

CHAKRA

EDICIÓN 01- JUNIO 2026



MÁS ALLÁ DE CURAR

DONDE LA ENERGÍA ENCUENTRA SENTIDO

LA CATÓLICA QUE APRENDIÓ A SANAR EN ORIENTE

Excelencia

para formar profesionales versátiles
que entienden la comunicación
desde múltiples perspectivas.



6 años

Acreditación nacional (CNA)
(2022-2028)

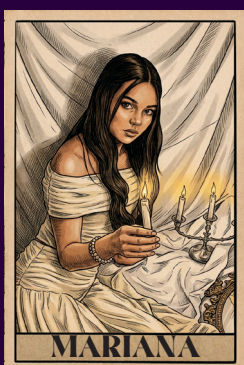
10 años

Acreditación internacional
(2018-2028)

Inscripciones abiertas

Calle 12 # 1-17 Este, Bogotá, Colombia
Teléfonos: 3177557570 (+57)(601)341 9900, ext. 1459
faccomunicacion@uexternado.edu.co

uexternado.edu.co



Diseño y Redacción

Daniela Martínez Herrera
Mariana Gonzalez Perez
Laura Sofia Obando Ultengo

Asesor editorial

Sergio Ocampo Madrid

Asesores gráficos

Orlando Valencia Sarmiento Jairo
Iván Orozco Arias

Portada

Daniela Martínez Herrera

¿Qué tiene la espiritualidad que la ha convertido en una de las búsquedas más comunes de nuestra época? Cada vez es más frecuente escuchar sobre reiki, registros akáshicos, armonización energética, constelaciones familiares o terapias alternativas como caminos para sanar, entender la vida o encontrar respuestas. En un mundo marcado por la incertidumbre y el agotamiento emocional, miles de personas parecen mirar hacia lo espiritual en busca de sentido.

Pero junto con ese interés también aparecen preguntas necesarias. ¿Dónde termina la ayuda genuina y dónde comienza el aprovechamiento de la vulnerabilidad? ¿Por qué estas prácticas han ganado tanta fuerza hoy? ¿Qué buscan realmente las personas en ellas?

Esta revista nace de esa curiosidad. Más que afirmar o negar estas creencias, buscamos explorar sus orígenes, escuchar distintas voces y entender el impacto cultural y emocional que tienen actualmente. Nuestra intención no es idealizar ni desacreditar, sino acercarnos críticamente a un fenómeno que sigue creciendo y transformándose.

A través de entrevistas, relatos y artículos, proponemos un recorrido por distintas prácticas espirituales y alternativas, entendiendo que detrás de cada una existen experiencias, cuestionamientos y formas distintas de interpretar la realidad. Al final, esta revista es una invitación a mirar más allá de la tendencia y reflexionar sobre nuestra necesidad humana de creer, sanar y encontrar sentido en lo desconocido.

Daniela Martínez Herrera

REVISTA CHAKRA



¡Te invitamos a conocer
nuestra página web!

Universidad
Externado
de Colombia

FACULTAD DE COMUNICACIÓN
SOCIAL-PERIODISMO



Las opiniones de los autores no representan la visión o ideología de la Universidad Externado de Colombia. Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

ÍNDICE

6-8



El arte de sanar con energía.

10-12



La católica que aprendió a sanar en Oriente.

14-17



El médico del quinto elemento.

18-21



¿Tu casa afecta tu energía?

22



Marta Coy y la primera generación de médicos angelicales.

24-26



Rastreando el origen.

28-31



Más allá de curar.

32-34



El poder de reconectar con lo femenino.



2011
REFORMA
CURRICULAR

2012
IMPLEMENTACIÓN

2006-2016 TRANSFORMACIÓN ACADEMICA Y TECNOLÓGICA

Calle 12 # 1-17 Este, Bogotá, Colombia
Teléfonos: 3177557570 (+57)(601)341
9900,ext. 1459

