

MANUAL DE **AUTO**CUIDADO PARA PERSONAS **DEFENSORAS** DE **DERECHOS HUMANOS**





MacArthur
Foundation

Centro de Derechos Humanos de las Mujeres A.C. (CEDEHM) y Capacitar International

Manual de autocuidado para personas defensoras de derechos humanos.
Chihuahua, Chih. México. 2018.

Derechos Reservados. CEDEHM y Capacitar International.

Este material fue realizado con el generoso apoyo de Fundación MacArthur. El contenido es responsabilidad exclusiva del Centro de Derechos Humanos de las Mujeres A.C. y Capacitar International y no necesariamente refleja el punto de vista de Fundación MacArthur.

Este material puede ser reproducido total o parcialmente siempre y cuando se cite la fuente.

Para mayor información sobre esta publicación y sobre el trabajo del CEDEHM y Capacitar International, puede consultar:

www.cedehm.blogspot.mx

www.cedehm.org.mx

www.capacitar.org

Publicado e impreso en febrero de 2018.

MANUAL DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	1	Viviendo en bienestar	27
Contexto de la defensa de derechos humanos en Chihuahua	3	Prácticas básicas de Capacitar para transformar el estrés y promover bienestar	29
Efectos al defender los derechos humanos	5	Trabajo de respirar	30
Enfoques en el acompañamiento	7	Switching	31
Trauma, sanación y acompañamiento	11	Visualización	33
Historia de Capacitar	11	Agarre de dedos	39
Educación Popular y alfabetización del cuerpo	11	Golpecitos de liberación emocional	41
Recursos para la sanación y el empoderamiento	12	Movimiento del cuerpo	43
El rostro del trauma	15	Tai Chi	45
La reacción al peligro: luchar o huir	15	Pal Dan Gum	53
Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)	16	Saludo al sol	55
La experiencia única del trauma	17	Ejercicios laterales cruzados	57
Trauma Vicario	17	Masaje de tambor	58
El trauma intergeneracional	18	Acupresión	59
Sistemas traumatogénicos	19	Liberación cabeza, cuello, espalda	66
Nuevos enfoques para curar el trauma	19	Las sujeciones	67
Tratamiento y recuperación del trauma	20	Drenando el dolor	68
Neurociencia y sanación cerebral	21	Estimulación del sistema inmunológico	69
El enfoque holístico de Capacitar para sanar el trauma	23	Masaje de las manos y reflexología	70
Energía y sanación del trauma	23	Puntos de reflexología en la mano	71
Acompañamiento y empoderamiento de las personas y el sistema	24	Polaridad en el cuerpo	71
La sanación social y global	25	Autocuidado, protección y límites	77
		Figura 8	80
		El laberinto	82
		Mandalas	88
		Crear organizaciones y comunidades saludables	90
		Preguntas frecuentes	99
		Bibliografía	105

I. INTRODUCCIÓN

El Centro de Derechos Humanos de las Mujeres (CEDEHM) es una organización de derechos humanos, laica, feminista y comprometida con la justicia, igualdad y dignidad de las personas que cree en la democracia y horizontalidad como principios rectores de nuestro quehacer, dedicada a acompañar integralmente con enfoque diferenciado y multidisciplinario a las personas que han sido víctimas de violaciones de derechos humanos para que accedan a la justicia, contribuyendo así a la generación de cambios estructurales para lograr la plena vigencia de los derechos humanos en Chihuahua con impacto a nivel nacional e internacional.

Diferentes agresiones y amenazas a varias integrantes de nuestra organización derivaron que en el 2007 la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) requiriera al Estado mexicano la implementación de medidas cautelares a favor de integrantes del CEDEHM, mismas que se mantienen vigentes.

Por más de siete años nuestra organización ha acompañado a otras asociaciones y personas defensoras en situaciones de riesgo, procurando al mismo tiempo frente al Estado mexicano, de medidas de protección que garanticen su vida e integridad personal.

En este caminar hemos aprendido la importancia fundamental de poner atención y cuidado en el aspecto psicoemocional cuando se trabaja en el acompañamiento de personas que sufren de violencia y/o violaciones a derechos humanos y más aún cuando derivado de esto, se encuentran expuestas a situaciones sostenidas de estrés como consecuencia del riesgo en el que se encuentran.

Hemos advertido, no obstante, que en la mayoría de los casos, las personas defensoras de derechos humanos invierten pocos esfuerzos para adoptar estrategias de autocuidado de la salud psicoemocional, hecho que se acentúa en proporción a la gravedad del peligro, pues se enfocan a trabajar en eliminar o reducir el impacto de una agresión.

Cuando las personas que trabajamos directa o indirectamente con víctimas de violaciones a derechos humanos, nos encontramos en contacto diario con el dolor, ya sea al escuchar testimonios, leer relatos en expedientes, documentar los casos o realizar labor de acompañamiento, recibimos la influencia de las vivencias y éstas dejan rastro en nuestras vidas.

Las historias de terror, humillación y dolor con las que hemos estado en contacto, nos hicieron tomar conciencia de la importancia de buscar alternativas para cuidarnos, sin abandonar la utopía de construir un mundo diferente manteniéndonos empáticos hacia el dolor de quienes sufren actos de violencia en sus vidas.

Es por esto que desde hace casi 5 años, nos encontramos con Patricia Cane, fundadora y directora de la organización Capacitar International, quien nos ha compartido su experiencia en la implementación de programas para la sanación del trauma vivido por víctimas de tortura, personas refugiadas y activistas trabajando en zonas de conflicto.

Este manual pretende servir como un instrumento útil para la incorporación de técnicas sencillas y efectivas que ayuden a las personas defensoras de derechos humanos a estar mejor preparadas para enfrentar conflictos o situaciones difíciles.

Asimismo, esperamos que sirva para generar mayor conciencia sobre la importancia de cuidar a quien cuida, para que así, puedan continuar con su labor.



II. CONTEXTO DE LA DEFENSA DE DERECHOS HUMANOS EN CHIHUAHUA

El estado de Chihuahua, ubicado al norte de México, se ha convertido, al facilitarse dentro de éste la siembra y trasiego de drogas, en un territorio de constante disputa por parte de los cárteles del narcotráfico y de la delincuencia organizada.

Dichas disputas han transformado a Chihuahua en una de las entidades federativas más afectadas por la violencia a partir de la denominada “Guerra contra el narcotráfico”, iniciada en 2006 bajo el mandato del aquel entonces presidente Felipe Calderón y alcanzando niveles de violencia sin precedente.

El Estado de Chihuahua se ha caracterizado por un contexto particularmente adverso para ejercer la labor de defensa de derechos humanos, así lo han constatado diferentes organismos públicos de derechos humanos como la Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos de Naciones Unidas¹ y la Comisión Nacional de Derechos Humanos².

De 2009 a la fecha, las organizaciones de la sociedad civil hemos documentado 21 asesinatos de personas dedicadas a la defensa de derechos humanos aunado a las decenas de activistas y periodistas que han tenido que abandonar el estado ante las amenazas contra su integridad.

La inmensa mayoría de agresiones en contra de organizaciones o personas defensoras se encuentran en total impunidad y en general, las personas que se encuentran dentro de algún mecanismo especial de protección, advierten que las medidas implementadas son insuficientes para combatir las condiciones estructurales que fomentan un ambiente adverso para el desempeño de su labor.

Con la intención de incidir en las condiciones estructurales, las organizaciones de Chihuahua solicitamos en 2016 al Mecanismo para la Protección de Personas Defensoras de los Derechos Humanos y Periodistas, una alerta preventiva para evitar agresiones en contra de estos grupos de personas, la cual se emitió el mismo año y se empezó a implementar en junio de 2017.



1. En el último informe sobre la Situación de las y los Defensores de Derechos Humanos en México: actualización 2012 y balance 2013, la OACNUDH-México señaló que los estados de Oaxaca, Chihuahua y Guerrero “continúan dentro de las cinco entidades federativas con el mayor número de reportes de agresiones en contra de defensoras y defensores...”

2. La CNDH en su Recomendación General 25/2016, emitida el 18 de febrero de 2016, establece que Chihuahua ocupa el primer lugar en agresiones en contra de personas defensoras de derechos humanos.

III. EFECTOS AL DEFENDER LOS DERECHOS HUMANOS

Cuando las defensoras y defensores cuentan con menos posibilidades y garantías para realizar su labor, es decir, formas para denunciar la crisis de derechos humanos en el país y adelantar acciones para la superación de la impunidad, se genera un impacto en distintos niveles:

■ EN LO SOCIAL

A nivel general hay una percepción de que en ciertas regiones del país no está pasando nada. Esto incide en que el común de las personas no reconoce o no acepta que en nuestro país existe un conflicto armado.

■ EN LAS ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL

Las personas están expuestas a altos niveles de estrés. Se percibe una sensación de desbordamiento que tiene como consecuencia una sensación permanente de cansancio y distintas manifestaciones psicosomáticas. Esto propicia que las relaciones entre sus integrantes se vean afectadas e impacta negativamente el clima laboral.

■ EN LAS PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS

Se observa que la labor de la promoción y defensa de los derechos humanos es cada vez más arriesgada. Se incrementa la percepción de que no se puede actuar y, con ello, la sensación de que todo es inútil. Existen temor, angustia constante de que se materialice la agresión hacia ellas, alguno de sus familiares o de las personas que acompañan.

Hay también sentimientos de culpa por pensar que exponen al riesgo a sus seres queridos, tristeza si ya no pueden continuar realizando sus actividades debido a la exposición al peligro, frustración ante la inacción del Estado, entre otras. Algunas veces, las personas subestiman el riesgo y se acostumbran a la situación de amenaza, descuidando medidas de protección y autoprotección.

El lenguaje emocional para expresar sentimientos de miedo, cansancio, desesperanza se menosprecia evitando abordar lo que se está sintiendo, hecho que impide la construcción de estrategias de protección emocional.





Las relaciones familiares con frecuencia se ven afectadas por la preocupación del resto de la familia. Debido al peligro que representa el realizar dicha actividad, las personas defensoras evitan compartir sus vivencias y los miembros de la familia, al no ser capaces de entender el proceso, terminan asumiendo que por estar en esas actividades, el ser querido descuida a su familia y a sí mismo. Por otro lado, la defensora o el defensor optan por no involucrar a sus familiares con su actividad, para protegerlos, no preocuparlos y no colocarlos en una situación de riesgo. Esto conlleva un distanciamiento afectivo y físico. La distancia entre lo personal y lo laboral hace que la persona asuma una relación de compromiso muy alto que a veces rebasa los límites personales.

IV. ENFOQUES EN EL ACOMPAÑAMIENTO

Durante los procesos de acompañamiento a víctimas de violaciones a derechos humanos hemos incorporado de manera fundamental tres perspectivas que se complementan y fortalecen.

■ PSICOSOCIAL

Una atención que incorpora la perspectiva psicosocial incluye un conjunto de acciones de apoyo a nivel individual, familiar y/o comunitario, orientadas a hacer frente a las consecuencias de las violaciones de derechos humanos, y a promover el bienestar emocional y social, estimulando el desarrollo de las capacidades de las víctimas. Se habla de atención psicosocial, más que psicológica, para enfatizar en que el daño individual no puede desvincularse de una perspectiva social, por el carácter político de las violaciones a sus derechos, la importancia del contexto y las respuestas institucionales.

Como lo plantea Carlos Martín Beristain³: “Pretender acercarse a las personas que viven estas atrocidades, solo en términos de sus sufrimientos, implica de manera grave, convertirnos en cómplices ingenuos del atropello cotidiano que el Estado hace a la población violentando sus derechos humanos en un clima de injusticia dominado por la corrupción y la impunidad en colusión probada con el crimen organizado”.

Desde una perspectiva psicosocial, la víctima suele reaccionar de una forma directa o indirecta y dicha reacción es normal y comprensible tomando en cuenta que la violencia política o social que padeció muchas veces continúa manifestándose mediante la respuesta y/o actitudes indolentes llevadas a cabo por el personal a cargo de las distintas instancias del Estado que debieran investigar y resolver en favor de la verdad y la justicia.

¡Por supuesto que se ha causado un trauma! ¡Por supuesto que hay una alteración emocional y estados de ansiedad, tristeza profunda y desesperación, impotencia, confusión, enojo, desolación y miedo ante las amenazas! ¡Por supuesto que existe pérdida de la confianza, del sueño, del apetito y de la capacidad de disfrutar todo! ¡Por supuesto que el flujo de energía corporal y el equilibrio de los “chacras” o puntos energéticos del cuerpo se han alterado! ¡Por supuesto que se han modificado el sistema noradrenérgico y los niveles de la serotonina en el sistema nervioso! Todos estos cambios son efectos internos de la impunidad que se experimenta en el exterior.



3. Beristain, Carlos, *Manual sobre la perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos*, Bilbao, Servicios y Asesorías para la Paz, 2011, Impreso.

El acompañamiento psicosocial colabora al desenmascaramiento y la identificación del contexto político y social que padecemos: un “estado fallido de derecho” que genera repercusiones reales en la población.

Nuestra experiencia al caminar lado a lado con más de doscientos cincuenta personas quienes tienen a uno o varios familiares desaparecidos, nos ha permitido aprender que hacer conciencia y visibilizar que el sufrimiento es una consecuencia del maltrato continuo y permanente de la violencia política que la población padece, conlleva a erradicar falsos sentimientos de culpa mostrados en las personas como resultado de la “clarividencia retrospectiva”: “Es que si mi hijo no hubiera salido ese día, no hubiera pasado esto”, “si no nos hubiéramos reunido a festejar el día del padre en la casa de mi hija, esto no hubiera ocurrido”. Paralelamente, el sufrimiento se va transformando en rabia e indignación, sentimientos que fortalecen la capacidad de resistencia y lucha por la justicia.

El acompañamiento desde la perspectiva psicosocial, supone entonces, una posición crítica y no neutral, que colabore enfáticamente para visibilizar que la violencia que surge como resultado de la violación a los derechos humanos, produce el daño traumático y que la gama de emociones que de dicha violencia se desprenden, impacta prácticamente todas las áreas (individual, familiar, laboral, comunitaria, etcétera). Supone, de igual manera, como afirma Martín Baró, que esta visibilización ocurre en un clima de empatía y profundo respeto comprensivo desde un vínculo comprometido.

Al escuchar las narraciones que describen las manifestaciones del dolor extremo, y más si dichas narraciones se generan en relaciones de confianza, se puede trabajar en conjunto para comprender que ante los grados de violencia experimentados, es normal y justificable experimentar semejante molestia e ira.

Al compartir la idea de que nuestro cuerpo sostiene una relación directa con nuestros pensamientos, sentimientos y emociones, comprendemos que necesitamos hacer lo que esté a nuestro alcance para estar lo mejor posible para la lucha y resistencia, esto nos otorga la posibilidad de incorporar medios, modos y procedimientos como apoyo que pueden atenuar los efectos dolorosos que se están atravesando.



Incorporar diversas técnicas de Capacitar, tiene un efecto analgésico y balsámico. Les invitamos respetuosamente a aplicar estas prácticas en sus reuniones de acompañamiento. Generalmente, se incorporan a ellas la gran mayoría de las personas y se eligen técnicas de participación interactiva, por ejemplo: Sostener el cuerpo, masaje mutuo, EFT, acupresión, etcétera.

A decir de las mismas personas, el hecho de realizar estas prácticas especialmente al final de una jornada de trabajo, permite experimentar estados de calma que mejoran el descanso y el sueño y que fomentan vínculos interpersonales más cercanos así como una mayor cohesión grupal.

Los procedimientos que ofrece Capacitar mejoran las condiciones generales de las personas, que se encuentran agotadas debido a todo lo que enfrentan.

El hecho de que se elijan técnicas que requieren de colaboración, que una persona las

“aplique” a otra, permite que se ejerciten también los mecanismos de interacción grupal, como antídoto para los sentimientos de soledad frecuentemente expresados por las personas de reciente incorporación a los grupos.

Mediante estos mecanismos, se incrementa el sentido recíproco de solidaridad y amor. Del mismo modo que el uso de un bastón ayuda a caminar cuando un pie está lastimado, del mismo modo que un analgésico ayuda, así, la práctica de ejercicios de Capacitar, fortalece y motiva a las personas a seguir adelante en su proceso de lucha contra la adversidad.

En palabras de una madre cuya hija desapareció: “Todas estas técnicas son como una buena medicina. Le ayuda a una a encontrar momentos de calma. Se me han quitado muchos dolores de espalda y de cabeza. En las noches hago los ‘golpecitos’ y noto que puedo dormir y descansar mejor”.

Quienes colaboramos en el acompañamiento psicosocial en el CEDEHM pensamos que cualquier tipo de “ayuda” a las víctimas de graves violaciones de derechos humanos que no incorpore la perspectiva psicosocial, indirectamente puede estar enviando el mensaje de privatización del sufrimiento ignorando que éste está siendo producido por las condiciones de injusticia social. Como si estar bien sólo fuera responsabilidad de que la persona se tome o no un analgésico, haga o no determinadas prácticas “sanadoras”, etcétera.

Por esto, es que siempre nos ha resultado grato, la Capacitar Internacional para la consideración e inclusión de la visión psicosocial en los manuales.

Por nuestra parte, consideramos también, que el cerrarse a diversas prácticas alternativas que alivien de algún modo el sufrimiento, constituye también una posición inadecuada. Se asemeja a contar con analgésicos y antibióticos en el botiquín y no ofrecerlos a una persona a quien le duele la herida infectada causada por la bala de un militar.

No tenemos duda entonces, sobre el enriquecimiento que la perspectiva psicosocial tiene al considerar herramientas de apoyo que proveen de algún bienestar, de la misma manera en que no tenemos duda sobre como el repertorio de Capacitar se enriquece al incluir aspectos de un acompañamiento con una perspectiva psicosocial, de género y de derechos humanos.

apertura de



“Vivimos bajo una situación de estrés y dolor que impacta a la sociedad, estos pequeños momentos de ejercicios pueden ser tan grandes que impacten a nivel general.”

■ PERSPECTIVA DE GÉNERO

Alda Facio plantea claramente como la construcción cultural de los géneros en contextos dominados por una ideología patriarcal ubica en una posición clara de subordinación e inferioridad a las mujeres con respecto a los hombres⁴.

4. Facio, Alda. *Feminismo, género y patriarcado*. Extraído de: <http://justiciaygenero.org.mx/wp-content/uploads/2015/04/Feminismo-g%C3%A9nero-y-patriarcado.-Alda-Facio.pdf> Fecha de consulta: 30 de agosto de 2017

La perspectiva de género aporta una visión científica, analítica y política sobre las mujeres y los hombres. Se propone eliminar causas de la opresión de género como lo son la desigualdad, la injusticia y la jerarquización de las personas basada en el género. Contribuye a construir una sociedad en donde las mujeres y los hombres tengan el mismo valor, la igualdad de derechos y oportunidades para acceder a los recursos económicos y a la representación política y social en los ámbitos de toma de decisiones.

Adoptar la perspectiva de género significa tomar posición ante la opresión de género, atestiguar los daños y la destrucción ocasionados por esa opresión, y contribuir a diseñar el perfil de las alternativas para erradicarla.

Las violaciones a los derechos humanos producen en todas las personas miedo, incertidumbre, dolor, angustia, frustración, enojo, cansancio, tensión, enfermedades, etc. Reconocer los efectos emocionales y físicos de las violaciones a los derechos humanos, como el paso previo para conquistarlos, es diferente si se es hombre o mujer. Tradicionalmente las mujeres hemos sido educadas para demostrar las emociones, llorar, decir que nos duele, expresar miedo, entre otras. Por el contrario, los hombres han sido educados para ser fuertes, no quejarse y no llorar. Esta formación diferenciada dificulta los procesos de autocuidado.

Al principio, las y los familiares sienten que hablar de las consecuencias a nivel personal es una traición a su ser querido: “¿Por qué voy a ser apoyada yo si mi familiar está sufriendo?”. Sin embargo, cuando entienden que la principal herramienta de lucha en la búsqueda de verdad y justicia es su cuerpo y, que a su vez, éste debe estar en las mejores condiciones, el autocuidado se facilita.

Nuestros talleres de acompañamiento y autocuidado son mayoritariamente de mujeres y en nuestra experiencia es más fácil que las mujeres hablen libremente de sus sentimientos que los hombres pues en ocasiones, algunos se ofenden cuando se les pregunta cómo se sienten. En estos casos es difícil que se presten para realizar diversas rutinas para mejorar su estado físico y emocional. Generalmente buscan otros escapes, como el alcohol, las drogas o trabajos extenuantes.

Hemos buscado alternativas dentro de los talleres como formar grupos exclusivos de hombres y facilitados por un hombre que entienda cómo se construye la masculinidad. A partir del reconocimiento de las emociones se pueden romper mitos y lograr una actitud favorable hacia el autocuidado.

■ PERSPECTIVA SISTÉMICA

Esta perspectiva permite comprender el comportamiento humano a través de las interacciones que tienen las personas en distintos sistemas. Generalmente el sistema que tiene mayor influencia y/o relevancia es la familia. La conducta, estado emocional, entre otros de cada una o uno de sus integrantes está en función del comportamiento del resto del grupo, así como de las relaciones entre ellas y ellos.

La desaparición de una persona trastoca la dinámica de todas las personas que conforman su familia. En los casos en que desaparecen a un hijo, la mayoría de las ocasiones son las madres o parejas las que se abocan a su la búsqueda, dedicando el 100% de su tiempo a ello. Si hay otras hijas o hijos por lo general se sienten abandonados puesto que los padres suelen involucrarse en la búsqueda, alejándose eventualmente de la familia.

V. TRAUMA, SANACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

■ HISTORIA DE CAPACITAR

Capacitar comenzó en 1988 durante la guerra en Nicaragua cuando la fundadora Pat Cane fue invitada a trabajar en un festival de arte en los barrios de Managua.

Para sobrevivir al estrés de su trabajo, Pat practicó por largo tiempo Tai Chi y acupuntura como prácticas del autocuidado. Sus colegas de Nicaragua comentaron: “Las disciplinas que practicas es buena, pero enséñanos lo que haces para cuidarte a misma”.

La gente reconoció intuitivamente el valor de las prácticas de bienestar antiguas para hacer frente a la violencia y al trauma en su vida. Bajo esta idea fue que Capacitar nació.

De los nicaragüenses vino la palabra “capacitar”, un verbo que significa empoderar, traer a la vida. Esa palabra se convirtió en el nombre de la organización y el espíritu de un movimiento. Tiempo después y contando con un centro con base en Managua se obtuvo la inspiración para el método de la Educación Popular.

El programa de sanación de trauma de Capacitar ha crecido desde hace más de treinta años de experiencia acompañando a la gente de base, activistas y profesionales en muchas culturas.

Mali, una activista sudafricana que fue torturado durante la época del Apartheid, externó el siguiente desafío: “A medida que lucho con el trauma en mi propia vida, quiero que me enseñen cómo vivir bien. ¡Y quiero compartir lo que he aprendido con otros en mi comunidad!”

Con un enfoque de Educación Popular para la sanación del trauma, personas como Mali y un sinnúmero más trabajando en todo el mundo, han demostrado la eficacia del método y la visión de Capacitar: Sanarnos y sanar el mundo.

■ EDUCACIÓN POPULAR Y ALFABETIZACIÓN DEL CUERPO

Al trabajar con los traumatizados, los métodos de Capacitar involucran despertar y empoderar a las personas a descubrir un “instinto de sanar”.

Ya que la experiencia de trauma de base es tan vasta, Capacitar usa un enfoque de Educación Popular más que un enfoque terapéutico individual, poniendo en las manos de la gente habilidades simples basadas en el cuerpo que pueden usar para sí mismos para liberar estrés, manejar emociones y vivir con equilibrio en medio de los retos de la vida.

Una clave para este enfoque es el “instinto” inherente o sabiduría en el organismo para regresar al equilibrio e integridad. A la par de reconocer dicho instinto, la sanación ocurre a través de la liberación y fortalecimiento del flujo natural de energía. Con el flujo de energía renovado la persona regresa a un estado de equilibrio y bienestar.

Tomando en cuenta los fundamentos de la teoría del brasileño Paulo Freire, la Educación Popular invita a las personas a descubrir su propia sabiduría y capacidades y les da poder para replicar lo aprendido dentro de la comunidad. Capacitar ha adaptado el enfoque de Freire, haciendo hincapié en la “Alfabetización del cuerpo” y la integración de habilidades

para el cuerpo, mente y espíritu en un programa de educación para el bienestar multicultural. Los primeros talleres de Capacitar dieron a la gente herramientas simples (como el Movimiento del Cuerpo, Acupresión y Ejercicios de Golpecitos) que podrían utilizar por sí mismos para hacer frente al estrés continuo, al trauma de la guerra, la injusticia, las desapariciones, la violencia política y doméstica, la pobreza y los desastres.

A medida que se sanaron sus traumas y transformaron sus vidas, las personas se tornaron capacitadas para traer la paz y la sanación a sus familias, comunidades y sociedades. Como las noticias de los resultados de Capacitar circularon en los círculos de solidaridad, los líderes sindicales bajo amenaza de Guatemala y compañeras y compañeros en Chile bajo la dictadura, solicitaron talleres y dentro de pocos años el programa se fue extendiendo. Actualmente Capacitar trabaja en más de 40 países de las Américas, África, Europa, el Medio Oriente y Asia.

A través de los años, ha respondido a las necesidades de activistas, defensoras y defensores de los derechos humanos y familiares de personas desaparecidas, y ha acompañado a aquellos que caminan con ellos, en centros de derechos humanos, las zonas de conflicto y centros de ayuda. Con la creciente conciencia de la magnitud del trauma vicario y el trauma continuo en todas partes, Capacitar desarrolló programas de autocuidado.

“Cuando conocí a Pat y me adentré al trabajo de Capacitar Internacional descubrí que sus técnicas de autocuidado son sorprendentemente sencillas, que además sistematizan y fusionan muchas de las enseñanzas que había tratado de incorporar a mi vida diaria pero me parecían complicadas.”

■ RECURSOS PARA LA SANACIÓN Y EL EMPODERAMIENTO

En muchos lugares donde trabaja Capacitar, las personas tienen poco acceso a atención médica o psicoterapia para sanar las heridas que el trauma ha dejado en sus vidas.

A menudo, un modelo “cliente-terapeuta” no se ajusta a las necesidades de la gente base, que durante la mayor parte de sus vidas ha sido desempoderada por el Estado, Iglesia, el sistema educativo o las instituciones médicas.

En algunos países, las tradiciones culturales, rituales y prácticas de sanación que fueron utilizados durante siglos para apoyar la sanación natural del individuo y de la comunidad, se han perdido o son desacreditadas debido a la destrucción, la reubicación de las comunidades o los avances de la forma “moderna” de vida.

El enfoque en la sanación del trauma y el bienestar de Capacitar ofrece habilidades de gran valor para los profesionales, individuos y grupos de base, para apoyar su sanación y la implementación de dicho proceso en sus comunidades. Las prácticas también pueden complementar el trabajo de los servicios de salud mental y física.



VI. EL ROSTRO DEL TRAUMA

El trauma no es una abstracción, sino que se manifiesta en los rostros humanos y las historias individuales. Durante sus primeros años en Centroamérica, Capacitar atendió a una mujer llamada María Carmen.

María Carmen era un dirigente sindical en Guatemala, quien perdió su mano en un accidente industrial. Tras veintitrés operaciones, ella se encontraba extremadamente deprimida y rara vez dormía. Además, perdió su trabajo y el sindicato en la planta en la que trabajaba fue destruido en una lucha política. Además de esto, numerosos líderes sindicales habían sido asesinados o habían desaparecido y tanto ella como sus colegas, recibían a menudo amenazas de muerte.

Su trabajo y su unión se habían ido, así como el sentido y significado de su vida. Como viuda y madre soltera de cuatro hijos y cinco nietos, María Carmen sintió que ya no podía mantener a su familia.

Sufrió todos los síntomas del estrés postraumático: escenas retrospectivas, insomnio, pesadillas, depresión, ansiedad, dolor de cuerpo y dolores de cabeza.

Los médicos le recetaron medicamentos fuertes para aliviar muchos de sus síntomas, pero debido a que era muy pobre, a menudo no tenía el dinero para pagar por ellos. También dudó entre tomar sus medicamentos o dejarlos porque no quería sentirse adormecida por las drogas. En medio de la desesperación, su familia y miembros de su sindicato pidieron incluir a María Carmen en los talleres de Capacitar para darle un sentido de propósito a su vida y para ayudarle con su salud.

Al aprender Tai Chi, visualización, acupresión, masaje y otras prácticas, hubo un cambio definitivo en ella. Se sentía menos deprimida, tenía menos dolores de cabeza, dormía mejor y tenía una visión más positiva de la vida. Después, comenzó a compartir lo que había aprendido con su familia y miembros de su comunidad.

María Carmen es un ejemplo de las muchas personas que han lidiado con el trauma, participando en programas de Capacitar a través de los años. Su historia ejemplifica el reto vivido por personas traumatizadas, así como el de activistas de derechos humanos y familiares de los desaparecidos, que tienen acceso limitado a los recursos de salud mental o médica, o que rechazan la psicoterapia. Demuestra también, el gran impacto del sencillo enfoque de Capacitar para la sanación.

