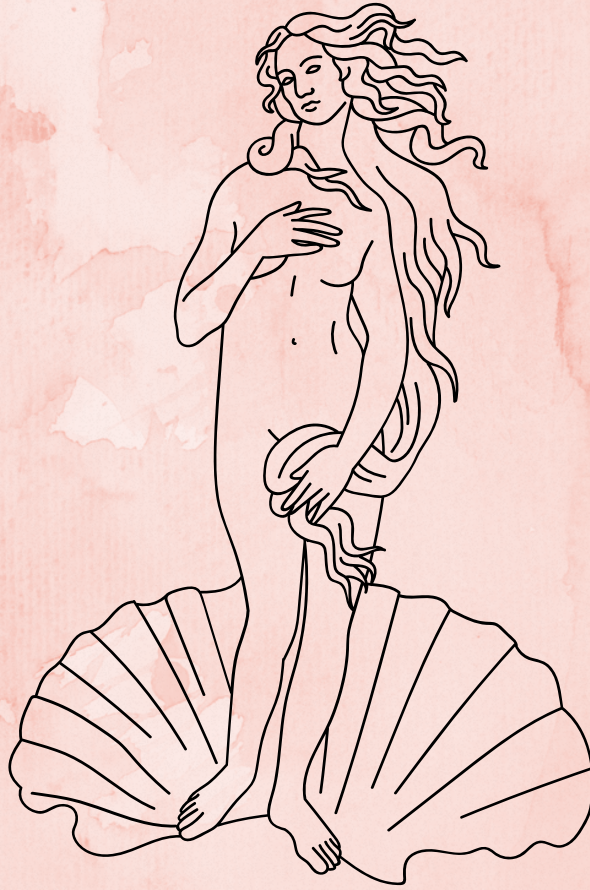


Los Viernes de Venus



Librito de Auto-cuidado

Sònia Martínez Tortajada

Bienvenida

A mí siempre me ha costado auto-cuidarme, pero al experimentar sus magníficos beneficios, decidí hacer partícipes a otras personas para que ellas también pudiesen integrarlo en sus vidas.

El viernes siempre ha sido un día especial para mí. Termina la semana de trabajo, hay una sensación de relax y alegría especial en el ambiente y es el día bautizado en honor a la diosa Venus o Afrodita.

A lo largo de los últimos años, en los que he guiado círculos de mujeres y en los que también he diseñado cursos sobre el ciclo menstrual, Venus-Afrodita, me ha acompañado en infinitud de ocasiones, siendo mi diosa más querida, por su frescura y su sensualidad, y porque es auténtica y se cuida.

Supongo que yo, al cuidarme poco, vi en ella aquello que me faltaba y, por eso, ha sido como una guía en este reconocerme y reconectar conmigo, queriéndome cada vez más y llevando el auto-cuidado a mi vida.

Este librito es un regalo para ti, para que te atrevas a verte desde el amor y te cuides como mereces.

Te comparto los retos de Auto-cuidado de los Viernes de Venus. Úsalos como más te apetezca y recuerda que tú eres lo más importante de tu vida y que mereces tu propio amor por encima de todo.

Sonia H

Los Retos

Auto-masaje	6
Baño o ducha mágicos	7
Cepillarse el pelo.....	8
El placer culinario de lo dulce.....	9
El escáner corporal.....	11
Café, té o chocolate caliente.....	12
Placer - Dormir	13
Delegar	14
Algo nuevo.....	15
La luna	16
La refutación	18
El objeto bello	20
Dormir	21
Conocer tu ciclo	22
Silencio	23
La manifestación	24
Momentos nuestros.....	25

Retiro.....	27
Animales.....	28
Canciones medicina.....	30
Yin Yoga.....	32
Animal de Poder.....	34
Modelar arcilla	36
Círculos de mujeres	37
Masaje del alma	38
Escuchar tus crisis	39
Aceptar las obligaciones	40
La respiración para los dolores físicos	42
Los septenios	44
Tu herida	46
El vínculo íntimo contigo	48

Auto-masaje



Te propongo el Reto de averiguar lo que necesitas para autocuidarte.

Vas a respirar profundamente con los ojos cerrados y vas a pensar en una serie de cosas que te guste hacer porque te hacen sentirte cuidada y bien.

Elegirás una de ellas y buscarás un momento hoy, sea cuando sea, para dedicártelo a ti y hacer aquello que hayas elegido para mimarte.

Yo he hecho el ejercicio antes de escribirte y he decidido que hoy voy a darme un auto-masaje. ¿Lo has hecho alguna vez? Antes de acostarme voy a guardarme un tiempo para mí, voy a usar esa crema hidratante que tanto me gusta y voy a darme un masaje agradeciendo a mi cuerpo todo lo que hace por mí y a disfrutar de la sensación de la crema en mi piel.

Y tú, ¿qué harás?

Baño o ducha mágicos



Te propongo el Reto del Baño o de la Ducha mágicos.

Elige un momento para ti y sin interrupciones. Para poder disfrutar de esta experiencia necesitas por lo menos 30 minutos.

-Aduéñate del baño.

-Coloca unas velas.

-Pon música relajante, agradable y que te guste. Yo pondré algo de Enya, que me gusta mucho o de Loreena MacKenitt.

-Llena la bañera con agua caliente.

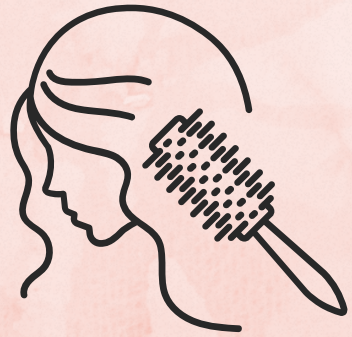
-Puedes añadir al agua unas gotas de algún aceite esencial que te ayude al relax como lavanda, azahar, sándalo, benjuí o jazmín.

-Métete en la bañera y disfruta de este momento contigo, del auto-cuidado que te mereces.

Si no tienes bañera, puedes darte una ducha igualmente relajante y los aceites esenciales puedes ponerlos en el difusor.

¿Te animas?

Cepillar el pelo



Te propongo el Reto de Cepillar el pelo.
Quizás te parezca raro, pero es ¡tan fantástico!

