



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe RSMLAC



Práctica de autoconocimiento y empoderamiento

Documento práctico
Módulo 6



Índice

Doce semanas para la recuperación y afirmación de la propia guerrera	4
Explicación de las técnicas	6

© Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe - RSMLAC, 2021

La reproducción total y parcial de este documento está permitida siempre y cuando se cite a la fuente.

Como citar y reproducir este documento:

Ohm X. (11 de Noviembre de 2021). Práctica de autoconocimiento y empoderamiento. Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe.

<https://www.reddesalud.org/es/autocuidado-feminista>

Autoras: Xila Ohm

Coordinadora Curso “No estás sola, estamos en red”: Clara Elena Cardona Tamayo

Comité Editorial: Sandra Castañeda Martínez, Eliana Riaño Vivas, Juliana Gómez Nieto

Edición y corrección de textos y estilo: Juliana Gómez Nieto

Diseño y diagramación: Valeria Palacios Rodríguez

Doce semanas para la recuperación y afirmación de la propia guerrera

Semana 1

El sendero: ¿Cuál es mi camino?

Durante una semana escribe todos los días, aunque sea de forma breve. Visualiza tu historia como si fueras la protagonista de una película y trata de definir los aspectos principales de tu propio camino de guerrera: las batallas libradas. ¿Qué emociones, dolores, miedos o ansias te impulsaron en cada paso y en cada elección?

Semana 2

La loba: encuentro con el animal de poder

En un estado meditativo y relajado, pide que llegue tu animal de poder de este tiempo. Permítele que se muestre ante ti y que te señale lo que quiera mostrarte. Para nutrir este vínculo investiga sobre ese animal, mira documentales, obsérvalo y dibújalo. Siéntate su energía. Y cada vez que lo necesites, busca un momento especial para invocarle y conversarle. Poco a poco su esencia irá formando parte de ti. El animal de poder nos da eso, poder. El poder salvaje que aguarda en nuestro corazón, hasta que decidimos darle un lugar en nuestras vidas.

Semana 3

Ser impecable es ser leal a una misma

Lo interesante de la impecabilidad es que es totalmente singular, es decir, no es la misma para todo el mundo. Y consiste en nuestros valores fundamentales, desde los cuales construimos y creamos nuestras vidas. Estos valores no nacen sino de nuestras propias heridas. Tómate unos minutos cada día de esta semana para escribir una lista de los valores que eliges como guías de tu vida.

Semana 4

Dialogo zen: la escucha de la verdad interior

Agrega tu nombre en los puntos suspensivos

- ¿... estás aquí?
- Sí, estoy aquí, maestrx.
- ¿Estás despierta?
- Sí, estoy despierta, maestrx.
- No te dejes engañar por los demás.
- ¡No maestrx, nunca más!

El engaño del que habla este diálogo entre maestra y discípula puede no ser deliberado. Se refiere a creencias y valores impuestos que necesitamos poner en duda y discernir para hallar nuestra propia verdad. Esta semana indagaremos qué situaciones y vínculos te han desviado o desvían de tu camino. ¿Cómo me doy cuenta cuando estoy frente a mi verdad o cuando estoy invadida por deseos, creencias o valores ajenos a mí? Para ello, es importante sacar un espacio a solas para observar tu mente y emociones, buscando descubrir la diferencia.

Semana 5

Crisis: “Para hallar nuevas tierras es necesario perder de vista la costa”

Consideramos las crisis como etapas supremas de autoconocimiento y sanación. El taoísmo a través del *I Ching*, o *Libro de las mutaciones*, nos habla de las crisis como procesos de muerte y renacimiento. En esta semana observa tu transformación actual, qué está muriendo y qué está naciendo. ¿Qué eliges parir y qué desarrollo y vuelo nutrir?. Identifica tres aspectos que mueren y ofréndales una ceremonia escribiéndolos en un papel, uno por día, durante tres días seguidos. Entregándolo al maestro fuego, en silencio y soledad.