■ LA REACCIÓN AL PELIGRO: LUCHAR O HUIR

Según el reconocido traumatólogo Bessel van der Kolk: “Experimentar un trauma es una parte esencial del ser humano; la historia se escribe en la sangre. Algunas personas se han adaptado a acontecimientos de vida terribles con la flexibilidad y la creatividad, mientras que otros terminan fijados en el trauma y han permanecido traumatizados y viviendo existencias traumatizantes.”⁵

5. Van der Kolk, Bessel, *Traumatic Stress: The Effects of overwhelming experience on mind, body and society*, Ed. The Guilford Press, Nueva York. 2007. Impreso.

Cuando una persona está en peligro la “respuesta de lucha o huida” se hace cargo en su cuerpo para ayudarlo a sobrevivir. En el organismo hay un aumento en el estado de alerta, la respiración, la presión arterial y la frecuencia cardíaca, junto con una disminución de la actividad en el sistema digestivo, reproductivo e inmunológico. Estas reacciones fisiológicas relacionadas con la respuesta de lucha o huida son normales y muy eficaces para ayudar a la persona a huir o protegerse a sí misma en el momento de peligro. Sin embargo, si se prolonga el estado de peligro, la respuesta corporal o reacción traumática pueden hacerse cargo de la persona.

El psicólogo Peter Levine describe los síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) como causado por la energía bloqueada o una “respuesta congelada” de la persona. Después de la reacción de luchar o huir, si la energía no se ha resuelto o se descarga, queda atrapada o “congelada” en el sistema nervioso.

Al respecto, Levine señala: “Un ser humano amenazado debe descargar toda la energía movilizada para negociar esa amenaza o se convertirá en una víctima del traumatismo. Esta energía residual no se limita a desaparecer. Persiste en el cuerpo y a menudo obliga a la formación de una amplia variedad de síntomas. Estos síntomas son la forma en que el organismo contiene (o acorrala) la energía residual no descargada.”⁶

■ TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

Hoy en día este el TEPT es visto como un trastorno muy común producto de la exposición a un estrés extremo. Se define como aquel estado en la persona que “experimentó, presenció o confrontó un suceso o sucesos que implicaban la amenaza de muerte, heridas serias, o amenazas a la integridad física de uno mismo o de otros; la respuesta de la persona involucrada envuelve un miedo intenso, impotencia u horror.”⁷

El TEPT es reconocido también, como la incapacidad de la persona para hacer frente a cierta situación, por el miedo de ser abrumado con la experiencia traumática a nivel cuerpo, mente y espíritu.

Un gran número de personas viven con algún grado de síntomas traumáticos. Es el caso de personas defensoras de los derechos humanos y familiares de personas desaparecidas, que pueden estar viviendo con un trauma complejo o trauma continuo. La gama de síntomas varía, pero a menudo incluye cualquiera de los siguientes:

- Una persona puede experimentar hiperexcitación, revivir el trauma, la evasión o adormecimiento.
- Debido a la hiperexcitación la persona se encontrará en un estado de alarma y va a sobresaltarse fácilmente, se mostrará irritable con ataques de ira, tendrá dificultad para concentrarse y para conciliar o mantener el sueño.
- La persona puede tener una serie de reacciones corporales. Entre ellos se encuentran mareos, visión borrosa, alteración de la conciencia, latidos cardíacos irregulares o rápidos, temblores, dolor de cabeza, debilidad, náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea, falta de aliento, respiración irregular, hiperventilación, necesidad constante de orinar, sudoración o fiebre.
- La persona puede tener recuerdos o sueños angustiosos recurrentes del evento. Puede padecer de alucinaciones o flashbacks angustiantes cuando es expuesta

6. Levine, Peter, *Sanar el trauma*, España, Urano, 1999, Impreso.

7. *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, IV Edición, Editado por la Asociación Americana de Psiquiatría, Ed. Médica Panamericana, 1994. Impreso.

a las señales que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.

- Después de cierto tiempo con hiperexcitación y síntomas intrusivos, la persona puede reaccionar con la evitación y adormecimiento como un medio de autoprotección. La persona puede ser incapaz de recordar detalles del trauma, evitando pensamientos, sentimientos o interacciones asociadas con la experiencia, al igual que actividades, lugares o personas que muevan recuerdos de dicho trauma. Puede separarse de los demás y con una pérdida de la capacidad para el amor o intimidad.
- También pueden perder la esperanza en el futuro y vivir con una sensación de falta de sentido y de proximidad a la muerte.

■ LA EXPERIENCIA ÚNICA DEL TRAUMA

Cada persona tiene una experiencia única de un traumatismo, misma que depende de factores como lo son su personalidad, los antecedentes familiares, el maquillaje emocional, edad, relaciones, cultura, sistema de apoyo y la capacidad de afrontamiento. Sin embargo, el fundamento de vida de toda persona que se ve afectada por el trauma se hace añicos.

Hay cambios notorios en su cuerpo, mente, emociones y comportamientos. La percepción que la persona tiene acerca de sí misma, del mundo y de otras personas, se modifica. Por lo general, experimentan una extensa y fuerte gama de sensaciones y emociones que incluye tristeza, dolor, depresión, culpa, rabia, irritabilidad, miedo, impotencia y falta de esperanza.

Perciben al mundo y a los otros como una amenaza en vez de un apoyo. Los síntomas de TEPT a menudo se encuentran en muchas personas base, activistas y desplazados internos que han pasado por traumas personales, así como por quienes son víctimas de la violencia política o desastres. Además del horror por el trauma actual, muchos de los supervivientes también tienen experiencias o recuerdos de traumas anteriores sufridos durante la infancia, como el incesto, la violencia física o doméstica, accidentes o la muerte de los seres queridos.

■ TRAUMA VICARIO

En la mayoría de los países en los que Capacitar trabaja, el “trauma indirecto o secundario” es otro nivel de trauma encontrado en trabajadores humanitarios, defensores de los derechos humanos, familiares de los desaparecidos, cuidadores, trabajadores sociales, maestros, profesionales médicos, psicólogos, trabajadores en trauma, policía, militares, religiosos, comunitarios y líderes de desarrollo, y en los que ayudan a los empobrecidos en sus comunidades.

El trauma indirecto o secundario se refiere a que incluso si estas personas no han estado expuestas directamente a un evento traumático o potencialmente mortal, aún pueden empezar a manifestar síntomas de TEPT. Las psicólogas Karen Saakvitne y Laurie Pearlman han descrito cómo la naturaleza del trabajo, los tipos de clientes, las presiones o el propio lugar de trabajo puede contribuir a un trauma indirecto⁸.

Sin embargo, otro aspecto de trauma encontrado en el campo es lo que a algunos les gusta llamar “trauma continuo o en curso”: cuando una persona no puede alejarse de lo que causa

8. Perlman, Laurie & Saakvitne, Karen, *Trauma and the Therapist: Countertransference and vicarious traumatization in Psychotherapy with incest survivors*. Nueva York. W.W. Norton. 1995. Impreso.

el trauma. La persona tiene una experiencia en curso de lucha o huida y su cuerpo está en alerta constante para poder sobrevivir peligros reales o imaginarios.

Este tipo de trauma incluye a las personas que viven bajo la amenaza de muerte, en zonas de guerra, en sociedades opresivas, en los hogares donde hay incesto o violencia doméstica, en lugares de pobreza o desastres naturales y en los lugares donde existe la intimidación. Este tipo de traumatismo comparte los mismos síntomas que los directos o indirectos.

■ EL TRAUMA INTERGENERACIONAL

Cuando el trauma es visto a nivel sistémico o global, los patrones intergeneracionales y culturales, así como las costumbres religiosas y sociales, son factores contribuyentes pues nuestras vidas reflejan nuestras historias familiares y sociales.

En muchas familias y culturas el trauma se repite a menudo de generación en generación e incluso, en la tradición cristianas, las Escrituras mencionan que los pecados de los padres afectan a la tercera generación.

El consejo de los pueblos indígenas nos recuerda que todo lo que hacemos afecta a todos los seres hasta la séptima generación. En palabras de Sandra Bloom: “El ignorar los efectos traumáticos y su recuerdo, no los hace desaparecer; simplemente creamos un absceso psíquico que infecta el resto de la persona y las generaciones posteriores.”⁹

Detener el trauma social e intergeneracional requiere que seamos conscientes del legado de las actitudes, las creencias y las costumbres que afectan a todo el sistema. Para iniciar un proceso de cicatrización significa que nos ocupamos de los “pecados de los padres” dentro de la sociedad, así como dentro de la persona.

El nuevo campo de la epigenética estudia las alteraciones genéticas que cambian la forma en que los genes funcionan en las personas expuestas a un trauma y en su descendencia.

La neurocientífica y profesora de psiquiatría Rachel Yehuda, está investigando el impacto del trauma en los sobrevivientes del Holocausto y las mujeres embarazadas durante los ataques al World Trade Center el 9/11 en Nueva York.

Los resultados preliminares muestran que un número significativo de niños cuyas madres estaban embarazadas durante el 9/11, presentan una mayor respuesta de socorro y menos capacidad de recuperación, con resultados similares encontrados en los estudios de hijos de los sobrevivientes al Holocausto¹⁰.

Citando la posibilidad de revertir este cambio genético en una dirección positiva, la historiadora de la Universidad de Stanford, Laura Stokes, del Grupo de Investigación de Trauma Colectivo (2015), afirma que “la investigación reciente ha demostrado también que una profunda curación es posible incluso para casos aparentemente insolubles del trastorno de estrés post-traumático, el uso de nuevas terapias (tales como EFT o EMDR) que integran la química del cerebro y la interacción humana en formas fundamentales.”¹¹

El Doctor Dawson Church, a su vez, en “El Genio en tus genes” (2009) describe el “ciclo social

9. Bloom, Sandra. *Creating Sanctuary, Toward the evolution of Sane Societies*, Gran Bretaña. Routledge, 1997. Impreso.

10. Yehuda, Rachel, *How Trauma and resilience cross generations*, extraído de: <http://www.onbeine.org>. Fecha de consulta:

11. Stokes, Laura. *A historian reflects on Epigenetics*. Extraído de <http://www.traumaandhealing.stanford.edu>. Fecha de consulta: 30 de agosto de 2017

epigenético” de la siguiente manera: “La alimentación de los niños produce cambios en el gen beneficioso, lo que produce un aumento de la crianza de las generaciones posteriores, y una sociedad menos violenta y más segura.”¹²

■ SISTEMAS TRAUMATOGÉNICOS

A medida que las sociedades a lo largo del mundo afrontan el abuso de los derechos humanos, así como los crecientes escándalos de abuso físico y sexual dentro de la iglesia, milicia, instituciones educativas y políticas, las estructuras sistémicas, procedimientos y prácticas de las instituciones mismas están siendo cuestionados.

En Guerra y Alma, el psicólogo Edward Tick, describe el trauma y el impacto de la guerra en los veteranos, las personas, la familia y la nación¹³.

En Testimonio: Violencia y Responsabilidad colectiva, Sandra Bloom, MD y Michael Reichert, analizan cómo las instituciones de muchas sociedades, se organizan en torno a las experiencias traumáticas no resueltas y cómo las principales instituciones y prácticas, tales como la crianza y formación militar, son “traumatogénicas” y son la causa de un traumatismo. “Prácticamente todos nuestros sistemas humanos están organizados en torno a los traumas y los efectos prolongados, transgeneracionales, y a menudo permanentes de la experiencia traumática.”¹⁴

Steve Wineman, es otro autor que aborda el tema del trauma¹⁵ y que analiza cómo la violencia sin cicatrizar dentro de los líderes a menudo puede afectar a las organizaciones y naciones enteras cuando traumas personales no resueltos se proyectan sobre los individuos, comunidades y sociedades.

■ NUEVOS ENFOQUES PARA CURAR EL TRAUMA

Los profesionales que trabajan en el campo del trauma están empezando a reconocer que para muchas personas, un enfoque médico occidental tradicional que utiliza la psicoterapia cognitiva y la medicación no es suficiente.

Actualmente muchos métodos novedosos para tratar la depresión, ansiedad y estrés traumático están siendo desarrollados.

Los profesionales médicos que estudian el impacto del trauma en el cuerpo, ahora reconocen que el cerebro humano se compone de un cerebro “cognitivo” responsable del lenguaje y pensamiento abstracto y un cerebro “límbico o emocional” responsable de las emociones y el control instintivo del comportamiento que también controla mucho de la fisiología del cuerpo, respuestas autonómicas y bienestar psicológico.

La terapia cognitiva y medicación son los métodos habituales usados para estabilizar y tratar personas traumatizadas pero en muchos casos este enfoque no es suficiente, ni es apropiado en muchas culturas. David Servan-Schreiber dice que “los trastornos emocionales resultan de disfunciones en el cerebro emocional... la tarea primaria de tratamiento es ‘reprogramar’ el cerebro emocional para que se adapte al presente en vez de continuar reaccionando a experiencias pasadas...”¹⁶

12. Church, Dawson, *El genio en sus genes*, Ediciones Obelisco, España. 2009. Impreso.

13. Tick, Edward, *War and the soul: healing our nation's veterans from Post-traumatic stress disorder*, Estados Unidos. Questo Books, 2005. Impreso.

14. Bloom, Sandra & Reichert, Michael. *Bearing witness: Violence and Collective responsibility*. Nueva York. Haworth Press. 1996. Impreso.

15. Wineman, Steve. *Power-Under. Trauma and nonviolent social change*. Extraído de <http://www.traumaandnonviolence.com>. Fecha de consulta: 30 de agosto de 2017

Por ello, es generalmente más efectivo usar métodos que actúen a través del cuerpo e influyan directamente el cerebro emocional más que usar enfoques que dependen enteramente del lenguaje y razón, al cual el cerebro emocional no es receptivo. El cerebro emocional contiene mecanismos naturales de auto-sanación, un instinto de sanar. Este instinto de sanar es la habilidad natural de encontrar equilibrio y bienestar en el cuerpo, mente y emociones.

Una nueva investigación muestra que la sanación implica un proceso integral en los niveles de cuerpo, mente, espíritu y emociones y explica las funciones cognitivas y emocionales del cerebro en el proceso de la curación del trauma¹⁷.

El cerebro cognitivo, centro del lenguaje y el pensamiento, es el foco de la terapia cognitiva y métodos más tradicionales de la psiquiatría. Sin embargo, es el cerebro emocional quien gobierna el bienestar psicológico y la mayoría de la fisiología del cuerpo, y muchos trastornos emocionales como resultado de la disfunción en el cerebro emocional.

Servan- Schreiber reconoce que la tarea principal del tratamiento es reprogramar el cerebro emocional para que se adapte al presente en lugar de seguir reaccionando a las experiencias traumáticas del pasado. “Para lograr este objetivo generalmente es más eficaz utilizar métodos que actúan a través del cuerpo y directamente influyan en el cerebro emocional.” Servan-Schreiber reconoce que el cerebro tiene un “instinto para sanar” encontrando balance y bienestar¹⁸.

■ TRATAMIENTO Y RECUPERACIÓN DEL TRAUMA

Bessel Van der Kolk (1996) enumera los objetivos de un plan de tratamiento como: la estabilización de la persona; reacondicionamiento de recuerdos traumáticos y las respuestas; el restablecimiento de las conexiones interpersonales seguras; y la acumulación de las experiencias emocionales positivas¹⁹.

Judith Lewis Herman, M. D. (1992) en Trauma y recuperación, señala que las experiencias centrales del trauma son la falta de poder y la desconexión. Ella ve la recuperación, basada en la potenciación de la supervivencia y la creación de nuevas conexiones, todo lo que tiene lugar en el contexto de las relaciones.

Psicólogos y terapeutas que utilizan diferentes métodos de tratamiento están de acuerdo en que con el trauma, la persona queda “atrapada” en la experiencia. El objetivo de la terapia entonces es, capacitar a la persona para ir más allá de la impotencia y el trauma del pasado para que pueda vivir de manera efectiva en el presente.

La terapia permite a la persona recuperar el control sobre las respuestas emocionales; para reconocer estímulos emocionalmente excitantes como diferentes a aquellos del trauma original; para ver el trauma en el contexto de la vida; y reconocer el significado de la experiencia, la transformación de las heridas en sabiduría. En resumen, la sanación del trauma implica un proceso de recuperación del equilibrio y el bienestar de cuerpo, mente, emociones y comportamientos.

16. Servan-Schreiber, David, *The Instinct to heal*, Estados Unidos, Rodale Print, 2005. Impreso.

17. *Ibid.*

18. *Ibid.*

19. Van der Kolk, Bessel, *Traumatic Stress: The Effects of overwhelming experience on mind, body and society*, Ed. The Guilford Press, Nueva York. 2007. Impreso.

■ NEUROCIENCIA Y SANACIÓN CEREBRAL

La investigación actual en la neurociencia también está abriendo el camino a una variedad de enfoques innovadores del cuerpo-mente a la sanación del trauma.

Los campos de la Psicología Somática y Psicología Transpersonal ofrecen diferentes enfoques para el trabajo a través del cuerpo con trauma y la recuperación. La investigación pionera de Matemáticas del Corazón en el 2000, a cargo del instituto homónimo en los Estados Unidos ha desarrollado métodos de valor incalculable para la transformación de los patrones de “caos” en el “cerebro del corazón” así como para los de “coherencia” y el “bienestar”.

En el 2005 Jon Kabot-Zinn, con su trabajo pionero en “mindfulness” o la atención en el aquí y ahora, así como el neuropsicólogo Rick Hanson y el neurólogo Richard Mendius durante han popularizado los conocimientos de la neurociencia y la espiritualidad para capacitar a las personas para sanar patrones de disfunción y negatividad en la mente, de modo que puedan vivir con una mayor compasión y el bienestar.

VII. EL ENFOQUE HOLÍSTICO DE CAPACITAR PARA SANAR EL TRAUMA

Según la psicóloga transpersonal Dra. Aminah Raheem (1987), las terapias cognitivas y de entrevistas no son suficientes para hacer frente a la sanación de la experiencia traumática. Lo que se necesita es un enfoque basado en un paradigma holístico que reconozca la unidad fundamental del cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones, y el sano flujo y equilibrio de la energía.

Esta unidad no es un concepto nuevo pues las culturas asiáticas e indígenas reconocen desde hace tiempo a la energía como el principio unificador fundamental de la sanación. Capacitar utiliza un enfoque holístico de la educación popular, que trabaja con el sistema de la energía para potenciar a la persona y la comunidad en su proceso de sanación.

Una premisa clave de este enfoque es que la persona tiene la capacidad intrínseca de regresar al equilibrio y a la plenitud de cuerpo, mente, espíritu y emociones.

La visión de Peter Levine²⁰, quien ve a los síntomas de estrés traumático como la causa por la cual la energía bloqueada no está dada de alta en el momento de lucha o huida, es clave para el enfoque de Capacitar.

De acuerdo con la investigación de Levine, la sanación se produce a través de la liberación de la energía no descargada, así como a través de un fortalecimiento del flujo natural de la energía en el sistema. A través de la liberación de los bloques y el renovado flujo de energía la persona puede volver a un estado de equilibrio dinámico y de bienestar.

A través de años de trabajo de campo, Capacitar ha encontrado que muchas prácticas, como por ejemplo, el Tai Chi, Pal Dan Gum, Agarrar los dedos, ejercicios de EFT y acupresión, promueven la liberación de la energía bloqueada y un retorno al equilibrio.

Capacitar y su enfoque reconocen la unidad fundamental del cuerpo, mente, espíritu y emociones en la que se encuentran centrados el sistema de energía y el equilibrio de toda la persona.

Las prácticas sencillas que se enseñan en los talleres de Capacitar promueven el desbloqueo, el despertar, el equilibrio y nutrición del sistema energético.

Los métodos tradicionales de psicoterapia y medicamentos suelen tratar los síntomas del trauma, y muchas veces no son suficientes para sanar las experiencias traumáticas profundas clavadas en el cerebro emocional y el cuerpo de la persona. Sin embargo, los métodos y técnicas de Capacitar, proveen de un “equipo de emergencia” para el uso diario, así como para la estabilización y el autocuidado durante las experiencias desafiantes.

■ ENERGÍA Y LA SANACIÓN DEL TRAUMA

Un enfoque holístico de la sanación ha sido reconocido desde hace muchos siglos en las culturas indígenas y Oriental. Cuando una cultura vive con una conciencia de la unidad

20. Levine, Peter, *Sanar el trauma*, España, Urano, 1999, Impreso.

fundamental de todo su ser, la experiencia y los efectos de los eventos traumáticos pueden ser muy diferentes. Su Santidad el Dalai Lama ha descrito monjes tibetanos que han pasado su vida en campos de concentración y prisiones, sin embargo, muy pocos tenían síntomas de trastorno de estrés postraumático en comparación al diagnosticado en individuos pertenecientes a las culturas occidentales²¹.

Durante miles de años los budistas han sido conscientes de la capacidad de la sanación de la mente y el poder de la conciencia, sin embargo, tan sólo en los últimos veinte años algunos médicos occidentales, biólogos y psicólogos han comenzado a reconocer esta unidad fundamental y la relación entre los estados emocionales y el bienestar mental y físico. Neuropsicólogos como Hanson y Mendius, a la par de otros neurocientíficos están estudiando los efectos de la meditación, la respiración y otras prácticas orientales en la estructura del cerebro y la sanación.

En el modelo holístico de la sanación, en donde la salud es considerada como un proceso dinámico que involucra a las dimensiones físicas, psicológicas y sociales interdependientes, la enfermedad y el trauma representan un desequilibrio y una interrupción en el equilibrio de todo el sistema.

La psicóloga Aminah Raheem (1987) describe lo que está en el corazón de la sanación del trauma: “La sanación y / o reestructuración de los patrones traumáticos antiguos deben acompañar o seguir a la apertura y la liberación de la energía contenida dentro de ellos. Heridas y patrones limitantes pueden ser transformados en recursos valiosos...El trabajo con el cuerpo suele ser esencial durante estos procesos de transformación a profundidad, para liberar los traumas en los tejidos, y para ayudar en la reestructuración de ellos en la conciencia... La Profundidad de la transformación se puede lograr trayendo nuevas perspectivas y / o la creación de nuevas realidades en torno a los traumas”.

■ ACOMPAÑAMIENTO Y EMPODERAMIENTO DE LAS PERSONAS Y EL SISTEMA

El proceso de sanación incluye una serie de etapas que implican la potenciación de la supervivencia, la creación de nuevas conexiones, además de encontrar sentido en la experiencia. Los métodos de Capacitar incluyen el trabajo con las diferentes etapas del proceso de recuperación para promover la sanación de las heridas, así como la recuperación de la fuerza interior y la energía de la persona.

La comunidad puede proporcionar el lugar y el contenedor en el que una persona puede conscientemente otorgarle palabras y sentido a su experiencia traumática.

En muchos países desarrollados, donde prevalece una cultura individualista, la persona a menudo carece de conexión y los recursos de la comunidad. Los grupos de Capacitar pueden proporcionar una conexión energética con la comunidad para muchas personas. La cura se lleva a cabo a través del intercambio y de grupo rituales que integran y dan sentido a los traumas personales y comunales.

Sin embargo, esto no es suficiente para aliviar los síntomas físicos o emocionales del TEPT. La sanación también implica una transformación profunda de todo el sistema: de la persona, sus relaciones y su entorno, a nivel celular y energético.

21. Rosenthal, A.M. *On my mind; you are Palden Gyatso*. Publicado en 1995. Extraído de <http://www.nytimes.com/1995/04/11/opinion/on-my-mind-you-are-palden-gyatso.html?mcubz=3>. Fecha de consulta: 30 de agosto de 2017

En muchos sentidos, esta profunda curación es como un renacimiento. La forma en que se manejó la experiencia traumática puede ser un catalizador para el crecimiento y la transformación. Las heridas del pasado se pueden transformar en sabiduría. Hay un retorno a la plenitud y el equilibrio, que son el estado natural de la persona y la comunidad.

A lo largo del proceso de sanación y la autonomía, es importante reconocer el importante papel del acompañamiento. María Watkins (2014), profesora en el Pacific Graduate Institute, describe al “acompañamiento”, como un nuevo paradigma psicosocial que crece fuera de Teología de la Liberación y Psicología. Cuando acompañamos, caminamos con otros en un proceso de liberación y fortalecimiento mutuos.

A medida que acompañamos a las personas en su lucha, “reivindicamos” la puerta abierta “disponible en nuestra conciencia para que la ‘posibilidad de amor’ pueda emerger”. El acompañamiento es clave para el proceso de curación en el trabajo con activistas y familiares de los desaparecidos de derechos humanos. Para los familiares de estas personas, la siguiente frase es una realidad: “Nosotros no somos los que están enfermos, sin embargo, también somos impactados por los sistemas opresivos de la injusticia, la violencia y la corrupción”.

■ LA SANACIÓN SOCIAL Y GLOBAL

“Como periodista siempre corriendo, con una vida llena de emociones fuertes y adrenalina, presenciando eventos impactantes, siento la necesidad de buscar técnicas para mantener el equilibrio, para llevar conciencia al trabajo que hago, para explorar mis emociones y para cuidarme para seguir haciendo el valioso trabajo que hago.”

Del mismo modo en que la sanación del trauma involucra al individuo y la comunidad, es necesario tener en cuenta los sistemas más grandes y las cuestiones globales que causan eventos traumáticos. Muchas personas sufren ansiedad y depresión no sólo debido a sus traumas personales, sino también por las crisis actuales en el mundo a gran escala: el cambio climático, catástrofes ambientales, crisis económica, la escasez de alimentos, el genocidio, la violencia política y doméstica y los desastres naturales. El trauma ya no sólo es una experiencia individual, es una realidad social y global.

Para hacer frente a los retos a los que nos rodean, ya no podemos encontrar respuestas sólo en el contexto de las antiguas visiones del mundo. Como dijo Einstein, al hablar del “Pensamiento estratégico”, no podemos resolver los problemas con el mismo pensamiento que como se crearon. Tenemos que ir a una perspectiva más elevada.

Cuando somos capaces de ir más allá de la depresión, la desesperación y el trauma global que vemos a diario en los medios de comunicación, percibimos que se nos está empujando gradualmente a un nivel más alto y más profundo de la conciencia y a un reconocimiento cada vez mayor de nuestra interconexión e interdependencia.

Con una conciencia nacida de la práctica espiritual, nuestros traumas individuales y colectivos pueden convertirse en catalizadores, lo que nos da la oportunidad y el poder para sanar y transformar nuestras heridas en sabiduría.

22. Sitio web de Joanna Macy: <http://www.joannamacyfilm.org/>

La erudita budista Joanna Macy nos inspira para hacer frente a la desesperación y el dolor de nuestro tiempo y nos llama a participar activamente en el “Gran Cambio”²² a través de nuestro trabajo, compromisos y decisiones conscientes. Nuestra recuperación personal y colectiva depende de que éstos estén involucrados en este proceso de sanación y transformación. Nuestros modelos de curación del trauma y la recuperación deben tener perspectivas sistémicas, espirituales y globales.

Al igual que las violaciones de los derechos humanos debido a las guerras, la violencia política, la corrupción, la pobreza y los desastres a nivel global, los impactos del trauma crecen en nosotros individual y colectivamente y somos desafiados a reconocer nuestra interconexión como una familia humana.

A medida que trabajamos con el trauma a nivel personal y global, estamos llamados a despertar la sabiduría y el compromiso más profundo con el servicio compasivo para sanarnos a nosotras y nosotros mismos y para así, ser capaces de sanar y transformar el dolor de nuestro mundo, acompañando a los que nos rodean. Ésta es la visión y la misión de Capacitar.

Patricia Cane, Ph.D. Fundadora y Directora de Capacitar Internacional

VIII. VIVIENDO EN BIENESTAR

En respuesta al trauma comunitario resultante de violencia política y doméstica, desastres naturales, genocidio, pobreza y VIH/SIDA, se han adaptado culturalmente prácticas de bienestar basadas en la energía y se les han enseñado a profesionales y gente de base para promover la sanación individual y comunal²³.

Desde 1988 un enfoque de bienestar de Educación Popular se ha investigado y desarrollado a través de talleres en América, Europa (Irlanda/Irlanda del Norte), Asia (Indonesia, East Timor, Sri Lanka) y África (Sudáfrica, Rwanda, Burundi, Tanzania, Nigeria).

Prácticas simples de bienestar, adaptadas de culturas antiguas y terapias modernas se están enseñando a profesionales y líderes de base para el uso propio y para replicarlas dentro de las familias y comunidades: movimiento corporal, Tai Chi, meditación, respiración, agarre de dedos y trabajo meridiano para liberación emocional, visualización, acupresión para dolor físico y emocional, golpecitos corporales, y sujeciones del cuerpo para equilibrio de energía.

Las y los participantes incluyen diversas culturas y trasfondos educativos, modelando enfoques incluyentes a la construcción de la comunidad para sanar: indígenas, refugiados, prisioneros, jóvenes en peligro, niños, mujeres abusadas, cuidadores, doctores, profesores, psicólogos, trabajadores religiosos y sociales. Los resultados de un uso regular de las prácticas por parte de los participantes muestran una disminución de síntomas físicos y emocionales relacionados a estrés traumático y cambio positivo general en bienestar. Extraído del trabajo de Freire, este enfoque de Educación Popular para el trauma ayuda a las y los participantes a desarrollar alfabetización corporal y les empodera a sanarse y a otros.