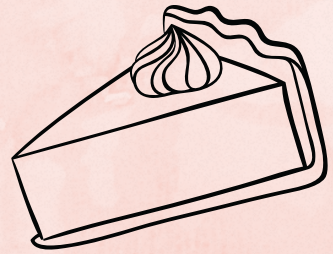
Hace unas semanas comenzamos con este ritual con mi hija. Antes de acostarnos, nos cepillábamos el pelo la una a la otra durante unos 20 minutos aproximadamente. La sensación de calma, de paz y de tranquilidad se apoderó de nosotras y un relax increíble nos invadió, tanto que dormí como un bebé. Así que lo probamos durante varios días, y siempre con el mismo resultado: calma, relax y paz.

Además, compartir este momento con mi hija es uno de esos "momentos nuestros" que unen, que crean vínculo y que nos hacen disfrutar de nuestra compañía.

Si no tienes hij@s con los que compartir este momento, cepillarte tú misma el pelo es también genial. El masaje que recibe tu cuero cabelludo te lleva a un momento único de olvidarte de todo lo demás y de gozar del masaje en el aquí y el ahora.

¿Te animas?

El placer culinario de lo dulce



Te propongo el Reto del placer culinario de lo dulce.

A mí no me sienta bien ni el azúcar, ni el gluten, ni la leche de vaca..., pero aún así, puedo disfrutar de lo dulce, y ¡es que me encanta!

Para mí es uno de los placeres de la vida: tomarme un tiempo para mí, prepararme algo rico y dulce, buscar un sitio agradable en casa, a ser posible en compañía, y disfrutar .

Y para ello te comparto la receta de un SÚPERPASTEL que no lleva ni leche, ni azúcar, ni gluten y que está delicioso, bueno, ¡a mí me encanta!

Puedes disfrutar de prepararlo tú en tu compañía, puedes disfrutar preparándolo en pareja, puedes disfrutar preparándolo con un amig@, o con tu/s hij@s o tu herman@ o tu padre o tu madre... ¡Con quien tú quieras!

Solamente se trata de disfrutar del placer, como hace la diosa Venus/Afrodita.

Los ingredientes son los siguientes:

- 3 plátanos maduros
- 200 gr. de almendra molida
- 4 huevos
- unos 60 gr. de chocolate negro (70% de cacao como mínimo)

Para acompañar:

- Yogur griego
- Fresas
- Arándanos

Procedimiento:

- Precalienta el horno a 180°C.
- Pela los plátanos y mézclalos con las almendras molidas.
- A continuación añade los huevos y remueve hasta que quede una pasta homogénea.
- Ahora corta el chocolate en pequeños trocitos y mézclalo con la pasta anterior.
- Ponla en un molde para pasteles o tartas en el horno. Calor arriba y abajo a 180°C durante unos 30-40 minutos.
- Cuando lo saques del horno y del molde, puedes servirlo ya o esperar a que se enfríe un poco.
- Para servirlo pon una ración en un plato y acompáñala con un par de cucharadas de yogur griego, unas fresas y unos arándanos.

¡Está de rechupete!

¿No te apetece probarlo?

El escáner corporal



Te propongo el Reto del escáner corporal.

Si practicas yoga, la postura "savasana" te será conocida y si no practicas yoga, pues no pasa nada.

Savasana significa "postura del cadáver" y cada vez que nos ponemos en esta posición se nos ofrece la oportunidad de dejar ir y de renacer, lo que va muy bien en luna nueva, que es el comienzo de un nuevo ciclo.

Hay que estirarse en el suelo boca arriba (encima de una esterilla si es posible). Las piernas ligeramente separadas entre sí, los brazos un poco separados del cuerpo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba. Cierra los ojos y observa: vas realizando un escáner de las distintas partes de tu cuerpo viendo cómo se sienten. Lo mismo con tus pensamientos y emociones: los observas y, desde la calma y el relax, sueltas y dejas ir todo aquello que ya no te sirva, todo aquello que ya no necesitas.

¡Pruébalo! Te dejará como nueva.

Café, Té o chocolate caliente



Te propongo el Reto del café o chocolate caliente o té.

Todos los días en el trabajo tengo un ratito de descanso a media mañana y es genial para poder tener un momento de desconexión y al mismo tiempo, un momento conmigo.

Me voy a un bar pequeñito y muy acogedor, me pido mi café con leche (de avena), me llevo un libro y paso media hora saboreándolo y quizás leyendo unas líneas o, si algún compañero o compañera se apunta al café, pues charlamos un ratito.

Y tú, ¿haces tus descansitos en el trabajo? ¡Te reto a que lo pruebes! Seguro que Afrodita lo hacía.

Placer - dormir



Te propongo el Reto del Placer-Dormir

Cuando te das placer o te dan placer, una práctica fantástica, sana y rejuvenecedora es dormir después de la experiencia. Pero no es el dormir de la noche, no es el ponerse a descansar hasta la mañana siguiente, sino que te hablo de cuando esta experiencia tiene lugar durante el día, poder dedicar un rato al sueño después del placer es TOTAL. Si no lo has probado, te lo recomiendo al 100%

¡Anímate a darte Placer y a combinarlo con el Dormir durante el día!

Delegar



Te propongo el Reto de delegar.

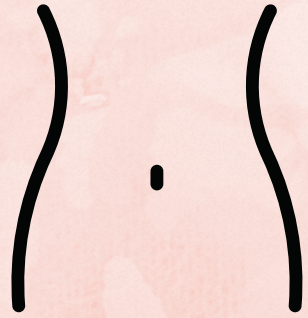
¿Tú delegas? O haces, haces, haces y acabas que ya no sabes ni quien eres.

Delega, desde la alegría de darte espacio y tiempo. Piensa lo que quieres delegar y por qué y a quién.

Puede ser difícil si no lo hemos hecho antes, pero es tan sano y tan liberador, que hay que probarlo.

¿Te atreves?

Algo nuevo



Te propongo el Reto de “Probar algo nuevo”.

Buscar lo nuevo, atreverse a hacer algo diferente es conectar con la energía de la Doncella, ella es la Primavera, ella es la Luna creciente y de hecho, ahora mismo, todo corresponde a un nivel general: Estamos en Primavera y la Luna está en fase creciente.

Realizar algo nuevo puede abrirte a nuevas perspectivas y a descubrir otras cosas que pueden inspirarte y que pueden cambiarte también.

