

CAMILLE PELLOUX

La mujer chamana

MARABOUT

ÍNDICE

PRÓLOGO	9
PREFACIO	11
INTRODUCCIÓN	19
PARTIE I : TON CORPS	24
Un corps à réapprivoiser	28
Le corps, ce prolongement de la Terre	34
Danse tes eaux profondes	39
Fonds en toi-même pour te ressourcer	45
L'alimentation : la force de vie	48
Incarne ta puissance	64
La sexualité, cet acte de vie	67
PARTIE II : FAIS GRANDIR TA VISION, RELIE-TOI À L'INVISIBLE	70
Tu es énergie, tout est énergie	77
Le rituel comme outil de transformation	86
Réapprends à rêver, réapprends à voyager	91
Redeviens sensible et incarné·e	101
Entre en contact avec tes allié·e·s	112
Donne pour recevoir	121
PARTIE III : TA DANSE SUR TERRE	124
La dynamique cyclique du monde	128
Identifie tes alliés végétaux	135
Collabore avec les éléments	149
Relié·e·s, nous sommes	164

PARTIE IV : DÉFRICHE TON HISTOIRE DANS L'AMOUR	168
Déterre tes racines pour mieux les replanter	173
Trace ton arbre de vie	178
Ensemence ta vie en conscience pour rester libre	188
Laisse pousser et éclore dans l'Amour	194
Permetts à la larme fertile de couler	201
Ce qui n'a pas sa place dans ton jardin	212
Prends soin de ton éden, chaque jour	215
PARTIE V : TON ÂME	222
Ta flamme de vie, ton feu ardent	226
L'âme ne meurt jamais	233
Les herbes folles ne sont pas si folles	237
Recouvre ton âme, interprète sa dispersion	242
Irrigue ton âme et réalise-toi dans l'Amour	247
La gardienne amoureuse, une réserve de vie	254
Renais à toi-même	262
Navigue avec ta boussole intérieure	266
CONCLUSIÓN	273
EPÍLOGO	275
BIBLIOGRAFÍA	279
AGRADECIMIENTOS	285

TU CUERPO



Somos ante todo seres de materia, que caminan por la Tierra.

Los más grandes secretos de las mujeres y hombres de conocimiento residen en los gestos más simples de la vida cotidiana.

Empecemos por el principio, la integración del arte de vivir. ¿Te parece?

Deja de lado los libros, los conceptos, las búsquedas de lo invisible, los viajes cósmicos y lo sagrado místico, y vuelva a aprender qué significa estar vivo, a través de los actos ordinarios más puros.

Siéntete encarnado/a en esta Tierra, en tu carne, siente tus raíces fuertes y estables. Vuelve a aprender a percibir tu cuerpo, a conocer sus recovecos y a reconectar con sus necesidades fisiológicas. Vuelve a aprender a hacer bailar a ese cuerpo de células. Vuelve a aprender a nutrirte, a nutrirte de verdad, con alimentos de la tierra.

Y dime: ¿cómo te relacionas con el tiempo? ¿Eres capaz de dejarlo vagar sin engancharte? ¿Consigues colocar tu cuerpo sin mover nada?

UN CUERPO QUE REDOMESTICAR

Tu cuerpo es sagrado.

En este mundo, con frecuencia es la mente la que domina. Sin embargo, nuestro cuerpo, nuestra tierra, nuestro terreno, merece toda nuestra atención. Consideración, sí, pero identificación, no. Se trata de no asimilarse ciegamente con él, sino de reencontrarlo de nuevo, de volver a conocer a este fiel compañero.

Tú no eres ese cuerpo, simplemente cohabitas con él.

Tu tarea: comprenderlo, honrarlo, ennoblecerlo, alimentarlo, otorgarle el reposo necesario, ofrecerle el estímulo que le hace feliz.

El cuerpo, lejos de ser únicamente una máquina que responde a las necesidades fisiológicas fundamentales como la comida, el agua, el oxígeno, la evacuación y el movimiento, cobija igualmente en sus profundidades la historia de nuestra existencia. Es el testimonio valiente de nuestro pasado, de nuestros deseos y nuestras tristezas. Lleva los vestigios de nuestro caminar y las cicatrices de las pruebas que han marcado nuestro recorrido. Acoge a esas emociones que no pudieron ser expresadas o que fueron ignoradas desde nuestra llegada a la tierra. Hay que amarlo, no idolatrarlo, pero sí apreciarlo para darle vida, el Amor tiene que estar presente en esta cita.

