja que se mueva delante a atrás.

Permitiendo que el movimiento y la respiración activen los registros de tu energía del corazón.

Mientras respiras y sientes el corazón, sin palabras repite internamente:

ME DUELE, ME DUELE, ME DUELE.

Una y otra vez con el movimiento repite esta palabra y deja que tu energía sexual recuerde todo el dolor que tiene grabado en ella y que ha entrado en sus sistema a través de la energía masculina.

Segunda parte.

Lleva de nuevo la atención a los genitales
Muévelos delante y atrás y sigue respirando circularmente mientras repites internamente:

PERDONA, PERDONAME, PERDONAME

Permite que tu cuerpo y tu energía sexual recuerden el dolor que has causado a la energía masculina y a tu propia energía masculina.

Lleva de nuevo la atención al corazón

Muévelo delante y atrás y sigue respirando circularmente mientras repites internamente:

PERDONA, PERDONAME, PERDONAME

Permite que tu cuerpo y tu energía del corazón recuerden el dolor que has causado a la energía masculina y a tu propia energía masculina.

Tercera parte.

Inhala por los genitales y exhala por el corazón permitiendo que la energía circule.

Sintiendo la energía circular por el cuerpo vas a repetir sin palabras:

YO TE NECESITO AQUÍ, YO TE NECESITO EN MI.

Llamando en ti a la energía masculina, todas sus virtudes en su forma más sana y sabia.

Cuarta parte.

Inhala a través de los genitales apretando y sosteniendo la presión en los genitales y el aire.

Exhala a través del corazón, relajando los genitales.

Mientras respiras internamente repite:

YO TE RECIBO EN MI, YO TÈ RECIBO EN MI.

Con cada respiración repite esta frase y permite que la energía masculina en su forma más sana y sabia y todas sus virtudes entren y se siembren en ti.

Quinta parte.

Una mano al corazón y una a los genitales

Respira profundo y presencia

Mientras repites

CONTIGO EN MI COMPLETA SOY, COMPLETA ESTOY, CONTIGO EN MI LLENA DE VIDA SOY, LLENA DE VIDA ESTOY.

Meditación alquímica del fuego.

El fuego de la vida reside en las semillas que portamos todos los humanos en nuestro interior. El despertar de la era femenina nos invita a mujeres y hombres a despertar el corazón, alinear nuestra sexualidad con él y así poder acceder a un nuevo nivel de conciencia.

Esta meditación se hace durante 21 días, su práctica nos lleva a re significar nuestros órganos reproductores, el poder del fuego sexual, el retorno al camino del amor y la inmensa necesidad planetaria de despertar y alinear-nos para que vuelva a brillar la luz espiritual de cada ser.

Ojos Cerrados, rodillas flexionadas, los pies bien enraizados en el suelo. Respirando profundo, exhalando largo, conectando con el centro de la tierra, el fuego que arde en el centro de la tierra, inhala profundo sintiendo como ese fuego asciende y va entrando a través de nuestros pies recorriendo nuestras piernas llegando hasta el perineo y ahí sentimos como a través de la respiración comienza a encenderse una hoguera en nuestro primer chakra. Inhala y exhala

Primera parte.

Inhala y exhala, inhala y exhala, inhala y exhala.

Deja que el cuerpo se mueva y la pelvis se mueva libremente y ayuda al movimiento para prender ese fuego. Y vamos a comenzar a tirar en este fuego todos los pensamientos limitantes e ideas limitantes que tenemos acerca del dinero, acerca del tener. Todas las ideas y todos los pensamientos que te alejan del merecer. Todo lo referente a la materia, la incapacidad de crear, de generar, de producir, el no merecimiento, el no poder todo lo que aprendiste de otros acerca del dinero, tu relación con el alimento.

Respira y aviva el fuego, siente como cada vez que uno de estos pensamientos entra en contacto con el fuego, ese fuego se hace más grande, más fuerte y arde.

La relación con tu padre, la relación con el masculino, todo lo que duele acerca del masculino que está grabado en tu primer centro quémalo y bótalo en este fuego y respira. Todo lo que está en tu sistema y entro en ti a través de tu padre y no te deja crecer, no te deja enraizar... quémalo en este fuego.

Segunda parte.

Deja que ese fuego que arde en tu primer centro crezca y suba hasta el segundo centro en el hara.

Inhala y exhala, inhala y exhala. Mueve el cuerpo, usa el cuerpo, aviva el fuego y tira todo lo referente a tu sexualidad todo lo que te limite acerca de recibir placer, acerca de merecer placer. Todas las ideas y pensamientos limitantes que has recibido de generación en generación acerca de la sexualidad. Inhala y exhala y tíralos.