faccomunicacion@uexternado.edu.co

uexternado.edu.co

Síguenos aquí



Inscripciones abiertas

EL ARTE DE SANAR CON ENERGÍA

ANA ROCÍO ASTORQUIZA

Por: Mariana González Pérez / @mg_perez_



Foto: Cortesía Ana Rocio Astorquiza

Hablar con Ana Rocio es encontrarse con una mujer que transmite serenidad. Su voz suave, la manera en que explica cada experiencia y la paz con la que recuerda momentos difíciles dejan claro que el Reiki transformó completamente su vida, nació en Pasto, Nariño, tiene 62 años es comunicadora social de la Universidad Externado de Colombia, realizó una especialización en comunicación empresarial en España. Sin embargo, aunque comenzó trabajando en medios y comunicación, su vida tomó un rumbo inesperado ingreso al Ejército Nacional de Colombia como oficial profesional del cuerpo administrativo. Y hoy, gracias a una experiencia fuerte en su vida decidió entrar al mundo del reiki y después de 25 años de experiencia, trabaja como terapeuta complementaria acompañando procesos de ansiedad, estrés, duelos emocionales y bienestar integral. Para ella, el Reiki no reemplaza la medicina tradicional, sino que la acompaña desde la energía, la relajación y la paz interior.



Imagen de freepik

¿Qué es el Reiki?

El Reiki es una terapia complementaria de origen japonés creada por Mikao Usui basada en la energía. Siempre aclaro que no reemplaza médicos, psicólogos ni tratamientos tradicionales. Nosotros no somos absolutistas ni pretendemos sustituir la medicina. Lo que hacemos es acompañar los procesos físicos, emocionales y mentales desde la parte energética.

La técnica busca ayudar al cuerpo a entrar en equilibrio. Muchas veces vivimos con niveles altísimos de estrés, ansiedad, angustia o tristeza y eso termina afectando también el cuerpo físico. Reiki ayuda a relajar, a equilibrar y a generar bienestar.

Es una terapia muy sencilla pero muy profunda. Se trabaja principalmente con las manos y con la intención de canalizar energía para ayudar al paciente."

¿Cómo comenzó su camino en el Reiki?

Mi historia con Reiki empezó hace aproximadamente 25 años y nació en uno de los momentos más difíciles de mi vida. Cuando regresé a Colombia, me vinculé con el Ejército Nacional. Yo era comandante de un distrito de reclutamiento y recorríamos diferentes zonas de Colombia definiendo la situación militar de jóvenes que cumplían la mayoría de edad. En uno de esos viajes, cerca de La Palma y Yacopi, en el norte de Cundinamarca, vivimos una emboscada.

Durante el ataque sufrí una herida muy fuerte en una rodilla por una esquirla de granada. Estábamos muy lejos de un hospital y no podían evacuar me rápidamente. Me llevaron a un pequeño puesto de salud cercano mientras intentaban conseguir un helicóptero. Yo estaba perdiendo mucha sangre y la situación era muy delicada.



Imagen de freepik

En medio de todo eso, uno de los soldados se acercó a ayudarme. Me revisó la herida y me dijo que, además de ponerme un torniquete y canalizarme una vena, quería colocar sus manos sobre mi rodilla porque trabajaba con energía y eso ayudaba a sanar.

Recuerdo perfectamente ese momento. Sentí muchísimo calor en la pierna, pero también una paz muy profunda. Dejé de sentir miedo. Era como si el cuerpo y la mente se hubieran calmado completamente en medio de toda la situación.

Finalmente lograron evacuar-me al Hospital Militar y cuando el médico revisó mi herida me dijo que no entendía cómo el sangrado había parado tan rápido. La arteria comprometida era muy importante y fisiológicamente no era normal que la sangre hubiera coagulado de esa manera. Yo le conté lo que el soldado había hecho y el médico quedó completamente sorprendido.

Le pregunté al soldado que había hecho y el me explicó que lo que realizó era Reiki y que aprendió de su abuelo. Le pregunté si podía enseñarme y me respondió que yo necesitaba encontrar un maestro, desde ese día comenzó mi búsqueda espiritual y mi camino con Reiki.

¿Cómo fue su formación como terapeuta Reiki?

Después de aquella experiencia empecé a buscar quién pudiera enseñarme. Encontré en Bogotá a Sonia Maldonado, una maestra maravillosa que ya trascendió, pero que fue quien me inició en Reiki.

Hice los tres niveles de formación y cada uno fue muy importante para mí. En ese tiempo yo vivía en Pasto, así que viajaba constantemente a Bogotá para seguir aprendiendo. Mientras avanzaba en los niveles también abrí mi consultorio y empecé a trabajar con personas que tenían ansiedad, estrés, cansancio emocional y duelos.

Años después también estuve en Murcia, España, donde profundicé mucho más en Reiki junto a la Sociedad Murciana de Reikistas. Allí trabajamos incluso en hospitales con pacientes oncológicos y entendí mucho más el valor terapéutico y emocional que puede tener esta técnica.

¿Cómo explica la energía que se trabaja en Reiki?