Hace años probé algo nuevo, “la danza del vientre” y fue toda una revelación para mí. Conecté con mi cuerpo de un modo muy especial, también con el poder creativo de mi útero y con la activación de mi sensualidad.

Años más tarde, mi profesora y yo coincidimos nuevamente. Ella había convertido su proyecto en realidad y colaboramos en un aspecto del mismo y que une tanto su proyecto como el mío: los círculos para chicas adolescentes. Podéis conocer su trabajo aquí @espai_psicoanima.

¡Ábrete a lo nuevo! Nunca se sabe qué te traerá...

La Luna



Te propongo el Reto de la luna.

La luna influye en las mareas, de todos es sabido, pero también en la siembra y en la cosecha, y en nuestro ciclo menstrual. Recuerdo a mi abuelo plantando su huerto y consultando las fases de la luna para ello. Recuerdo que mi dentista prefería sacar muelas o hacer intervenciones en luna menguante para que las heridas no sangraran tanto. Recuerdo que una comadrona amiga mía decía que en luna llena había más nacimientos. Recuerdo que la luna fue la guía primigenia para que las mujeres llevaran el registro de su ciclo menstrual, y otros muchos recuerdos que involucran a la luna en nuestra vida. La luna es también la representación de la madre en muchos sistemas simbólicos que intentan explicar nuestra relación con el universo y con los demás, y también está vinculada a nuestras emociones y necesidades.

Nos habla del cambio continuo a través de sus fases, nos habla de ciclicidad porque su ciclo se repite, nos habla de luz y oscuridad (presentes en su ciclo), nos habla de la relación con nuestra madre, nos habla de nuestra intuición, nos habla de nuestra creatividad y también nos habla de la energía yin.

Y así, a través de las enseñanzas de la luna podremos también encontrar el camino hacia nosotras, así que el reto que te propongo es observarla esta noche, mirar en qué signo está tu luna en tu carta natal para entender tus necesidades más instintivas y escuchar el episodio 5 del “Podcast de la luna” que está disponible con un tema fascinante y que al mismo tiempo es todo un reto: “Mi cuerpo y yo”, tratando la luna nueva en Tauro. Puedes acceder al Podcast en mi página web o en Spotify.

¡Disfrútalo!

La refutación



Te propongo el Reto de la refutación.

Siempre he sido de “hacer”. Cuando estoy un rato o un día sin “hacer” ya me agobio. Mi cabeza empieza a pensar y pensar en qué es lo que podría estar haciendo para producir. A veces no sé si es mi manera de ser, algo ya intrínseco a mí, y que “viene de fábrica” o está también relacionado con el funcionamiento de esta sociedad orientada a la producción, a la actividad y al hacer. Con lo que esta última semana me he centrado en “no hacer”. Y esto, para mí, ha querido decir “no hacerle demasiado caso a mi mente”. La mente es la que manda y ella es la que me pide “hacer y hacer”, pues la he acallado y este es el reto que te propongo.

Escucha a tu mente desde fuera, y si lo que te dice no te gusta o te causa agobio o estrés, “desenchúfala”. ¿Cómo? La manera que yo he puesto en práctica es rebatir mi pensamiento agobiante por otro agradable para mí.

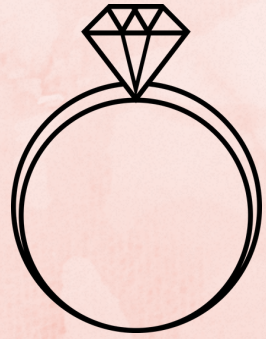
Por ejemplo. Al levantarme es frecuente que piense: “Oh, ¡qué pesado tener que ir a trabajar hoy!”

Y lo rebato: “Gracias porque hoy es un día agradable y las cosas salen bien”. Y lo repito hasta que el otro pensamiento queda anulado.

Ya sé que suena a “positivismo” y a no querer sentir nada negativo, pero no es así. Es no dejar que mi mente decida por mí, es no dejar que yo le meta a mi subconsciente “mierda” (y perdón) para que me vaya destruyendo por dentro. Es que yo decida, no mi mente o la tendencia general que existe a verlo todo negro o a la queja.

Prueba la refutación y aunque en mi caso, el día no salga del todo bien, el pensamiento que he metido en mi mente hace que viva y no que sufra.

El objeto bello



Te propongo el Reto del objeto bello en tu cuerpo.

A mí me encantan las joyas, sobre todo los anillos. La joyas son para mí un símbolo de belleza, de algo bonito con lo que queremos engalanarnos porque lo merecemos y porque queremos unir nuestra propia belleza a la de objetos creados con amor y con la intención de remarcar lo bello de nuestro mundo.

En @macramemacramaart, descubrí no hace mucho unas joyas preciosas y que me encantaron. Isaura Nogel atrapa con sus diseños la esencia femenina y lo transporta de una manera preciosa a sus piezas únicas y auténticas que a mí me hacen respirar esta esencia y me transportan a un mundo de belleza sin igual.

¿Tienes tú una joya u objeto bello que te gusta llevar?

Póntelo y observa cómo te hace sentir y disfrútalo.

Dormir



Te propongo el Reto de dormir.

Casi siempre he tenido problemas para dormir. Cuando era pequeña no me gustaba la hora de ir a dormir. A veces tenía pesadillas y tenía que gestionarlas. Desarrollé una técnica para superarlas: me imaginaba una casa en la que vivían todos mis personajes de dibujos animados preferidos y cuando una imagen o pensamiento horrible acudía a mi mente, yo pensaba en la casa de mis personajes y apartaba la pesadilla.

Al hacerme mayor, todo esto se calmó, podía dormir mejor y lo que me ayudó fue leer antes de ir a dormir. Era y es un bálsamo fantástico. Me ayuda a relajarme y a irme a dormir con pensamientos agradables. Además he incorporado el hábito de irme a dormir antes de las 23h. Alguien me comentó hace un tiempo que todas las horas que se durmiesen antes de las 23h. contaban el doble y la verdad es que desde que lo hago, siento que descanso más.

¿Y cómo va tu dormir?

Conocer tu ciclo



Te propongo el Reto de Conocer tu Ciclo.

