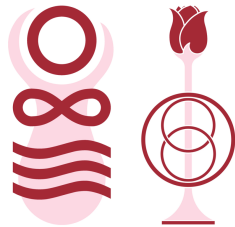


Womb Yoga®

Ana Otero

Introducción General



ANA OTERO

MARY MAGDALENE MYSTERY SCHOOL®

*Desde mi útero me invoco para gestarme en el silencio, para parirme entera cada día...*

*Ana Otero*

El útero es nuestro centro de poder y nuestra conexión con la fuente. En Womb Yoga Honramos nuestros ciclos naturales de nuestro útero y esto nos lleva a danzar con los ritmos cósmicos del universo. En las sesiones sentimos y nutrimos a la Shakti/Diosa que lleva tanto tiempo dormida en nosotras. Womb Yoga activa la energía Kundalini desde la sutileza de lo femenino y abre los portales de la Diosa en nuestro cuerpo. Es beneficioso para sanar enfermedades y desórdenes y a la vez libera energías, emociones y patrones ancestrales de nuestro útero.

Hoy, en tiempos de tanto cambio, la salvación existente es encontrar el útero de Gaia, y ese útero está dentro de nosotras. Entender una nueva etapa de la Tierra en el universo, es entender que el camino hacia la evolución sólo se dará en el contacto con la Tierra Misma, con la Diosa.

Lo femenino es aquella energía que lo abarca todo, que es TODO y que se manifiesta en la vida misma, y toda esta energía se encuentra en nuestro útero, el espacio lleno de infinitas posibilidades que nos conecta con Dios / Diosa. Purificando y activando su poder este espacio sagrado se convierte en el HOLY OF HOLIES (lo sagrado de lo sagrado). Vivir en Shakti es una filosofía de vida, es la vida misma en cada instante. Es honrar la conexión sagrada, presente en cada instante, que tenemos con la vida. Significa comprender que la vida es un todo y comenzar a reconocer las interconexiones que configuran la red de la vida. Significa comprender que cada cosa, cada acto, incluso cada pensamiento, afecta al todo. Y también significa que le permitamos a la vida que nos hable.

## El Universo Circular

Para entender el Womb Yoga, hay que entrar en el CÍRCULO.

La vida es un círculo. La naturaleza es un círculo. Tenemos las estaciones, las direcciones, el día y la noche. Cuando me levanto por la mañana tengo una vida nueva, una oportunidad nueva para crear...y cuando me acuesto por la noche vuelvo a entrar dentro de ese útero...sa ta na ma...infinito - vida - muerte - renacimiento. Con lo cual, si el universo es circular, vivir en un universo predominantemente lineal es ir en contra de la naturaleza, es hacer las cosas al revés. Primero es el círculo y dentro del círculo podemos integrar nuestras líneas para accionar, crear objetivos, etc.

Aquí no estoy hablando tanto de los planetas, etc., estoy hablando de mi propio universo, mi vida, y el universo que compartimos con las personas. Cuando nos empeñamos en vivir en un universo lineal el

que tiene más poder aplasta al más débil. Lo podemos ver en la dinámica entre los géneros, el hombre ha aplastado a la mujer, los adultos aplastan en ciertas ocasiones a los niños, los que han poseído estatus y riqueza material han abusado de los más pobres...y puedo seguir. Hay un rey y sus súbditos, hay un MAESTRO y sus seguidores que no cuestionan nada, hay la religión establecida donde es más importante seguir las normas que escuchar a la conciencia ...en un mundo circular cada uno de nosotros importa, es el modelo de la sociedad matrística. En la geometría sagrada, el punto del círculo es el corazón. Ese punto alimenta al círculo. Cuando vivimos dentro del círculo, nuestro chakra del corazón está abierto, adoptamos una vida desde la Conciencia Crística, hay respeto, nos reconocemos como maestros y nos responsabilizamos completamente de nosotr@s, de los demás y del planeta.

*Sociedad Matrística según Humberto Maturana: Según este autor, la cultura matrística tiene como característica esencial que “hombres y mujeres pueden participar de un modo de vida centrado en una cooperación no jerárquica, precisamente porque la figura femenina representa la conciencia no jerárquica del mundo natural a que pertenecemos los seres humanos, en una relación de participación y confianza, no de control ni autoridad...”*

Con lo cual, a lo largo del año, a lo largo del círculo, la energía cambia. Yo sincronizo mi energía, mis meditaciones, mis kriyas, mis prácticas y mi expresión según los 8 Sabbats: Samhain, Yule, Imbolc, Ostara, Beltain, Litha, Lughnasadh, Mabon. Pero si desconocéis esta rueda solamente hay que salir a la naturaleza y entender que hay diferentes energías en diferentes momentos del año. Tal cual como adorar a un solo Dios, más bien la manifestación de ese

Dios/Diosa, es totalmente masculino, hacer una única sadhana a lo largo del año es totalmente masculino.

Una sesión de Womb Yoga tiene la siguiente estructura:

1. La primera fase es sintonizar. Si queremos abrir el círculo llamando a los elementos después de sintonizar es optativo dependiendo del tiempo del que disponéis. Sintonizar 11 veces con el Sonido Sagrado ONG. Mantra que representa la Conciencia Creativa, la Diosa, la Energía Femenina
2. Calentamiento Pránico. El calentamiento pránico consiste en tanto los Pranayamas, ejercicios de respiración, como en calentamientos pránicos para el cuerpo que descongestionan los nadis y hace posible que el prana, la fuerza vital, la vida misma, fluya por el cuerpo. Esto es importantísimo porque también nuestro sistema endocrino se beneficia del fluir óptimo de la energía en nuestro cuerpo. Hay calentamientos tradicionales como el surya namaskar y chandra namaskar y calentamientos a base de la terapia energética.
3. La Kriya, Kriyas o Asanas que vayamos a trabajar en la sesión. Cada sesión tiene un tema o se trabaja algo específico. Normalmente después de sintonizar hablo un poquito sobre lo que vamos a trabajar. Para mí la creatividad es muy importante y aquí podemos combinar kriyas (compatibles claro) y crear secuencias de asanas para realizar el trabajo que queremos con las Shaktis.
4. Movimiento / Danza. ESENCIAL!!!! Las Shaktis nos conectamos con el movimiento. Con el movimiento nos expresamos, nos alegramos, movemos energía estancada, salimos de la emoción (que muchas veces nos posee), nos cargamos de energía y anclamos nuestro cuerpo en la Tierra y en el presente. Los movimientos son Meditaciones en Movimiento (activas) que yo llamo Coreografías Mántricas ya

que el mantra lo estamos haciendo con nuestro cuerpo, repitiendo secuencias. Aquí también se pueden incluir las danzas circulares para cerrar una sesión.

5. Voces de Edén. Trabajo con el tambor y la voz. El sonido es sanación y nos abre el corazón.
6. Meditación. Con mantra, en silencio o en Comunicación Celestial.
7. Relajación para integrar todo lo trabajado.

*Recordad que Womb Yoga es una experiencia. Asegúrate de dejar por lo menos 5 minutos de círculo para comentar, reflexionar, que las Shaktis se puedan expresar.*

¿Cuánto dura una sesión? La sesión como mínimo dura una hora y media, óptimo 2 horas. Yo entro en un tiempo circular y a veces no sé cuanto llevo con las Shaktis.....je je). Los Workshops pueden durar el tiempo que sea necesario.