El cuerpo responde a la misión del alma –sí, el cuerpo responde a la misión del alma.

En nosotros/as reside ese gran poder de dominarlo, de empujarlo a la adaptación, de esculpirlo según queramos, de modo que se pliegue a una forma determinada, una silueta soñada conforme a las esperas de los estereotipos de género y a la actitud que la sociedad exige de nosotros/as.

¿Pero y si el cuerpo que has heredado fuera en realidad simplemente perfecto, una perfección coherente con la vocación de tu alma en esta Tierra?

TU CUERPO

EL CUERPO ELEMENTO

Cuerpo de agua,
Cuerpo de tierra,
Cuerpo de fuego,
Cuerpo de viento.
Cada cuerpo lleva su medicina,
Cada cuerpo lleva su fuerza,
Cada cuerpo lleva su singularidad,
Cada cuerpo lleva su autenticidad,
Cada cuerpo habla del alma que lo habita.

¿Por qué atributos se caracteriza tu cuerpo?
¿Qué dicen tus manos?
¿Qué cuenta la textura de tu piel?
¿Qué poder concentra tu osamenta?
¿Qué canta tu espalda?
¿Tu silueta se alza hasta el infinito hacia el cielo?
¿Se condensa, se ancla en la densidad de la tierra?
¿Llevas la medicina robusta de la tierra o la sutil
ligereza del cielo?
Cada cuerpo es rico en su propio don.
¿Qué se dice del tuyo?

LA MUJER CHAMANA

El *cuerpo de agua*, todo redondez, todo carne reconfortante, con sus caderas abundantes, su pecho generoso, es el de la sensibilidad encarnada. Es Amor y empatía.

El *cuerpo de tierra* es robusto y potente, enraizado y cálido, estable y espontáneo. Es alegre y vivo, expresa viveza y calor.

El *cuerpo de fuego* está centrado y compacto. Es ágil y seco, proporcionado, musculoso y anguloso. Cuerpo de acción, de vivacidad, quema y transforma.

El *cuerpo de aire* es ligero y sutil. Esbelto y menudo, es movimiento, fineza y preciosidad. En tanto que receptáculo de la creatividad, simboliza la sensibilidad y la inteligencia¹.

1. La tradición griega (*Empédocles de Agrigento, Hipócrates de Cos, Aristóteles*), de donde proviene nuestra medicina tradicional europea, atribuye las características de cada uno de los elementos a distintos tipos de cuerpos y de funcionamiento físico. He retomado este pensamiento, aunque la Tierra y el Aire están invertidos respecto a la lógica normal, así que he invertido la Tierra y el Aire aquí a propósito para una mejor comprensión de estos arquetipos.

TU CUERPO

No hay más que mirar un instante la redondez graciosa, acogedora y cálida de una joven madre. ¿Acaso ese cuerpo no siembra Amor a su alrededor?

Las formas generosas y ancladas de las sanadoras tradicionales, ¿no invitan a sentirse en seguridad así como a abrirse, para poder volverse vulnerables para la sanación? La energía del Amor está encarnada en esos contornos carnosos. Un secreto ancestral de sanadora es el amar, el alimentar, el abarcar, el tranquilizar: el cuerpo que la naturaleza les ha ofrecido refleja esa misión.

La fuerza angulosa, sólida, musculosa de las campesinas y de las recolectoras de las montañas, ¿acaso no permite aportar determinación y rigor frente a la rudeza de la vida en los altiplanos? La fineza elegante y sensible de esos artistas que, de un golpe de pincel, transmiten la armonía y la reflexión, ¿esas cinturas menudas y esbeltas no son el reflejo de una conexión con el espíritu y la belleza?

**Reconcíliate con tu cuerpo,
es el soporte de tu alma**

Mi maestra me dijo un día:

Tienes la espalda para llevar y guiar, los hombros para ayudar incluso en la oscuridad.

Tienes esos ojos para ver, para traspasar el alma, mirar por debajo de la evidencia.

Tienes el poder del jaguar para hacer que la luz pase, incluso a través de las murallas, las cicatrices, los dolores y las barricadas.