Hace unos años, cuando tenía 35, descubrí que yo tenía un ciclo. Pues sí, hasta los 35 lo único que sabía era que cada mes tenía la menstruación, que me dolía y no lo pasaba muy bien y ya está. Ahora me parece increíble e inconcebible que no supiera nada más del ciclo, pero es que no se me explicó nada al respecto. Mi madre me contó lo que ella sabía y mi abuela también. Pero me faltaba mucha información, tanto a nivel fisiológico como emocional.

Así que comencé un viaje para descubrir qué me estaba perdiendo, qué es lo que sucedía en mi cuerpo, en mi mente y en mi corazón como Mujer y el mundo de lo femenino se abrió a mí. Descubrí tanto, que el reto de hoy es retarte a que tú descubras más, si así lo deseas. ¿Dónde? Pues puedes empezar por el "Minicurso gratuito introductorio a la ciclicidad" que te ofrezco en mi web.

Es claro, conciso, puedes hacerlo a tu ritmo, viene con un librito ilustrado con mucho cariño y con unas prácticas para que descubras El Ciclo Menstrual. Y también tienes mucho más: un curso mucho más amplio con un viaje más profundo a cada etapa del ciclo y también tienes un libro práctico para acercarte más a tu ciclo y a cómo tú lo vives.

¿Te atreves a conocerlo?

Silencio



Te propongo el Reto del Silencio.

El silencio me ha sorprendido muy gratamente en los últimos años. Era algo que no concebía en mi vida para nada. Siempre he sido y soy muy activa y estar en silencio era algo “raro”.

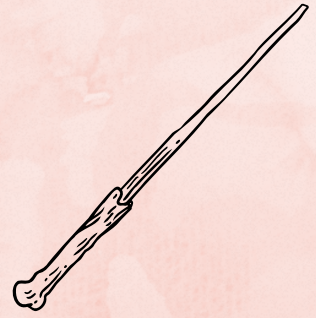
Aprendí a estar en silencio con mi pareja, al mirarnos y descubrir que no siempre eran necesarias las palabras. Eran silencios cómodos, silencios de paz, silencios de reposo interior.

Después también descubrí la magia que sucede durante el silencio en las visualizaciones que he realizado como parte de un taller o de un curso y también en las que he guiado. “En el silencio es donde sucede la magia” y es cierto, en el silencio puede suceder tanto que no podrás creerlo.

¿Te atreves con este reto?

Busca el silencio a tu manera y observa qué te sucede.

La manifestación



Te propongo el Reto de la manifestación.

¿No te pasa que muchas veces te gustaría tener una varita mágica como la de Harry Potter para poder manifestar lo que quisieses?

El poder interior necesita muchas veces de algo físico y tangible que nos permita acceder a él y a lo que pueda ofrecernos. Podríamos tener una varita, pero aún no sé cómo hacer una, así que de momento te dejo unas prácticas muy útiles para la manifestación.

Para acceder a ellas, ve a la tienda de la web y podrás ver "Prácticas para la manifestación", entra, regístrate y podrás descargarte el documento en pdf. Es gratuito.

(Verás que tiene el formato de curso, pero es una cuestión de formato de la web. Una vez dentro podrás descargarte el documento y listo).

¿Te apuntas a manifestar?

Momentos nuestros



Te propongo el Reto de disfrutar y fijarte en los “Momentos nuestros”.

La idea no es mía, sino de mi hija. Hace un tiempo y para mi aniversario, ella decidió crear un libro a base de hojas DIN-A4 con una portada decorada y con un título que decía “Momentos nuestros”. La intención de su regalo era que yo describiese por escrito y con una foto, momentos especiales que compartíamos las dos.

Me pareció una idea preciosa y cada vez que hacíamos algo juntas, algo especial para nosotras, después me tomaba un tiempo y lo plasmaba en el libro casero que me había regalado.

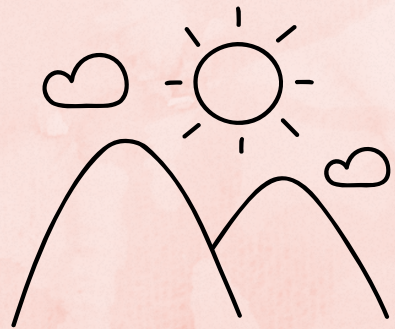
Ha sido y es una práctica muy entrañable, que me hace parar, recordar y ser aun más consciente de la unión con mi hija. Fortalece nuestro vínculo porque yo soy más consciente de él y porque a veces nos sentamos juntas y lo releemos, recordando nuestras vivencias.

Puedes hacerlo con la persona que elijas de tu vida: hermano/hermana, madre/padre, pareja, amigo/amiga... No tiene que ser con los hijos.

Para acceder al documento, ve a la tienda de la página web y podrás ver “Momentos nuestros”, entra, regístrate y podrás descargarte el documento en pdf. Es gratuito. (Verás que tiene el formato de curso, pero es una cuestión de formato de la web. Una vez dentro podrás descargarte el documento y listo).

¿Te apuntas a este Reto? Realmente te llena y te hace ver lo bello de la relación con esa persona que hayas elegido para el Reto.

Retiro



Te propongo el Reto del “retiro”.

En 2019 fui a mi primer retiro. Se llamaba la Tienda Roja y lo facilitaban Sophia Style de @mujerciclica y Xènia Ros de @taosilvestre. Era la primera vez que realizaba algo así y fue como regalarme unos días conmigo sin preocuparme por nada. Cuando vas de vacaciones en familia, o con tu pareja o con tus hijos, ¿no te pasa que puede que siempre estés pendiente de que el otro esté bien y de que todo salga igualmente bien?

Pues en un retiro, esto no existe. Solo hay conexión contigo, con las demás personas del retiro y ya está. No hay preocupaciones por nadie más porque solo tienes que centrarte en ti.

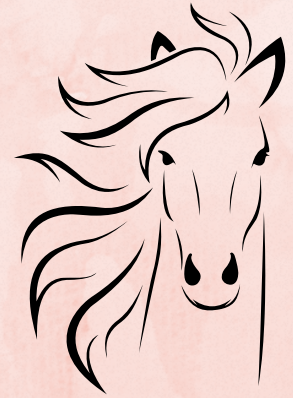
Este año, voy a realizar otro retiro. Mi cuerpo me lo pedía y ¡lo comienzo hoy! De la mano de Vanessa Vizuite de @mvjerancestral voy a poder volver a vivir unos días conmigo en el Retiro Chamánica, encuentro con el origen.