“Me ha servido para enfocarme, para saber cómo tratar a la gente. Estoy trabajando en un lugar donde hay mucha violencia, sobre todo con los niños, me ayuda a canalizar, a que se den cuenta de que hay otras maneras para evitar el dolor.”

A través de un modelo de entrenamiento de cascada la gente que tiene escasos recursos y poco acceso a cuidado médico o psicológico puede obtener las habilidades para lidiar con el estrés continuo y los retos de la vida. En áreas de guerra y conflicto, ofrece habilidades para tratar con el trauma secundario y el trastorno de estrés traumático continuo.

Vivir con bienestar es una experiencia de salud muy diferente a estabilizar síntomas o curar una enfermedad mental o física. En contraste a una visión científica de la salud que involucra “arreglar o curar”, el bienestar en modelos de medio oriente e indígenas se basa en la totalidad y armonía en la energía o fuerza de vida del cuerpo, mente y emociones.

Cuando la energía fluye libremente y sin obstrucción a través de los canales y centros de energía del cuerpo, la persona experimenta buena salud, equilibrio emocional, claridad mental y bienestar general.

Las prácticas ofrecidas en este kit de herramientas de emergencia de Capacitar buscan despertar este estado de bienestar, brindando herramientas para la sanación de heridas

23. Mathes Cane, Patricia, *De la disertación: Sanación del Trauma y Transformación*, 2000, The Union Institute and University, Cincinnati, OH. Impreso.

pasadas y para la recuperación de fortaleza interior y energía en la persona.

Las prácticas han sido usadas con muchos cientos de personas en cerca de 42 países y muchas culturas diferentes.

Se ha descubierto que son útiles para personas con estrés traumático, así como para autocuidado para aquellos que trabajan con otros. Estas prácticas suponen ser usadas como parte de la vida diaria para ayudar a reequilibrar energía agotada, congestionada o excesiva, así como para nutrir y construir energía núcleo. El uso regular de prácticas como el Tai Chi, la acupresión, y el trabajo de respiración ayudan a aliviar síntomas de estrés traumático que se manifiestan como dolores de cabeza, dolor corporal, desórdenes estomacales, diarrea, insomnio, ansiedad y fatiga crónica.

Sin embargo, no es suficiente sólo aliviar síntomas físicos o emocionales. El sanar involucra un cambio más profundo en el sistema entero – de la persona, sus relaciones, y su ambiente, a niveles celulares y energéticos.

IX. PRÁCTICAS BÁSICAS DE CAPACITAR PARA TRANSFORMAR EL ESTRÉS Y PROMOVER BIENESTAR

Esta sección del manual ofrece una variedad de prácticas para promover el equilibrio y la sanación de la persona y para nutrir y armonizar el sistema energético.

Las prácticas pueden ser usadas con individuos y grupos y son habilidades o destrezas para proveer una base de sanación de los síntomas que resultan del estrés y trauma, y para promover vivir con bienestar en medio de los desafíos de la vida cotidiana. El vocabulario y la explicación de cada práctica debe ser adaptado o cambiado según la cultura, antecedentes o nivel de educación de la persona o grupo.

La respiración es fundamental. Muchas veces debido al trauma la respiración es superficial y rápida. Al trabajar apropiadamente con la respiración se puede descargar y reenergizar el sistema entero.

El trabajo con la “visualización” ayuda para desarrollar el campo mental, la memoria y la imaginación. Con la visualización la persona puede tanto crear una experiencia interior de seguridad y protección, como transformar y sanar muchos síntomas psicológicos y fisiológicos. Para personas que luchan por los derechos humanos y para las familias de personas desaparecidas no hay sentido de seguridad. Por eso crear un espacio interior de seguridad es un paso esencial en el proceso de la sanación.

Los ejercicios de Tai Chi, Pal Dan Gum, y el Saludo al Sol son formas de movimiento corporal para equilibrar y calmar el cuerpo. Los movimientos pueden ser practicados con imágenes positivas o de la naturaleza para descargar memorias negativas o traumáticas que impactan durante la sanación. Agarrar los dedos afecta los canales de energía que fluyen por ellos y ayuda a descargar y a manejar las emociones fuertes que causan bloqueos —duelo, miedo, enojo, ansiedad y falta de autoestima.

Golpecitos (Emotional Freedom Technique o EFT) puede sanar las imágenes o pensamientos negativos o traumáticos, transformando heridas y experiencias difíciles en sabiduría.

Acupresión, la presión de puntos específicos sobre los meridianos, descarga bloqueos y alivia áreas de congestión, eliminando el dolor y armonizando el flujo de energía en el cuerpo.

El Trabajo Corporal, como lo es sostener el cuerpo, masajear las manos, y masaje del tambor, promueven la paz, relajamiento y calma a la par de mejorar la circulación, otorgando un sentido de bienestar.

Muchas de las prácticas pueden ser empleadas con uno mismo, y con permiso, pueden ser aplicadas en alguien más, siempre respetando los límites y la cultura de esa persona. Si se usan las prácticas en la vida cotidiana, la capacidad natural de la persona se hace cargo, se liberan bloqueos de energía, y se mejoran muchos síntomas de estrés traumático. Si se usan las técnicas con personas de otras culturas se les puede preguntar: “¿Qué hicieron sus abuelos o abuelas para aliviar dolor o estrés?” Preguntas de este tipo pueden conectar a la persona con memorias positivas.

■ TRABAJO DE RESPIRACIÓN

La respiración, trayendo energía fresca a los tejidos y células para nutrir el cuerpo, mente y toda la persona, es la fuente de vida. Cuando expiramos, se libera estrés acumulado y toxinas y respirar en un momento estresante es una forma efectiva de dejar ir la tensión que se ha acumulado en el cuerpo. Unas cuantas respiraciones profundas en un momento difícil pueden cambiar por completo la forma en que manejamos una situación. El trabajo de respiración combinado con imágenes de luz o naturaleza puede promover sentimientos de paz, calma y enfoque.

■ RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Siéntese apoyado cómodamente y cierre los ojos. Respire profundamente y céntrese, dejando ir todas las preocupaciones y pensamientos. Ponga sus manos en su abdomen, inhale profundamente a través de su nariz e imagine el aire moviéndose a través del cuerpo hacia el centro dentro de su abdomen. Imagine que su abdomen se llena de aire como si fuera un globo. Sostenga la respiración por algunos momentos y luego exhale lentamente a través de la boca, contrayendo los músculos de su abdomen y dejando ir toda la tensión en su cuerpo. Continúe respirando abdominalmente por algunos minutos. Si vienen pensamientos a su mente, libérellos suavemente, regresando a la imagen del aire moviéndose dentro y fuera de su cuerpo.

■ RESPIRAR EN LA NATURALEZA

La naturaleza es un gran recurso para sanar y conectar con la tierra. Con los pies en la tierra, inhale profundamente imaginando que sus pies son raíces largas corriendo hacia el interior de la tierra. Respire energía de la tierra, expire el estrés, tensión y dolor.

■ SWITCHING

Ejercicio adaptado del trabajo de Brain Gym

Esta práctica resulta muy efectiva al ayudar a una persona a conectar con su centro y liberar emociones fuertes:

- Siéntese cómodamente y respire profundamente.
- Cruce su tobillo izquierdo sobre el derecho.
- Extienda las manos hacia adelante y voltee las manos de tal modo que los pulgares se dirijan al suelo.
- Cruce su mano derecha sobre la izquierda y entrelace los dedos.
- Con los dedos entrelazados toque el centro del esternón.
- Cierre los ojos, respire profundamente y relaje todo su cuerpo.
- Imagine que puede descender profundamente hacia el centro de su ser (puede imaginar un centro debajo de su ombligo en medio de su abdomen. Para la gente de China este centro se llama “dantien”, para la gente de la India se llama “hara”).
- Relaje su lengua en la parte superior de su boca, con la punta de la lengua tocando detrás de los dientes superiores frontales.
- Respire profundamente y despréndase de todo pensamiento. Descanse en quietud y profunda paz por algunos minutos.
- Luego de varios minutos relaje las manos en su regazo. Respire y abra lentamente los ojos.
- Estire sus manos y brazos suavemente, de un golpecito a su cabeza para estimular su cerebro y energía.



El switching es un ejercicio muy benéfico para calmar y concentrarse; para usarlo antes de la meditación para centrarse en uno mismo. Para reducir la depresión y ansiedad, y para enfocar la mente y espíritu. Al trabajar con individuos o grupos, la práctica ayuda a calmar y tranquilizar a una persona antes de la terapia o a enfocar a refugiadas y refugiados que tienen flashbacks o recuerdos fuertes y emociones. Con los niños se puede adaptar como un juego.



■ VISUALIZACIÓN, EL ESPACIO SEGURO Y SAGRADO

El uso de la visualización o de imágenes guiadas es un ejercicio muy poderoso que enfoca la mente en imágenes sanadoras que generan cambios fisiológicos en cuerpo, mente y espíritu. A través de la creación consciente de imágenes tranquilas o pensamientos positivos, se pueden generar resultados positivos, como sanar enfermedades, aliviar al dolor físico y emocional, eliminar los síntomas del estrés traumático, y cambiar los patrones de conducta.

El poder de la visualización ha sido reconocido por muchas culturas a través del tiempo; en la actualidad se ha mostrado útil para bajar la presión arterial, para trabajar con cáncer y VIH/SIDA, para promover el proceso de sanación después de una cirugía, para aliviar el dolor, y para mejorar la resistencia y el rendimiento.

El utilizar la visualización con personas traumatizadas las puede ayudar a desarrollar y enfocar su imaginación activa. El ejercicio de la visualización de un lugar seguro, desarrolla las capacidades para sentirse segura o seguro y de tener confianza.

También se puede crear imágenes de límites seguros y de protección por medio de la visualización. Con la práctica de la respiración y la visualización de un refugio interior, las personas con estrés y trauma pueden desarrollar la capacidad de centrarse y de enfocarse en ellas mismas.

■ IMÁGENES PARA USAR CON LA VISUALIZACIÓN

- Visite un bosque lleno de plantas, flores, y animales. Sienta profunda conexión con la naturaleza y el poder sanador de la tierra.
- Viaje al mar o a un río. Entre al agua y nade o flote libremente. Imagine cualquier sentimiento o experiencia negativa dejando su cuerpo, flotando fuera de su cuerpo en el agua tibia.
- Siga un sendero en el campo hasta llegar a una puerta o portón. Abra la puerta o el portón y entre en ese maravilloso mundo nuevo para disfrutarlo. ¿Cómo lo ve usted?
- Imagine a un guía sabio, un santo, o una persona con mucha sabiduría y amor frente a usted. Háblele y pídale que le dé un mensaje o un don especial para su vida.
- Imagine a un animal muy sabio y poderoso que está frente a usted. Háblele a ese animal. Pídale que le dé un mensaje o la sabiduría que necesita para su vida.
- Recuerde un momento o una experiencia de gozo o alegría en su vida. Llénese con la energía, vitalidad y alegría que usted sintió en ese momento.



■ ESPACIO SEGURO, ESPACIO SAGRADO

Una de las visualizaciones más importantes es la de un lugar seguro y sagrado.

Cada persona puede imaginar un lugar que considere su refugio; puede ser un jardín, la playa, las montañas, una catarata, un río, una capilla, su habitación, o un lugar importante de su niñez. Se pueden usar fotos o postales para ayudar a la persona a visualizar su refugio seguro, para ayudarlo a sentirse segura y en paz. La siguiente visualización puede ser grabada con música suave; se puede adaptar el lenguaje de acuerdo al lugar y la cultura del grupo. Lea lentamente con voz suave, tomando el tiempo necesario para cada parte. La primera parte de la visualización busca la relajación completa del cuerpo.

La segunda parte propone un viaje interior hacia el lugar seguro y sagrado. Aquí se puede agregar una visita con una guía sabia si desea.

La tercera parte consiste en el regreso completo del cuerpo, al tiempo presente.

La primera parte destinada para la relajación del cuerpo se puede abreviar si fuera necesario. Después de la visualización se puede invitar a las personas a escribir o dibujar la experiencia que han tenido con la visualización y compartirlo con alguien en el grupo.

PRIMERA PARTE

■ RELAJACIÓN DE NUESTRO CUERPO

Elija una posición cómoda, cierre sus ojos y respire profundamente. Deje ir todas las preocupaciones del día y concéntrese en este momento. Sienta que está conectada o conectado con la tierra. Imagine que la energía de la tierra está fluyendo por sus pies hacia arriba y por todo su cuerpo.

Usted hará un viaje por todo su cuerpo, dejando ir cualquier tensión y relajando completamente cada parte de su cuerpo. Concéntrese en los dedos de sus pies, sus pies mismos, sus tobillos y sus piernas. Estire y flexiónelas, poniendo atención a cualquier tensión que usted pueda sentir en estas partes de su cuerpo. Respire profundamente, y mientras exhala, deje ir completamente la tensión que pueda haber en los dedos de sus pies, pies, tobillos y piernas. Sienta una paz profunda y tranquila en todas las partes de su ser.

Respire profundamente otra vez. Imagine la energía de la tierra moviéndose por el tronco de su cuerpo, pasando por su pelvis, abdomen, estómago, y por su pecho, moviéndose hacia arriba por su espalda, por su columna, hacia sus hombros. Estire y flexione los músculos de su tronco, su abdomen, su espalda y sus hombros. Respire profundamente y mientras exhala, relájese y deje ir toda la tensión que hay en su abdomen, su estómago (muy relajado), su pecho, su espalda, su columna, y sus hombros (muy suaves y relajados).

Sienta una profunda y tranquila paz en todas las partes de su ser. Respire profundamente de nuevo e imagine la energía de la tierra subiendo por sus brazos, codos, antebrazos, manos y dedos.

Concéntrese en sus brazos y manos; estírelas y flexiónelas, poniendo atención a la tensión que puedan tener estas partes de su cuerpo. Respire profundamente; mientras exhala, deje

ir completamente toda la tensión que pueda sentir en sus brazos, codos, antebrazos (muy suaves y relajados), sus muñecas, manos, las palmas de sus manos, y dedos (muy suaves y relajados). Sienta una paz profunda en todas las partes de su ser.

Respire profundamente otra vez e imagine ahora que la energía de la tierra le sube hacia el cuello y la cabeza. Concéntrese en el cuello y la cabeza y deje ir toda la tensión que pueda sentir ahí. Suavemente flexione los músculos de su cuello. Bostece abriendo bien su boca, flexionando y moviendo su lengua y su quijada, dejando ir toda la tensión y sentimientos acumulados ahí. Haga una mueca y flexione todos los músculos de sus mejías, frente, y alrededor de sus ojos. Respire profundamente y mientras exhala, deje ir toda la tensión en su cuello (muy suave y relajado), en su lengua, mandíbula y mejías (muy relajadas), su frente, ojos, orejas, y cabellera (muy suave y relajado). Sienta una profunda paz y tranquilidad en todas las partes de su ser. Ahora examine su cuerpo para ver si todavía hay algún lugar donde pueda sentir la más mínima tensión, regrese a esa parte del cuerpo para flexionarla y ponerla tensa, aumentando la tensión que ya estaba.

Respire profundamente y ahora abandónese completamente. En todas las partes de su cuerpo sienta una profunda paz, calma, y tranquilidad.

SEGUNDA PARTE

■ CAMINANDO AL LUGAR SEGURO Y SAGRADO

Imagine que usted está comenzando a caminar hacia un lugar muy especial. Este lugar es su refugio interior, es su espacio seguro y sagrado, donde solamente usted puede entrar. Tómese su tiempo para descubrir su refugio especial. ¿Cómo es su refugio? Quizás es un jardín, lleno de flores y bellos árboles. O quizás su refugio se encuentra en las montañas, cerca de un lago, o en una pradera con un cielo despejado y azul y algunas nubes flotando. O quizás su espacio seguro se encuentra en una capilla o en una casa de su infancia.

Ahora elija su lugar seguro y sagrado. Tome algún tiempo para explorar y crear este lugar, llenándolo con todo lo que le pueda servir para apoyarla y nutrirla. ¿Hay colores, sonidos, olores, texturas de las que está consciente ahora? ¿Cómo se siente en este lugar?, ¿Qué le parece? Tómese su tiempo para disfrutar de su lugar especial. Sienta seguridad, confianza y paz. Llénese de esa gran paz y de esa profunda sensación de seguridad. Tómese su tiempo para abrirse y recibir lo que necesita en ese momento.

Tómese unos momentos más para disfrutar su refugio de paz. Quizás quiera ver a su alrededor para buscar alguna imagen que pueda llevarse de regreso como un recuerdo de su refugio. Y luego, cuando se sienta lista, dígame adiós a su refugio seguro, sabiendo que usted puede regresar cuando lo desee.



TERCERA PARTE

■ REGRESANDO AL PRESENTE

Ahora empiece a regresar a su cuerpo, respire profundamente y sienta la energía de los dedos de sus pies y de sus pies. Quizás quiera estirar y flexionar los dedos de sus pies y sus pies para sentir su conexión con su cuerpo. Respire profundamente. Estire y flexione sus piernas sintiendo la energía que corre por todo su cuerpo. Estire y flexione el tronco de su cuerpo, sienta completamente viva su pelvis, su abdomen, su pecho y sus hombros. Estire y flexione sus brazos y manos, sintiendo que la energía le corre completamente por los brazos.

Muy suavemente estire y flexione su cuello y los músculos de la cara, sintiéndose completamente viva y relajada, presente en este momento y en este cuarto. Sienta completa paz y tranquilidad en todo su ser. Tome algunos momentos en silencio para reflexionar sobre la visita que hizo a su lugar seguro.

Si quiere, puede escribir o dibujar su experiencia. O, si quiere, puede compartirla con alguna persona.

■ VISUALIZACIÓN: UNA GUÍA SABIA

Esta visualización puede incluirse como parte de la visita al espacio seguro o puede hacerse por sí sola.

Disfrute de su espacio seguro por algunos momentos. Cuando esté lista o listo invite a una persona importante en su vida, una guía o un mentor que tenga sabiduría para compartir con usted. Quizás esta persona sea una amiga, una abuela, un familiar, una persona santa, o una persona que sea un ejemplo para usted.

Invite a esta persona a su refugio y disfrute unos momentos con ella. ¿Cómo es esa persona? ¿Cómo se siente en su presencia? Pase unos momentos con ella. Pregúntele a esta persona si tiene algunas palabras especiales de sabiduría que le gustaría compartir con usted. ¿Tiene alguna pregunta para hacerle relacionada con su vida? Tome unos momentos para escuchar las necesidades que hay en su corazón y para recibir las palabras sabias de la persona.

Imagine que esta persona le da un regalo o algún símbolo especial que sea significativo para su vida. ¿Cómo es? Reciba el regalo con gozo, amor y gratitud. Tome unos momentos más con esa persona tan especial.

Después de unos momentos, agradezca a la persona y despídase de ella. Su guía siempre está dentro de usted y puede regresar a su refugio a buscar sus consejos y compañía. Tome unos momentos a solas otra vez en su refugio. Sienta el calor y amor que le rodean. Sepa que puede regresar a este lugar cuando lo desee. Y cuando se sienta lista o listo, dígame adiós a su refugio sagrado y seguro, y empiece a regresar a su cuerpo y al momento presente.

■ REGRESANDO AL ESPACIO SEGURO

Puede regresar a su refugio cuando lo desee durante el día para tomar unas mini-vacaciones cuando se sienta cansancio, tensión o tenga la necesidad de un lugar seguro.

Ésta es una destreza que puede practicar diariamente o frecuentemente para ayudarle a estar en paz y relajada o relajado.

Siéntese cómodamente, respire profundamente con la intención de ir a su lugar especial. Recuerde la imagen o el símbolo que se llevó de su lugar sagrado. Este puede ser la llave para regresar. Cierre sus ojos, y recuerde ahora la imagen o el símbolo. Respire profundamente, flexione y mueva sus brazos y piernas para conectarse con su cuerpo y liberar la tensión; ahora camine hacia el lugar seguro por unos momentos. Regrese al refugio de su alma disfrutando los colores, sonidos, olores, y texturas. Una vez más sienta una profunda sensación de paz y relajación. Disfrute plenamente este lugar por unos momentos.

Después de unos minutos, comience a regresar al momento presente. Flexione sus brazos, manos, y piernas para reconectarse completamente con su cuerpo. Respire profundamente y abra sus ojos. Sienta una profunda paz y plenitud en su cuerpo, mente y espíritu.

■ CENTRARSE EN SÍ MISMA O MISMO

Cuando la persona ya tenga la capacidad para conectarse con su lugar seguro, el concepto de centrarse en un lugar pacífico se vuelve muy natural. Use la práctica de respiración abdominal para conectarse con su persona interior.

Para ayudar con la concentración, se puede sentar con los tobillos cruzados y las puntas de los dedos de las manos juntas, o también se puede colocar las manos suavemente debajo del ombligo, imaginando que ellas pueden sentir su respiración dentro de usted misma. Saber cómo centrarse es un conocimiento importante para cada persona, especialmente para aquellas que han sido traumatizadas, para ayudarles a reconectarse con ellas mismas. Se puede usar la siguiente meditación:

Siéntese cómodamente, respire profunda y lentamente, e imagine que es capaz de inhalar y descansar en su lugar seguro, dentro de usted misma o mismo. Descanse y sienta una profunda sensación de paz y relajación. Disfrute este lugar por unos momentos, completamente despierta; preste atención a todo lo que está pasando a su alrededor.

■ SUGERENCIAS PARA FACILITADORAS Y FACILITADORES

“Aparte de apoyar a las mujeres en situación de violencia en su proceso de empoderamiento, el poner en práctica las técnicas aprendidas genera una mejor manera de sobrellevar su duelo, (autosanación).”

Guiando el proceso de visualización, es importante respetar la particularidad y el estilo que cada persona o grupo tenga y adaptar las visualizaciones de acuerdo a la cultura y necesidades del grupo o de la persona. El lugar seguro puede ser usado para empoderar a la persona, para que pueda apropiarse de su refugio en momentos de tensión o crisis, para que experimente seguridad interior, y que, a la vez, pueda observar la realidad del momento con la sabiduría del alma.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle cuando esté dirigiendo una visualización:

- El ritmo de la voz debe ser lento y tranquilo para que la persona vaya interiorizándose poco a poco en la visualización.
- Debe tomar en cuenta el ambiente que le rodea, la temperatura, el sonido exterior, los olores, y la energía de la habitación. Música suave puede ayudarle a crear un ambiente de sanación.

- En la visualización use todos los sentidos: el oído, el olfato, el gusto, el tacto y la vista.
- Es esencial restablecer la conexión, con el cuerpo al final de la visualización, para ayudarle a la persona a sentirse conectada con el aquí y ahora. Respirar profundamente y estirar las diferentes partes del cuerpo ayudará a la persona a relajarse y sentirse conectada con el presente. Usted también puede decirle “Adiós” a la persona o a su refugio. Regrese a su cuerpo. Siéntase con energía y más relajada cada vez que respira.

Otras sugerencias para cuando esté guiando visualizaciones:



- Para algunas personas que han sufrido de un trauma muy fuerte, su experiencia al cerrar los ojos puede ser de miedo. Otras tienen en su interior imágenes de terror porque han pasado la mayor parte de su vida en lugares con violencia. Para ayudar a estas personas a recuperar un sentido sano de imaginación y de imágenes interiores, puede usar fotos o postales de la naturaleza para que puedan crear lugares sanadores que les agraden.
- Algunas personas tienen mucha dificultad decidiendo qué lugar elegir para su refugio y están cambiando constantemente de lugares durante la visualización. Si se presenta algún caso así, puede experimentar y usar el mismo refugio para todo el grupo, y así crear una experiencia similar. Por ejemplo, entre en el refugio que es un jardín, lleno de árboles y flores. El sol brilla, y los pájaros cantan, etc. Describa los colores, texturas, sonidos, olores que hay en el jardín.
- A veces hay personas que, por su propia seguridad, constantemente se desligan o viven fuera de su cuerpo o viven en un mundo permanente de fantasía o de sueños. Para ayudarles a enraizarse más en el presente, sugiérales que suban sus manos sobre su cabeza y que suavemente agarren al espíritu que se mueve a su alrededor. Luego invítelos a que halen su espíritu para abajo para que entre en su cuerpo.
- Cada persona tendrá una experiencia diferente con la visualización. Algunas tendrán una imaginación muy real y podrán ver muchos detalles, colores, sonidos, y olores. Otras oirán mensajes interiores o experimentarán sensaciones interiores. Algunas personas durante la visualización experimentarán luz u oscuridad, o quizás nada. Si sucede esto no se sientan mal por no haber tenido una experiencia llena de detalles. El resultado más importante de la visualización es la profunda sensación de paz y relajación.
- De vez en cuando durante la visualización, algunos recuerdos dolorosos pueden venir a su mente. Al final de la visualización siempre debe decir a la persona o al grupo, que si alguno tuvo una experiencia difícil, o si siente alguna emoción fuerte de miedo, que puede hablar con la facilitadora o con alguien en quien confíe para compartir esos sentimientos. Si la persona elige hablar con usted, puede guiarle de nuevo para que regrese a su refugio seguro para trabajar un poco más sobre la experiencia difícil, para asegurar que su refugio interior sea verdaderamente un lugar de paz y seguridad.

■ AGARRE DE DEDOS PARA MANEJAR LAS EMOCIONES

La siguiente práctica es una manera simple de trabajar con las emociones al agarrar cada dedo. Las emociones y sentimientos son como ondas de energía moviéndose a través del cuerpo y mente. A través de cada dedo corre un canal o meridiano de energía conectado con un sistema de órganos y emociones relacionadas. Con sentimientos fuertes o abrumadores, la energía puede transformarse en bloqueada o reprimida, provocando dolor o congestión en el cuerpo. Sujetar cada dedo mientras que se respira profundamente puede traer liberación emocional y física, así como sanación.

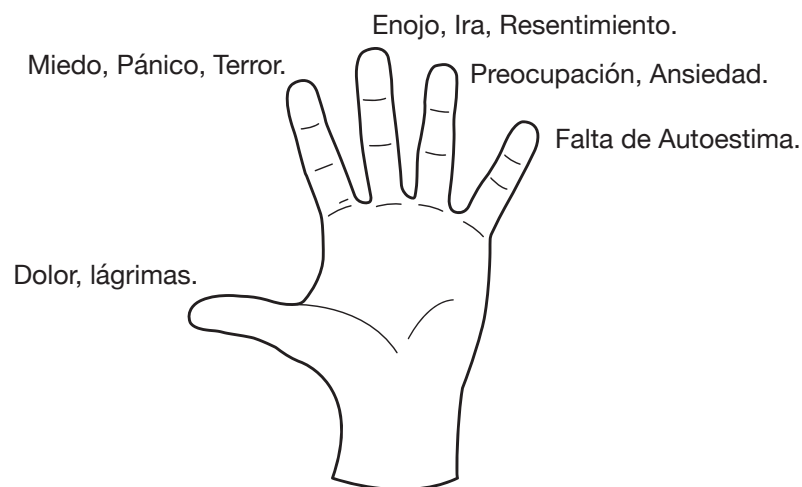
Las sujeciones de dedos son una herramienta muy útil para usar en la vida diaria. En situaciones difíciles o desafiantes cuando las lágrimas, enojo o ansiedad surgen, se puede sujetar los dedos para traer paz, enfoque y calma para que la respuesta o acción apropiadas puedan tomarse. La práctica puede hacerse también para relajación con música, o usada antes de irse a dormir para liberar los problemas del día y para traer paz profunda al cuerpo y mente. La práctica puede hacerse en uno mismo o en otra persona.

■ PRÁCTICA DE AGARRAR LOS DEDOS

Agarre cada dedo con la mano contraria de 2 a 5 minutos. Puede trabajar con cualquier mano. Inhale profundamente; reconozca los sentimientos fuertes o perturbadores o emociones que guarda dentro de usted.

Exhale lentamente y deje ir. Imagine los sentimientos saliendo de su dedo a la tierra. Inhale un sentido de armonía, fortaleza y sanación. Luego exhale lentamente, liberando sentimientos pasados y problemas.

A menudo, a medida que agarra su dedo puede sentir una sensación pulsante a medida que la energía y sentimientos se mueven y equilibran. Puede sostener los dedos de alguien más que está triste o enojado. El agarrar los dedos es muy útil para niños jóvenes que están llorando o que tienen un berrinche. También o pueden emplearse con gente que está muy temerosa, enojada, ansiosa, enferma o moribunda. A continuación, se enlistan los dedos y los sentimientos o emociones que trabajan:



■ PARA PROTECCIÓN Y PARA CENTRARSE A UNO MISMO

Agarre las puntas de los dedos juntas y cruce los tobillos (el izquierdo sobre el derecho). Respire profundamente e imagine que está descansando en un lugar seguro en lo profundo de usted mismo.

“Como defensoras necesitamos estar bien para poder ayudar a las personas que están en una situación vulnerable, los métodos aprendidos nos permiten ese bienestar.”



■ GOLPECITOS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

(Adaptado con permiso de Gary Flint, Ph, D. Técnica de libertad emocional.)