Tienes la mano para acariciar, recolectar, alimentar, tocar el tambor, sanar.

Tienes el pie fuerte para sentir la conexión con la tierra.

LA MUJER CHAMANA

Eres de tamaño pequeño para notar la tierra aún más cerca de ti.

Tienes el cuerpo que sostiene el camino de tu alma. Ámalo, es tu compañero.

Entonces comprendí el contrato que mi alma había hecho con mi cuerpo: estaba al servicio de mi misión en la tierra.

¿Qué pasa con el tuyo? ¿Cuál es tu contrato?

TU CUERPO, GUARDIÁN DE SABIDURÍA

En las entrañas de nuestras células velan silenciosamente las memorias de nuestras experiencias y las que han vivido las personas que nos han precedido. El cuerpo es garante de saberes ancestrales, de reminiscencias que, una vez domesticadas, nos desvelan sus conocimientos. Es un vasto mundo que posee una sabiduría muy particular y que, si honramos como se debe, se revelará en tanto que brújula que nos permitirá navegar más justamente en nuestras vidas.

El cuerpo nos habla permanentemente, sabe decir que *sí* y sabe decir que *no*. ¿Lo oyes? ¿Lo escuchas?

Conoce aquello que necesita. ¿Deseas volver a aprender a acoger su sabiduría?

Todo trabajo energético, todo caminar, comienza por esto: redomesticar el cuerpo de carne. Juntas, intentaremos sentir cómo tu cuerpo se manifiesta. Esto te resultará útil a lo largo de este camino. Se convertirá en tu guía, tu ancla, tu barómetro.

Práctica

CONECTARSE A SU SENTIR²

Etapa 1: relájate

1. Inspira con normalidad y profundamente por la nariz durante 5 segundos.
2. Respira lentamente durante 5 segundos, frenando el aire.
3. Realiza 6 ciclos de 6 inspiraciones y 6 espiraciones

Etapa 2: reconecta con las emociones positivas y negativas

1. Pronuncia en voz alta: «amo... (el nombre de alguien o de algo que aprecias)».
Siente en tu cuerpo las sensaciones de apertura que esto produce. Ahora, ¿qué dice tu cuerpo? ¿Experimentas una sensación de relax? ¿Una sensación agradable? ¿Una sensación de expansión o de alegría?
2. Pronuncia en voz alta: «detesto... (el nombre de alguien o de algo que no te gusta)».
Intenta percibir lo que te indica el cuerpo de esta falsa verdad: ¿sientes una incomodidad? ¿Un dolor en el pecho? ¿Una opresión? ¿Un pinzamiento en el corazón? ¿Dolor de barriga? ¿Una tensión en los hombros? ¿Una sensación de náusea?
3. Nota la manera en la que tu cuerpo te dice sí y te dice no.

2. Esta práctica está inspirada por las enseñanzas de Luis Ansa (*La vía del sentir, enseñanzas reunidas por Robert Eymery*) y de Sandra Ingerman (*Recuperación del alma – Reparando el yo fragmentado*).

EL CUERPO, ESA PROLONGACIÓN DE LA TIERRA

Mira a esos hombres y a esas mujeres que viven en plena naturaleza de generación en generación y que trabajan su terreno. Obsérvalos un instante. Nota la forma de sus manos, su mandíbula, la robustez de sus huesos y la fuerte presencia física que desprenden. Estos seres son expansiones de la Tierra. La energía de vida se infiltra en la materia y la esculpe³. La tierra se infiltra en la carne y la dibuja.

Un nexo carnal con la naturaleza refuerza el cuerpo y lo recarga en energía vital. Al contrario, una vida desligada de contacto con la naturaleza, rodeada de asfalto, puede, generación tras generación, descarnar el cuerpo físico, volverlo frágil, débil, hacerle perder masa muscular, grasa y masa ósea, a favor del desarrollo del cerebro y de la inteligencia sutil. Es lo que nos enseña la epigenética⁴: el entorno influye en la genética.

Ahora mira a los hombres y las mujeres que se conectan con discernimiento a la magia del sueño, a la maestría del detalle y al esplendor del cielo. Son viajeros/as del pensamiento, estetas repletos/as de poesía, ven el mundo a través del prisma de sus ideales, de valores inmutables, de sus vastas visiones. Un cuerpo esbelto y elegante es sensible y contundente. Las manos son finas y delicadas para obrar con precisión y minuciosidad. Este cuerpo es bello de elegancia y de agudeza, de singularidad y de sagacidad.