Estoy muy emocionada y con ganas de dedicarme tiempo y de descubrirme.

¿Has hecho algún retiro? ¿Cómo ha sido tu experiencia? ¿Te gustaría hacer uno?

¡Te animo! Hay de muchos tipos y temáticas.

Animales



Te propongo el Reto de los animales.

Cuando era pequeña tenía un perro que se llamaba "Richi". Me encantaba pasar tiempo con él y recuerdo que lo molestaba bastante: le tocaba las orejas, me subía encima como si fuese un caballo... y mi padre me decía: "¡Un día te morderá con todo lo que le haces!", pero nunca lo hizo. Lo quería muchísimo.

Sé por mi madre, que una vez que estuve enferma, Richi, que vivía en el garaje (era así entonces), subió a mi habitación y se estiró a mi lado. Nadie le había dicho que estaba enferma, pero él lo sabía y vino para estar a mi lado.

Los animales tienen una percepción increíble, saben mucho porque siguen conectados y su intuición está mucho más despierta que la nuestra.

Cuando estuve en el retiro "Chamánica" de Amaluna de @mvjer.ancestral el fin de semana pasado, tuve la oportunidad de realizar una meditación entre yeguas y fue todo un reto y, al mismo tiempo, una experiencia única.

Tenía miedo porque las yeguas son unos animales grandes y no sabía realmente cómo actuar cuando me olían de arriba a bajo o me chupaban el brazo o varias venían a mí de golpe.

Pero lo que descubrí es que ellas “me veían”. Amaluna nos contó que el caballo, la yegua conecta con tu corazón y te muestran lo que hay ahí. Yo vi que “me veían” más de lo que yo “me veo a mí”. Cuando me olían sentía que me reconocían, que me aceptaban, más de lo que yo me aceptó a mí. Al mirarnos a los ojos sentí que podía perderme en esos ojos negros tan profundos y que todo lo que necesito está ya en mí. Después, hubo un momento en el que ya decidí ir marchándome porque me seguían y sentía que no podía controlar la situación, pero me llevo en el corazón lo vivido y lo que sentí al estar en contacto con ellas.

Y después de toda la explicación... el reto que te propongo es poder entrar en contacto de manera consciente con los animales, ya sean los que tú tienes en casa, si tienes o si tienes la oportunidad de entrar en contacto con ellos, que lo hagas y veas cómo te transforma estar con ellos.

Si tienes un perro o un gato en casa, que son los animales domésticos que muchos acostumbran a tener, ¿te has parado a pensar o mejor, te has parado a sentir que es lo que te dan? ¿Qué te transmiten? ¿Cuál es su sabiduría para contigo?

Y si puedes conectar con los caballos o las yeguas, te recomiendo la experiencia. Es muy reveladora.

A ver qué sientes, a ver qué ves... ¡Déjate sorprender!

Canciones medicina



Te propongo el Reto de las Canciones Medicina.

En los retiros que he tenido el placer de realizar aparecían las Canciones Medicina. Eran canciones distintas, con un mensaje consciente, sanador, con una vibración alta que te transportaban a otro nivel.

Enseguida noté que me llenaban de un modo especial. Todas las mujeres las cantaban, y aunque yo no las conocía, también las canté. Sentía la necesidad de hacerlo, que sanaba cuando las cantaba, que me transportaban a verdades internas, a certezas y a re-conocerme de nuevo, a conectar con lo realmente importante, a anclarme a la Tierra y a mis hermanas, las Mujeres, y a mí.

Y hoy siento la necesidad de compartirlo contigo. Aquí tienes algunas de ellas. El reto es escucharlas y ver qué te transmiten. Date un momento, saboréalas un poco y a ver qué pasa.

Te escribo las/os intérpretes/autores/as y las canciones. Si las pones en Youtube las encontrarás fácilmente.

"Sagrado femenino" y "Yo soy diosa" de Loli C3smica.

"Cuatro vientos" de Danit.

"Fluyendo" y "Vuela con el viento" de Ayla Schafer.

"Respira" de Natalia Doco.

"Abrete coraz3n" de Claudia Stern.

"Mother Earth" de Karliene.

"The earth, the air, thhe fire, the water" de Libana.

¡Y baila!!!

Yin Yoga



Te propongo el Reto del Yin Yoga.

Bajar al cuerpo es uno de mis grandes retos personales. Me cuesta horrores organizarme para hacer algo concreto para moverlo. Y ya sabes que si quieres hacer algo, encuentras el tiempo sí o sí. Así que si no encuentro el tiempo es porque hay una resistencia interna.

Lo más raro es que siempre he sido de hacer deporte y moverme: gimnasia rítmica y tennis eran los deportes que practicaba de pequeña. También iba en bici con mis amigos.

Cuando crecí más ya no hacía tanto deporte, pero con el tiempo volví a ello porque era saludable y me sentaba bien. Había ido a correr, pero no me gustaba. Había hecho danza del vientre, que me fascinaba, pero ahora mi profe ya no ofrecía estas clases y había hecho zumba con @teruee, que era genial porque me divertía y movía el cuerpo. Además tiene tanta energía y contagia tantas ganas que aunque no puedas, tú sigues, pero cuando llegó el tema de tener que hacerlo con mascarilla, lo dejé.

Además soy una persona que trabaja mucho de cabeza, mi trabajo me lleva a investigar, estudiar, preparar materiales para la comprensión racional de las cosas; me gusta leer y empaparme de información que me haga crecer a todos los niveles y ahí, mi pobre cuerpo, queda en segundo plano.

Pero hace unos tres años me empecé a interesar por el yoga. Necesitaba hacer algo con mi cuerpo porque ya lo sentía como acartonado y demasiado rígido y me di cuenta de que no podía seguir evitando encontrarme con él, con mi cuerpo.

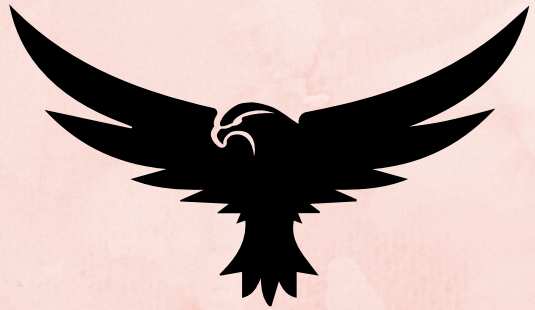
Empecé a hacer yoga, pero con el acartonamiento que llevaba, había posiciones que me mataban. Y descubrí el Yin Yoga, que te permite combinar el movimiento del cuerpo con la meditación, algo que también me va bien para frenar el bullicio que tiene lugar en mi cabeza y mente.