La técnica de Golpecitos de Liberación Emocional (EFT, por sus siglas en inglés), desarrollado por el Doctor Gary Craig, es muy útil para desbloquear y sanar emociones fuertes, miedos, ansiedad, dolor emocional, enojo, recuerdos traumáticos, fobias y adicciones, así como para aliviar síntomas del cuerpo y dolor, tales como dolores de cabeza y dolor corporal general.

La técnica se basa en la teoría de campo de energía, junto con la teoría meridiana de la medicina Oriental. Los problemas, traumas, ansiedad y dolor pueden causar un bloqueo en el flujo saludable de energía. Dar golpecitos o presionar puntos en canales o meridianos de energía puede ayudar a mover bloqueos en áreas congestionadas y promover el flujo saludable de energía en el cuerpo, mente y espíritu.

Ésta puede ser una herramienta invaluable para los refugiados a medida que experimentan recuerdos y traumas:

■ PIENSE EN UN ASUNTO CON EL QUE TRABAJAR Y MIDA SU NIVEL DE ANSIEDAD

Elija trabajar con un problema, preocupación, miedo, ansiedad, recuerdo traumático, u otro concepto negativo. Usando una escala de 0-10, mida el nivel de ansiedad que siente al pensar en el asunto. (0 significa nada de ansiedad, 10 significa nivel de ansiedad extremadamente elevado). Si es difícil de medir con un número, use una escala simple como: ninguno, pequeño, mediano, extenso, o grande o chico, o alto o bajo.

A menudo la gente que ha sufrido gran trauma cree que nunca cambiarán. La razón de medir el nivel de ansiedad es para mostrar un cambio.

- Dé golpecitos en la secuencia de Puntos de acupresión de 9 a 12 veces. Respire profundo y golpee con los dedos índice y medio
- Puntos arriba de donde empiezan las cejas: 1
- Puntos al lado de las cejas: 2
- Puntos debajo de las pupilas de los ojos en hueso: 3
- Punto debajo de la nariz: 4
- Punto debajo de los labios en la barbilla: 5
- Puntos debajo de las axilas (alrededor de 4 pulgadas abajo): 6
- Puntos debajo de las clavículas en los lados del esternón: 7
- Golpee el punto A al lado de la mano 3 veces y diga: “A pesar del hecho de que tengo este problema, estoy bien y me acepto a mí mismo”. (U otra frase apropiada).
- Repita los golpecitos y secuencias de



mano:

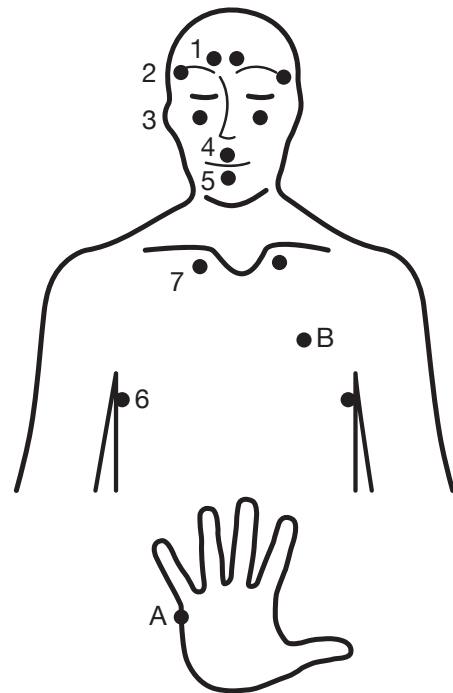
- Repita las secuencias hasta que el nivel de ansiedad esté bajo hasta 0-2.
- Frote o golpee el Punto Adolorido B localizado en el lado izquierdo a 3 pulgadas debajo de la clavícula izquierda y 2-3 pulgadas al lado del esternón.



■ GOLPECITOS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Elija un problema o asunto con el cual trabajar. Mida su nivel de ansiedad de 0-10. Golpee la secuencia de Puntos de Acupresión 9-12 veces:

- Puntos arriba de donde comienzan las cejas.
- Puntos al lado de las cejas.
- Puntos de bajo de las pupilas de los ojos en el pómulos.
- Punto debajo de la nariz.
- Punto debajo de los labios en la barbilla
- Puntos debajo de las axilas (alrededor de 4 pulgadas abajo)
- Puntos debajo de las clavículas a los lados del esternón.
- Golpee el punto A al lado de la mano 3 veces y diga: “A pesar del hecho de que tengo este problema, estoy bien y me acepto a mí mismo.” (U otra frase apropiada. Recuerde que las frases pueden adaptarse a la cultura, edad u otros factores que distingan a la persona).
- Repita los golpecitos y secuencias de mano hasta que el nivel de ansiedad esté bajo hasta 0-2.
- Frote o golpee el Punto Adolorido B en el lado izquierdo a 3 pulgadas debajo de la clavícula izquierda y 2-3 pulgadas al lado del esternón.



“Con las técnicas de Capacitar nos han venido a aligerar el trabajo que tenemos en este estado. Son técnicas que nos han ayudado a soltar, a liberarse, a descansar, sobre todo aquellas que tienen cargas emocionales, de una manera muy libre, sin dolor, sin sufrimiento.”

■ MOVIMIENTO DEL CUERPO PARA LIBERAR Y EQUILIBRAR LA ENERGÍA

La energía y la vitalidad del cuerpo, mente y espíritu son continuamente afectadas por el clima, el medio ambiente, el diario vivir, la violencia y los retos que tenemos a nuestro alrededor, el humor y los problemas de nuestra familia y amigos.

Aprendiendo a estar presentes para nosotras y nosotros mismos y para otras personas, tranquilas y centradas en el momento, puede ayudarnos a vivir plenamente con paz y bienestar, sin importar lo que está pasando a nuestro alrededor. Los siguientes ejercicios son herramientas para despertar, enfocar y aumentar la energía en momentos cuando nos sentimos desgastadas, perdidas o deprimidas.

Éstas son herramientas que podemos usar. El reto es apropiarnos de ellas para ponerlas en práctica, y hacerlas parte de nuestro diario vivir, para que podamos practicarlas cuando sintamos estrés o sin energía, cuando tengamos sentimientos de depresión o pérdida de la capacidad de centrarnos.

Podemos aumentar nuestra energía fácilmente, estirándonos o practicando algunos movimientos tradicionales, como por ejemplo: Tai Chi, Pal Dan Gum, o El saludo al sol. Todos estos movimientos sirven para abrir y equilibrar la corriente en los meridianos o canales de energía en todo nuestro cuerpo.

■ ABRIÉNDONOS A LOS CIELOS

Párese con sus pies separados a la misma distancia de sus hombros, sus manos relajadas a los lados. Inhale profundamente y levante sus manos con las palmas hacia arriba, señalando hacia fuera, estirando sus brazos hacia arriba como que está abrazando el cielo. Exhale, sacando su estrés, problemas y depresión, e inhale la energía del cielo. Imagine la luz y la gracia del cielo moviéndose hacia su cabeza, y fluyendo por todo su cuerpo, llenando las partes cansadas y estresadas, limpiando y despejando las células de todo su ser. Continúe haciendo este ejercicio hasta que se sienta plenamente en paz. Luego baje sus brazos lentamente, exhalando profundamente.

■ ESTIRÁNDOSE COMO UN ÁRBOL

Los árboles y la naturaleza son grandes recursos de energía que nos permiten conectarnos con la tierra y sanarnos. Quítese sus zapatos para sentir el suelo (o imagínelo). Inhale profundamente, imaginando que sus pies son como las raíces de un árbol dispersas en la tierra. Inhale la energía de la tierra a través de sus pies, y exhale el estrés, la tensión y el dolor. Ahora levante



sus brazos hacia arriba como si fueran las ramas del árbol, estirándose hacia arriba y hacia fuera en dirección del sol. Imagine la energía del sol llenando sus ramas, renovando y dando energía a todo su cuerpo.

■ DANZANDO CON MOVIMIENTOS LIBRES

Una manera simple y divertida para aumentar la energía es moviéndose libremente y danzando con alguna música. Esto también ayuda a equilibrar todos sus centros de energía. Mientras se está moviendo, imagine algún momento en el cual se sintió feliz y gozoso. Mientras está danzando, también puede cantar libremente su canción favorita.

“Un buen tip para mí y para todos aquellos que llevamos una vida agitada, nómada, viajera es que las técnicas de Capacitar (el chakra, tai chi, la liberación con los dedos, la acupresión, la protección, la sanación con las manos, los ejercicios de respiración para estar conscientes) se encuentran en internet, gratis. Así que cuando estoy en algún cuarto de hotel abrumada, sintiendo que la ansiedad comienza a llenarlo todo, prendo la computadora, me pongo de pie, cierro los ojos y comienzo a balancearme al ritmo de la música, siguiendo la voz generosa de la maestra que me va indicando cómo volver a recuperar mi centro, cómo no desbordarme, cómo quedarme en mí misma.”

■ EJERCICIOS DE ENERGÍA TAI CHI

Estos movimientos están basados en el Tai Chi Chih, una forma sencilla desarrollada por Justin Stone. Los movimientos se usan con imágenes para ayudar a liberar el estrés, para abrir y equilibrar el flujo de energía y promover la salud y el bienestar.

El propósito de esta meditación del Tai Chi, no es para formar profesionales en la materia, sino para empoderar a la persona y orientarla para que descubra y siga a su propio ritmo y sabiduría los movimientos del cuerpo.

La práctica del Tai Chi ayuda a la persona a reencontrarse con la fuente de la vida, y con la energía universal de la tierra y del cielo. Practicándolo regularmente trae sanidad y armonía al cuerpo, mente y espíritu. Uno o dos movimientos de Tai Chi pueden ser practicados al empezar el día, para liberarnos del estrés, calmar el espíritu y enfocar nuestra atención. Pueden usarse diferentes imágenes con los movimientos.



■ LA MECEDORA

Párese recta con los pies separados y sus brazos a los lados. Levante sus talones y al mismo tiempo levante las palmas de las manos hacia enfrente a la altura del pecho. Voltee las palmas de las manos hacia abajo y bájelas al mismo tiempo que baja los talones. Levante los dedos de los pies en un movimiento de balanceo.

Continúe con este movimiento lentamente, balanceándose hacia atrás mientras respira profundamente. Con cada movimiento baje sus hombros, relaje sus brazos y dedos de los pies. Haga este ejercicio suave y lentamente.

Respire profundamente e imagine que sus pies están plantados firmemente sobre la Madre Tierra y que los dedos de sus pies son como raíces largas conectadas con la energía nutritiva de la tierra. Mientras levanta las manos imagine que usted es capaz de bajar la energía del cielo para limpiarle y llenarle.

Este movimiento es de mucho beneficio para las personas que sufren trauma y depresión.
Posiciones de los pies

Comience cada movimiento de Tai Chi con su pie izquierdo hacia adelante, las rodillas

ligeramente dobladas, su peso balanceado en ambas piernas. Cada vez que se balancee hacia adelante con su pie izquierdo, su talón derecho debe levantarse del suelo. Respire profundamente hacia su centro.



Después de realizar cada movimiento en el lado izquierdo, haga el mismo movimiento con el lado derecho, poniendo su pie derecho hacia adelante y comenzando el movimiento en esta dirección. Cuando esté moviendo su lado izquierdo, imagine que está recibiendo o trayendo energía hacia el interior de su ser. Cuando esté moviendo su lado derecho, imagine que está dando su energía, su compasión y capacidad de sanación a todo el mundo.

■ EL CÍRCULO DE LUZ

Con el pie izquierdo hacia delante y las palmas de las manos hacia abajo, forme un círculo de luz con sus dedos. Mueva el círculo de luz en dirección de las agujas del reloj, dando y recibiendo energía.

Haga lo mismo con el lado derecho, esta vez moviendo el círculo de luz en sentido contrario. Con este movimiento imagine que usted está interconectada o interconectado con todos los seres, dando y recibiendo energía.

■ EL GLOBO DE LUZ

Recuerde que siempre empezamos los movimientos con el pie izquierdo hacia delante. Forme una bola de luz con sus manos a la altura de los hombros. Juegue con esta bola de luz lanzándola lejos por su lado izquierdo y mueva sus manos hacia atrás a la altura de su pecho.



Repita lo mismo hacia el lado derecho. Imagine que usted es una niña o niño feliz disfrutando del juego con la pelota. Cada vez que usted forma la bola de luz entre sus manos sienta el resplandor de su ser. Librementemente lance la bola hacia el mundo conectándose con el don que usted tiene para compartir con ese mundo. Sonría y tenga gratitud en su corazón por este momento de juego que le ha hecho feliz.

■ EL BAÑO DE LUZ

Con el pie izquierdo hacia adelante y las palmas de las manos frente a frente, levante sus manos sobre su cabeza; luego, muévalas hacia abajo como si usted se estuviera bañando con luz. Sienta la energía limpiando y llenando su cuerpo, mente y espíritu. Repita lo mismo hacia el lado derecho, con el pie derecho hacia adelante. Imagine la energía que está a su alrededor.



Mientras sube sus manos, respire, inhalando ese baño de luz; cuando baje sus manos, exhale, y deje ir cualquier cosa negativa que se encuentra dentro de usted. Sienta como la luz del cielo le está limpiando y renovando.

“Lo he aplicado con las defensoras de derechos humanos, hacemos ejercicios de tai chi, visualizaciones para que estén en contacto con algunos elementos naturales, sostener, los golpecitos y noto cómo se van tranquilizando, y todo aquello que las estaba perturbando en su trabajo con asuntos de violencia extrema lo van despejando, va fluyendo su energía, van cargándose de nuevo de energía para continuar su trabajo. Mientras hace los movimientos hacia el lado derecho, póngase en contacto con la violencia y la negatividad del mundo que la rodea.”



En el nombre de la familia humana, comprométase a sanar las heridas de violencia a su alrededor. Inhale la luz limpiadora para fortalecer a la comunidad humana. Éste es un excelente movimiento para personas que están deprimidas o enfrentándose con heridas traumáticas del pasado.

■ EL SER SABIO

Con el pie izquierdo hacia adelante y las manos frente a frente a la altura de su cara, mueva sus manos en un círculo que abarque todo lo que hay a su alrededor y luego hacia abajo. Las manos no deben juntarse cuando pasen frente a su cara al nivel de sus ojos.

Conéctese con su centro sagrado y recuerde que usted es un ser sabio, con una historia única, con dones, heridas y posibilidades. Sienta una profunda gratitud, amor y respeto por usted misma o mismo. Puede detenerse un momento durante este movimiento para darse un abrazo, acariciando y cuidando con gran compasión su propio corazón y alma.

Repita el movimiento hacia el lado derecho con el pie derecho hacia delante. Cuando esté haciendo el movimiento hacia el lado derecho, vea a las otras personas que están practicando el Tai Chi con usted. Vea la gracia única y la bondad de cada persona, así como sus heridas y posibilidades. Cuando los vea después, en algún momento del día, véalos con amor y respeto, y salúdelos como se lo merecen ya que verdaderamente son seres sabios.

■ LA OFRENDA

Con el pie izquierdo hacia adelante y las manos formando un círculo abierto al nivel de su abdomen. Una vez listo este paso, imagine una tinaja en la que deposita su vida.

Mueva sus manos hacia arriba como que está presentando una ofrenda, y luego hacia fuera

con las palmas de la mano hacia el frente, en forma de arco, circulando hacia atrás y alrededor de su abdomen. Reciba y ofrezca la plenitud de su vida.

Repita con el pie derecho hacia adelante. Imagine su vida en sus manos. Mientras usted barre hacia arriba y hacia fuera con sus manos, ofrezca completamente su vida como un regalo. Mientras hace el movimiento en el lado derecho, imagínese en conexión con todos los seres humanos.



■ SUELTE Y ÁBRASE PARA RECIBIR

Con su pie izquierdo hacia adelante, las palmas de las manos ligeramente curvadas hacia abajo a la altura del pecho, empuje hacia fuera, dejando ir toda la tensión, negatividad y violencia que hay dentro de usted. Voltee las palmas de sus manos hacia arriba y regréselas a la posición inicial; mientras esté regresando sus manos a la posición inicial, inhale las bondades y abundancia de la vida.

Repita el movimiento, pero ahora con el pie derecho hacia adelante. Conéctese con cualquier herida, tensión o violencia que tenga en su corazón. Al hacer el movimiento en el lado izquierdo, exhale el dolor y la violencia.

Respire, inhalando la paz, la gracia y la abundancia de la vida a su alrededor. Cuando haga el movimiento hacia el lado derecho, conéctese con la violencia y el dolor del mundo.

En el nombre de la familia humana suelte la violencia e inhale, respirando la paz y la sanación tan necesitadas en nuestro mundo.

Éste es un movimiento muy valioso para las personas que están pasando momentos difíciles, tratando de liberarse de traumas sufridos en el pasado.



■ PIDIENDO Y RECIBIENDO LA GRACIA DE LA VIDA

Con el pie izquierdo hacia adelante, coloque las palmas de las manos hacia arriba y al nivel de la cintura. Muévalas hacia afuera en dirección de las agujas del reloj y luego regréselas hacia usted.

Respire profundamente y sienta la fuerza vital de la tierra fluyendo a través de sus dedos.

Repita hacia el lado derecho, con las manos circulando en dirección contraria a las agujas del reloj. Las escrituras nos dicen que debemos pedir, sabiendo que vamos a recibir. Pida lo que necesite, confiando que recibirá en abundancia.

Cuando esté haciendo el movimiento hacia el lado derecho, pida por las personas que le rodean. Incluya en su oración a todos los que están sufriendo por enfermedad, pobreza o violencia en el mundo.

■ VOLANDO POR EL AIRE

Con su pie izquierdo hacia adelante, levante su mano izquierda arriba de su hombro izquierdo, con su mano hacia afuera. Coloque la palma de su mano derecha hacia abajo y hacia atrás, a la altura de su cintura.

Nade o vuele a través del aire cálido y energizante. Disfrute la gracia y lo ligero de su cuerpo. El movimiento debe ser libre y ligero con los brazos y hombros relajados.

Repita el movimiento, pero al lado derecho, comenzando con su mano derecha arriba de su hombro derecho y la mano izquierda hacia abajo y hacia atrás, a la altura de su cintura.

Vuele libremente a través del aire soltando todo el peso y sintiendo la liberación de su espíritu. Abra su corazón a todas las posibilidades y deseos que tiene para su vida y crecimiento.

Cuando vuele hacia el lado derecho imagínese todas las posibilidades para la familia humana en diferentes partes del mundo. Imagine que es capaz de volar alrededor del planeta, animando e inspirando a todas las personas que va conociendo.

Éste es un excelente movimiento para personas que están deprimidas o enfrentándose con heridas traumáticas del pasado.

■ NUBES PASANDO

Sus rodillas deben estar ligeramente dobladas, sus pies separados y sus hombros rectos. Mueva sus brazos alternadamente en círculos al nivel de sus ojos, comenzando con su mano izquierda. Imagine que los problemas y penas están pasando como nubes, mientras usted se encuentra de pie en un momento eterno, pacífico y calmado.

Respire profundamente y conéctese con la naturaleza interna de su ser. Sus pies están plantados en la tierra y su cabeza está conectada al cielo. Mientras las nubes pasan a su alrededor, conéctese con su nacimiento, su vida y su muerte, simultáneamente, aquí y ahora. Dé gracias por el don de la vida y por la sabiduría y la gracia de su ser.



■ VENTANA A LA ETERNIDAD

Levante el talón de su pie izquierdo y balancéelo contra el hueso interno de su tobillo derecho. Entrelace sus dedos, con las palmas de la mano hacia dentro, y mantenga sus manos por debajo del nivel de sus ojos.

Relaje su mirada, mirando sobre sus dedos índices. Disfrute este momento de paz, consciente de que posee la luz dentro de usted en medio de todas las dificultades de la vida. Sienta su luz brillando hacia fuera en todas las direcciones a su alrededor. Cuando esté lista o listo, vaya bajando sus manos hacia los lados, respirando profundamente. Lleve consigo esta paz durante todo el día.

■ MOVIMIENTO OSCILANTE

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros y con las manos a los lados.

Levante sus talones y con las palmas hacia arriba, levante las manos al nivel del pecho. Voltee las palmas hacia abajo y muévalas hacia abajo mientras que baja sus talones y levanta los dedos de los pies en un movimiento oscilante.

Siga balanceándose lentamente adelante y atrás, respirando profundamente. Con cada movimiento relaje sus hombros, brazos y dedos. Haga el ejercicio suave y lentamente. Respire profundamente e imagine que sus pies están plantados de manera segura en la tierra.

Mientras levanta sus manos imagine que es capaz de traer a su cuerpo y mente energía sanadora para limpiar y llenarlo. Éste es un movimiento muy benéfico para traumas y depresión.

“Trabajar desde una nueva posibilidad con salud emocional, es un elemento máximo que nos trae liberación a nuestro ser.”

■ REGADERA DE LUZ

Con el pie izquierdo hacia adelante, levante sus manos sobre la cabeza para luego moverlas hacia abajo como si se estuviera bañando con luz. Sienta la energía limpiando y llenando su ser.

Repita en el lado derecho, con el pie derecho adelante. Inhale esta regadera de luz, y luego exhale y deje ir cualquier negatividad dentro de usted. Sienta la luz limpiando y renovándole. Este ejercicio es excelente para gente deprimida o personas que están lidiando con heridas pasadas del trauma.

■ DEJAR IR EL PASADO Y ESTAR ABIERTO A RECIBIR

Con el pie izquierdo adelante, las palmas curvadas suavemente hacia abajo, empuje sus manos hacia afuera en un arco suave, dejando ir toda tensión, negatividad y violencia dentro de usted. Voltee las palmas hacia arriba y llévelas hacia el pecho, inspirando paz y sanación.

Repita con el pie derecho adelante. Exhale dolor y violencia. Inhale paz y sanación.

■ VOLAR POR EL AIRE

Con su pie izquierdo hacia adelante, su mano izquierda hacia arriba, nade o vuele en el aire. El movimiento debe ser libre y ligero con brazos y hombros relajados.

Repita el movimiento en el lado derecho empezando con su mano derecha hacia arriba. Vuele libremente en el aire dejando ir todo lo que lo apesadumbra, sintiéndose ligero, vivo y libre. Abra su corazón a todas las posibilidades para su vida y sanación.

Esto es bueno para liberar el dolor en espalda, hombros, y cabeza.

■ NAMASTÉ

Cuando practique el Tai Chi con otras personas, junte sus manos en gesto de oración e inclínese hacia cada persona diciendo: “Namasté”.

Mire a cada persona profundamente, apreciando su belleza única y su bondad.

Namasté, en idioma sánscrito de la India significa: “Yo honro el lugar en ti que es de espíritu, de amor, de luz y de paz. Cuando tú y yo estamos en ese lugar, somos UNO.” ¡Namasté!



■ PAL DAN GUM

Es una serie de ejercicios antiguos de China y Corea usados por cientos de años para promover la salud, fortaleza, longevidad y consciencia espiritual.

Los ejercicios liberan tensión y equilibran los canales de energía o meridianos del cuerpo. Si se practican con regularidad purifican y recargan los órganos internos y meridianos, mejoran la circulación de sangre y fluidos corporales, promueven la flexibilidad y resiliencia de músculos y articulaciones, mejoran la postura y eliminan muchas dolencias crónicas.

La mañana es un buen momento para practicar Pal Dan Gum, como una forma de empezar el día con enfoque y energía. Estos ejercicios son excelentes para uso diario por personas con ansiedad, dolor crónico, depresión o estrés traumático.

■ SOSTENIENDO LOS CIELOS

Párese con los pies separados al ancho de los hombros, los brazos a sus costados.

Inhale y con las palmas arriba, levante sus manos lentamente arriba de su cabeza. Entrelace sus dedos y voltee las palmas hacia arriba.

Párese de puntillas y estírese hacia el cielo como si sus manos estuvieran tocando y sosteniendo los cielos. Mire hacia arriba a medida que se estira, manteniendo esto por unos cuantos segundos. Entonces exhale, libere sus manos y traiga sus brazos hacia abajo lentamente. Repita 3 o 4 veces.

■ TOCANDO EL CIELO Y LA TIERRA

Párese derecho con los pies separados, las muñecas cruzadas al nivel del plexo solar. Inhale y extienda su brazo izquierdo arriba de la cabeza con la palma tocando el cielo. Baje su mano derecha detrás de la espalda con la palma tocando la tierra.

Inhale a medida que se impulsa para tocar el cielo y abajo para tocar la tierra.

Exhale y regrese a la posición del comienzo. Repita el ejercicio esta vez estirándose hacia arriba con su brazo derecho. Repita en los dos lados 3 o 4 veces.

■ ABRIENDO EL ARCO

Párese con los pies separados más que al ancho de los hombros y las rodillas dobladas, como si estuviera montando un caballo.

Cruce sus muñecas y brazos enfrente del pecho, con las manos apretadas, el brazo izquierdo enfrente del derecho. Extienda el dedo índice de su mano izquierda, e imagine que está sosteniendo un arco. Jale la cuerda del arco con su mano derecha, mientras que desplaza su brazo izquierdo hasta que esté completamente extendido. Inhale profundamente mientras que voltea su cabeza a la izquierda.

Enfóquese en su dedo índice izquierdo, imaginando energía pulsando de la punta. Exhale y libere el arco, regresando sus brazos a una posición cruzada en su pecho,



la mano derecha en frente de la izquierda. Voltee y repita abrir el arco al lado derecho. Repita 3 o 4 veces.

■ ABRIENDO EL CORAZÓN - MIRANDO DETRÁS DE TI



Párese con los pies separados, las rodillas relajadas, los brazos cruzados en frente de su pecho, la mano izquierda en frente de la derecha.

Respire profundamente a medida que jala sus brazos hacia los costados y espalda, volteando su cabeza lentamente a la izquierda, mirando atrás lo más lejos posible. Mantenga su pecho arqueado hacia arriba y afuera, mientras que sus palmas tocan la tierra.

Exhale, regrese su cabeza y brazos a la posición de inicio, con la mano derecha enfrente de la izquierda. Repita voltear al lado derecho. Repita 3 o 4 veces.

■ BALANCEANDO EL TRONCO Y LA CABEZA



Párese derecho con los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas relajadas, las manos en sus caderas. El peso de su cuerpo debe estar distribuido equitativamente en ambos lados. Respire profundo y exhale, a medida que dobla la parte superior de su cuerpo a la izquierda. Estírese hacia adelante lenta y cuidadosamente, ahora a la derecha, luego hacia atrás, como si se estuviera estirando en círculos de cintura. No se esfuerce al hacer este ejercicio. Inhale a medida que regresa a la posición original. Exhale y repita 3 o 4 más veces empezando del lado izquierdo. Luego cambie lados y repita 3 o 4 veces.

■ PUÑETAZO Y GRITO CON LOS PUÑOS

Párese con los pies separados y las rodillas dobladas. Al nivel de la cintura con las palmas volteando hacia arriba, haga puños con sus manos. Inhale, abra los ojos bien, a medida que exhala golpee su puño izquierdo (luego el derecho) directamente hacia adelante, volteando sus puños a modo de que apunten hacia abajo cuando estén completamente extendidos. Mientras que golpea con sus puños hacia adelante, descargue la respiración y su tensión interna con un sonido alto de “ho”. Voltéese a la derecha y repita. Voltéese a la izquierda y golpee de nuevo. Repita la secuencia en las 3 direcciones otras 3 veces.

■ GRUÑIR COMO UN LEÓN

Termine con el rugido del león. Estire los brazos hacia afuera y a los lados, extendiendo los dedos para formar garras. Estire los brazos hacia adelante, doblándose hacia adelante con un rugido feroz, estirando todos los músculos de la cara y quijada. Gruña con una voz potente proveniente de lo más profundo de su interior. Relájese completamente, dóblese con las manos tocando el suelo. Lentamente enderece el cuerpo a la posición de pie, respirando profundamente y relajando los hombros.

■ SALUDO AL SOL

El saludo al sol, está basado en una práctica muy antigua del Yoga; da energía al cuerpo, mente y espíritu, y nos conecta con los ciclos de la naturaleza. Cuando los ejercicios se hacen de pie, el movimiento involucra varios estiramientos simples combinados con una visualización. El movimiento es muy inspirador cuando se practica en un jardín o un lugar natural.

La meditación refleja los ciclos naturales de los que formamos parte desde el nacimiento. El sol es nuestra fuente de energía y es el centro de la vida. Nuestros ancestros celebraban festivales solares, saludando al sol y orando por su regreso. Ahora en nuestros tiempos modernos, hemos olvidado nuestra dependencia del sol. Con esta práctica reconectamos nuestros cuerpos con el sol para que se nutran y sean sanados con su energía. Esta es una práctica diaria excelente que puede ayudar a las personas que sufren depresión y estrés traumático.

“Nos han servido para darnos cuenta de la necesidad que tenemos como defensoras a irnos liberando, cuidando, estar al pendiente de nuestro cuerpo, de nuestra salud y de nuestras emociones.”

■ CONÉCTESE CON LA ENERGÍA DEL SOL

Hágalo con los pies separados, hombros rectos y rodillas dobladas. Antes de comenzar, mire sus manos júntelas y frótelas por unos momentos para sentir el calor de su energía. Luego, coloque sus manos en posición de oración, a la altura de su corazón en señal de oración y gratitud.