Nosotros creemos que el cuerpo es energía. Todo lo que somos tiene un campo energético. Pero en Reiki la energía no sale del terapeuta. Cuando una persona aprende Reiki debe pasar por una iniciación con un maestro que nos enseña a ser el canal de la energía que viene desde el universo y, desde ese momento, se convierte en un canal.

La energía entra desde el universo, pasa por la cabeza, baja por los brazos y sale por las manos hacia el paciente. Por eso digo que somos como una manguerita: la energía pasa a través de nosotros, pero no nos pertenece.

Eso hace que el terapeuta no se desgaste ni absorba la energía

del paciente. Simplemente se convierte en un canal para transmitir bienestar y equilibrio.

¿Cuáles son los niveles del Reiki?

El primer nivel está enfocado en aprender qué es Reiki, su historia y cómo hacer autoterapia. Uno tiene que empezar sanándose a sí mismo antes de ayudar a otros. También se aprende cómo colocar las manos en distintas partes del cuerpo y cómo trabajar presencialmente con pacientes.

El segundo nivel permite trabajar a distancia. Aprendes símbolos energéticos que ayudan a amplificar la energía y a enviar Reiki a personas que están en otra ciudad o incluso en otro país.

El tercer nivel es el más espiritual. Allí se profundiza mucho más en la conexión interior, en la canalización y en el crecimiento espiritual.

¿Qué son los símbolos energéticos?

Cho Ku Rei: se relaciona con aumentar o potenciar la energía. También se usa como símbolo de protección y limpieza energética.

Sei Hei Ki: está asociado al equilibrio emocional y mental. Muchos terapeutas lo utilizamos en procesos de ansiedad, estrés o emociones difíciles.

Konsa Sei Sonen: es el símbolo que, dentro del Reiki, permite trabajar a distancia, enviando energía a personas que no están físicamente presentes.

¿Cómo es una sesión de Reiki?

La persona se acuesta en una camilla y comenzamos a trabajar desde la cabeza hasta los pies. A veces tocamos el cuerpo y otras veces no, porque la energía puede transmitirse incluso sin contacto físico.

Generalmente la sesión se hace en silencio porque buscamos que el paciente entre en un estado profundo de relajación. Vamos recorriendo distintas partes del cuerpo mientras sentimos cómo está el campo energético.

El cuerpo debería mantener una temperatura equilibrada y uniforme. Cuando siento una zona demasiado fría, generalmente significa que hay un bloqueo energético o una falta de energía en esa parte, entonces debo quedarme más tiempo trabajando allí para ayudar a equilibrarla. Por otro lado, cuando siento demasiado calor, puede relacionarse con inflamación, tensión, estrés emocional o alguna incomodidad física que esté afectando al paciente.



Imagen de freepik

Para leer este artículo completo, escanea el código QR



Universidad
Externado
de Colombia



DESDE 1886

NUESTROS ESTUDIANTES

CONSTRUYEN HISTORIA

Síguenos aquí



Inscripciones abiertas



Más de
80.000 EGRESADOS
que lideran y transforman
el país.



13.500 ESTUDIANTES
activos que hoy siguen
escribiendo esta historia.

Calle 12 # 1-17 Este, Bogotá, Colombia
Teléfonos: 317755757570 (+57)(601)341 9900,ext. 1459
faccomunicacion@uexternado.edu.co

uexternado.edu.co

LA CATÓLICA

QUE APRENDIÓ A SANAR EN ORIENTE

Foto: Laura Sofia Obando

“

Jesucristo, la Virgen, los arcángeles Rafael y Miguel, en quienes creo profundamente, son parte del mismo universo espiritual que trabajo cada día. El camino puede ser distinto, pero la fuente es la misma.





Marta Osorio no planeó dedicarse a sanar cuerpos ni almas. Estudio Comunicación social y Periodismo, quería ser periodista investigativa, sacar corrupciones a flote. Pero la época de Pablo Escobar trajo una persecución feroz hacia los periodistas y tomó otro rumbo. El sector financiero la encontró: primero como gerente de una oficina fuera de Bogotá, y al volver a la ciudad, encargada de comunicación interna en una entidad del mismo sector, gestionando la comunicación corporativa para más de cinco mil empleados. Fue en

ese trabajo donde empezó a ver que detrás del estrés, las enfermedades y los conflictos de cada persona siempre había un factor común. “Todo era su parte emocional”, dice.