Semana 6

El reposo: “Soy la guerrera que reposa he aprendido a conservar mi energía”

Práctica del no hacer y la aceptación. No negar, no eludir, no disfrazar, no autoengañarse: aquello que se resiste, persiste. Durante esta semana tomate cada día quince minutos para no hacer nada de nada. Siéntate en un lugar cómodo con una vista que te dé calma. En lo posible, busca observar el cielo y los árboles. Pon una alarma y durante esos minutos solo disfruta de la nada, si te abruman sentimientos o preocupaciones déjalos pasar. Con la práctica irán cediendo.

Semana 7

La propia práctica espiritual

Creación de la propia práctica íntima, secreta y sagrada. Durante esta semana inicia un borrador de cómo sería tu práctica espiritual diaria. Podes ir probando diferentes acciones de tres a cinco, hasta que sientas cuáles formaran parte de tu ritual íntimo singular.

Este secreto no lo comentes con nadie. Cuando lo tengas, repítelo al menos cinco días seguidos.

Semana 8

Creación artística: dibujo, escribo poemas, canto, bailo.

Elige una actividad artística para esta semana y trata de realizarla durante al menos cuarenta minutos por día. En la medida de lo posible, dedícate una tarde entera para explorar diferentes expresiones artísticas, realizándolas a tu manera.

Semana 9

Entrenamiento físico

Elige movimientos para repetir cada día. Puede ser abdominales, *mapu*, *sato ichi*¹, estiramiento, práctica básica de cañas. Repítelos el primer día diez veces y luego vas aumentando de a cinco. Cuando llegues al límite personal, vas bajando hasta cinco y volves a empezar el ciclo. Desarrolla la escucha minuciosa de tu cuerpo, después de cada sesión de práctica, haz una relajación de unos minutos con música tranquila.

Semana 10

Meditación: “La constancia es más fuerte que el destino”

Siéntate con la espalda recta en posición de loto, o en una silla. Pon la alarma y apaga celular. Avisas que no te molesten si vives con otras personas. En principio puedes hacerlo durante cinco minutos e ir aumentando cada día hasta llegar a treinta.

¹ Movimiento de todo el cuerpo en bloque a partir del movimiento de una pierna hacia atrás al mismo tiempo de soltarse una mano de *uke* o golpear con caña de costado.

Observa:

- Pensamientos, sin aferrarte ni entrar en diálogo mental
- Sensaciones físicas, sin nombrar ni juzgar
- Ruidos externos
- Respiración, cómo entra y sale el aire por la nariz

Semana 11

Autodeterminación:

¿Qué determino? Crea tu propio mantra con el objetivo es apuntar tu autoamor radical.

Durante esta semana llevate una libreta para ir escribiendo cual será tu determinación, afirmación. El viernes date un rato para definirla y repetirla cada día tres veces a la misma hora, hazlo durante cinco días. Luego revisa si continúas con la misma, o si prefieres cambiarla, puede ser algo muy sencillo pero muy importante para ti.

Semana 12

El nombre de mi guerrera

Pide a lo que sientas sagrado, íntimo y elevado, que te entregue tu nombre de guerrera. Puedes hacerlo antes de meditar, al conectar con la naturaleza o al realizar tu ritual. Te recomiendo usarlo solo en ocasiones muy especiales y relacionadas con tu más profunda espiritualidad. Una vez lo tengas, repite: gracias, compañera guerrera por compartir tu camino conmigo, estamos en unión transformando el mundo hacia la verdad, la libertad y el amor más elevado.

Explicación de las técnicas

1. Practicar con extrema suavidad
2. Practicar los movimientos al aire todos los días para grabarlos en el cuerpo
3. Practicar únicamente con cañas huecas, cuchillos de plástico, sin filo, ni punta y con armas de juguete.

Técnica 1: amigo

Suele ser un abrazo sorpresivo al cuello desde atrás. Se evita estando bien atenta en la calle, sobre todo de noche y en espacios poco transitados.

Primer movimiento: llevar el mentón al pecho para que no llegue el brazo al cuello.

Segundo movimiento: girar la cabeza hacia adentro.

Tercer movimiento: *sato ichi*, pierna interna pasando por debajo del brazo de *uke*², sosteniendo ese brazo.