Meditación: Póngase en contacto con la energía de su cuerpo que proviene del sol. Imagine que los músculos, huesos, y células de su cuerpo fueron creados por la energía del sol. Sienta gratitud por el regalo del sol. Con sus manos en posición de oración concéntrese y vea hacia el espacio sagrado de su alma, agradeciendo por el regalo único de su vida.

■ SALUDO Y BIENVENIDA AL SOL

Exhale y estire sus brazos hacia el frente, con las palmas de las manos hacia abajo, señalando la tierra con los pulgares. Inhale profundamente y mueva sus brazos hacia el sol hasta que queden arriba de su cabeza. Cuidando su espalda, arqueándose ligeramente hacia atrás, abriéndose para dar la bienvenida a la energía del sol.

Meditación: Al estirar sus brazos, se está abriendo y preparando para saludar a la energía del sol. Extienda sus brazos para abrazar la vida en sus múltiples formas, y reconozca que todo su entorno ha sido formado por la energía del sol. En humildad y gratitud, dele la bienvenida al sol.

■ TOMANDO EL SOL

Abra sus manos a los cielos, arqueando su cuello y espalda. Sienta la energía que se mueve desde la tierra pasando por su ser y siguiendo hacia los cielos. Inhale recibiendo la plenitud del sol, y exhale toda tensión y miedo.

Meditación: Al recibir plenamente al sol, ábrase para ser recibir el baño y la nutrición de éste. Sienta la luz y la gracia de los cielos inundando su ser. Siéntase completamente vivo o viva mientras toma y disfruta el sol. Conecte todos los momentos vibrantes de su vida con este regalo del sol.

■ MADURACIÓN Y COSECHA

Con los brazos estirados, inclínese lentamente hacia adelante, con las manos y brazos hacia abajo hasta que los dedos de sus manos toquen la tierra. (Tenga cuidado con su espalda y estire únicamente hasta donde se sienta cómoda). Inhale cuando esté de pie y exhale cuando comience a bajar sus brazos para tocar el suelo.

Meditación: Con el ciclo de la vida viene la maduración y la cosecha, la vejez y luego, la inactividad, como la semilla que cae dentro del suelo. En la vida nos abrimos a su ciclo en todas sus etapas.



■ MUERTE Y RESURRECCIÓN

Doblándose hacia adelante y tocando la tierra, deje salir toda la tensión de su cuerpo, mente y espíritu. Exhale completamente toda la negatividad y los problemas que usted tiene, dejando que sean absorbidos y transformados por la tierra.

Meditación: Al conectarse con la semilla que está muriendo en la tierra, se conecta con el momento de rendición completa que algún día experimentará en su camino hacia la muerte. Deje salir todos los problemas, preocupaciones y ansiedades de su vida mientras se rinde completamente en un momento de profunda fe y creencia. Como en todos los momentos de muerte, usted desea una resurrección y renacimiento dentro de la plenitud de la vida.

■ RENACIENDO A UNA NUEVA VIDA

Estando doblada hacia adelante en el ejercicio anterior, lentamente comience a levantarse, inhalando plenamente la energía de la tierra y llenándose de nueva vida. Mientras esté regresando a su posición de pie, sienta la nueva energía pulsando a través de su cuerpo.

Regrese a la posición de pie y, moviendo sus brazos hacia arriba y hacia fuera, hasta que sus manos, con las palmas hacia adelante, estén al nivel de sus hombros. Mantenga esta posición por un momento.

Meditación: Al abrirse a la nueva vida latiendo dentro de usted, conéctese con la vocación única que solamente usted tiene en la vida. Ábrase, plenamente comprometido o comprometida a compartir su don.
¡Sí! ¡Aquí estoy!

■ LA BENDICIÓN Y SALUDO NAMASTÉ

De nuevo, lleve sus manos en posición de oración al nivel del pecho. Repita el saludo varias veces. Finalice el movimiento con una inclinación tipo Namasté al sol y a toda la gente que está participando en el grupo o en la comunidad.



■ EJERCICIOS LATERALES CRUZADOS

Durante el día tenemos ciclos altos y bajos de energía que están relacionados con la actividad del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro. Cuando nuestro hemisferio izquierdo es dominante, nosotras y nosotros adaptamos mejor la lógica y el pensamiento secuencial.

Esto es seguido por un período de más actividad en el hemisferio derecho, donde la creatividad y las habilidades espaciales dominan. El hemisferio izquierdo del cerebro controla el lado derecho del cuerpo y el hemisferio derecho controla las funciones del lado izquierdo. Los lados izquierdo y derecho del cerebro están conectados por un puente de fibras de energía llamado el “corpus collosum”, el cual es el responsable de la comunicación entre los dos lados. Ejercicios de movimiento, como los “laterales cruzados”, crean más actividades hemisféricas mezcladas, ayudándonos a regular nuestros ciclos de energía, como también a equilibrar ambos lados de nuestro cerebro. Son ejercicios laterales cruzados, aquellos donde el apéndice izquierdo o derecho cruza sobre el campo visual hacia el lado opuesto del cuerpo.

Todos estos ejercicios generan energía y pueden ayudarnos cuando nos sentimos “desequilibradas,” a pensar más claramente y mejorar nuestra coordinación. Estos ejercicios son divertidos y pueden ser hechos fácilmente a manera de juego.

■ EL GOLPECITO SALUDABLE

Dé golpecitos justo debajo de su clavícula a los lados del esternón. Esta práctica ayuda al flujo de energía, equilibrio y bienestar.

■ TOQUECITOS EN LOS PUNTOS DE ACUPRESIÓN

Suavemente dé golpecitos en los puntos de acupresión por un minuto, a ambos lados del cráneo detrás de las orejas. Dé los toquecitos en ambos lados al mismo tiempo.

■ LA CIRCULACIÓN CRUZADA

Este ejercicio es como marchar en el mismo lugar. Empiece levantando el brazo derecho y la pierna izquierda al mismo tiempo. Luego, al bajar los dos, levante el brazo izquierdo y su pierna derecha. Se puede exagerar el movimiento, levantando alto los brazos y cruzando las piernas una delante de otra.

Variaciones: Mientras usted marcha sin moverse del lugar, dé toquecitos a la rodilla opuesta. O, parada en el mismo lugar, tóquese el codo opuesto, el hombro, la rodilla, el tobillo y su cadera. Repita el mismo ejercicio, pero con el lado opuesto.

■ TIJERAS

Para hacer este ejercicio debe estar sentada. Extienda sus brazos y piernas frente a su cuerpo y, simplemente, cruce brazos y piernas y muévase como una tijera. Continúe moviéndose por un minuto. Mientras sus brazos y sus piernas se están cruzando, usted también puede girar su cabeza de un lado hacia el otro.

“Lo he aplicado en otras personas y he notado magníficos resultados. A nivel individual, durante la terapia, he enseñado algunos de estos ejercicios y noto cómo la gente va tranquilizándose.”

■ MASAJE DE TAMBOR

El masaje de tambor se puede hacer con una misma o con otra persona; también es uno de los masajes favoritos para hacerlo en grupo porque es energizante y divertido. Puede comenzar con alguna música en vivo de tambores, marimba u otra clase de instrumento y música apropiada a la cultura donde se encuentre.



Muestre al grupo diferentes ritmos que pueden usar en sus cuerpos. Si el grupo está sentado, use los dedos y las manos para hacer “palos de tambor” para hacer música en sus piernas, tronar sus dedos, palmeando con sus manos, golpeando con sus puños, con una mano de lado (estilo karate) golpeando la palma de la otra mano, poniendo sus manos en posición como si va a tomar agua con ellas y golpeando una sobre la otra, rozar las manos, etc. Cada una de estas posiciones hace diferentes sonidos.

Con sus dedos como “palos de tambor” empiece con un brazo dando masaje, usando una de las posiciones indicadas anteriormente. Dé masaje de arriba hacia abajo del brazo, luego al otro brazo, después a los hombros, la espalda, las caderas, los muslos, las piernas, la parte de arriba de los pies, el pecho, el cuello, la cabeza, y la cara, dando masaje a todas las partes del cuerpo.

Después que haya dado masaje a todo el cuerpo, regrese a la parte del cuerpo que esté más tensa y que necesite más masaje para relajarse; dependiendo del tiempo disponible, puede hacer este masaje por dos minutos o más.

Como las personas se sienten vivas y vibrantes con este masaje, éste es un buen ejercicio para la depresión y el letargo. Este masaje también puede hacerlo a otra persona, y tiene efectos notables de sanación en todas las clases de problemas de salud. Nuestros investigadores han sincronizado los golpes al tambor a 90 golpes por minuto para generar profundos estados de trance para sanar a las personas con problemas emocionales o físicos.

■ MASAJE EN CÍRCULOS



El masaje de tambor puede hacerse fácilmente en un círculo; cada quien irá trabajando sobre los hombros de la persona que tiene adelante. Usted también puede dar un masaje regular de hombros y cabeza de esta forma, trabajando sobre los músculos del trapecio y espalda. Después frote y finalice con las manos haciendo masaje en la espalda, hacia abajo por toda la columna, en forma circular (en dirección de las agujas del reloj para energizar, y al contrario para relajar). Un masaje en círculo puede ser muy divertido. Use esta dinámica si el grupo está cansado y necesita energizarse de nuevo. En este contexto de juego, muchas personas no tienen miedo al contacto físico, como puede ser cuando sólo es masaje individual. Ésta también puede ser una buena dinámica para hacerla con jóvenes que son tímidos para tocarse mutuamente cuando se trata de dar masaje sentados.

■ ACUPRESIÓN PARA DOLOR Y ESTRÉS TRAUMÁTICO

“Agradezco mucho al CEDEHM, ya que tener acceso a personas como Pat es realmente extraordinario y en mi proceso de salud que estoy pasando, me ha ayudado mucho el mantener mi bienestar dentro de todos los malestares que puedo tener. He estado tranquila, me he estado sintiendo bien y mucho es gracias a estos ejercicios que yo he aprendido a través de estos tres talleres.”

La acupresión es un arte antiguo, en el cual se usan las puntas de los dedos para presionar puntos específicos y así desbloquear, equilibrar o aumentar la circulación de la energía vital en el cuerpo. Las raíces de la acupresión en la medicina china tradicional datan de hace cuatro mil años.

Técnicas caseras para sanar enfermedades y aliviar el dolor fueron pasadas de generación en generación. En muchas culturas indígenas la gente de base tiene la costumbre de frotar o hacer presión en diferentes áreas del cuerpo para aliviar el dolor o algún síntoma emocional. Los puntos que demostraremos en la siguiente sección pueden ser presionados por una misma o por otra persona.

Los puntos que hemos elegido son los que ayudan a liberar los síntomas del estrés, por ejemplo: nerviosismo, ansiedad, insomnio, problemas para dormir, dolor crónico, dolores de cabeza, dolor de espalda, depresión, fatiga, pérdida de memoria, mareos y dolor en todo el cuerpo. Los puntos pueden ser presionados cuando hay síntomas de algún problema, o, mucho mejor, si se practica esta técnica diariamente para prevenir y mantener el equilibrio en el flujo de energía en nuestro cuerpo. La energía corre por los meridianos que nutren y equilibran todo el cuerpo.

Cuando este flujo es limitado o está bloqueado, pueden aparecer problemas físicos o emocionales como enfermedades y dolores. La tensión en los músculos generalmente nos indica que la energía está bloqueada y que se ha acumulado alrededor de un punto de acupresión. El punto se localiza sintiendo la tensión que hay en el área o el nudo en el músculo que rodea el punto de acupresión. Cuando el punto de acupresión es presionado la tensión es liberada, permitiendo que la energía fluya libremente por el área, permitiendo que el cuerpo sane y recupere naturalmente su equilibrio.

■ ACUPRESIÓN A UNA O UNO MISMO

Los siguientes puntos de acupresión pueden ser presionados, estando sentada o acostada en una posición cómoda. Los puntos también pueden ser presionados mientras está en la escuela, el trabajo, o en cualquier lugar, cuando sienta dolor.

Si le es posible, cierre sus ojos y presione en los puntos de acupresión por 2 o 3 minutos. Las niñas y los niños únicamente requieren 1 minuto de presión para equilibrar su energía. El cuerpo de niñas y niños tiene menos bloqueos que el de las personas adultas.

Con sus dedos ligeramente curvados, presione firmemente en el punto indicado (usando el hueso que está adentro del dedo), luego vaya disminuyendo la presión hasta que empiece a

sentir una pulsación o el flujo de energía. No se preocupe si no puede sentir la pulsación de energía. Después de unos momentos, sus dedos lograrán encontrar el pulso de energía en el punto indicado. La energía está fluyendo, aunque usted no la pueda sentir.

Frecuentemente en los puntos de acupresión hay dolor o están muy sensibles. Esto es normal y es considerado como un “buen dolor” que quiere ser liberado. Usted sabrá cuándo terminar de presionar un punto porque habrá un cambio de calidad en la pulsación. La pulsación de energía se sentirá limpia, fuerte, y equilibrada.

Usted puede aumentar el flujo de energía usando una visualización y respirando profundamente mientras se está haciendo la acupresión. Cuando usted está presionando los puntos imagine que energía dorada está circulando a través de los puntos y llegando a todo su cuerpo, trayendo armonía y equilibrio a todo su ser.

Respire profundamente e imagine el flujo dorado de energía. Mientras exhala, saque toda la tensión y dolor asociado con el punto que usted está presionando.

■ PUNTOS EN LA CABEZA



Use estos puntos, cuando tenga dolor de cabeza, migrañas, dolor de cuello, tensión, mareos, depresión, ansiedad y estrés. Los puntos en la base de cráneo también pueden ser usados para equilibrar los lados izquierdo y derecho (lado racional y lado creativo) del cerebro para ayudar a enfocar la atención y pensar más clara y creativamente.

Para trabajar estos puntos no debe hacer presión, únicamente coloque suavemente sus manos en los puntos que se indicarán a continuación.

Puntos a los lados de la cabeza: Entrelace los dedos de sus manos y colóquelos detrás de su cabeza y presione con sus pulgares los dos puntos a los lados del hueco, que se encuentra justo en la base del cráneo.

Sostenga la cabeza: Coloque una mano sobre su frente, y la otra detrás de su cabeza justo en la base del cráneo.

Puntos en las manos para dolores de cabeza y migrañas: Use estos puntos de la mano para dolores de cabeza, jaquecas, migrañas y dolor en la parte superior del cuerpo. Presione el punto que está entre los huesos del dedo pulgar y del dedo índice.

Contraindicación: Este punto es usado cuando se está haciendo trabajo de parto, pero no se debe usar durante el embarazo porque provoca contracciones en los músculos del útero.

■ PUNTOS DE LOS HOMBROS

Puede usar estos puntos cuando hay tensión en los hombros o en el cuello, cuando se siente acumulación de preocupación, ansiedad o nerviosismo en los hombros, o cuando se siente abrumada.

Con los dedos índice, medio y anular de ambas manos, presione suavemente sobre los hombros justo a la orilla donde se forman los músculos del trapecio. Si es más cómodo para

usted, puede cruzar los brazos para sostener mejor los puntos.

■ PUNTOS DEL ESTÓMAGO

Use estos puntos para el dolor de estómago, tensión o un nudo en el estómago o el plexo solar. Con los dedos índice, medio y anular de ambas manos, presione hacia adentro y hacia arriba debajo de los huesos de las mejillas. Si necesita, puede apoyar sus codos en sus piernas o en una mesa mientras está presionado los puntos indicados.

■ ESTREÑIMIENTO

Use este punto para el estreñimiento y para aliviar el dolor abdominal causado por el estreñimiento. El punto debe ser presionado únicamente por un par de minutos.

El punto a presionar está ubicado entre la base del dedo índice y la base del dedo medio en cualquiera de las manos.

■ NÁUSEA

Este punto ayuda a aliviar o controlar la náusea, el mareo causado por el movimiento de un vehículo, la náusea por embarazo, estrés y ansiedad.

El punto está ubicado a una distancia de dos centímetros de la muñeca con la palma de la mano hacia arriba y justo entre los huesos del antebrazo.

■ DIARREA

Hay varios puntos que pueden ayudar para controlar la diarrea o el dolor abdominal.

Punto abdominal: El primer punto abdominal se localiza a 2 centímetros debajo del ombligo y el segundo 4 centímetros más abajo; presione los dos puntos a la vez.

Arco de los pies: Presione el punto donde empieza el arco del pie.

■ SISTEMA INMUNOLÓGICO

Estos puntos ayudan para el mejor funcionamiento del sistema inmunológico, o sea para aumentar la resistencia natural del cuerpo.

Puntos del codo: Con la punta de su dedo índice, presione el punto afuera del codo justo arriba del hueso.

Puntos del pecho: Presione los puntos debajo de las puntas del hueso de la clavícula en ambos lados del esternón.

■ HIPO

Puntos debajo de las costillas: Con los dedos índice, medio y anular de ambas manos, presione los puntos debajo de las costillas, debajo de los pechos. Mientras presiona los puntos respire profundamente y relájese.

Puntos detrás de las orejas: Con la punta de su dedo índice presione el punto en el espacio

vacío detrás del lóbulo de la oreja.



■ ESPALDA

Estos puntos pueden ayudar a aliviar la tensión y el estrés en diferentes partes de la espalda.

Puntos en la espalda: Empuñe sus manos y con los nudillos presione los puntos en ambos lados de la columna. Evite presionar sobre las vértebras. En lugar de sus puños, usted también puede usar dos pelotas suaves de tenis, colocándolas encima de calcetines; se puede acostar encima de las pelotas, separándolas varios centímetros y presionando sobre el punto adolorido. Otra alternativa es hacer dos nudos a una toalla o a un trapo para presionar en los puntos indicados.

Arco de los pies: El arco de los pies contiene puntos de reflexología que corresponden a la espalda: el punto en la parte superior del arco corresponde a la parte alta de la espalda; el centro del arco de los pies corresponde a la cintura; y la parte de debajo de arco corresponde a la parte baja de la espalda. Use una pelota de golf, un palo redondo, o una botella vacía para presionarla y hacer masaje al arco de los pies.

■ ESPALDA INFERIOR

Puntos detrás de las rodillas: Para el dolor de la espalda inferior, presione los puntos justo detrás de las rodillas en el centro de las coyunturas. Estos puntos son llamados los puntos para drenar la espalda inferior.

Puntos del sacro: Para el dolor en el área del sacro, empuñe sus manos y con los nudillos presione los puntos a los lados de la columna.

■ DOLOR ABDOMINAL Y CALAMBRES

Estos dos puntos alivian el dolor en el abdomen causado por calambres menstruales y diarrea.

Con el dedo índice y el dedo medio de ambas manos, presione dos puntos en el abdomen, el primero se localiza a 2 centímetros debajo del ombligo y el segundo 4 centímetros más abajo; presione los dos puntos a la vez.

■ DOLOR DE PIERNAS Y AUMENTO DE LA ENERGÍA

Estos puntos, se llaman “Cinco kilómetros más”; estos puntos son para el dolor en la parte baja del cuerpo, para el dolor de piernas y para aumentar la energía. Presione los puntos localizados en la parte de afuera de las piernas, debajo de las rodillas.

Para encontrar los puntos, coloque sus manos al nivel de la rótula, los dedos apuntando hacia abajo. Voltee las manos un cuarto hacia afuera. Donde cae la punta del dedo medio, explore el área hasta que encuentre un punto muy sensitivo. Este es el punto “Cinco kilómetros más.”

■ ENFOQUE Y EQUILIBRIO

Entrelace sus manos y colóquelas detrás de su cabeza; luego con sus pulgares localice los puntos de acupresión que se encuentran en la base del cráneo en los espacios vacíos que están a los lados de la cabeza. Estos dos puntos equilibran los lados racional e intuitivo del cerebro.

Estos puntos los podemos sostener, darles toquecitos o masajes. Suavemente sostenga los dos puntos por varios minutos y, mientras respira profundamente, imagine que su mente y espíritu se están llenando con luz, claridad y paz.

■ INSOMNIO

Estos puntos ayudan a relajarse y promover un profundo sueño, o pueden ser usados cuando es difícil conciliar el sueño.

Puntos en la frente y el pecho: Con la punta de sus dedos sostenga un punto en el centro de su frente, y el otro punto al centro de su pecho, sobre el esternón, y respire profundamente.
Punto en el tobillo interior: Presione el punto en el espacio vacío debajo del tobillo interior.

Punto debajo del tobillo exterior: Presione el punto en el espacio vacío detrás del tobillo exterior.

Sostener los dedos según la terapia para la liberación emocional: Estas dos técnicas son de mucha ayuda para liberarse del estrés del día, antes de dormir.

■ TRISTEZA, DUELO Y DOLOR EMOCIONAL

El dolor emocional, la tristeza y el duelo, son frecuentemente guardados en el área del pecho; es como ir metiendo en una botella todos esos sentimientos dolorosos. Los siguientes puntos pueden ayudar a liberar esos sentimientos.

Punto centro del pecho: Con la punta de los dedos de una mano sostenga el punto, a la mitad del esternón (el hueso del pecho).

Puntos de la clavícula: Sostenga los puntos localizados en el espacio vacío debajo de la clavícula, a los lados del esternón.

Coyuntura del brazo: Localice los puntos en el área sensible en la parte de afuera de la parte superior del pecho, cerca de la coyuntura del brazo, a una distancia aproximada de 4 centímetros debajo de la axila.

Respiración abdominal: La respiración abdominal profunda ayuda a centrar el espíritu. Coloque sus manos en posición de oración, cruce sus tobillos y respire profundamente, para centrarse y crear una sensación de paz, protección y conexión con la fuerza de su ser.

■ SINUS

Use estos puntos para congestión, alergias, y para desbloquear la nariz tapada.

Puntos a los lados de la nariz: Con la punta de sus dedos índice, presione suavemente los puntos en los espacios vacíos afuera de la base de las fosas nasales.

Puntas de los dedos: Presione y dé masaje a la punta de los dedos para aliviar la congestión de la sinus.

■ CONGESTIÓN DEL PECHO, ASMA, DUELO

Use estos puntos cuando su pecho se siente apretado, dificultades para respirar, asma y por dolor y tristeza acumulada en el pecho por la pérdida de un ser querido.

Puntos debajo de las clavículas: Con la punta de sus dedos presione suavemente los puntos sensibles debajo de las clavículas, justo a la mitad entre la garganta y el espacio vacío antes de llegar al brazo.

Puntos en el brazo: Con las puntas de sus dedos presione los puntos en la curva del brazo justo en la unión del músculo deltoide (el área donde nos ponen inyecciones). También puede usar las palmas de las manos para sostener los puntos, pretendiendo darse un abrazo a usted misma o mismo.

■ PARA LOS OJOS Y PARA CALMARSE

Los siguientes puntos alrededor de los ojos son muy útiles cuando hay tensión en los ojos, dolores de cabeza, y tensión en la cara.

Presione suavemente los siguientes puntos: Puntos debajo de las cejas a los lados de la nariz, puntos arriba de las cejas a los lados de la nariz, puntos arriba del arco de las cejas, puntos a los lados de las cejas y puntos debajo de los ojos en el hueso.

■ DESMAYOS, CRISIS Y PRESIÓN ALTA

Este punto puede ser usado con una misma o se puede hacer a otra persona que esté en crisis o desmayándose.

Punto debajo de la nariz: Con su dedo índice o con el nudillo de su dedo, presione directamente el punto debajo de la nariz, y al centro del labio superior.

■ DEPRESIÓN

Los siguientes puntos son buenos para la depresión y la pesadez del espíritu para traer una sensación de paz y tranquilidad interior.

Coronilla: Con la punta de los dedos de ambas manos presione suavemente sobre su cabeza. Aquí hay 3 puntos de acupresión en línea.

Punto en la frente entre las cejas: Con la punta de los dedos de una mano sostenga el área sensitiva que está entre las cejas donde la nariz se conecta con la frente.

Base del cráneo al lado de la cabeza: Entrelace sus dedos, coloque sus manos detrás de su cabeza, y con sus pulgares presione los dos puntos a los lados de la base del cerebro justo en el espacio vacío que está entre los músculos y los huesos.

Puntos a los lados del cuello: Localice estos puntos a medio cuello, aproximadamente a media pulgada afuera y a los lados de la columna.

■ ANSIEDAD, CRISIS Y EL ESTAR ABRUMADA O ABRUMADO

Punto en la parte de afuera de la muñeca: Presione los puntos en el espacio vacío en la parte exterior de la muñeca, debajo del dedo meñique.

Punto sobre los hombros: Con la punta de los dedos de ambas manos sostenga los puntos sobre los hombros. Puede cruzar los brazos para que sea una posición más cómoda.

Puntos detrás del corazón: Alcance sobre sus hombros en la espalda para localizar los puntos que están entre la columna y los omoplatos al nivel del corazón. Usted puede agarrar un punto a la vez si le es difícil alcanzar los dos puntos.



■ LIBERACIÓN CABEZA-CUELLO-HOMBRO

(Adaptado del trabajo de Aminah Raheem y Iona Teegarden)

Esta práctica de acupresión libera dolor, tensión y congestión en la espalda superior, hombros, cuello y cabeza.

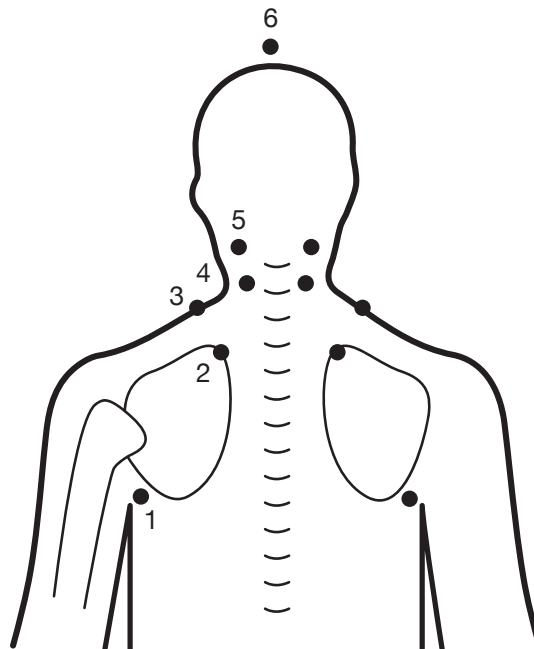
Como se dijo previamente, el trauma y el estrés suelen bloquear la energía en los hombros, cuello y cabeza y como la mayoría de los canales de energía o meridianos fluyen a través de esta área, esto puede resultar en un "cuello de botella" de tensión para algunas personas. Esta práctica puede emplearse fácilmente en uno mismo, en otra persona, ya sea sentado o acostado cómodamente boca arriba. Es un excelente remedio para la ansiedad en la noche o cuando uno no puede dormir. Si se hace esto con otra persona, asegúrese de mantener límites claros.

Con las puntas de los dedos curvadas ligeramente, presione cada uno de los conjuntos de puntos (1-6) durante 1 a 2 minutos, hasta que el pulso de energía esté claro, fuerte y fluyendo. Los puntos serán usualmente muy sensibles y si siente su energía llegar a sus manos, imagine que puede fluir a través de usted y hacia el interior de la tierra.

Durante la práctica puede imaginar la energía fluyendo hacia arriba y fuera de la parte superior de la cabeza al respirar profundamente. Para finalizar la práctica imagine que sus pies están enraizados en la tierra para mantenerse firme en ella. Si trabaja con otra persona, puede sujetar la parte superior de sus pies por algunos momentos para mantenerlos firmes en la tierra.

Conjuntos de puntos:

- **Punto 1:** Cerca de una pulgada fuera de la parte inferior de la articulación del hombro donde el brazo se conecta al tronco del cuerpo.
- **Punto 2:** Arriba de la curva de adentro de los omóplatos cerca de dos pulgadas del centro de la espina.
- **Punto 3:** Arriba de los hombros en la base del cuello en el músculo trapecio.
- **Punto 4:** A medio camino hacia arriba del cuello en la banda de músculos en cualquier lado de la espina.
- **Punto 5:** En los huecos en la base del cráneo a los lados de la cabeza.
- **Punto 6:** El centro de la corona arriba de la cabeza.



Para finalizar: Sostenga la parte de arriba de los pies para estar bien firme en el suelo. O si lo hace uno mismo, imagine que los pies están enraizados al suelo. Respire profundamente y sienta paz y armonía en el cuerpo, mente y emociones.

■ LAS SUJECIONES

Este ejercicio consiste en sostener cinco puntos de energía. Los puede sostener usted misma o sostenérselos a otra persona, cuando hay ansiedad, dolor emocional o físico, memorias traumáticas, fuertes emociones (como enojo, miedo, o insomnio), o para una profunda relajación. A través de la energía de sus manos usted tiene el poder de traer una profunda paz, armonía y sanidad al cuerpo, mente y espíritu.

Como la práctica es usada con una misma o con otra persona, mantenga en su mente y en su corazón un profundo sentimiento de paz, luz y amplitud. Cada punto se puede sostener por varios minutos, acompañado siempre de una profunda respiración abdominal para promover una mayor relajación. Debe sostener muy suavemente, y si alguna persona ha sufrido abuso y tiene miedo de ser tocada, puede poner sus manos sobre los puntos para sostener sin tocarla, trabajando sólo en su campo de energía.

Siempre pida permiso cuando haga cualquier práctica que involucre tocar a otra persona.