En el Yin Yoga, las posturas se mantienen de forma relajada entre 2 y 5 minutos. Durante ese tiempo se profundiza en la postura y tu mente se centra en ella ayudando a calmarla también y llevarla a un estado de paz. Con el Yin Yoga se llega a estirar, estimular y rejuvenecer los tejidos más profundo, así como los canales de energía o meridianos que los recorren.

Si quieres probar una nueva manera de estimular el cuerpo y la mente conjuntamente te animo a que busques las posturas del Yin Yoga y te atrevas a ello. Para mí ha sido y es muy beneficioso. Yo lo hago en casa y me gusta mucho Maddy Morrison. Tiene un canal de Youtube y en él puedes ver infinitud de propuestas, tanto de Yin Yoga como de otros tipos de yoga. Tiene vídeos solo con música, y otros en los que te va guiando, pero son en alemán, aunque ya sabes que siempre puedes ponerle los subtítulos.

A ver si te atreves a probar. ¡Nunca se sabe lo que vas a descubrir con algo nuevo!

Animal de poder



Te propongo el Reto del Animal de poder.

Hace unos años realicé un curso de Chamanismo con Héctor Adell y María Luisa Freijeiro del Instituto de Estudios Chamánicos @estudioschamanicos que me acercó a este fascinante mundo.

Uno de los aspectos que tocamos fueron los Animales de Poder, los cuales nos acompañan en nuestra vida y nos brindan su protección y poder. Aprendimos a descubrir el nuestro y fue una práctica de conexión espiritual más allá de lo que un@ pueda llegar a imaginar.

En el proceso mi Animal de Poder se reveló: el Águila. Su simple presencia en una de las prácticas me dio paz y confianza.

¿Y por qué te cuento todo esto? Te lo cuento porque en muchas ocasiones necesitamos de algún apoyo, de algún tipo de ayuda mucho más interna, mucho más espiritual de lo que el consejo de algún amigo o amiga pueda ofrecernos y ahí entraría el papel del Animal de Poder. Como un guía espiritual te acompañará en procesos curativos del alma y te brindará comprensión a nivel de alma.

Para descubrir a tu Animal de Poder sería fantástico hacer un curso de Chamanismo, pero el otro día se me ocurrió algo. ¿Y si pensamos en Harry Potter?

Estábamos viendo "Harry Potter y la Orden del Fénix" cuando vi la escena en la que los alumnos están reunidos en la Sala de los Menesteres y están practicando el hechizo del Patronus. "Expecto Patronum" es el hechizo protector por antonomasia para luchar contra los dementores. Se invoca a un "espíritu animal" a través de un recuerdo alegre. El significado de Expecto Patronum viene de patronus, que significa "protector", por lo que vendría a traducirse como "espero a un protector".

Y ahí vi la conexión con los Animales de Poder del Chamanismo. Así pues te reto a que busques ese recuerdo alegre poderoso en tu vida e invoques a ese Animal que te dará sostén en momentos difíciles.

Si te atreves y quieres saber el significado de tu animal de poder, puedes visitar la cuenta de @n.oo.r_art, donde tiene un post maravilloso sobre varios animales de poder y sus mensajes.

Modelar arcilla



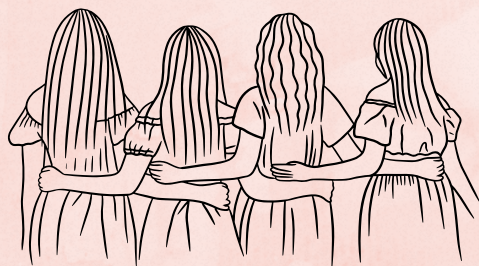
Te propongo el Reto de Modelar Arcilla.

Modelar arcilla o barro ha sido una de las experiencias más gratificantes de los últimos tiempos para mí. Es una manera ideal de poder practicar la presencia total en el aquí y el ahora y también es una manera fantástica de conectar con el cuerpo, de trabajar el elemento tierra y de manifestar y materializar.

No es ni necesario saber lo que vas a crear, simplemente sentir el barro y la arcilla en tus manos, darle forma, moldearla, como aquel que moldea la vida misma.

Si no lo has probado nunca, ¡atrévete!

Círculos de mujeres



Te propongo el Reto de los Círculos de Mujeres.

En diciembre de 2015 realicé un curso con Chris Maddox de @thewildwomanproject. Yo no tenía ni idea de lo que me esperaba, pero sabía que quería descubrir algo nuevo y que debía encaminar mi vida hacia otros caminos.

Soy profesora desde hace más de 20 años. Primero lo fui en la educación universitaria y después y desde hace 14 años lo soy en la secundaria. Pero desde 2015 sé que mi camino no acaba aquí y que algo distinto aguarda. De la mano de Chris Maddox y su proyecto entré en contacto conmigo de un modo muy especial, atendiendo a lo que significa "Ser Mujer", serlo en nuestro mundo y sociedad. Todo ello me despertó las ganas de aprender y saber. Y en 2017 comencé a ofrecer Círculos de Mujeres.

Fue una experiencia maravillosa, que me llevó a profundizar en mí como Mujer y en todas las Mujeres. Sentí que me había faltado, que nos había faltado, el contacto entre nosotras y el apoyarnos y escucharnos. En nuestro encuentro mensual, cerca de la luna nueva, por ser el momento en que empieza el ciclo lunar y también el momento en que plantamos la semilla que queremos ver crecer y florecer, experimentamos momentos de reconexión con la propia esencia, dándonos tiempo para nosotras mismas y compartiendo un momento mágico con otras mujeres.

Así que, si nunca has probado esta experiencia, te la aconsejo enormemente porque es ¡FANTÁSTICA!

Masaje del alma



Te propongo el Reto del masaje del alma.

Desde hace ya un tiempo, la vida me regaló el encuentro con María José Cazalla, un mujer excepcional con un largo recorrido a sus espaldas, conocedora de muchas disciplinas y una persona cercana y fantástica. He tenido el placer de participar en algunos de sus talleres y de recibir algunas de sus sesiones y la semana pasada fue la del Masaje del alma.