Cuarto movimiento: torsión palma hacia adentro. Tomar con dos manos. *Sato ichi* empujando hacia *uke*.

Quinto movimiento: agarra la mano, con la palma apuntando hacia su brazo, realiza torsión con ambas manos hacia su hombro (puede dislocar hombro).

Técnica 2: agarre de hombro

Enrosca su brazo de adentro hacia atrás. Conviene antes pegar en la cara u ojos. Otra opción: desequilibrar con patada detrás de la rodilla.

Técnica 3: agarre muñeca desde atrás

Giro hacia *uke* enroscando muñeca de afuera hacia adentro, te acercas desde tu centro, apuntando a su centro. Torsión de muñeca.

² Persona que ataca para que practiquemos la técnica.

Técnica 4: niño

Si me agarran con dos manos, desde arriba tomo mi propio puño y traccio doblando el codo hacia arriba o hacia el costado de mi cabeza. Importante paso hacia atrás, gritar y escapar.

Técnica 5: puntos vulnerables

No pueden practicarse. Son formas de generar un dolor/aturdimiento/desequilibrio/ceguera.

Técnica 6: suelte dos muñecas de frente

Doblar ambos codos acercando el centro, palmas hacia arriba y *sato ichi*. Practicar con suavidad, ya que puede lastimar cuello de *uke*.

Técnica 7: agarre muñeca mismo lado

Primer movimiento: agarraa muñeca de *uke*
Segundo movimiento: pasa pierna interna
Tercer movimiento: pasa por debajo de su brazo hasta quedar a sus espaldas
Cuarto movimiento: *sato ichi* para generar dolor o tirar

Técnica 8: salida *tenkan* y torsión mano

Primer movimiento: sales al lateral hasta quedar en el mismo frente de *uke*, agarrando mano con pulgar debajo de su dedo meñique.

Segundo movimiento: volver al frente anterior sin soltar la mano.

Técnica 9: agarre de cuello y salida por abajo

Bajar cabeza mientras se da paso lateral. Y con los brazos cubrir la cara.

Técnica 10: araña

Si me agarran del cuello, mi mano agarra mano de *uke* del mismo lado. El otro brazo se extiende hacia arriba y se gira como bloque, esto hace una torsión peligrosa de mano de *uke*.

Tercer movimiento: baja con brazo sobre brazos de *uke*.

Cuarto movimiento: codazo a la cara

Técnica 11: arma vertical

Solo se realiza si quieren llevarnos, jamás por robo.

Primer movimiento: palanca vertical del arma

Segundo movimiento: *sato ichi*

Técnica 12: arma lateral

Salida lateral mientras se tuerce arma hacia *uke* haciendo palanca con las dos manos.

Técnica 13: aturdir

El aturdimiento de orejas sirve para escapar. Solo puede practicarse al aire libre.

Técnica 14: bloqueo interno mentón

Uke intenta tocarme la nariz, empujo con brazo en espejo hacia adentro y avanzo lateral. Mientras mi palma con dedos bien juntitos va a su mentón, y trabo mi codo. Lo dejo mirando hacia arriba. luego se puede tirar trabando pierna por atrás. Practicar con extrema suavidad.

Técnica 15: bloqueo interno con salida lateral

Golpe a la sien

Técnica 16: agarre cintura de costado

Primer movimiento: enrosca brazo de adentro hacia afuera.

Segundo movimiento: cruza tus dedos, los que están sobre su hombro

Tercer movimiento: *sato ichi*

Con personas mucho más grandes de tamaño antes es necesario generar un dolor, enceguecer o desequilibrar.

Técnica 17: cuchillo, salida *tenkan*

Técnica 17 bis: cuchillo, salida *tenkan*
Con torsión de mano como en técnica 8.

Técnica 18: cuello rezo

Agregar paso hacia atrás o hacia adelante para desequilibrar.

Técnica 19: agarre de atrás

Cintura con brazos libres, importante arraigue y paso firme para salir.

Técnica 20: torsión de muñeca

Con palma hacia afuera y torsión de dedos.



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe, RSMLAC