Luego montó un negocio propio de parasoles en guadua y en una conferencia, conoció a alguien que le habló de Sathya Sai Baba, un maestro indio que construyó hospitales para niños a costo cero en India. Ese encuentro la llevó a aprender a meditar y a adentrarse en el estudio del ser humano desde otra perspectiva. El camino formal llegó alrededor de 2012, cuando el doctor Santiago Rojas, médico reconocido en Colombia por su trabajo en medicina integrativa y bienestar, y el doctor Juan Ospina, especialista en terapias complementarias, abrieron el Diplomado en Sintergética y Terapias Complementarias en la Universidad Politécnica Gran Colombiano, un programa de casi un año, gratuito, con un único compromiso: servir después con lo aprendido. Marta se inscribió, y durante seis años atendió sin costo, junto a médicos, psiquiatras y psicólogos, a personas sin recursos en una casa del barrio San Nicolás.

¿Qué es exactamente la armonización energética?

El ser humano tiene siete cuerpos. Nosotros solo percibimos el más denso, el físico, pero hay capas sutiles que lo rodean y lo determinan. La que más me ocupa en la práctica es el campo emocional y el campo mental, porque son los que más directamente influyen en el cuerpo físico. Y todo eso está contenido en el cuerpo etérico: una red de energía invisible, como un molde de cada persona, donde se ubican los chakras.

Imagínate que piensas que te va a ir mal en un examen. Ese pensamiento genera una emoción, estrés, angustia, y esa emoción se manifiesta en el cuerpo: te duele el estómago, te tensio-nas. La armonización energética no trata el síntoma. Busca el origen de ese malestar, allí donde empezó todo, y trabaja para que la energía vuelva a fluir con equilibrio. Es muy distinto a la medicina convencional: la pregunta no es “¿cómo te quito el cólico?” sino “¿por qué te dio ese cólico?”.

Y algo importante: en este trabajo, el terapeuta no hace nada por sí solo. Uno es simplemente un instrumento. Lo que sana viene de algo superior.

Para leer este artículo completo, escanea el código QR



Por: Daniela Martínez Herrera
@danielaaa.mtzz

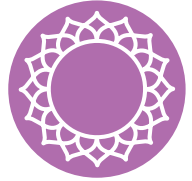


Los chakras son centros de energía ubicados en distintos puntos del cuerpo... Cuando algo pasa en nuestra mente o en nuestras emociones, esos centros se desestabilizan. Ese desequilibrio es el que termina generando la enfermedad en el cuerpo físico. La idea de la armonización es que todos los chakras estén equilibrados y activos.

● SAHASRARA

Chakra corona

Representa la conexión espiritual, la iluminación, la conciencia pura y la unidad con el universo. Es el puente hacia lo trascendental.



● AJNA

Chakra del tercer ojo

Rige la intuición, la sabiduría, la imaginación y la claridad mental. Permite ver más allá de lo físico y conectar con nuestra sabiduría interior.



● VISHUDDHA

Chakra de la Garganta

Gobierna la comunicación, la autoexpresión, la verdad y la inspiración. Facilita la capacidad de decir nuestra verdad con claridad y escuchar a los demás.



● ANAHATA

Chakra del Corazón

Es el centro del amor incondicional, la compasión, la empatía y la paz. Conecta el cuerpo con la mente y permite perdonar y sanar.



● MANIPURA

Chakra del Plexo Solar

Representa el poder personal, la autoestima, la voluntad y la confianza. Rige la capacidad de acción y el intelecto.



● SVADHISTHANA

Chakra Sacro

Controla la creatividad, el placer, el deseo, la sensualidad y el flujo de las emociones. Permite adaptarse a los cambios.