Las ideas limitantes acerca de la maternidad, acerca de tu ser madre. Inhala, bota el fuego, quema todo lo limitante que hay en tu sistema y que viene en ti a través de tu madre. Quema toda la relación que no te deja crecer, que te limita relacionado con tu madre. Los hijos no tenidos, quema. El sexo no disfrutado, quémalo. El irrespeto a tu sexualidad, quémalo, mueve el cuerpo, quémalo. Los orgasmos no tenidos, quémalos. El placer no permitido, quémalo.

Tercera parte.

Respira ese fuego desde el perineo hacia el tercer centro, el plexo solar en medio de tus costillas. Inhala y exhala. Usa el cuerpo. Abre, habilita el espacio, comienza a soltar y tira en ese fuego todos los miedos. Todo lo que te limita, todos los “no puedo” suéltalos, todas las ideas limitantes acerca de quién eres, la forma en que te muestras. Todo aquello que proyectas y que no es real, quémalo. Todos tus egos, todos tus “yo soy” que no son verdaderos, todo aquello que te aleja y te limita de ser quien realmente eres, quémalo. Tu autoimagen, todas

las ideas erróneas acerca de ti mismo, quémalo. Todo lo que te aleja de tu poder personal, de quien tienes que ser, quémalo. Todas las veces que has sido limitado y paralizado por el miedo, quémalo.

Cuarta parte.

Respira, mueve el cuerpo y asciende ese fuego, una llama cada vez más viva, brillante, hacia el corazón desde el perineo, hacia el corazón una sola llama. Todo tu cuerpo se va convirtiendo en fuego y ahí quema todos tus conceptos erróneos acerca del amor, todo aquello que te limita de merecer y recibir amor, todas las ideas que has aprendido acerca del amor, tu incapacidad para dar, la coraza que te aísla de sentir, quémala. Todas las veces que te han roto el corazón, quémalas. Todos los corazones que tú has roto, quémalos. Respira, aviva el fuego y quema todo lo que te aleja de sentir, de conectarte contigo mismo, de conectarte con el otro, de amar. Todo lo que te aleja del amor, quémalo.

Quinta parte.

Deja que suba el fuego, respira con fuerza, sin pausa con ritmo y eleva el fuego desde el perineo hacia tu garganta y ahí tira todas las palabras que no son ciertas, quema la mentira, quema todas las mentiras que has dicho, quema todas las mentiras que te han dicho, quema las palabras no expresadas, las palabras que no son verdad, las palabras que no conectan con el corazón, quema todas las veces que has hecho daño a través de tus palabras, quema todo aquello que ha entrado en los oídos y te ha dañado, quema todas las palabras que han entrado en

los odios de otros a través de ti y los ha dañado. Quema la palabra que no crea, quema la palabra que destruye, quema la palabra que no trae amor, inhala profundo abre la garganta y quémalo.

Sexta parte.

Desde el perineo sube todo ese fuego, ayúdalo con el cuerpo hacia el tercer ojo. Respira profundo y quema todo aquello que ha entrado en tu sistema a través de tus ojos y te ha hecho daño. Respira profundo y quema todas las veces que no has confiado en lo que ves y percibes, quémalas.

Todas las veces que no has puesto atención y no has confiado en tu visión, quémala. Todas las máscaras que cubren tu rostro, quémalas. Todos los antifaces que cubren tus ojos, quémalos. Todo lo que te aleja de realmente ver, quémalo.

Todo lo que has mostrado a otros y le ha hecho daño, quémalo.

Séptima parte.

Inhala y Exhala moviendo el cuerpo y sintiendo como eres una sola llama desde el perineo hasta la coronilla. Arde, y ahí en ese fuego quema todo lo que no es verdadero conocimiento. Quema todas tus creencias, todo lo que te limita, todas las obsesiones, los pensamientos repetitivos quémalos. Todos los títulos que te has dado, quémalos. Todo lo que realmente has metido en tu cabeza y te alejó del verdadero saber, quémalo. Tu desconexión con la sabiduría, quémala. El no creer en ti quémalo. Tu desconexión con el todo quémalo y arde

en esa llama. Arde una sola llama desde el perineo, saca toda la fuerza para arder en tu coronilla todos tu títulos, quémalos, todos tus libros, quémalos, todo lo que crees, quémalo, todo lo que sabes quémalo.

Octava parte.