En nuestro cuerpo se codifican las emociones que no expresamos de manera consciente. Se guardan toda clase de experiencias vividas, de ilusiones frustradas, de deseos no cumplidos, de dolor, de tristeza, de.... lo que sea y van minando tu cuerpo y tu salud.

Yo guardo mucho sin darme cuenta y cuando María José me habló de este masaje, decidí que era momento de probarlo.

Se movieron muchas cosas, pero lo más increíble fue que al terminar, tuve la sensación como si me hubiese liberado de una roca de 300 kilos que llevaba cargando durante mucho tiempo. Me sentí más ligera. Pude poner en palabras lo que sentía a niveles muy profundos y eso me liberó.

Si bien vuelvo a guardar cosas y a cargar con nuevas rocas o piedras, encontrar una manera de ir liberándome ha sido muy iluminador.

Quizás sientas también está carga de rocas pesadas y no sepas cómo liberarte de ellas. Yo te comparto mi descubrimiento por si puede ayudarte.

Escuchar tus crisis



Te propongo el Reto de escuchar tus crisis.

Hace unas semanas, la doctora en medicina china que me trata me habló de lo que significa la palabra crisis en chino. Está compuesta por dos ideogramas: unos significa peligro y el otro oportunidad.

Este segundo significado es el que me interesa destacar, porque de todas las crisis por las que he pasado, es cierto que todas me han dado la oportunidad de crecer, de hacerme más fuerte y de tocar de pies en el suelo. Han sido un despertar, aunque doloroso muchas veces, un despertar que no cambiaría por nada.

La clave está en escucharte cuando transitas una crisis, cuando la vida te atraviesa es un momento abrumador, en el que muchas veces no sabes qué hacer; y te lo digo yo, que soy de HACER. Cuando hay un problema, una dificultad, lo que sea, mi lema es siempre: ¿Y qué puedo hacer? Pues en esos momentos no puedes hacer nada, solo dejarte sentir, respirar, y no darle vueltas a la cabeza porque puede acabar destrozándote. Son momentos de confiar en la vida y el universo porque ellos saben mejor que tú lo que realmente te conviene.

Sé que es muy difícil, lo sé porque lo he vivido, lo sé porque lo estoy viviendo ahora y es como si te vapuleasen y no supieses hacia donde vas ni cual es tu destino.

Confiar es la palabra que viene a mi mente cuando transito estos momentos y me da paz porque me recuerda que NO PUEDO HACER NADA y eso también está bien.

La vida tiene un plan. Confía.

Aceptar las obligaciones



Te propongo el Reto de aceptar las obligaciones

Hace tan solo unos días que terminé de ver una serie que me ha acompañado durante un tiempo. Ha sido un viaje impresionante porque sus personajes se han convertido como en mi familia. ¿Qué raro suena, no? Pero esa ha sido mi sensación.

6 temporadas de Downton Abbey se han colado en mi vida, se han convertido en parte de mí y he aprendido mucho de los comportamientos que he visto. Por ejemplo, que aceptar tus obligaciones, por muy pesadas que puedan parecer son un camino para curtirte, para madurar, para aprender y para conseguir algo mejor en la vida.

Los personajes de Downton me han deleitado con su lenguaje educado, y al mismo tiempo aleccionador en muchas situaciones. Sin perder la compostura ni las maneras han sido aleccionadoras muchas de las palabras y ocurrencias. Se ha puesto a mucha gente prepotente en su sitio y siempre desde la entereza, lo que a una amante de la lengua como yo, le ha fascinado. Ojalá todos mis alumnos apreciaran todo lo que la lengua puede ofrecer. Algunos ya lo hacen, por suerte.

Pero volvamos a lo que iba: Aceptar.

Muchas veces me gustaría estar en otro sitio. A veces no sé si lo que me toca vivir es parte del plan del universo o solo que yo lo creo así. A veces no sé si debo quedarme o irme. A veces no sé si es cobardía, comodidad o es que no veo otro camino.

Las dudas me invaden, pero al pensar en Downton, quiero creer que hacer lo que debo es también el camino para conseguir lo que quiero.

Ver al servicio realizar sus arduas tareas, pero ver también cómo se abren paso en la vida y van encontrando su propósito y su camino ha sido una lección para mí, para cuando dudo, para cuando creo que no hay salida.

El reto no es mirar Downton Abbey, que también puede serlo; sino ver aquellas obligaciones que nos cuestan y verlas como una oportunidad para conseguir lo que queremos.

La respiración para los dolores físicos



Te propongo el Reto de enviar la respiración ahí donde tienes dolor físico.

Cuando era pequeña, mi madre asistía a un curso fantástico en el que le enseñaban a usar la mente para sacarle el máximo partido. Entre las muchas cosas que aprendió, respirar conscientemente y enviar la respiración a esa parte del cuerpo que, por lo que fuese, te dolía, fue una de las más beneficiosas.

Yo no lo había probado cuando era pequeña, porque casi siempre “pasas” bastante de lo que te dicen tus padres. Piensas que tú tienes la verdad y ellos no... Pero ya de más mayor, he usado esta técnica en muchas ocasiones y he de decir que FUNCIONA. Para dolores de barriga, para dolores de cabeza, para el dolor de rodilla... Lo he probado para todos ellos y siempre he conseguido que se me quitase el dolor.

Pero el caso más fascinante fue el de dolor de manos de mi madre. Ella trabajó varios años como carnicera y había llegado al extremo de dolerle tanto las manos de casi no poder sostener las tijeras para cortar los pollos, por ejemplo. Y me explicaba que con las respiraciones enviadas a sus manos logró calmar el dolor para siempre. Lo hacía muy frecuentemente y lo logró.

Pruébalo y a ver si te funciona.

Yo lo hago con los ojos cerrados, centrándome en el aire que entra y en ese mismo momento lo envío mentalmente a la zona afectada. Saco el aire y vuelvo a empezar, hasta que el dolor remite.

Los septenios



Te propongo el Reto de saber en qué septenio estás y qué te pide la vida.

El otro día, mi dentista, que es maravillosa y además trata desde una visión holística y mucho más amplia que la mayoría de los médicos, me habló de los septenios y de en qué momento de mi vida me encuentro.