El ser humano cortado de la naturaleza, solicitando más energía a los alimentos sutiles, intelectuales y artísticos, verá su silueta afinarse, alargarse, y el reparto de la energía residirá en la parte alta del cuerpo: no es algo malo, al contrario, la fineza es belleza, la fineza es algo precioso. Simplemente habrá que acostumbrarse a repartir las fuerzas y a controlar la sensibilidad.

3. Daniel Kieffer, *Guía personal de los balances de salud*.

4. Ver el primer capítulo y el trabajo de Bruce H. Lipton, en *Biología de las creencias: la liberación del poder de la consciencia, la materia y los milagros*.

TU CUERPO

APRENDE A OBSERVAR, A LEER EL CUERPO, A UTILIZAR TU ENERGÍA

La fuerza vital heredada desde el nacimiento determina tu stock de energía ancestral. Tu manera de vivir influye en el gasto de esta energía de la vida.

Sanarse es aprender a conocerse, aprender a sacar provecho de su energía.

Para eso, te animo a poner en relación todo tu patrimonio energético con tu arte de vivir. Medir esta herencia y observar la manera en que la usas te permitirá el volverte a apropiarte de tu salud y de aportar la vista del águila, la fotografía ampliada de tu relación con el mundo, para de este modo modularlo según necesidad.

ENTRA EN TU ÁRBOL INTERIOR Y COMUNÍCATE CON TU CUERPO DE TIERRA

La postura vertical le otorga al ser humano una gran nobleza, la de conectar el cielo y la tierra. El ser humano se yergue así, de pie, las piernas ancladas al suelo y el tronco extendido hacia la inmensidad celeste. Es la unión de las fuerzas. El humano es el tejedor de la energía vital entre el cielo y la tierra. Se nutre de la energía terráquea, que penetra en la bóveda plantar, y de la energía cósmica, que se introduce por la coronilla. Cada cual es a imagen del árbol⁵, que extrae su fuerza por medio de sus raíces recolectando la savia «bruta» en las entrañas de la Tierra y crea la savia orgánica a través de su follaje gracias a la fotosíntesis que la luz posibilita.

El árbol es la figura central. El árbol es referencia.

El árbol se asemeja al cuerpo del humano.

El árbol es el eje del mundo, y nuestro sistema energético es comparable.

5. Las líneas que siguen se han inspirado en la lectura de *Madre, enseñanza espiritual del bosque amazónico* de Laurent Huguélit.



TU CUERPO

«Entra en tu árbol», me decía mi maestra.

Entrar en tu árbol, sin lo cual el riesgo es volar lejos del sentir del cuerpo.

Entrar en tu árbol, sin lo cual el riesgo es alejarse de la materia.

Céntrate, áncrate, vuélvete accesible.

Entrar en tu árbol es modular mejor la energía gastada.

Entrar en tu árbol es retomar tu lugar en la tierra.

Tanta energía consumida inútilmente, a cada instante de inconsciencia.

Tanta energía dispersada a nuestro alrededor sin darnos cuenta.

Si entras en tu árbol te volverás más sensible.

Si entras en tu árbol, estarás más a la escucha de las necesidades de tu cuerpo.

Entrar en tu árbol te permite reconectar tus raíces a las entrañas de la Tierra, unir tu cuerpo de Tierra.

Entrar en tu árbol te permite recargarte de energía vital. Porque sí, la energía vital está disponible en abundancia a nuestro alrededor.

Práctica

ENTRAR EN TU ÁRBOL⁶

1. Separa los pies a lo ancho de tus caderas.
2. Observa que apoyas bien las bóvedas plantares en el suelo.
3. Relaja la pelvis.
4. Estira la columna vertebral y fuerza la elongación hacia el cielo.
5. Relaja los hombros y la mandíbula.
6. Parte de tu bóveda plantar e imagina raíces perforando la tierra, desplegándose en el corazón del mundo.
7. Imagina que tu coronilla se conecta con la extensión luminosa del cielo.
8. Por ambos lados, la energía se introduce en tu cuerpo para unirse en el espacio del corazón.
9. Respira como un árbol. Calma tu respiración, prolonga tus inspiraciones y espiraciones.
10. Estás ahí, en tu cuerpo. En ese cuerpo, en este árbol.
11. Vuélvete receptáculo de vida. Pon atención a tus sensaciones.