Usa todo tu cuerpo y deja que esta gran llama que arde desde tu perineo hasta tu coronilla arda alrededor de tu cuerpo, que tome todo tu cuerpo por dentro y por fuera y deja que todo tu campo áurico arda, quema en ese fuego todo lo que ha entrado en ti a través de tu energía, de tu campo áurico y sutil y que no te pertenece, quémalo. Deja que todo tu cuerpo se mueva y se convierta en una gran, gran llama que arde, y quema todo lo que no te pertenece y ya no necesitas en tu vida y quémalo.

Novena parte.

Siente esta gran llama que eres tú mismo, que es todo tu cuerpo, que es toda tu aura y siente como se enraíza profundo. Inhala y exhala, mueve tu cuerpo cada vez profundo con cada exhalación. Enraíza y dale tierra a este fuego cada vez más y más profundo. Enraíza y centra tu fuego, siente como esta gran llama que eres tu conectado con la tierra se convierta en una sola llama que ahora arde en tu corazón. Deja que arda y centra la llama ardiente en tu corazón. Divide esta llama en dos llamas y lleva cada una de estas a tus ovarios o a tus testículos. Deja que todo el fuego alquímico que has creado arda en tus ovarios o en tus testículos y siente y presencia la vida pasando en ti. Tu sexualidad y tu corazón siendo un solo fuego.

Deja que tu respiración vaya tomando su ritmo, que tu cuerpo encuentre el propio movimiento y sienta estas dos llamas en tu corazón, ovarios, o testículos unificando tu sexualidad y tu corazón.

Décima parte.

Simplemente presencia, descansa sentado o acostado, presencia.

**OTROS SISTEMAS DERIVADOS DE
LA RESPIRACION OVARICA,
ALQUIMIA FEMENINA.**

Respiración Alquímica, Sexualidad Sagrada.



ABIERTO A HOMBRES Y MUJERES.

El cuerpo del hombre y la mujer contiene la semilla de lo divino, cuando estas dos semillas se unen desde el amor y la conciencia el potencial lumínico y vital que reside en ellas se activa y la vida comienza a florecer.

El proceso de Respiración Alquímic, Sexualidad Sagrada es un camino de vida y autoconocimiento. Solo conociéndonos a nosotros mismos y sanando nuestra sexualidad podremos acompañar a otros en su proceso de encuentro y sanación.

Aprender el arte de dar y recibir, la danza de las polaridades y la importancia de la re conceptualización del masculino y el femenino a nivel planetario sana nuestras vidas y genera un cambio en el inconsciente colectivo generacional.

*Doula prenatal en Respiración Ovárica,
Alquimia Femenina.*



ABIERTO A HOMBRES Y MUJERES

Una doula es una mujer que acompaña a otra amorosa e incondicionalmente en su gestación y nacimiento como madre.

Comprender que la fuerza del amor y la fuerza de la energía sexual es lo que encarna a nuestros hijos es también la misma energía que nos da la capacidad de parir la vida.

El entrenamiento como doula prenatal en respiración ovárica, alquimia femenina es un entrenamiento destinado a mujeres, doulas, parteras, madres y todas aquellas mujeres que quieran acompañar a la madre en su experiencia prenatal, guiándola en el camino de un viaje iniciático que es el convertirse en madre.

*Masaje de liberación emocional con
Respiración Ovarica, Alquimia Femenina.*



ABIERTO A HOMBRES Y MUJERES

El dolor emocional hace que el cuerpo físico reaccione creando unas corazas protectoras lo cual hace que nos desconectemos de nuestra energía y de nuestras emociones y sensaciones, guardando en nuestros músculos y tejidos memorias que nos anclan en el dolor.

Este sistema sistema creado por Marcela Carreño es una guía para aprender a usar las movilizaciones y manipulaciones óseas y musculares en pro de desahcer las corazas y liberar las emociones y recuerdos que tiene el cuerpo y que te alejan de vivir en plenitud.

*Nacer de nuevo en agua con Respiración
Ovarica, Alquimia Femenina.*



ABIERTO A HOMBRES Y MUJERES

Las memorias de la concepción la vida intrauterina, el nacimiento y la primera infancia marcan intesamente nuestra forma de vincularnos con el entorno y nuestras capacidad de responder a distintos estímulos.

El agua es el medio por el cual nos engendramos en la vida, en el cual vivimos durante 9 meses y es un gran porcentaje de nuestra composición física.

La respiración en agua nos lleva a un proceso regresivo en el cual contactar con esas memorias con el vientre de nuestra madre y fundirnos en el gran vientre universal .