- **Sujeción de Halo:** Colóquese detrás de la persona. Sostenga las palmas en el campo de energía en cualquier lado de la cabeza algunas pulgadas de distancia de la persona.
- **Sujeción de Cabeza:** Una mano sostiene ligeramente la cabeza alto en la frente; la otra mano sostiene la base del cráneo. La energía de las manos conecta con partes del cerebro relacionadas a recuerdos y emociones.
- **Sujeción de Corona:** Los pulgares de las dos manos juntas hacen contacto con el centro de la corona en la parte superior de la cabeza. Las puntas de los dedos tocan suavemente el área a través de la frente. Junto con una respiración profunda esta sujeción se puede emplear en diferentes modalidades para promover liberación emocional.
- **Sujeción de hombro:** Las manos descansan suavemente en los hombros, lugar asociado a la ansiedad, exceso de carga o las cargas de la vida.
- **Sujeción de corazón:** Una mano descansa a lo largo del esternón, arriba en el pecho. La otra mano toca la espalda superior detrás del corazón. El área del corazón a menudo guarda dolor emocional, heridas del pasado, dolor y resentimiento. Respire profundamente e imagine el dolor del corazón vaciándose en la tierra. También puede hacer esta sujeción varias pulgadas aparte del cuerpo respetando los límites de la persona.
- **Para finalizar:** Elimine ligeramente el campo de energía con las manos. La superficie de los pies también puede sostenerse para poner a la persona firme en la tierra.

“Los he aplicado en el grupo de autoapoyo de la institución Fátima, les han encantado a las muchachas, a los muchachos, a las señoras, a los señores. Yo he practicado con el grupo de autoapoyo, les he compartido los videos, están encantadas y encantados. Sí se les nota un cambio, más tranquilos, más serenos, a veces menos angustiados por situaciones de salud que pueden estar viviendo.”

■ DRENANDO EL DOLOR

Una persona puede drenar el dolor a otra persona o drenárselo a sí misma. Esto nos libera del dolor físico o emocional y también de la tensión en el cuerpo.

Si esta práctica es hecha a otra persona, es importante protegerse una misma con un escudo de luz o energía (o alguna otra imagen apropiada de protección), para que usted no recoja la tensión de la otra persona. Si usted siente que el dolor o la tensión de la otra persona está entrando a su cuerpo, imagine una manguera para drenar la tensión hacia abajo para que llegue a la tierra. Haga este ejercicio por varios minutos.

■ DRENE EL DOLOR DEL CUERPO

Coloque la mano izquierda sobre el área afectada (si es una herida abierta coloque la mano a una distancia apropiada), y mantenga la mano derecha hacia abajo alejada del cuerpo. Imagine que usted puede sacar el dolor o la tensión del área afectada con su mano izquierda y que ésta puede drenar hacia fuera por su mano derecha hasta llegar a la tierra.

Una acción de bombeo con la mano derecha puede acelerar el proceso. Manténgase en esta posición por varios minutos o hasta que no haya ninguna sensación o movimiento de flujo o energía.

■ LLENE EL CUERPO CON LUZ Y ENERGÍA

Cambie la posición de sus manos, la mano derecha sobre o arriba del área afectada y suba su mano izquierda con la palma hacia arriba, para traer sanación y energía desde el Campo Universal de Energía. Llene el área afectada con luz y calor.

Recuerde que cualquier energía drenada hacia fuera es neutral, no tiene calidad negativa o positiva y que rápidamente se disipa dentro del Campo de Energía Universal.

“El que podamos reproducir su manual, el que podamos incluir sus técnicas en un manual para atención a víctimas, nos ha dado mucho gusto, mucha alegría. Nos ha facilitado a aligerar la carga y también a seguir impulsando los procesos en la defensa de los derechos humanos. “

■ ESTIMULACIÓN DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

(Adaptado de Anatomy for Healers, Anatomía para Sanadores de Sue Hovland)

Esta práctica es buena para energizar y estimular el sistema inmunológico del cuerpo que es el que nos ayuda a luchar contra las infecciones y nos ayuda a estar sanas.

Puede ser usada por cualquier persona que se siente débil o como parte de nuestra rutina diaria para fortalecer nuestro sistema inmunológico. También puede ser beneficioso si lo practican diariamente las personas enfermas de Sida, cáncer, trauma u otros problemas serios de salud.

Las manos son usadas para enviar energía a 3 diferentes órganos del sistema inmune: Los parches de Peyer localizados en las paredes de los intestinos, el bazo, y la glándula del timo. Sostenga cada posición por 2 -3 minutos respirando profundamente. Imagine una luz o una energía sanadora llenando esas partes y trayendo salud y bienestar a todo el sistema.

■ POSICIÓN 1

Coloque su mano izquierda sobre la parte baja del abdomen, justo debajo del ombligo. La mano derecha descansa en el abdomen justo arriba de la mano izquierda, sobre el ombligo. Esta posición energiza los parches de Peyer que se encuentran en la pared intestinal.

■ POSICIÓN 2

Deje la mano derecha en el mismo lugar de la posición 1, sobre los parches de Peyer, y mueva la mano izquierda hacia el bazo, ubicado al lado izquierdo del abdomen justo al borde de las costillas.

■ POSICIÓN 3

Deje la mano derecha sobre los parches de Peyer y mueva la mano izquierda sobre el timo, ubicado arriba del corazón y debajo de la garganta al centro del pecho.

■ POSICIÓN 4

Deje la mano izquierda sobre el timo y mueva la mano derecha sobre el bazo, localizado al lado izquierdo del abdomen justo al borde de las costillas. (El bazo recibe doble estímulo).

■ MASAJE DE LAS MANOS Y REFLEXOLOGÍA

Las manos, las muñecas y los brazos pueden retener mucha tensión y dolor, especialmente si una persona trabaja mucho con sus manos pero con 5 o 10 minutos de masaje en las manos usted puede relajar a una persona y liberar el dolor que hay en el cuerpo.

Hay en las manos muchos puntos de acupresión y reflexología que afectan los órganos internos y diferentes partes del cuerpo. Dando masaje a las manos, dedos y coyunturas puede aliviar muchos problemas, incluyendo la mala circulación y la artritis.

Si una persona siente angustia o estrés, puede darle sanación sin palabras. El masaje en las manos se puede hacer con personas de todas las edades y condiciones y lugares: niñas, adolescentes, adultas, ancianos, enfermas, o moribundos.

Música suave puede ser usada mientras está dando masaje de manos.

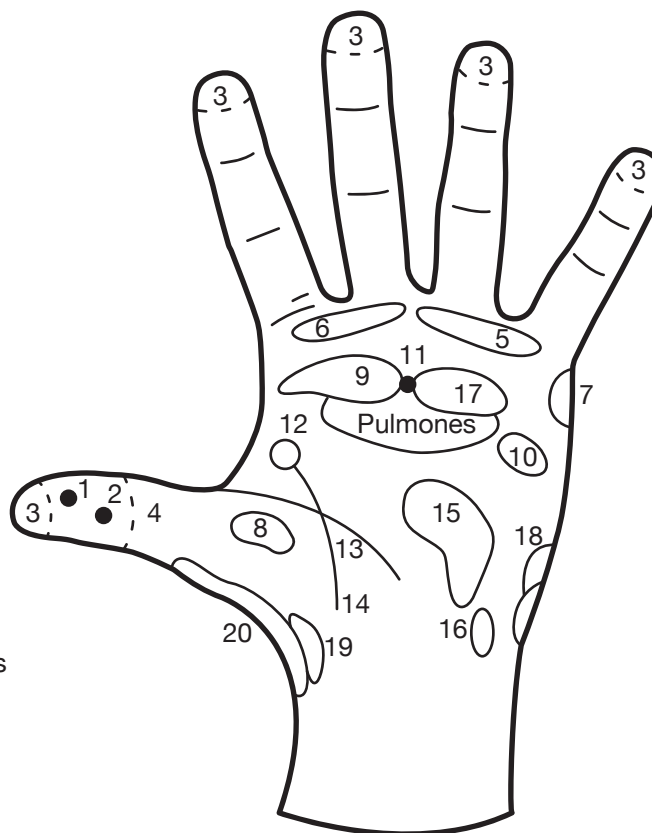
Instrucciones para dar un masaje de manos

- Coloque una mano de la persona entre sus manos para crear conexión y para estar en paz y centrada o centrado. En este momento usted puede aplicar crema a la primera mano, si así lo desea.
- Abra la palma de la mano de la persona, suavemente presione la palma y estire los músculos
- de la mano. Presione los puntos de reflexología, dando masaje a toda la palma.
- Dé masaje a los músculos y tendones entre los huesos de la mano. Detenga la muñeca de la mano de la persona, colocándola en la palma de su mano. Aplique el masaje desde las muñecas hacia abajo, hasta llegar a la punta de los dedos. Dé masaje a la parte de arriba de la mano.
- Dé masaje a cada dedo y a cada coyuntura, imaginando que la tensión sale por la punta de los dedos.
- Dé masaje a los músculos alrededor de la muñeca y al antebrazo.
- Dé masaje a la parte alta del brazo, moviéndose hacia los codos.
- Cepille para quitar cualquier energía estática que haya quedado en la mano y el brazo.
- Para terminar, coloque la mano de la persona entre sus manos. Visualice una luz cálida y energía entrando a la persona, dándole lo que ella necesita en ese momento.
- Haga el mismo procedimiento con la otra mano.



■ PUNTOS DE REFLEXOLOGÍA EN LA MANO

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



■ POLARIDAD EN EL CUERPO

La polaridad es un sistema natural de sanación desarrollado por Randolph Stone, basado en la teoría de energía china, japonesa e india, expresada en Ayurveda, Yoga, y otras tradiciones antiguas.

El nombre “polaridad” se refiere a energía que, como la electricidad, tiene cargas positivas, negativas y neutrales, y que fluye a través del cuerpo como una corriente eléctrica. El trabajo de la polaridad se enfoca en desbloquear, equilibrar y nutrir las corrientes de energía y enfocar los problemas causados por bloqueos y desequilibrios.

Estos desequilibrios pueden manifestarse como dolor o molestias físicas, mentales o emocionales. Poniendo atención al dolor o a la molestia puede ser una manera para aprender, cambiar y transformar la manera en la que vivimos.

Meciéndose suavemente, sosteniendo o haciendo contactos (polos positivos y negativos), en el cuerpo pueden ser usados para promover relajación, armonía y sanación del estrés, sin una fuerte catarsis emocional. Porque en su suave pero poderosa naturaleza, la polaridad es un excelente sistema para usarse con estrés traumático y para aliviar muchas condiciones como: insomnio, pesadillas, dolor de cuerpo, nerviosismo, ansiedad, falta de energía y dolores de cabeza y espalda.

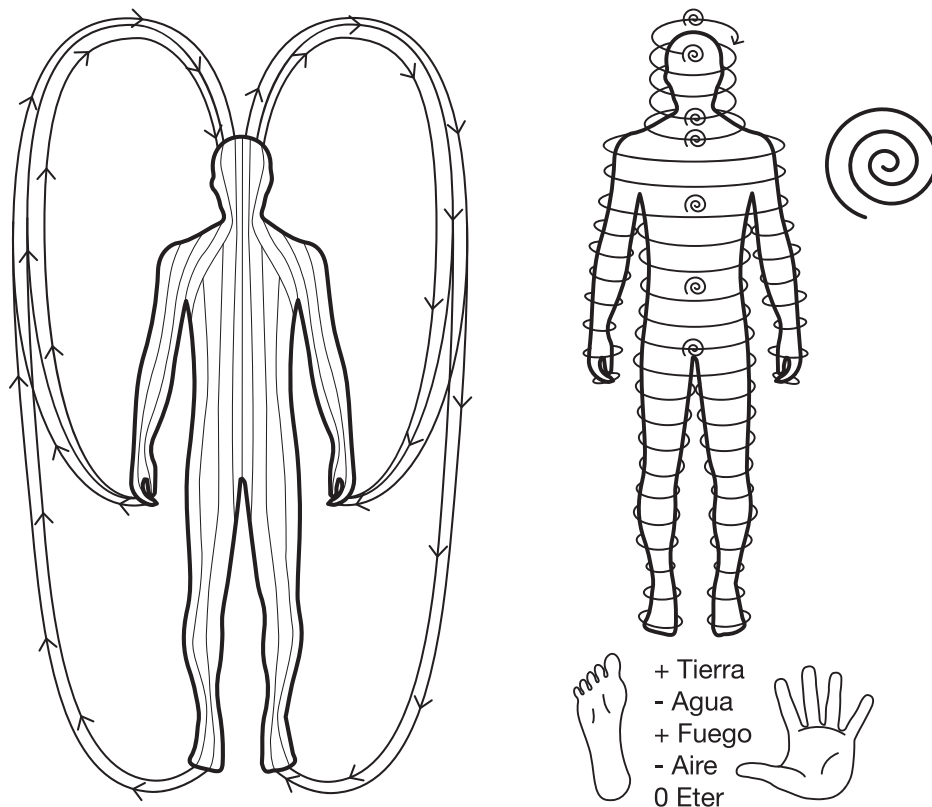
Muchas culturas tradicionalmente usan el contacto manual y movimientos de mecer para confortar y sanar. Muchas casas en Centro América tienen hamacas o sillas mecedoras. Muchas mujeres indígenas ponen a sus bebés en la espalda o en sus piernas para mecerlos con contacto energético y movimiento continuo del cuerpo. Las sanadoras tradicionales trabajan con sus manos para sanar enfermedades emocionales y físicas, por eso el trabajo en el cuerpo con los elementos de la polaridad son muy conocidos por mucha gente de la base.

Los efectos de dar y recibir polaridad son casi inmediatos. Quienes participan, frecuentemente dan comentarios muy positivos como: “Me siento lleno de paz y con mucha energía” o “Mi dolor de cabeza y de espalda se fueron” o “Se fueron las emociones fuertes que me estaban acechando.” Frecuentemente hablan de “sanaciones milagrosas,” sanando a integrantes de una familia o vecinas/os de un dolor crónico, depresión o estrés.

Lo que es quizás más milagroso para las y los participantes es descubrir que también tienen el poder de sanar en sus propias manos.

Muchas personas viven en sociedades donde las instituciones tienen el poder y la autoridad para enseñar, sanar y dirigir. Por eso, para la gente el descubrir que cada persona tiene su propio poder en sus manos y la capacidad para compartir este poder con otros, es admirable y poderoso.

En los talleres usted puede ver las chispas en los ojos de las personas cuando descubren los dones especiales que tienen para sanar.



La polaridad trabaja con campos y corrientes de energía que fluyen a través de los órganos, tejidos y músculos del cuerpo. Hay muchas corrientes recorriendo el cuerpo desde la cabeza a la base de la columna, alrededor de las extremidades, a través de las manos y los pies (ver dibujos). Cada corriente recorre un dedo de la mano y uno del pie, y corresponde a un órgano. El lado derecho del cuerpo es positivo, y el lado izquierdo es negativo. La cabeza es positiva y los pies son negativos.

En general, un centro positivo, de la mano derecha o del dedo medio, empuja la energía y estimula un área de contacto. Un centro negativo, la mano izquierda o el dedo índice, relaja el área tocada.

Una forma fácil de dar energía es poner la mano izquierda sobre el área que está sintiendo dolor. Ponga la mano derecha directamente en el lado opuesto del cuerpo. Las áreas sensibles son comúnmente lugares de energía bloqueada.

El usar la mano positiva y la negativa al mismo tiempo ayuda a mover la energía bloqueada. Los dedos de las manos y los pies son las áreas que se bloquean con mayor frecuencia. Trabajar primero con estas áreas ayuda a mandar corrientes por todo el cuerpo.

Antes de trabajar con una persona, tome su tiempo para enfocarse, meditando y respirando profundamente, o guardando silencio. Empiece con una actitud abierta, un espíritu positivo, y manténgase tranquila y presente mientras esté trabajando. Puede usar música durante la sesión.

■ MOVIMIENTOS DE POLARIDAD EN EL TORSO

Meciendo el abdomen

Propósito: Mover la energía del abdomen y de la pelvis hacia la cabeza. Relajar el torso, la espalda, las caderas, los hombros, las costillas, el abdomen, los brazos y las piernas. Tiempo de 3 a 5 minutos.

Movimiento: Trabaje de pie o sentada al lado derecho de la persona. Coloque su mano izquierda suavemente sobre la frente de la persona, y no la debe mover. La mano derecha se coloca en el abdomen. Pida a la persona que le indique donde está su ombligo; es muy importante que pida permiso a la persona antes de tocarla. Con la mano derecha levemente curvada para obtener tracción, meza el abdomen suavemente hacia atrás y hacia delante por 1 o 2 minutos. Deténgase y sostenga por 1 minuto, luego vuelva a mecer, repitiendo dos veces.

Estrella de cinco puntas

Propósito: Relajar todo el torso, la espalda, las caderas, el pecho.

Movimiento: Trabaje el lado derecho de la persona. Ponga la mano izquierda sobre el hombro y su mano derecha sobre la cadera opuesta. Meza 1-2 minutos y repita dos veces.

Movimiento: Mueva su mano derecha a la cadera izquierda de la persona y meza.

Movimiento: Muévase al lado izquierdo de la persona. Ponga su mano derecha sobre el hombro izquierdo, y su mano izquierda sobre la cadera opuesta. Meza.

Movimiento: Mueva su mano izquierda a la cadera izquierda de la persona (la mano derecha sigue sobre el hombro izquierdo). Meza.

Movimiento: Vuelva al lado derecho. Ponga su mano derecha en la cadera derecha de la persona y los dedos de la mano izquierda en la base del cráneo en el punto medio. Sostenga. Generalmente sentirá calor y movimiento de energía. Tiempo 1-2 minutos.

■ **MOVIMIENTO DE POLARIDAD PARA LA ESPALDA**
(para estos movimientos la persona debe estar boca abajo).

Meciendo el sacro

Propósito: Relajar la espalda y equilibrar los músculos. Para el insomnio y el nerviosismo.

Movimiento: La persona debe estar boca abajo. Párese al lado derecho de la persona. Su mano izquierda está más cerca de la cabeza. Ponga su mano izquierda en la base del cuello y la mano derecha, levemente arqueada, sobre el sacro. Meza durante 1-3 minutos, sostenga por 30 segundos y repita dos veces.

Movimiento de la columna

Propósito: Libera tensión y dolor de espalda.

Movimiento: Ponga su pulgar e índice a los lados del cuello en la base del cráneo. Esta mano se mantiene inmóvil. El pulgar derecho y los dedos crean un contacto curvo, y trabajando hacia arriba con pequeños movimientos circulares en dirección de las agujas del reloj; se debe hacer un poco de presión en ambos lados de las vértebras.

Sosteniendo la columna

Propósito: Alivia el dolor de espalda y ayuda a mover la energía bloqueada en los músculos de la espalda.

Movimiento: La persona debe estar boca abajo. Coloque las manos en las áreas donde hay dolor, o en las áreas congestionadas, enviando una energía liviana a los músculos. Sostenga hasta que sienta una liberación de energía.

■ **MOVIMIENTOS DE POLARIDAD PARA PIERNAS Y PIES**
(cada movimiento debe hacerse de 3 a 5 minutos)

Mecer los pies

Propósito: Estimular el flujo de energía en las piernas.

Movimiento: Respetuosamente pida a la persona que separe las piernas (aproximadamente 40 centímetros de distancia). Con sus manos en la parte exterior de los pies, comience a mecer los pies hacia los lados como que fueran un limpiaparabrisas. Deténgase y sostenga por algunos minutos, y luego repita el movimiento y el sostenimiento dos veces.

Flexionar y rotar los pies

Propósito: Estimular el flujo de energía en los tobillos y en los pies.

Movimiento: Puede trabajar parada o sentada. Sostenga el talón derecho con su mano derecha. Coloque su mano izquierda en la parte superior del pie y lentamente flexione el pie hacia arriba, señalando hacia la cabeza de la persona. Suavemente hale el pie hacia la posición inicial teniendo cuidado con la presión que hace. Haga este movimiento de 7 a 10 veces, luego rote el pie en forma circular; cambie de dirección, repita el movimiento con el otro pie.

Fricción con los nudillos en la planta del pie

Propósito: Estimular los puntos de reflexología en el pie.

Movimiento: Coloque una mano en la parte de arriba del pie para sostenerlo. Empuñe la otra mano y frote la planta del pie. Si la persona es muy sensitiva, pídale que respire profundamente cuando usted pase por las áreas sensibles del pie.

Barriendo los dedos del pie

Propósito: Estimular los meridianos o canales de energía que fluyen por los dedos de los pies, y conectan con todos los órganos del cuerpo.

Movimiento: Sostenga un pie con su mano. Barra las puntas de los dedos de los pies con los dedos de sus manos. Mantenga los dedos juntos al barrer y sostenga los dedos de los pies con seguridad; puede barrer 10 veces. Termine tocando la punta de cada dedo con su dedo índice mientras el dedo medio de la otra mano sostiene el punto o pulso debajo de la parte interior de su tobillo.

■ MOVIMIENTOS DE POLARIDAD DE LA CABEZA Y GARGANTA

Los siguientes movimientos son especialmente para el estrés traumático y ansiedad, los cuales se pueden manifestar como energía bloqueada en la cabeza y en el área del cuello.

Puntos de energía de la cabeza

Propósito: Para dolores de cabeza, ansiedad, y para promover la paz y enfocar la mente.

Movimiento: Este movimiento se puede hacer a una persona sentada o acostada boca arriba. Debe trabajar detrás de la cabeza de la persona. Que la persona vea hacia un lado, e imagine 3 puntos en la ceja pasando por la nariz llegando hasta la sien, y 3 puntos correspondientes a la base del cráneo en el mismo lado. Con su dedo índice (-) en la ceja y su dedo medio (+) en la base del cráneo, coloque sus dedos de manera que se señalen el uno al otro como si un rayo de luz o energía estuviera pasando entre sus dedos a través de la cabeza de la persona. Frecuentemente usted sentirá pulsaciones de energía cuando está haciendo este movimiento. Sostenga cada serie de puntos de 1 a 3 minutos, luego continúe al próximo. Para terminar, sostenga la cabeza con las palmas de sus manos a los lados de las orejas, irradiando energía a la cabeza para traer sanación. Repita lo mismo en el otro lado de la cabeza.

Puntos de energía en el cuello

Propósito: Para los dolores de cuello, congestión, tensión y dolor de garganta.

Movimiento: La persona puede estar sentada o acostada o boca arriba. Trabajando detrás de la persona, imagine 3 puntos en la parte de adelante del cuello al lado izquierdo empezando

a correr debajo de la mandíbula, hacia la base del cuello. En diagonal derecha en la parte de atrás del cuello imagine otros 3 puntos corriendo desde la base del cráneo a la base de cuello. Haga contacto con los puntos frontales usando sus dedos índices (-); haga contacto con los puntos de la espalda con sus dedos medios (+). Empiece desde la base del cuello y trabaje todo el camino hacia arriba, sosteniendo los puntos e imaginando que la energía se está moviendo diagonalmente por el cuello. Toque muy suavemente a los lados del cuello para evitar la incomodidad. Termine el movimiento sosteniendo el cuello.

Toquecitos en la mandíbula

Propósito: Para aliviar la tensión en la mandíbula, garganta y cara.

Movimiento: La persona puede estar sentada o acostada boca arriba. Usted trabajará detrás de su cabeza. Coloque sus dedos en ambos lados de la cara de la persona y localice el hueso de la mandíbula. Dé toquecitos suaves con la punta de sus dedos en los músculos y las mejillas, alrededor de las coyunturas de la mandíbula por 1 a 3 minutos. Usted puede hacer este movimiento en usted misma o mismo para desbloquear la tensión de la mandíbula.

“La experiencia que he obtenido es muy enriquecedora, aparte de las técnicas y procedimientos que Pat Cane nos proporcionó con esa forma tan sencilla, las personas que lo han recibido han resuelto en parte conflictos que cargan algunas por mucho tiempo. Me permití agregar elementos importantes por ejemplo, en polaridad, digitopresión, en las manos, pies y respiración.”

■ AUTOCUIDADO, PROTECCIÓN Y LÍMITES

■ CUIDÁNDOME A MÍ MISMA O MISMO

Todas las prácticas de energía presentadas en este manual de Capacitar, pueden ayudar en el cuidado de una misma. El reto es comprometerse y programar un tiempo diario para el autocuidado.

En muchas culturas las mujeres, en particular, han sido educadas para creer que cuidarse a ellas mismas es egoísmo. Al contrario, cuidarse a una misma es bueno: capacita a la persona a tener más energía y fuerza interior, para vivir y trabajar bien.

Varias prácticas adicionales pueden ser de mucha ayuda para establecer una protección a una misma y también establecer límites.

■ PROTECCIÓN Y LÍMITES

Aprender cómo protegerse a sí misma o mismo y a cómo poner límites claros es muy importante para todas las personas, especialmente para aquellas que cuidan a otras y para aquellas que sufren de trauma secundario.

Durante el día constantemente interactuamos energéticamente con nuestro medio ambiente y con los que nos rodean. Algunas personas y situaciones absorben nuestra energía, mientras que otras personas nos llenan y animan. Mucha de esta interacción se realiza en un nivel inconsciente.

Cuando empezamos a ser más conscientes de nuestro propio sistema de energía, podemos empezar a reconocer las personas y situaciones que nos absorben y también a las personas que nos nutren.

Con práctica podemos aprender cómo proteger nuestra energía para que no sea utilizada por otra persona y cómo establecer límites sanos en nuestras relaciones con otras personas. Hay diferentes imágenes y prácticas de diferentes culturas que nos pueden ayudar a desarrollar esta capacidad.

■ ENVOLVIÉNDONOS EN LUZ

El pueblo maya de Guatemala tiene una práctica tradicional de protección que ha sido usada por muchas generaciones. Las personas se envuelven y envuelven a sus hijos e hijas en una luz sanadora antes de empezar las actividades del día.

En la cosmovisión maya todo ser humano está interconectado con la energía sagrada que fluye por nosotras y por toda la naturaleza. Con la práctica de protección, nosotras nos hacemos conscientes de la energía sagrada que siempre está con nosotras.

Los Mayas empiezan por la cabeza y con sus manos, cepillan todo el campo de energía, envolviéndose con la luz sagrada que está alrededor del cuerpo, como una protección de la gracia.

■ IRRADIANDO SU LUZ COMO PROTECCIÓN

Párese en una postura recta, pero relajada, con los pies separados a la misma distancia que los hombros, y las rodillas ligeramente flexionadas.

Respire profundamente e imagine que desde su ombligo crece un cordón umbilical largo que se mueve hacia abajo llegando a la tierra para conectarse con ella. Su espalda y columna están rectas como una columna de luz que la está sosteniendo entre la tierra y el cielo.

Quizás querrá cerrar sus ojos. Coloque sus manos debajo de su ombligo, conéctese con su centro por un momento y, respirando profundamente, exhale cualquier tensión que pueda estar llevando. Ahora mientras inhala y exhala, imagine que un círculo de luz empieza a brillar hacia afuera desde su centro.

Conforme la luz crece, su energía irradia hacia fuera en todas las direcciones; arriba, abajo, adelante, atrás, formando un globo de luz que pulsa y vibra con ese ritmo que es usted. Todas las personas que le conocen inmediatamente le reconocen por su vibración energética única. Disfrute la experiencia de su campo de energía.

Durante el día camine consciente del globo de energía luminosa que le rodea y que es usted misma. Imagine el círculo de energía que rodea a la gente que conoce, y sienta la calidad de energía que es su vibración única.

■ IMÁGENES PARA PROTECCIÓN

En diferentes situaciones o con personas que absorben energía, es importante saber cómo protegerse. Generalmente las personas que son negativas o que absorben la energía de otros no están conscientes de lo que están haciendo.

Si está exhausto al final del día, o después de tener una comunicación con diferentes personas que absorben su energía, ponga atención y escuche a su cuerpo: ¿Cuándo siente tensión o sensaciones indicando que su energía está siendo absorbida?

Las siguientes visualizaciones pueden ser usadas dependiendo de la situación:

- Imagine que está dentro de una caja de vidrio que es como una protección y para marcar los límites.
- Imagine que un globo con luz de color rosado, color del amor compasivo, le rodea. Nada puede penetrar ese escudo, pero usted es capaz de dar amor a otros.
- En situaciones de dificultad, imagine un escudo fuerte pero lleno de gracia, de un material impenetrable, rodeándola para establecer sus límites. Siéntase fuerte, segura o seguro y bajo protección.

■ PROTEGIÉNDOSE CON SUS MANOS

Si usted siente que la energía de alguna parte de su cuerpo está siendo halada por una persona o situación, por ejemplo, de su plexo solar, de su corazón, o de su garganta, coloque suavemente sus manos sobre el área afectada de su cuerpo.

Imagine que sus manos forman un escudo de protección. Si el recuerdo de una situación o evento viene a su mente, exhale agarrando todo el dolor e inhale amor, cariño y compasión.

hacia usted y esta experiencia.

Reconozca que usted ahora está viviendo el momento presente y que lo que pasó ya pasó. Mientras usted exhala deje que ese recuerdo en su memoria se vaya, vea la sabiduría que ha alcanzado para vivir plenamente el presente y para no repetir la misma situación.

