



## Taller de Sanación del útero

Para poder hablar del útero necesitamos hablar de varios aspectos como la energía femenina y la mentalidad que nos habita porque para sanar el cuerpo, necesitamos sanar la mente y esto se logra, haciendo conscientes las ideas inconscientes que nos dominan en nuestro día a día, sin que nos demos cuenta.

El lugar más fácil de poder ver este entramado sutil es en la manera que tenemos de relacionarnos con los vínculos sexo-afectivos.

Ya que como es adentro es afuera



## Sanar lo femenino es sanar lo Receptivo

- Que tan receptiva estás al amor y a la abundancia?
  - Estás receptiva o estás a la defensiva?

### Energía femenina

#### Qué es?

La energía femenina tiene que ver con todo lo que está oculto, el campo de lo sutil y con lo contrario a lo que nos han enseñado como paradigma cultural.

- ✚ Un paradigma basado en la energía masculina genera desequilibrio y lo mismo sucedería si viviésemos en uno basado sólo en la energía femenina.

Pero como la energía femenina ha quedado excluida durante tanto tiempo, estamos en una época en la que se le está dando mayor foco porque es súper necesario.

- ✚ El ideal es el equilibrio entre estas dos fuerzas que nos habita a todos pero que según nuestras experiencias decidimos de alguna manera reprimir una u otra y darle mayor lugar a la que estamos acostumbradas.

Ya sea porque es lo que aprendimos en casa, o porque en nuestro clan prevaleció más una energía que la otra y muchas veces por lealtad inconscientemente decidimos actuar igual.



***Actualmente estamos regidos por un sistema***



**Donde lo que importa culturalmente o lo que prevalece es la Conquista**

- La individualidad
  - Competir
  - Ganar
  - Controlar
  - Tener

**La energía femenina tiene que ver con la acción pero desde el campo de lo sutil**

- La intención
- La intuición
  - Gestar
  - Atraer
- La conexión con el espíritu



**La manera de “conquista” de la energía femenina es desde**

- El INSPIRAR
- Desde el SER
- Desde el COMPARTIR
  - Nutrir
  - Recibir
- Estar permeables-flexibles

**Cómo saber si estoy conectada con mi energía femenina y mi segundo chakra?**

***Algunas claves:***

Saber esperar, escuchar los mensajes del cielo, seducir y disfrutar de nuestro cuerpo, conexión con la creatividad y nuestro deseo. Permitirnos fluir con los sentimientos.

Permitir que nos den, nos regalen, nos sostengan, que hagan por nosotras, confiar, dejarnos cuidar.

Muchas veces es algo difícil permitirnos esto cuando hemos estado sumergidas en el arquetipo de:

- La guerrera
- La que lucha
- La fuerte
- La que todo lo puede
- La que tiene que resolver sola
- La madre que se sacrifica y se posterga



Estos arquetipos traen muchos recursos pero también mucho dolor, ya que en el fondo estas mujeres se sienten solas y sienten culpa cuando son ayudadas, no se sienten merecedoras y suelen tener problemas para generar dinero, ya que viven en el paradigma de la LUCHA por lo tanto el universo o su inconsciente les trae siempre situaciones con las que luchar o personas para cuidar o situaciones difíciles de afrontar



## La verdadera fortaleza Reside en la VULNERABILIDAD

- Hablar desde el sentir y no desde el querer ganar una discusión por ejemplo.

Aprender a comunicar lo que verdaderamente nos pasa es el desafío que estamos emprendiendo todos como humanidad.

Y entrar en este espacio de vulnerabilidad donde muestro mi dolor y me permito ser vista detrás de las caretas y la armadura que por tanto tiempo sostuve, requiere de un gran acto de humildad y de esto se trata permitirnos habitar nuestra femineidad.



Soltar un aspecto fuerte del patriarcado que es: ESTAR A LA DEFENSIVA

Lo más interesante es que cuando hacemos esto, que simbólicamente sería algo así como soltar las armas, el otro queda totalmente perplejo y automáticamente suelta las armas también.

Esto permite que se pueda llegar a un diálogo real, de adulto a adulto,  
Donde prima la ESCUCHA y el RESPETO.

Necesitamos recuperar la INOCENCIA poder mirar y mirarnos con buenos ojos, comprender que la mayoría de las personas se manejan desde un lugar aprendido y a veces uno tiene que animarse a dar el primer paso y enseñar con el ejemplo, mismo que esto sea un riesgo (para nuestro ego).



## Conclusión y Ejercicio para casa:

***Soltar el lugar de FUERTES Y VALIENTES***

*Para instalar un nuevo PARADIGMA en nuestras vidas*

*Que es el de ESCUCHA Y HONESTIDAD*

**DECIDIR SI QUIERO TENER RAZÓN O QUIERO SER FELÍZ**

Si elijo el camino conocido que es **querer tener razón**

- Cuando alguien me grite o se violenta conmigo
  - Gritaré más fuerte y luego justificaré mi violencia poniendo la “culpa o responsabilidad” en el otro. (Actúo así porque el otro actúa así)

### Si quiero ser Feliz

- Cuando alguien me grite o se violenta conmigo
  - Respiraré profundamente y hablaré con calma de cómo me hace sentir su accionar
  - Sin atacarlo y sin victimizarme



## **La vulnerabilidad**

**Es el puente que nos acerca a la ESCUCHA y a la HONESTIDAD  
y desde ahí podemos comunicar lo que verdaderamente sentimos.**

Ésta práctica nos conecta con la RECEPTIVIDAD

Ya que para que lo bueno pueda entrar tiene que haber lugar.

Y tenemos que hacerle el lugar.

Si lo juzgo no le hago lugar

Al darnos paso en el camino de la VULNERABILIDAD podemos permitirnos vivir la sexualidad de otra manera, desde la libertad, la dicha y el compartirnos sin miedo.

**Pero para hacer esto primero debemos conectar con el  
femenino herido y darle voz y cuerpo.**





## Mantener en equilibrio el segundo chakra

Cuando el segundo chakra, Svadhisthana, está en equilibrio tenemos una actitud relajada y positiva hacia las funciones sexuales, paciencia, creatividad y relaciones responsables. Cuando este chakra está sobre activo no hay nada que no sea sexual. Tus relaciones se enfocan solo en la satisfacción de tu pasión.

En cambio, si el segundo chakra está en desequilibrio, tenemos emociones rígidas, frigidez, sentimientos de culpa, relaciones irresponsables, el mundo parece estar sin vida, hay poca pasión y no tenés opiniones sobre las cosas, tu cuerpo no encuentra motivación.

- A nivel físico, si el segundo chakra se encuentra en desequilibrio, se manifiesta en problemas con los órganos reproductores y con los riñones, también hay tendencia a estar flojo y encogido.

**El segundo chakra se bloquea por la culpa**

**Y se libera a través del placer**

**Y De gestar proyectos que nos apasionen**

- Siento culpa por brillar?
- Siento culpa por sentir placer?
- Siento culpa por mi sexualidad?
- Siento culpa por ser quién soy?
- Siento culpa por no ser como mis padres querían que yo fuera?
  - Siento culpa por pedir?
  - Siento culpa por decir lo que necesito?

✓ A cuantas de éstas preguntas dijiste que SÍ?