Desde hace ya un tiempo (y largo) aprieto la mandíbula por la noche y aunque soy muy consciente que tiene que ver con el proceso interno que estoy viviendo, necesitaba una ayuda para canalizarlo de otro modo que no fuese el bruxismo.

La teoría de los septenios dice que nuestra vida evoluciona en ciclos de 7 años.

Fue Rudolf Steiner, filósofo y místico austriaco, quien desarrolló esta teoría. Quizás te suene porque fue el creador de la pedagogía Waldorf y de la Antroposofía.

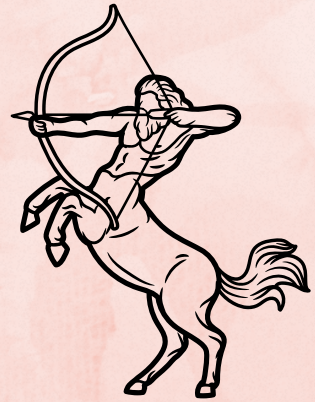
Lo curioso del caso es que la Astrología también prevé estos ciclos y que cada septenio está regido por un planeta. Ya sabrás que la astrología es uno de los lenguajes simbólicos que más me gusta, sobre todo por su acercamiento psicológico y evolutivo a uno mismo.

Así que, cuando Melibea me habló de todo ello y de su relación con lo que estaba viviendo ahora mismo, y yo misma pude ver que así era, me dije que tenía que compartirlo por si no lo sabíais. Para que podáis mirar en qué momento os encontráis y os ayude a entender qué proceso estáis viviendo ahora mismo.

Hay un artículo en el blog de Luna Dominante (Júlia Almagro) que lo cuenta muy bien. Solo escribe este link www.lunadominante.com/la-vida-en-septenios/ o en Google escribes "la vida en septenios" y te saldrá.

Te lo recomiendo de todo corazón. A ver si te atreves al reto de ver en qué momento de tu vida estás.

Tu herida



Te propongo el Reto de saber dónde está tu herida.

Hace unos años descubrí a Quirón. Sí, el centauro que acabó siendo el maestro de los grandes héroes de la Antigüedad como Aquiles, Ulises o Jason.

Quirón es un asteroide que fue descubierto en 1977 y este verano descubrí mucho sobre él y su mito.

Me fascinó saber que cuando nació fue repudiado por su madre por ser medio hombre-medio caballo y que sentía que no encajaba en ningún sitio porque, o bien era mitad hombre y no encajaba entre los caballos; o bien era mitad caballo y no encajaba entre los hombres. Vivía en la dualidad de ser una cosa u otra. Entonces el dios Apolo lo adoptó como hijo. Él lo vio como un ser único y le enseñó todo lo que se podía saber sobre artes creativas, el arte de la guerra y el de la sanación. Y así llegó a ser el “maestro” de los héroes.

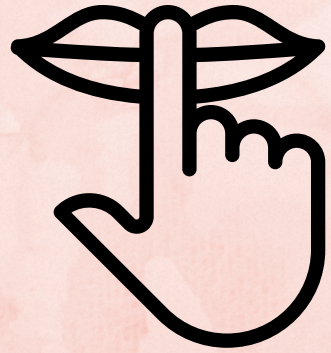
Indagando más, supe que el posicionamiento de Quirón en la carta natal revela dónde posiblemente tenemos heridas, aquello que más duele en cada uno. Y saberlo y ser consciente de ello me hizo reconocer cosas en mí, en mi manera de actuar o de pensar o de ver las cosas que fue totalmente liberador.

Sobre Quirón hablo en el Episodio 12 del Podcast de la Luna. Allí lo veremos mucho más de cerca, por si te apetece, pero mientras tanto, y como reto de auto-cuidado te reto a qué investigues en qué casa y en qué signo tienes a Quirón para descubrir más de tu "herida" y vulnerabilidad en esta vida y poder ser consciente de ello, que es parte del proceso liberador de conocerse y aceptarse para ser eso, más libre.

Para calcular tu carta, puedes hacerlo en <https://carta-natal.es/carta.php> y para saber del significado de Quirón en las casas y signos puedes hacerlo aquí:
Signos (hay que llegar al final del artículo y encuentras todos los links a los distintos signos): <https://www.astrolink.com/es/quiron>
Para las casas, una vez consultado el signo, al final del artículo tienes los links a las diferentes casas (que representan las áreas de tu vida).

¡A ver qué descubres!

El vínculo íntimo contigo



Te propongo el Reto de establecer un vínculo íntimo contigo.

Cuando era más joven sentía que me debía mucho a los demás, pero en el sentido de que tenía que justificarme y dar explicaciones por decisiones que tomaba, e incluso existía una especie de necesidad de compartir y explicar cosas que hacía en mi vida.

Era como si viviera hacia fuera y como si necesitase la aprobación de los demás sobre lo que yo hacía en mi vida. Era como estar en manos de los otros. Les había dado poder sobre mi vida y no sabía de donde venía aquello.

Después, cuando conocí a mi compañero de vida, él me enseñó a guardarme, a honrar mi intimidad y a recuperar el vínculo íntimo conmigo misma. Él nunca explica nada de su vida personal, y eso aprendí yo. Descubrí que mis decisiones y lo que yo haga en mi vida es mío y aprendí a compartir lo que quería compartir y no todo lo que yo hacía y cuando lo hacía y por qué lo hacía. Recuperé una relación fantástica conmigo, siendo solo yo conocedora de mis cosas y alegrándome por mis decisiones o logros o viajes o lo que fuese.

Por ejemplo, sentir la satisfacción de que hace unos días me fui a cenar a la playa con mi hija y de que tuvimos la oportunidad de disfrutar de una conversación profunda y de conexión es suficiente para mí. A nadie más le importa y no tengo por qué explicarlo. Si bien, compartir y explicar forma parte de la interacción con los demás, he aprendido a ser capaz de decidir qué quiero compartir, con quién y cuándo.

He recuperado un vínculo íntimo conmigo, siendo suficiente mi propia aprobación y sintiendo la propia satisfacción y alegría en mi vida.

Ha sido un paso para recuperar el poder personal y no dejar en manos de los demás parte de mi vida.

¿A ti te pasa o te ha pasado algo parecido? ¿Tienes un vínculo íntimo contigo?

¡Pruébalo! A mí me cambió la vida.