Si siente cadenas o lazos que le conectan con personas, eventos pasados, o recuerdos, puede visualizarse cortando esos lazos que la atan. Use los ejercicios de respiración abdominal para centrarse usted misma. Cuando se sienta realmente lista o listo, finalice con una situación o memoria, elija alguna manera imaginaria de cortar las ataduras que le atan, tales como unas tijeras, una espada, fuego, o una luz blanca y limpiadora. Después de la visualización, sienta la plenitud e integridad de su propia persona.

■ AGARRANDO SU CAMPO DE ENERGÍA

Algunas veces cuando estamos con personas en situaciones conflictivas, empezamos como una uva bien jugosa y terminamos como pasas arrugadas y sin jugo, completamente absorbidas por los otros.

Una manera efectiva para que, en situaciones conflictivas, otras personas no absorban nuestra energía es la siguiente:

Siéntese con los tobillos cruzados. Una las puntas de los dedos de sus manos y coloque sus manos sobre sus piernas. Respire profundamente, relaje sus hombros, y sienta su sistema de energía circulando alrededor de los canales que corren alrededor de cada dedo. En lugar de perder energía de su cuerpo, mente y espíritu, con esta postura está circulando su energía en un sistema cerrado. Puede estar completamente atenta o atento a otros y enfocada en su trabajo, sin que su energía sea absorbida por los otros.



■ FIGURA 8 PARA SANAR LA FUGA DE ENERGÍA

Este ejercicio usa el signo de la figura infinita o la figura del “8” para que usted se separe energéticamente de la otra persona, de una memoria traumática, pensamientos negativos hacia una misma, o emociones fuertes que puedan absorber la energía, y causar depresión, ansiedad o trauma²⁴. Esta práctica puede ayudar a crear barreras personales sanas y energizar la integridad de su propio núcleo de energía.

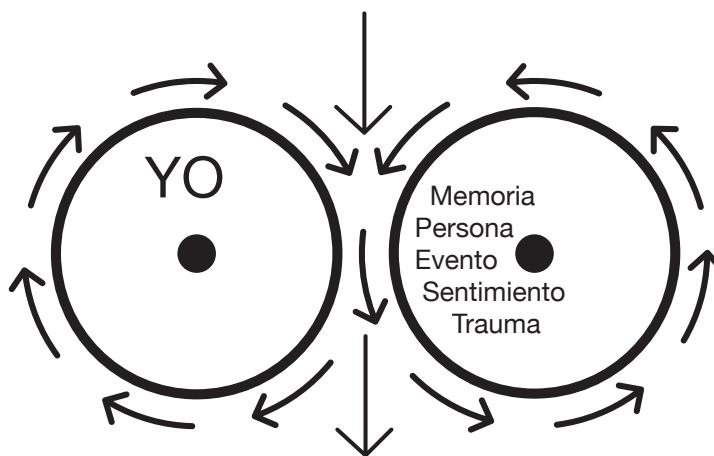
Práctica: Usando la figura “8” o el signo del infinito (ver la ilustración), visualícese en el centro del círculo, rodeado por un tubo o cilindro de luz dorada. En el centro de otro círculo coloque a la persona, emoción fuerte, pensamientos negativos hacia una misma, o alguna memoria traumática y rodéela con un cilindro de luz dorada. Cuando empiece el ejercicio estará energéticamente conectada al punto de unión de los dos círculos.

Ahora visualice una luz color azul neón, que se mueve alrededor, siguiendo la dirección de la figura 8, primero alrededor del círculo donde colocó a la persona, emoción fuerte, o memoria traumática, y luego alrededor del círculo donde está usted.

Continúe visualizando esta luz azul moviéndose alrededor de la silueta del 8. Realice esta práctica por varios minutos, repitiéndola 2 o 3 veces al día por varias semanas o por un mes o dos.

Un buen momento para realizar esta práctica es cuando su subconsciente está más activo, por ejemplo: cuando se acaba de levantar, justo después de una meditación, o por la noche, antes de ir a dormir. Lentamente el reconocimiento de su núcleo de energía, su separación de la otra persona o los sentimientos que haya colocado en el otro círculo, entrará a su subconsciencia.

Después de varias semanas o meses, y únicamente cuando se sienta lista o listo para hacerlo, corte la atadura que le detiene. También puede hacerlo literalmente o en su mente, creando su propio ritual de separación. Tomando un cuchillo, unas tijeras, una candela o algún otro utensilio, rompa la atadura con mucho respeto al campo energético de la otra y un gran respeto por su propio núcleo de energía.



24. Krystal, Phyllis, *Cutting the ties that bind*. Estados Unidos. Red Wheel, 1993. Impreso.

Libere completamente la persona, memoria, pensamiento negativo o trauma, devolviéndolos a donde pertenecen.

Párese sola o solo en la plenitud de su ser energético. Esta práctica es de particular ayuda en los casos de relaciones o situaciones que absorben energía y debería hacerse, usualmente, sin el conocimiento de la otra persona.

Variación: Si tiene dificultad imaginando el proceso, puede dibujar la figura 8 en una hoja de papel para que le ayude a visualizar, o también puede trazar con el dedo la figura 8 en su mano, así penetrará en su tejido. Si trabaja con niños, puede pedirles que coloquen sus sentimientos o memorias en globos y, cuando ellos estén listos para separarse de ellos, pueden cortar la pita que los ataba.

■ EL LABERINTO

Éste es un antiguo símbolo de sanación y transformación para el cuerpo, mente y espíritu. Caminar por el laberinto puede ser una experiencia poderosa. El campo de energía del patrón arquetípico, junto con las vueltas en espiral del camino, de algún modo desbloquean, armonizan y sanan a la persona entera.

El laberinto puede ser una práctica profundamente sanadora para la gente que ha experimentado estrés traumático de desastres naturales, violencia política, divorcio, abuso y otras heridas. Para las personas refugiadas, el laberinto puede ser una metáfora para su recorrido de vida.

Los laberintos se encuentran ahora en muchos lugares, tales como centros de refugio, parques infantiles, hospitales, escuelas y parques públicos. Si no hay un laberinto para caminar disponible, los laberintos de dedo pueden ser muy efectivos para ayudar a calmar y centrar a una persona que está lidiando con emociones fuertes, flashbacks o trauma.



■ PREPARACIÓN Y CAMINAR EN EL LABERINTO²⁵

Por lo general, antes de caminar por el laberinto es importante tomarse tiempo para prepararse para la experiencia. Sin embargo, en el trabajo con grupos de refugiados, puede ser mejor hacer el ejercicio de caminar primero, luego explicar el trasfondo y fases del laberinto de la manera en que se desarrolla aquí. Tradicionalmente, se pueden pensar las fases de caminar en el laberinto como las fases de un camino espiritual: purificación, iluminación y unión.

Respire profundamente y céntrese, desprendiéndose de las preocupaciones, rindiéndose al momento presente. Ábrase a recibir lo que sea que pueda venir a usted en el laberinto. Podría querer enfocarse en una pregunta u oración antes de poner un pie en el camino. Espere hasta que se sienta listo para entrar en el laberinto.

La primera parte del camino en espiral hacia el centro es el momento de purificación. Deje que lo que sea que emerja pase por usted sin juicios. Pueden surgir sentimientos corporales, imágenes, recuerdos, emociones fuertes, sueños, heridas pasadas, deseos u oraciones. Abra su corazón y ríndase al proceso.

Respire profundamente, camine con atención y siga su propio ritmo, escuchando a su cuerpo y espíritu. Si está caminando en el laberinto con otros y su ritmo es diferente, puede adelantarseles respetuosamente a lo largo del camino, y saludar o reconocer su presencia con una reverencia, un abrazo o simplemente sus ojos.

Algunas personas prefieren caminar por el laberinto lentamente, otros se mueven rápidamente como en un baile, mientras que otros se desplazan a través de las líneas sin seguir el diseño. Al caminar por el sendero hacia el centro, deje que todo pase a través de usted sin juicios; las heridas del pasado, los traumas, las preocupaciones, las dichas y tristezas, como un gran río limpiando y restaurando todo en su vida. Conéctese con su centro y el don de la vida.

No hay otro ser como usted, y usted está guiado y sostenido con amor en su camino único. El centro del laberinto representa la segunda fase del camino espiritual: la iluminación. Tome tiempo en el centro para meditar, dar gracias o permanecer en silencio, rindiéndose, escuchando su corazón. Este es el momento de pedir lo que necesite, y abrirse a recibir la abundancia que está siempre alrededor.

Cuando se sienta listo, deje el centro y camine por el sendero de regreso en espiral en dirección afuera al mundo. Esta es la tercera fase del recorrido espiritual, el tiempo de unión. Camine por esta parte integrando las inspiraciones que recibió. Esta parte del laberinto contiene el reto de regresar a la realidad de la vida con compromiso sanador y renovado. Sienta la energía y confianza de caminar con la fortaleza de la comunidad.

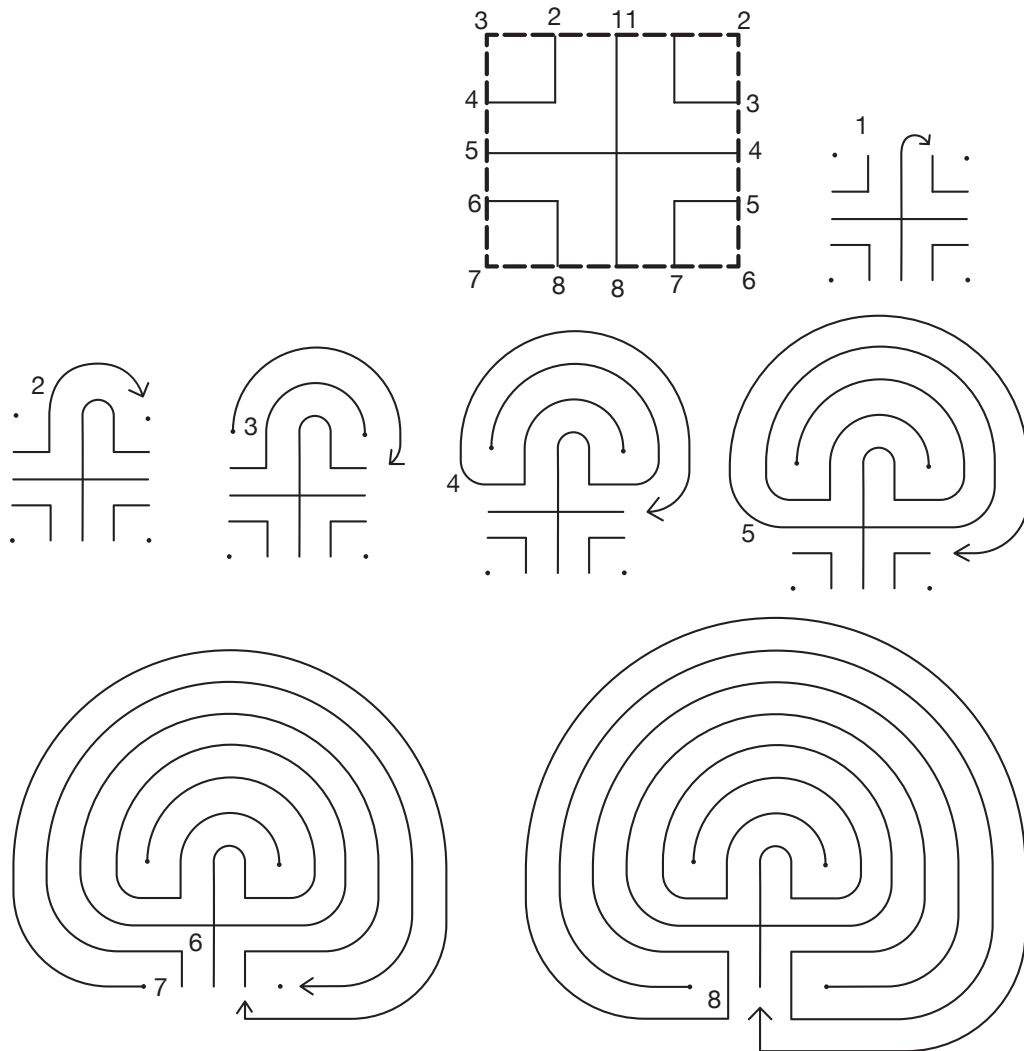
El proceso de caminar por el laberinto puede calmar la mente, centrar el espíritu y traer paz interior profunda, inspiración e iluminación a la persona. La mente inconsciente se despierta y muchas veces se despierta todo el microcosmos de la vida. Las heridas del pasado se transforman en sabiduría para el presente. Luego de caminar, tómese el tiempo de escribir o dibujar sus experiencias, imágenes, sueños, deseos y compromiso para su vida y futuro. Si está caminando con otros, invítelos a compartir sus experiencias.

25. Artress, Lauren. *Walking the sacred path*, Estados Unidos. Riverhead Trade. 1995. Impreso.

■ CONSTRUIR UN LABERINTO DE SIETE CAMINOS

Las siguientes instrucciones para construir un laberinto de siete caminos pueden ser una experiencia muy positiva para un grupo:

- Elija las dimensiones del laberinto dependiendo del tamaño del espacio disponible. Empiece al imaginar un cuadro para que quepa en el espacio, con una cruz dibujada a través del centro del cuadro. Dibuje una L en cada brazo de la cruz y un punto en cada esquina del cuadro.
- Siga el sistema numérico del cuadro de abajo para conectar cada línea con la siguiente. Desplácese alrededor de la cruz hasta que todas las líneas estén conectadas y el laberinto esté formado.
- El laberinto de siete caminos se puede hacer fácilmente con un lazo sostenido por cinta adhesiva o grapas. El laberinto se puede decorar con flores y velas en el centro y alrededor del perímetro. También puede marcar la entrada con símbolos o una tela para designar la entrada al camino sagrado. Este laberinto también puede dibujarse en la arena de una playa, en el suelo en un patio, o pintado o grabado en el piso.



■ CAMINAR CON LOS DEDOS EN EL LABERINTO

Para personas discapacitadas, o donde no hay un laberinto disponible, los muchos beneficios sanadores de la práctica pueden recibirse caminando con los dedos.

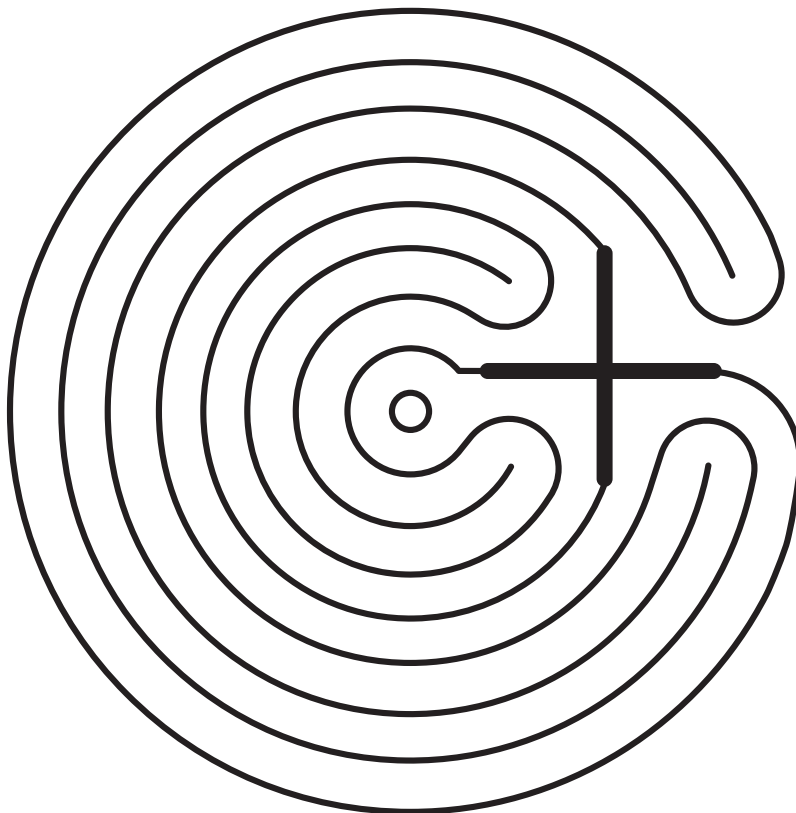
Con su dedo índice simplemente siga el camino del laberinto como si estuviera caminando. También hay muchas aplicaciones de laberinto disponibles para teléfonos inteligentes o computadoras.

En estas dos páginas están los patrones de laberinto para su uso. Para el laberinto estilo Chartres (página 83) siga el camino con un dedo. Los caminos pueden colorearse o pintarse a su gusto. El patrón de laberinto de siete caminos (página 84) representa laberintos de imagen en espejo. Estos pueden dibujarse con los dos dedos índices al mismo tiempo para calmar, centrar, y relajar a una persona que está ansiosa o enojada, y para equilibrar el lado izquierdo y derecho del cerebro.

También se ha descubierto que este laberinto doble es efectivo para niños disléxicos, para tranquilizar a una persona con flashbacks y para su uso antes de la meditación.

Para evitar frustración y para atraer el cerebro al caminar en el laberinto espejo, comience primero con la mano dominante trazando el camino hacia el centro y después de regreso a la entrada. Entonces camine con la mano no dominante y luego con ambas manos.

Si se pierde en el camino, simplemente muévase al centro y descanse un momento antes de trazar el camino de regreso a la entrada.





■ MANDALAS

Ésta es una de las maneras más efectivas de liberar sentimientos y conectar con la sabiduría interior. A menudo las víctimas son incapaces de poner en palabras lo que sienten debido al trauma que han experimentado.

Dibujar puede ser una forma de dejar ir la energía bloqueada en la mente y el cuerpo sin tener que recurrir a las palabras para nombrar experiencias internas. Las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, en particular, pueden beneficiarse de dibujar sus sentimientos y recuerdos, así como crear imágenes positivas para sí mismos y su futuro.

Los Mandalas son y diseños dibujos circulares que se encuentran en muchas culturas alrededor del mundo – Asia, India, Medio Oriente, África, y en la cultura Maya y otras culturas indígenas de América. La palabra “mandala” viene del término sánscrito que significa, “círculo”.

El psicólogo Carl Jung pensó en el mandala como una expresión universal de la psique humana. Él utilizó mandalas para ayudar a la gente a integrar sus “yoes” racionales e intuitivos. Al reflexionar en los mandalas que hacemos, podemos ver más profundamente dentro de nuestra naturaleza intuitiva y sabiduría interior.

Dibujar un mandala puede ser un ejercicio simple con individuos o grupos. Todo lo que se necesita es algunos lápices y papel.

Puede trazar un círculo en una hoja de papel limpia, o puede dibujar su propio círculo. Si están disponibles las plumas o crayones de colores puede usar una variedad de colores para componer espontáneamente imágenes para llenar el círculo. Use cualquier trazo que sus manos sientan la necesidad de expresar. Esta práctica no requiere habilidad artística. A menudo al artista entrenado se le hace más difícil ser espontáneo. No juzgue su trabajo o la calidad de su trabajo.

Su dibujo puede extenderse más allá de la frontera del círculo para llenar la página como usted quiera. Póngase en contacto con colores o formas que fluyan intuitivamente a través de su mano en la página. Los dibujos de mandala también pueden hacerse con la mano no dominante.

■ SUGERENCIAS PARA LÍDERES DE GRUPO

Si está haciendo este ejercicio de dibujo con un grupo, tenga papel y lápices listos para los participantes, si está dibujando mandalas, puede dar a las y los participantes papel con un círculo ya escrito. Se puede usar música suave de fondo para acompañar el proceso. Explique brevemente el dibujo o describa el significado y origen del mandala. Después del ejercicio invite a las y los participantes a compartir sus dibujos o mandalas con el grupo o con una compañera o compañero que elijan.

■ FRASE PERSONAL O VISIÓN PARA GUIAR MI VIDA

Se puede integrar la visualización e imaginación de recursos positivos con el ejercicio de dibujo o trabajo con mandalas. El “Mandala de Vida” es un ejercicio simple que puede capacitar a una persona para imaginar posibilidades positivas para sí misma. Las categorías enlistadas en este ejercicio pueden ser cambiadas o adaptadas dependiendo de la realidad de experiencias

del individuo o trabajo. La experiencia de dibujar puede combinarse con Agarres de dedos o Golpecitos de Liberación Emocional para liberar y transformar experiencias desafiantes y para darle a la mente y cuerpo recursos positivos.

Si se hace este ejercicio de Mandala en grupo, las y los participantes pueden ser motivados a compartir sus reflexiones con otra persona o con el grupo. A menudo se descubren percepciones profundas. Esto es también una forma de compartir sentimientos en una forma contenida dentro del grupo.

EL MANDALA DE MI VIDA



El motor o la visión que guía mi vida



X. CREAR ORGANIZACIONES Y COMUNIDADES SALUDABLES

A medida que Capacitar ha caminado con comunidades de personas migrantes y refugiadas a lo largo de las tres últimas décadas, nuestra red de solidaridad se ha vuelto cada vez más comprometida con sistemas de impacto, esto es, crear organizaciones saludables y comunidades que contribuyan a nuestros esfuerzos sanadores de transformar el trauma.

Conforme emplee este manual para acompañar a aquellos en migración, le invitamos a considerar cómo las prácticas de Capacitar pueden servir para crear organizaciones y comunidades más saludables. Ofrecemos algunas de nuestras experiencias aprendidas, esperando que usted las adapte para encajar en la cultura única a la que pertenece.

“Cuando tomas el taller como crecimiento personal y lo compartes, se genera un ambiente de tranquilidad, paz, armonía, serenidad y calma.”

■ CREAR LUGARES DE BIENESTAR

Durante nuestro acompañamiento a personas refugiadas por la frontera, hemos conocido la realidad que opera en sistemas, organizaciones e incluso espacios físicos que son menos que ideales.

Para muchas de nosotras y nosotros, nuestras organizaciones no lucrativas ocupan lugares pequeños que pueden verse atiborrados de suministros, espacios para juntas y trabajo compartidos y habitaciones menos que privadas que funcionan para usos múltiples.

Para aquellas y aquellos de nosotros en espacios de emergencia, transitorios o temporales, se nos pide a menudo que hagamos lo debido con el espacio y materiales disponibles; un salón de una iglesia ofreció para alojamiento provisional catres, edredones y paquetes de suministros, por parte de servicios de emergencia locales o nacionales; una oficina o salón de clases temporalmente desalojado para un espacio de juntas o evaluación.

Y para las personas que funcionamos en sistemas extensos, muy frecuentemente el espacio físico puede parecer estéril, deshumanizante, o incluso limitar y restringir el contacto necesario entre seres queridos de confianza.

La hermana Mary Ann Azar, en Washington D.C., reflexiona en las formas en que el espacio físico la impacta a ella, a las personas refugiadas y al proceso de acompañamiento:

“La mayoría de gente que entrevisto está en el centro de detención que tiene una atmósfera como de prisión: guardias, candados, movimiento restringido, poca privacidad en el alojamiento y ultimadamente muchas ‘reglas’ que rigen casi todos los momentos de vigilia. El ambiente es muy estresante para los detenidos. Para quienes los visitamos, el ambiente tiene factores estresantes también: lugares restringidos para visitar, reglas sobre qué puede traérseles y qué no, y horas de visita restringidas incluso para representantes legales.”

Basado en nuestro estudio y en el uso de prácticas Capacitar con poblaciones refugiadas,

ofrecemos las siguientes sugerencias para crear espacios de bienestar sin importar cuál sea su contexto.

■ CREAR UN ESPACIO FÍSICO SEGURO

Incluso si es pequeño, el espacio físico puede ser uno en el que las personas refugiadas y trabajadoras puedan estar presentes, descansar y sentirse seguras o seguros.

La sanación de trauma requiere que quienes se involucren, se sientan físicamente seguros y protegidos. A medida que usted acompañe a los refugiados y a las víctimas individualmente o en grupos, evalúe su espacio físico. Intente cuando sea posible, reunirse en privado y/o acceder a un espacio que sea privado para modelar las prácticas Capacitar. Si no hay espacio privado disponible, considere una esquina u orilla de una habitación o un espacio físico tan lejos de distracciones como sea posible.



Considere arreglar su espacio para que alguien pueda sentarse cerca de la puerta, si es posible. Si no hay puerta emplee muebles u otros elementos en el espacio para crear una pantalla de privacidad. Una cortina también puede contribuir a un sentido de privacidad.

Esté al pendiente de la temperatura en la habitación también. Los espacios que están muy fríos o muy calientes pueden afectar la habilidad de un individuo para relajarse. Lo más importante: mantenga sensibilidad a las necesidades de temperatura de quienes que está acompañando.

En algunos de nuestros centros de respuesta de emergencia, por ejemplo, nos hicimos conscientes que muchos migrantes fueron previamente detenidos en celdas frías con aire acondicionado en centros de detención federal. No acostumbrados a ese enfriamiento fuerte y artificial, muchos migrantes que fueron liberados a nuestros centros de respuesta de emergencia tenían mucho frío o experimentaron síntomas de resfrío inmediatamente cuando fueron liberados.

■ CREAR PEQUEÑOS REMANSOS DE BELLEZA

Sin importar el espacio físico en el que tiene que acompañar a las personas migrantes, siempre cuide los detalles, formas pequeñas pero significativas en las que usted puede traer belleza y energía positiva al espacio. El manual de Capacitar “Sanación de Trauma y Transformación” contiene descripciones detalladas sobre cuidar el espacio físico.

Considere las siguientes sugerencias para realzar la energía positiva por medio de la belleza. Recuerde siempre usar métodos y símbolos que son culturalmente apropiados como elementos o símbolos que representan aire, agua, fuego, tierra, plantas o flores, velas, una tela colorida o sarape.

Debido a que algunos de los espacios en los que se realiza el acompañamiento, tienen limitaciones múltiples en cuanto al uso de muchos de los elementos sugeridos (en centros de detención, por ejemplo) lo instamos a ser creativo al adaptar sus expresiones de belleza.

■ CONSTRUYA UN LABERINTO PERMANENTE O TEMPORAL PARA AÑADIR A SU ESPACIO O INSTALACIÓN

Como un lugar que puede ser dedicado a la oración, meditación o reflexión de paseo, un laberinto ofrece muchas posibilidades para su uso por parte de víctimas y aquellas personas que les acompañan. Caminar por el laberinto requiere poca explicación verbal (o puede involucrar preparación verbal explícita) y trasciende diferencias culturales a menudo inherentes en cierto grupo.

Recuerde que caminar por el laberinto puede hacerse individualmente por las personas migrantes o aquellos que los acompañan. Caminar y rezar en el laberinto también puede hacerse comúnmente como parte de un evento o día de sanación para el personal.

Por favor repase secciones anteriores de este manual para instrucciones específicas sobre establecer un laberinto y preparar su grupo a usar mejor un laberinto.

Si su lugar es permanente, considere construir un laberinto que permanezca. Entidades y organizaciones en la frontera de EE.UU.-México han tenido éxito en crear laberintos sencillos dentro, así como fuera de sus instalaciones. En *Family Services* de El Paso, por ejemplo, el personal ha planeado la instalación de suelo en una habitación amplia usada para reuniones de grupo y sesiones en la cual se puede pintar un laberinto simple. En el Soul Enrichment Center, se ha pintado un laberinto de solo 12 pies de diámetro en el patio de ladrillo en frente del edificio. En Bisbee, Arizona, las Hermanas Mary Rose Obholz, CSA y Hermana Marilyn Beaver, CSA han construido un extenso laberinto en las arenas del desierto fuera del ALMA Wellness Center donde sirven a migrantes recientes. Las Hermanas Mary Rose y Marilyn afirman que caminar en el laberinto ha sido una actividad sanadora y nutritiva que ha sido compartida abundante y repetidamente en su comunidad.

Nuestra experiencia colectiva acompañando a migrantes y personas refugiadas sugiere que los sistemas de salud impactan positivamente en los individuos y grupos dentro del sistema. Cuando nuestros sistemas integran bienestar holístico en la fábrica de su cultura organizativa, tenemos un mayor éxito y longevidad para transformar trauma al nivel individual. A medida que acompaña a migrantes y personas refugiadas, lo invitamos a invertir en hacer más saludables los sistemas en los que trabaja. Ofrecemos algunas sugerencias para respaldar sus esfuerzos para transformar trauma en el nivel organizativo.

■ CREE UNA “CULTURA CAPACITAR” EN SU ORGANIZACIÓN



Miembros de nuestra red reportan altos niveles de apoyo para las prácticas Capacitar con aquellas personas a quienes que acompañan cuando hay apoyo organizativo. Muchos miembros de equipo Capacitar han compartido su conocimiento y habilidades con supervisores y administradores, buscando aprobación más formal para la integración de prácticas Capacitar dentro del trabajo organizativo.

En la frontera El Paso-Ciudad Juárez, Capacitar en la Frontera and *Family Services* de El Paso (FSEP), una agencia de salud mental comunitaria, ha sido exitosa en construir un compañerismo colaborativo y fuerte. La Directora Clínica de FSEP, Janine Laskowski Gallinar,

trabajadora social clínica, quien también es miembro de Capacitar en la Frontera Advisory Team, ha facilitado el diálogo administrativo entre el Director Ejecutivo FSEP, Richard Salcido, y la Fundadora y Directora de Capacitar International, Patricia Cane. La comunicación y visión en conjunto le ha dado el poder a FSEP para adaptar y utilizar prácticas de Capacitar en una forma que correspondan mejor con las necesidades de su organización.