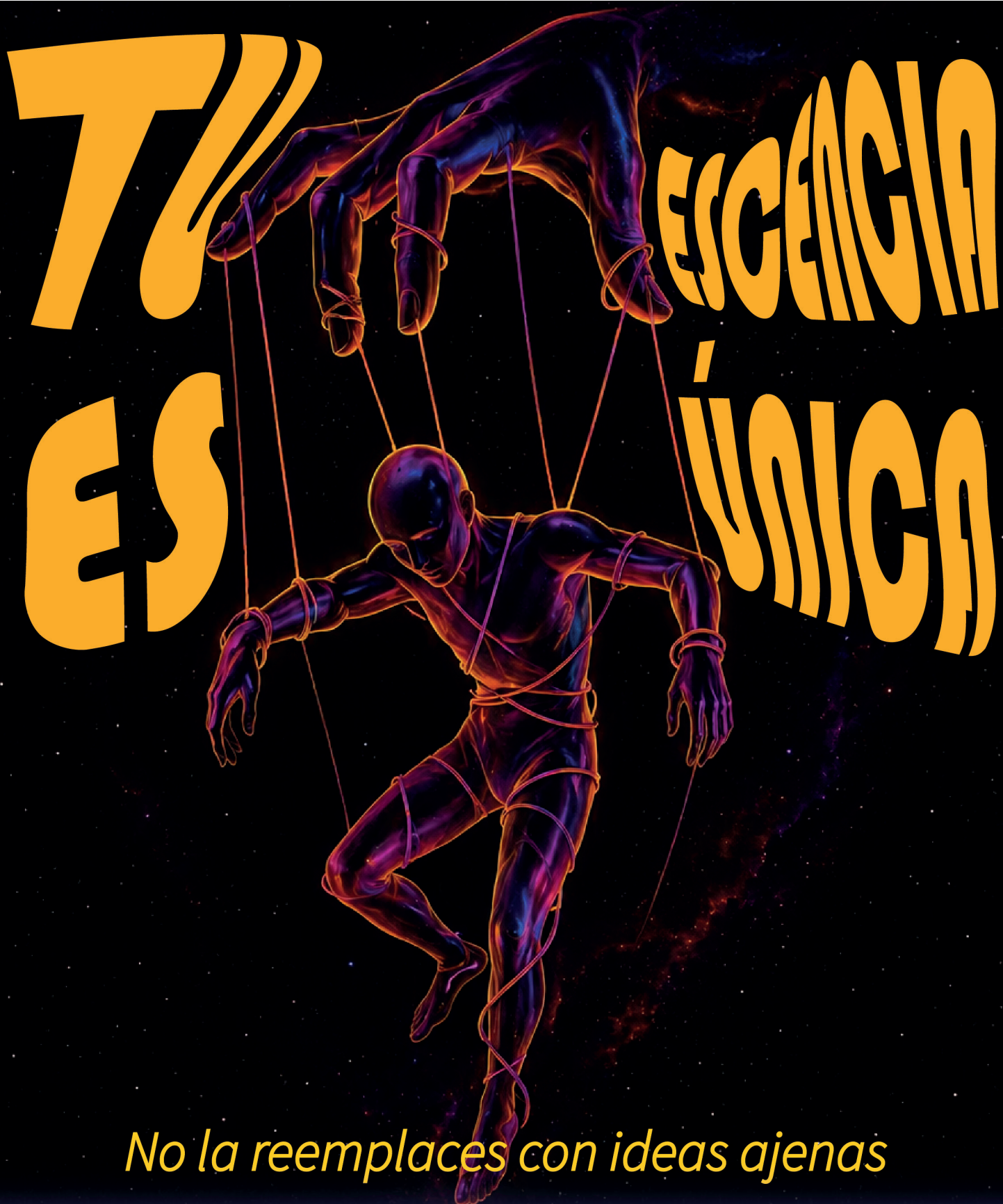


● MULADHARA

Chakra Raíz

Rige la supervivencia, la estabilidad, el enraizamiento y las necesidades básicas. Cuando está equilibrado, aporta seguridad y vitalidad.





No la reemplaces con ideas ajenas

EVITA EL PLAGIO

REVISTA
CHAKRA

EL MÉDICO DEL QUINTO ELEMENTO

CÉSAR MONSALVE

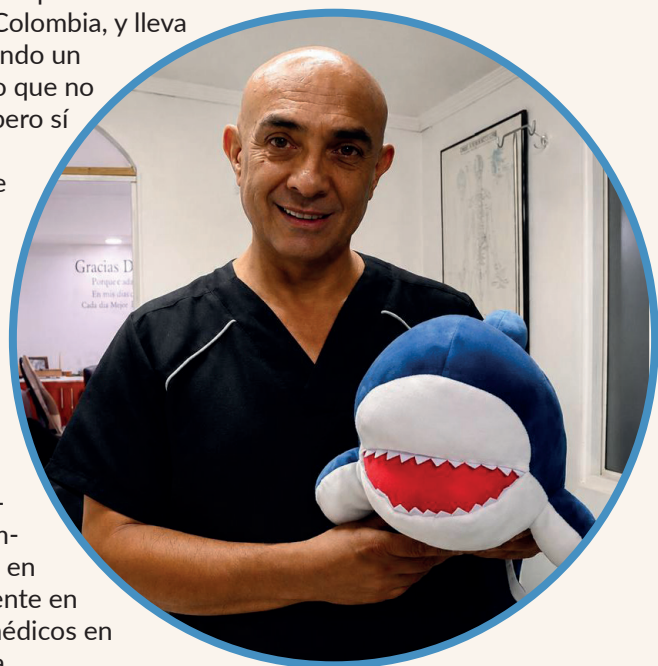
Por: Mariana González Pérez / @mg_perez_