Estate alerta a tus sentidos.

6. «Entrar en tu árbol» es la expresión que usa mi maestra Churla Flores, Kalawaya, chamana de la tradición aymara. Ver el libro dedicado a ella en la bibliografía.

BAILA TUS AGUAS PROFUNDAS

Tus fuerzas vivas residen en tus células adormecidas.

Tus fuerzas vivas esperan, muy probablemente, en silencio en su corazón, el movimiento que despertará la llama.

Tus fuerzas vivas se nutren de la vida que nutre la vida. ¿Cómo personificar y sentir esta energía que vive en ti si el cuerpo no está plenamente habitado y honrado por la gracia del movimiento?

¿Cómo personificar y sentir esta energía que vive en ti si te quedas constantemente sentado/a, congelado/a, contraído/a, apretado/a en tu prisión dorada?

¿Cómo volver a un cuerpo vivo sin habitarlo orgullosamente?

Este cuerpo constituido de tejidos, músculos, cartílagos, huesos, articulaciones, tendones y órganos, necesita ser puesto a prueba. Para que tome vida, hay que hacerle sentir, tocar, ser tocado con respeto, moverse, hacerse masajear, hacer el amor, bailar, reír, llevar, caminar, correr, desbrozar, cocinar, hacer bricolaje, saltar...

Para que el cuerpo se anime, necesita de la nobleza del movimiento consciente.

TOMA EL TIEMPO DEL MOVIMIENTO

El fluido nutritivo, que alimenta a tus células gracias al oxígeno y a los nutrientes que porta en su interior, debe difundirse, circular por las venas, libremente.

La sangre circula de media en un minuto entre el corazón y el resto del cuerpo. En caso de esfuerzo deportivo este tiempo se reduce. El cuerpo puesto en movimiento permite, por lo tanto, una mejor irrigación de la sangre. Así, las células, los músculos, los órganos y las articulaciones reciben más nutrientes para funcionar mejor. Del mismo modo, el líquido sinovial que nutre nuestras articulaciones será generado y liberado cuando estas son utilizadas.

¿No has sentido nunca cómo esta energía que pensabas equivocadamente que estaba apagada, dilapidada, inexistente, despierta

LA MUJER CHAMANA

después de un paseo por el bosque, algunas caricias amorosas o varios pasos de danza?

Toda parte adormecida de tu cuerpo afecta a la salud de tu alma, a la calidad de tus pensamientos.

La vida nutre la vida.

Ahí donde el cuerpo está caliente, la energía reside.

EL MOVIMIENTO PONE EN MOVIMIENTO

El movimiento pone en movimiento, puesto que distribuye el elixir de la vida nutricional para tus células.

Este elixir de vida circula a través de cerca de 100 000 km de canales de irrigación⁷. La superficie de estos canales supera, en un hombre adulto, 63 000 m². El intercambio se agiliza gracias al movimiento. En reposo, la superficie de intercambio entre los nutrientes, los desechos y los músculos es de 3000 m². Cuando hay esfuerzos físicos, esta superficie de intercambio pasa a 12 000, incluso a 15 000 m².

Es así cómo, con ayuda del movimiento, las células, en las que habitan las centrales eléctricas del cuerpo (las mitocondrias) pueden entonces tomar vida, despertarse y liberar su viveza. Este proceso se vuelve posible por las enzimas que residen en su interior; entre ellas, la coenzima Q10 es una ayuda particularmente preciosa para la creación de energía celular.

El movimiento que vuelve vivo/a no funciona como un golpe de maza, por la fuerza o la violencia; se ejerce conscientemente, en alianza íntima con el sentir. El dominio del cuerpo empujado hasta el extremo bloquea el proceso de la vida. Cuando la acción se tensa, es una prisión; nada circula, todo está crispado.

¡Encuentra tu paso de danza, tu manera particular de poner en acción ese cuerpo en apariencia dormido! ¡Encuentra tu manera de dedicarte a ese cuerpo que necesita movimiento como gasolina fundamental!

1 7. D^r Alexandre Salmanoff, *Los 1000 caminos de la sanación, de la célula al sol*.