El Sr. Salcido ha compartido que: “Capacitar se está volviendo parte de nuestra cultura organizativa”.

El éxito de la integración de FSEP de prácticas Capacitar dentro de su modelo de organización destaca cuán importante es el apoyo de individuos en posiciones de liderazgo para la implementación exitosa de un modelo de bienestar.

Las organizaciones pueden demostrar un compromiso con la sanación holística y bienestar a través de una estructura organizativa, de políticas para personal y para clientes/consumidores, de competencia cultural demostrada y de atención a espacios físicos seguros en que interactúan los trabajadores y consumidores.

A medida que considera cómo crear una “Cultura Capacitar” en su organización, lo invitamos a participar en los siguientes pasos:

1. Evalúe las fortalezas de su organización, así como las vulnerabilidades.
2. Aporte maneras en que las prácticas, métodos y principios de Capacitar pueden fortificar su agencia.
3. Dialogue con otros miembros de la red de solidaridad internacional de Capacitar, si es útil.
4. Decida quién debería ser invitado a la mesa para discusión, planeación y visión en conjunto.

■ DEDIQUE TIEMPO SEMANALMENTE AL USO DE PERSONAL O EQUIPO DE LAS PRÁCTICAS CAPACITAR

Muchas de nuestras organizaciones asociadas informan sobre personal que se encuentra estresado por una variedad de razones: casos extensos, baja compensación, horas prolongadas, condiciones estresantes y exposición crónica de trauma secundario, entre muchas otras razones.

Nuestra experiencia en el campo nos ha enseñado que las prácticas Capacitar pueden ser incorporadas dentro de varias modalidades organizativas para sanar y nutrir a nuestros personales. Sea creativo con su propio personal al desarrollar modelos de integración que representen un “mejor acomodamiento” con la cultura de su sistema.

En el FSEP, el personal se reúne trimestralmente para repasar asuntos de toda la agencia. Sobre el comienzo de cada una de estas reuniones, Janine Laskowski Gallinar menciona: “Una o dos de las habilidades de Capacitar se practican como un ‘rompehielos’ para empezar la reunión y para ayudar a establecer un tono centrado.”

Aquí hay otros ejemplos de formas en que los miembros de equipo han construido sesiones



de práctica Capacitar regulares en su rutina organizativa:

1. Abrir una reunión de personal semanalmente con uno o más movimientos de Tai Chi.
2. Usar de uno a tres movimientos Pal Dan Gum luego de regresar de recesos y sesiones de entrenamiento.
3. Hacer acupresión o EFT puede ser útil antes o durante reuniones de grupo de tareas o de consejo.
4. Crear un laberinto permanente o temporal a ser utilizado en su agencia.

Sea creativas/os con su uso de tiempo y prácticas seleccionadas. Recuerde que incluso incorporar unos cuantos minutos de prácticas basadas en el cuerpo puede traer el muy necesitado centro y presencia a trabajadores individuales así como a un equipo colectivo.

■ USE PRÁCTICAS CAPACITAR SELECTAS PARA FORTALECER LA UNIDAD DE EQUIPO Y NUTRIR LA ENERGÍA DE EQUIPO

Recuerde que a medida que trabaja para crear sanación y bienestar en su organización, es importante considerar que las prácticas de Capacitar también pueden ser disfrutadas de manera colectiva. De nuevo, sea creativa/o y tenga discernimiento al crear ejercicios que son lo que mejor encajan con su personal o las necesidades actuales de su agencia. Aquí hay ejemplos a considerar:



1. Utilice un masaje de tambor de grupo extenso, durante el cual los miembros ofrezcan distintos tipos de masaje (usando manos, palmas, golpes de karate, rotaciones circulares de pulgar, etc.) a la persona en frente de ellos; entonces haga que todas las personas participantes se volteen para dar un masaje a la persona de quien acaban de recibir un masaje de tambor.
2. Cree un tiempo para meditación caminada silenciosa antes de una reunión de personal o retroceda empleando un laberinto caminante. Si el espacio no lo permite, de a cada miembro del personal una hoja en la que puedan trazar un laberinto de dedo.
3. Utilice una canción para abrir o cerrar una junta. Elija la canción basada en el tema de la reunión o en la intención a ser inspirada, por ejemplo, “La Danza del Liderazgo”.
4. Invierta en un entrenamiento que siga modelando y guiando el uso de Capacitar.

Durante nuestros años de acompañar refugiados, muchas organizaciones han pedido a Capacitar que proporcione grupos de bienestar, entrenamientos cortos, o que proporcione talleres de autocuidado y retiros. Mientras que nuestros recursos humanos no pueden expandirse posiblemente para cubrir todas esas necesidades, volvemos a realzar la filosofía de Capacitar – el empoderamiento. Por ello, le recordamos la importancia de reflexionar en las formas en que puede cultivar el liderazgo dentro de una organización particular, entidad o sistema que encuentre.

Le pedimos hacer un compromiso para empoderar el liderazgo indígena y entrenar líderes de dentro de la organización. Cuando entrena líderes, fortalece el sistema y los equipa con herramientas que les permitirán permanecer sostenibles para el recorrido largo.

■ CREAR SISTEMAS MÁS SALUDABLES Y MÁS ENTEROS

Aunque mucha de la respuesta reciente al movimiento global, se ha llevado a cabo mediante la movilización por redes informales de apoyo, existe cierto trabajo acompañando a los refugiados que se ha llevado y se sigue llevando dentro del contexto de sistemas extensos, como las instalaciones de detención.

En los Estados Unidos, por ejemplo, Capacitar en la Frontera negoció una relación con el Departamento de Seguridad Nacional y El Paso Processing Center, para empezar a alcanzar a los refugiados detenidos. Bajo el liderazgo del Padre Richard Sotelo, SJ, y la Hermana Kathy Braun, OSF, un equipo de Capacitar comenzó a ofrecer talleres semanales de Capacitar a las mujeres detenidas. Lo que inició como un proyecto piloto en el 2011 ha continuado hasta el presente (2015) con planes para seguir en curso.

El ganar acceso y credibilidad en sistemas amplios no siempre ocurre tan suave o rápidamente como nuestra experiencia local con DHS. Muy a menudo, las barreras existen para ayudarnos a expandir el alcance de las prácticas Capacitar, logrando alcanzar a aquellas y aquellos que tienen más necesidad. Basados en nuestra experiencia local y nuestra relación colaborativa con otros grupos Capacitar que han intentado o tuvieron éxito al negociar relaciones con sistemas, ofrecemos las siguientes sugerencias:

■ PIENSE SISTEMÁTICAMENTE

Recuerde que el cambio, y la transformación del trauma, ocurren a niveles múltiples simultáneamente. Mientras que a menudo multiplicamos las prácticas de una persona a otra o un grupo a otro, recuerde que podemos expandir exponencialmente nuestro impacto cuando pensamos sistemáticamente.

■ HAGA PARTICIPAR A LOS LÍDERES

Nuestra experiencia colectiva sugiere que Capacitar se puede integrar más enteramente dentro de un sistema cuando la administración o liderazgo de un sistema particular está involucrada y comprometida al bienestar holístico.

La suma del ejemplo anterior de la FSEP, más una agencia de salud mental comunitaria de El Paso, nuestros esfuerzos tempranos, consistentes y crecientes para participar, dialogar con y buscar el apoyo de los líderes de inmigración y la Normativa Aduanera (ICE) en El Paso Processing & Detention Center (Centro de procesamiento y Detención de El Paso) han arrojado frutos.

En el 2010, el Padre Richard Sotelo, SJ, con la colaboración de la Hermana Kathy Braun, OSF, y la Hermana Rita Specht, RSM, presentaron una propuesta a los oficiales de inmigración local para ofrecer grupos Capacitar a las refugiadas detenidas como un proyecto de demostración en El Paso Processing Center.

Él proporcionó materiales escritos que describían la teoría y práctica de Capacitar e incluso invitó a la doctora Patricia Cane, Fundadora y Directora de Capacitar, para hacer una presentación a la oficina local ICE.

Luego de varios meses de diálogo y trabajo preliminar necesario, el programa fue aprobado por el cuartel general DHS, y el equipo Capacitar local pudo iniciar el trabajo.

El padre Richard recordó que una detenida cuya experiencia traumática se relacionaba con

el liderazgo ICE en el proceso de respaldar a Capacitar. Sin embargo, ya había abandonado el centro de detención cuando los primeros grupos de Capacitar comenzaron a trabajar. Esta mujer fue testigo de la ejecución de su familia por parte de miembros de una pandilla en su casa mientras se escondía debajo de una cama.

Luego de permanecer ahí por horas, en quietud, fue directamente a uno de los Puertos de Entrada de EE.UU. buscando asilo político. Una vez detenida, cargó las repercusiones de esta experiencia traumática con ella en forma de pesadillas, flashbacks, ataques de pánico y severos dolores de migraña.

■ INVIERTA EN ENTRENAR A LOS ENTRENADORES

Finalmente, hemos aprendido que las organizaciones están mejor equipadas para servir a sus distritos respectivos cuando el propio personal es entrenado en Capacitar.

Como una red de solidaridad en la frontera de El Paso-Ciudad Juárez, sólo hemos podido abordar la necesidad inmensa de los refugiados y migrantes que llegan a nuestras fronteras, al equipar agencias de área, entidades de servicio social, sistemas que interactúan con los refugiados y grupos voluntarios y activistas con la capacidad de continuar multiplicando estas prácticas.

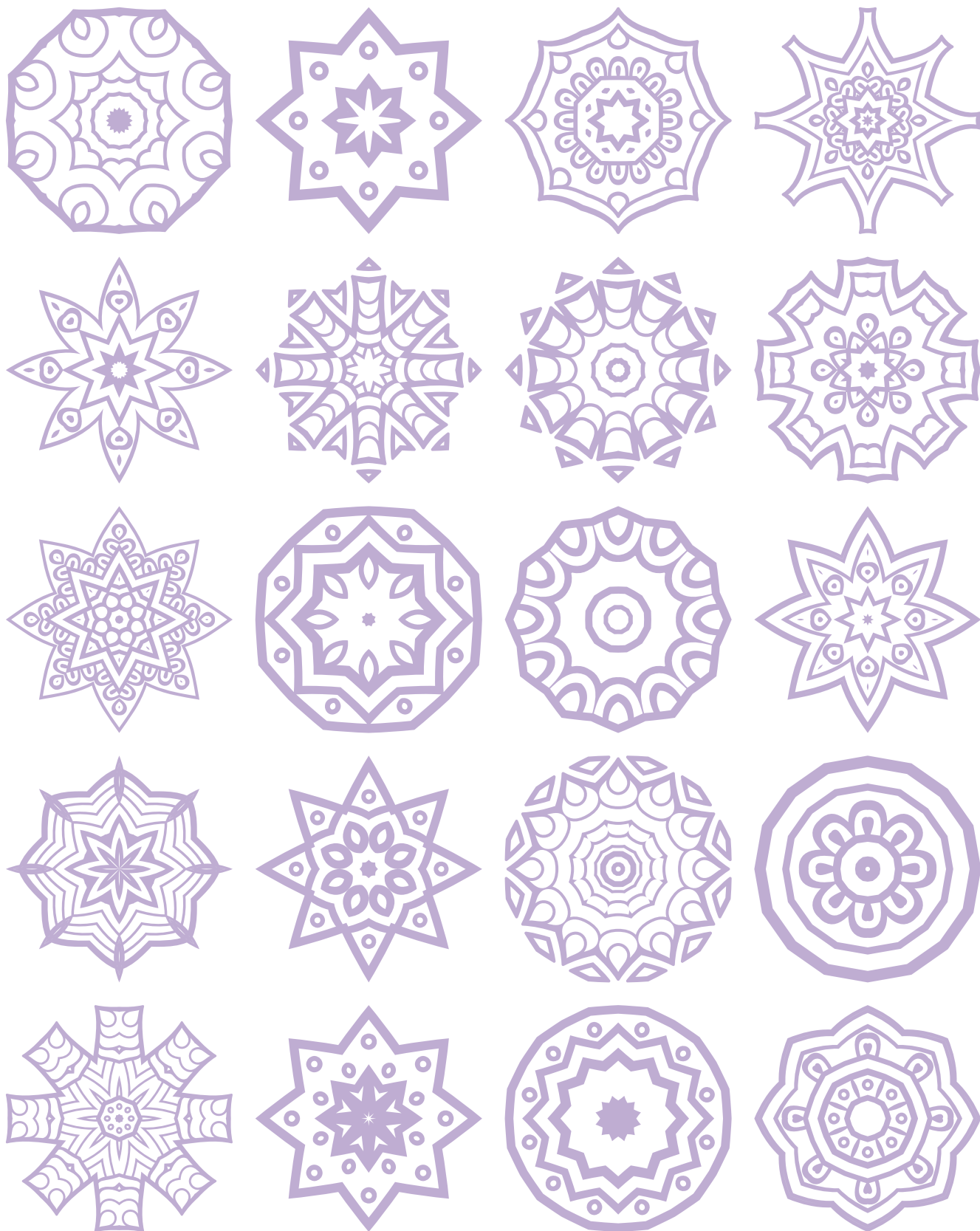
El vehículo primario para entrenar entrenadores Capacitar ha sido la organización de Multicultural Wellness Education Trainings (Entrenamientos de educación de bienestar multicultural o MWET), facilitado por Capacitar International en distintas regiones o centros urbanos. A medida que su grupo se prepare para recibir un Entrenamiento MWET, considere elegir individuos cruciales en sistemas que estén comprometidos a servir como líderes en la multiplicación de prácticas Capacitar en sus agencias.

La Hermana Suzanne Anglim, en Washington D.C., es un ejemplo excelente de una líder comprometida en reclutar más líderes para convertirse en entrenadores para su propio sistema. Como Oficial de la integración de la misión principal para el Centro de Salud Familiar San Vicente, la hermana Suzanne reclutó líderes de las clínicas de salud de la agencia, de entre el equipo promotor de salud basado en la comunidad de la agencia, y de su clínica de salud conductual para participar en un MWET de un año de duración.

Estos seis miembros de personal de su agencia, todas y todos en la dirección de sus departamentos respectivos, se entrenaron en las prácticas Capacitar. Su estrategia de invertir en líderes como entrenadores ha dado al Centro San Vicente sustentabilidad en multiplicar las prácticas Capacitar.

“Con la violencia por parte de carteles y la guerra de drogas, las vidas de muchos en la frontera han sido dolorosamente afectadas por secuestros, tortura y asesinatos. Los pacientes y asociados de las Clínicas del Centro San Vicente no estuvieron exentos. Nuestro sistema de salud actualmente atiende a cerca de 65,000 personas anualmente. Koryna Herrera es una consejera en la Clínica San Vicente y usa Capacitar en el Centro de Orientación de Salud Mental. Ana Rodríguez, enfermera registrada, trabaja como una enfermera psiquiátrica en nuestra clínica de personas sin hogar. El liderazgo de nuestros tres centros de cuidado de salud ha sido de mucho apoyo a nuestra relación con Capacitar y estamos integrando sus prácticas a través de la cultura de nuestro sistema.”

-Hermana Suzanne Anglim, DC



XI. PREGUNTAS FRECUENTES

1. *¿Qué es Capacitar?*

Es un espíritu de empoderamiento y solidaridad, una red que conecta a gente en 5 continentes y cuya organización, Capacitar International, está basada en California. Además de contar con un equipo de entrenadores y entrenadoras internacionales, trabaja con gente en cerca de 42 países que viven con el espíritu Capacitar – usando prácticas en sus vidas y multiplicándolas en sus familias, trabajo y comunidades.

2. *¿Cuánta gente es parte de Capacitar?*

La red incluye cientos de miles de gente en cinco áreas mundiales (Norte y Sudamérica, África, Asia, Medio Oriente y Europa) que ha aprendido prácticas Capacitar y las han incorporado a sus vidas, trabajo y comunidades. Un pequeño personal en California dirige la organización no lucrativa Capacitar International, la cual tiene un equipo de entrenamiento que responde a invitaciones para entrenamientos y representa la organización en el campo.

En muchos países los equipos locales y grupos de multiplicadores han desarrollado sus propias organizaciones que patrocinan reuniones continuas, talleres y divulgación.

3. *¿Qué significa la ‘solidaridad’ para Capacitar?*

Desde su fundación en 1988, Capacitar ha acompañado gente de base en lugares de guerra, violencia, pobreza y desastre. Hemos caminado en solidaridad con aquellas y aquellos que trabajan por la justicia, paz y reconciliación en sus comunidades.

Debido a nuestro compromiso dual de sanarnos y sanar al mundo, nos hemos ganado la confianza de la gente que vive en lugares de trauma y violencia. La credibilidad de Capacitar con mucha gente de base está directamente conectada con su compromiso de sanación personal y social, así como de transformación.

4. *¿Cómo puede Capacitar trabajar efectivamente con tantas culturas diferentes?*

Su trabajo incorpora un respeto y sensibilidad fundamentales por las culturas y sus tradiciones. Usando métodos de educación populares, Capacitar desarrolla en sus entrenadoras, entrenadores y participantes principios de entendimiento multicultural.

En los talleres las y los facilitadores crean una atmósfera de respeto por sistemas culturales incluyendo: lenguaje, fronteras, asuntos de género, estilos de aprendizaje, costumbres y tradiciones. Cuando Capacitar recibe invitaciones de grupos de base u organizaciones para ir a su país o región, trabaja de cerca con grupos anfitriones para aprender sobre su cultura y experiencia socioeconómica para que los talleres y métodos sean apropiados a las necesidades y realidad de la gente.

5. *¿Cómo reacciona la gente de diferentes culturas ante el aprendizaje de prácticas de sanación de energía?*

La mayoría de gente de base es sensible a la energía y están agradecidos por aprender formas de conectar con la energía en sus propias manos.

Las prácticas de Capacitar provienen tanto de culturas antiguas, así como de investigación actual. La energía es la base de la mayoría de los sistemas de sanación tradicionales. En tiempos modernos, mucha gente ha perdido la conexión fundamental con su propia sabiduría corporal y su capacidad de usar su energía para sanar. En nuestros entrenamientos se insta a la gente a reconectarse con esta fuente y a acudir con los mayores de su comunidad y preguntarles sobre lo que hacían tradicionalmente en su cultura para sanar sus cuerpos y espíritus.

6. *¿Capacitar enseña cosas “New Age”?*

Las prácticas empleadas (p.ej. acupresión, Tai Chi, Dan Gum, agarres de dedos, etcétera) no se originan con el movimiento “New Age” sino que provienen de muchas culturas antiguas. Las prácticas han sido bien investigadas por parte de Capacitar para beneficiar al cuerpo, mente y espíritu. La investigación médica actual también muestra los beneficios a la salud positivos de muchas de estas prácticas antiguas, como la Meditación, Respiración y Tai Chi. Algunas modalidades más nuevas (Golpecitos de Liberación Emocional, Terapia de Campo de Pensamiento y Polaridad) también se han incluido en programas de Capacitar debido a su efectividad. Hemos hecho pruebas de campo de todas las prácticas con cientos de gente de distintas culturas y grupos socioeconómicos para evaluar el contenido de programa, métodos y resultados.

7. *¿Capacitar se basa en la fe?*

Capacitar es no confesional; respeta la fe, creencias religiosas y devociones de toda la gente. Reconoce la interconexión espiritual que todos compartimos con la fuente del Ser.

A través de sus prácticas anhela inspirar a la gente para reconocer lo sagrado de la vida, la violencia y sabiduría que llevamos dentro de nuestro cuerpo-mente-espíritu, y para hacer un compromiso de crear justicia, no violencia y paz en nuestro mundo.

Mucha gente usa Capacitar como parte de su práctica espiritual diaria e incorpora algunas de las prácticas en sus rituales de grupo y ceremonias.

8. *¿Puede cualquiera ser un entrenador Capacitar?*

Capacitar International cuenta con un equipo de entrenadoras y entrenadores que representan oficialmente a la organización y sus políticas y currículum. Estas personas responden a invitaciones recibidas por Capacitar International y son responsables de investigación constante, evaluación y desarrollo de programas.

Las y los participantes que han tomado talleres de Capacitar o entrenamientos son motivados a compartir informalmente como multiplicadores lo que aprendieron con sus familias, amigos y comunidades en el espíritu de la educación popular. Muchas y muchos profesionales bajo el alcance de su propia práctica o profesión también incorporan las prácticas Capacitar y métodos en su trabajo, divulgación, ministerio u organización.

9. *¿Cuál es el significado de “Educación Popular”?*

La Educación Popular es un método educativo dinámico desarrollado por el brasileño Paulo Freire empoderando a la gente a que despierte a su propia sabiduría y poder. Se usa extensamente con gente de base en América Latina y África.

Este tipo de educación forma la base del enfoque de Capacitar pues se centra en el o la

aprendiz. Utilizando prácticas de bienestar, se enseña la “alfabetización corporal” para reconectar a la gente con su propia sabiduría y capacidad. Un aspecto importante de la Educación Popular es el multiplicador, efecto cascada o derrame: Lo que una persona aprende, le motiva a transmitírselo a su familias y comunidades, empoderando al aprendiz, contribuyendo a la comunidad y multiplicando el trabajo.

10. ¿Capacitar da terapia?

Capacitar utiliza un enfoque de Educación Popular, más que un enfoque terapéutico. Las y los líderes de talleres son educadores, no terapeutas ni consejeros quienes ponen las habilidades en las manos de la gente para que puedan hacerlo por sí mismos.

En muchos lugares donde Capacitar trabaja, la terapia individual no es culturalmente apropiada mientras la educación es valorada y aceptada. El enfoque de Educación Popular de Capacitar es una forma importante de satisfacer las necesidades de mucha gente traumatizada en lugares de trauma y violencia masivos donde a menudo no hay suficientes terapeutas individuales.

11. ¿Cuál es la política de respuesta a desastres de Capacitar International?

Hasta el momento en que necesidades inmediatas de comida como refugio, atención médica y alguna reconstrucción de infraestructura se hayan satisfecho, la gente no puede empezar a abordar las manifestaciones emocionales y físicas de los eventos traumáticos que han sufrido.

Cuando las vidas de las personas se han estabilizado, los efectos emocionales del trauma empezarán a salir a la superficie. No habrá suficientes psicólogos o consejeros del dolor para llegar a todas y todos los afectados. Este es el momento de que Capacitar responda con su programa de Educación Popular de autoayuda para empoderar a la gente con habilidades simples que los habiliten para resolver el dolor emocional y síntomas físicos asociados con el TEPT, para que puedan reconstruir sus vidas.

La respuesta de Capacitar está impulsada por las necesidades de la gente. Trabajamos con compañeras y compañeros dentro de la región (organizaciones que trabajan con la gente y que respetan, como nosotros, la integridad de soluciones que desarrollan las comunidades) y responden a sus solicitudes por nuestro programa.

Entrenamos a entrenadoras, entrenadores y multiplicadores dentro de la región para que puedan replicar nuestro programa de autoayuda. Una vez que la gente está entrenada brindamos ayuda técnica, si se requiere, sobre estrategias de multiplicación y una vez concluido, seguimos estando disponibles para consultas vía email o mail.

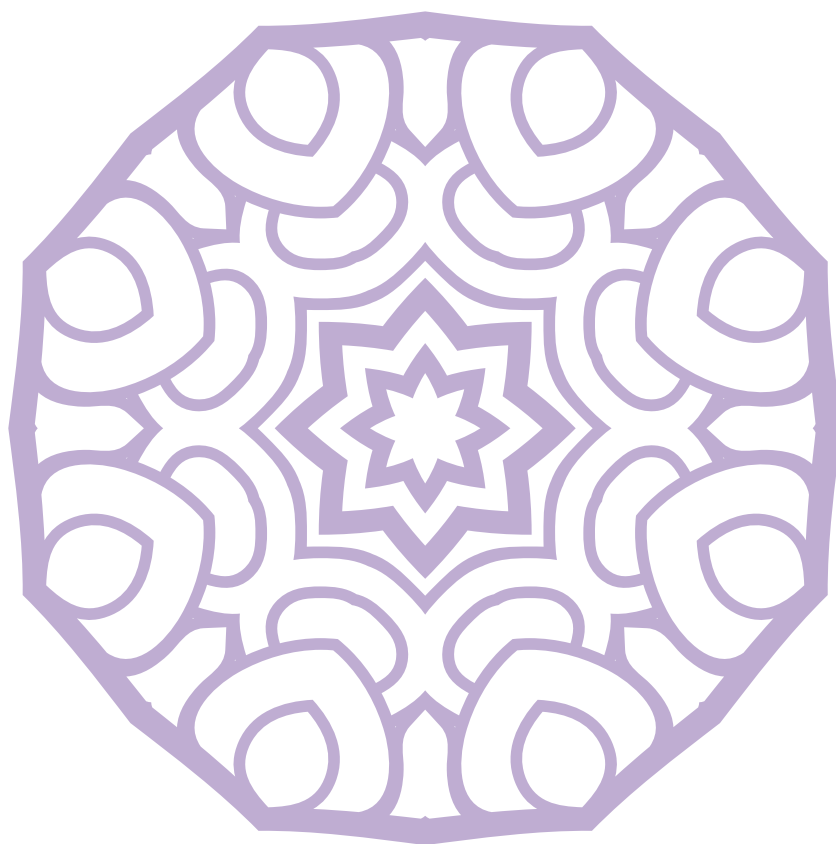
12. ¿Cuál es la respuesta de emergencia de Capacitar en distintas áreas del mundo?

Capacitar ha implementado programas exitosamente para víctimas traumatizadas y sobrevivientes del Huracán Mitch, terremotos y violencia política en Centroamérica, para poblaciones hispanas en Nueva York luego del 11 de septiembre, para la gente de Timor Leste e Indonesia, para comunidades en Chile afectadas por los terremotos y tsunami del 2010, para los sobrevivientes de tsunami y Fukushima en Japón, para la gente en los dos lados del conflicto en Irlanda / Irlanda del Norte y para víctimas en otras zonas de conflicto, como Colombia, Sri Lanka, Rwanda, Israel y Palestina. Desde 1988, muchos cientos de personas

han participado en entrenamientos primarios ofrecidos por Capacitar en colaboración con cientos de bases y organizaciones compañeras en cerca de 42 países.

13. ¿Cuál es el significado del logotipo de Capacitar?

El logotipo se deriva de un diseño precolombino del loto simbolizando creatividad y empoderamiento: gente viniendo a la vida, con sus raíces en la tierra, dando nacimiento a una nueva vida, uniendo las manos en solidaridad alrededor del mundo para empoderarse entre sí.



■ BIBLIOGRAFÍA

- Artress, Lauren. *Walking the sacred path*, Estados Unidos. Riverhead Trade. 1995. Impreso.
- Beristain, Carlos, *Manual sobre la perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos*, Bilbao, Servicios y Asesorías para la Paz, 2011, Impreso.
- Bloom, Sandra. *Creating Sanctuary, Toward the evolution of Sane Societies*, Gran Bretaña. Routledge, 1997. Impreso.
- Bloom, Sandra & Reichert, Michael. *Bearing witness: Violence and Collective responsibility*. Nueva York. Hawoorth Press. 1996. Impreso.
- Church, Dawson, *El genio en sus genes*, Ediciones Obelisco, España. 2009. Impreso.
- Facio, Alda. *Feminismo, género y patriarcado*. Extraído de: <http://justiciaygenero.org.mx/wp-content/uploads/2015/04/Feminismo-g%C3%A9nero-y-patriarcado.-Alda-Facio.pdf> Fecha de consulta: 30 de agosto de 2017
- Herman, Judith. *Trauma and Recovery: The aftermath of violence-from domestic abuse to political terror*. Estados Unidos. Basic Books. 1997. Impreso.
- Levine, Peter, *Sanar el trauma*, España, Urano, 1999, Impreso.
- Mathes Cane, Patricia, *De la disertación: Sanación del Trauma y Transformación*, The Union Institute and University, Cincinnati, OH. 2000, Impreso.
- Perlman, Laurie & Saavkvitne, Karen, *Trauma and the Therapists: Countertansference and vicarious traumatization in Psychotherapy with incest survivors*. Nueva York. W.W. Norton. 1995. Impreso.
- S.A., *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, IV Edición, Editado por la Asociación Americana de Psiquiatría, Ed. Médica Panamericana*, 1994. Impreso.
- S.A. *Recomendación General No 25 por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos sobre Agravios a personas defensoras de Derechos Humanos*. México. Extraída de http://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Recomendaciones/generales/RecGral_025.pdf. Fecha de consulta: 30 de agosto de 2017
- Servan-Schreiber, David, *The Instinct to heal*, Estados Unidos, Rodale Print, 2005. Impreso
- Tick, Edwad, *War and the soul: healing our nation's veterans from stress disorder*, Estados Unidos. Questo Books, 2005. Impreso.
- Van der Kolk, Bessel, *Traumatic Stress: The Effects of overwhelming experience on mind, body and society, Ed. The Guilford Press*, Nueva York. 2007. Impreso.
- Yehuda, Rachel, *How Trauma and resilience cross generations*, extraído de: <http://www.onbeine.org>. Fecha de consulta: 30 de agosto de 2017
- Wineman, Steve. *Power-Under. Trauma and nonviolent social change*. Extraído de <http://www.traumaandnonviolence.com>. Fecha de consulta: 30 de agosto de 2017