Es un médico que, además de revisar tu presión arterial, te pregunta si eres feliz. Que después de escuchar tu historia clínica, pasa un péndulo sobre tu cuerpo para leer los centros de energía que ningún aparato convencional puede detectar. Ese médico existe, trabaja en Colombia, y lleva más de 30 años construyendo un puente entre la ciencia y lo que no se puede medir del todo, pero sí se puede sentir.

César Augusto Monsalve es médico general, especialista en medicinas integrativas, alternativas y botánicas, egresado de la Universidad Corpas. Estudio Ozonoterapia en la Universidad de La Habana, Cuba, Celoterapia en la Escuela de Terapia Celular y Medicina Antihomeopática en Alemania, también es Director Científico en el Laboratorio LHA y Docente en diplomados y congresos médicos en Colombia y América Latina.

Su formación lo llevó por Alemania, Argentina, Cuba y Colombia, acumulando décadas de experiencia en acupuntura, biopuntura, terapia neural, sueroterapia, medicina antihomopática, radiestesia y constelaciones familiares.



Cesar Monsalve
Médico alternativo
Foto: Mariana González



Foto: Daniela Martínez

¿La medicina alternativa fue una decisión planeada o la vida lo llevó a ella?

Fue la vida, sin duda. Yo empecé estudiando medicina tradicional, muy clásico, muy convencional. Pero había algo que me frustraba profundamente: algunos pacientes sencillamente no mejoraban. Hacíamos todo lo que los libros indican y aun así no sanaban. Eso me generaba un vacío enorme.

Entonces me ocurrió algo muy personal: sufrí de migrañas incapacitantes que la medicina convencional no lograba controlar. Probé todo. Y un colega me trató con biopuntura y acupuntura. Me curé. Ese día algo hizo clic dentro de mí. Entendí que existían otros caminos y decidí recorrerlos todos.

Me fui a Alemania a estudiar medicina antihomotóxica, después a Argentina para sueroterapia, luego a Cuba para ozonoterapia, y seguí viajando. Cada escuela me enseñó una pieza del rompecabezas. Pero aún sentía un vacío: el componente emocional del paciente seguía sin ser atendido de raíz. Fue entonces

cuando aparecieron en mi vida las medicinas energéticas: la radiestesia, el péndulo, las varitas. No como misticismo, sino como herramientas de diagnóstico que, en manos de un profesional con criterio científico, tienen un valor enorme.

¿Cuál fue el momento exacto en que entendió que la medicina tradicional sola no era suficiente?

Cuando empecé a ver que detrás de cada enfermedad había una historia. Un paciente llegaba con dolor de espalda crónico y cuando uno empezaba a preguntar, aparecía un divorcio, una pérdida, un trauma que nadie había tocado en años de consultas. La medicina convencional le daba un analgésico y lo mandaba a casa. Ese dolor volvía. Siempre volvía.

Entendí que el ser humano no es solo un cuerpo que falla mecánicamente. Somos mente, cuerpo, espíritu y alma. Y si no atendemos las cuatro dimensiones, estamos haciendo la mitad del trabajo. Desde ese momento, mi consulta cambió completamente.

¿Cómo es una consulta suya? ¿En qué se diferencia de la consulta convencional?

La consulta convencional dura quince minutos. La mía, mínimo una hora. La razón es simple: yo no atiendo síntomas, atiendo personas. Un paciente puede llegar con un dolor de rodillas y yo, además de explorar físicamente esa rodilla, le preguntó cómo está su relación de pareja, si su trabajo lo satisface, qué le genera angustia.

Y siempre, le hago la pregunta que más me gusta: ¿eres feliz? Hay una estadística que vivo cada día en el consultorio: el 80% de las personas responde que no. Que les falta algo. Y ahí es donde la medicina energética tiene su lugar más poderoso.

Cubro cuatro dimensiones: cuerpo, mente, espíritu y alma. Primero hago psicología transpersonal para que el paciente se mire a sí mismo y comprenda por qué está enfermo. Luego viene la parte biológica y energética. Es un proceso completo.

¿Puede dar un ejemplo verificable de que las emociones enferman?

El más claro es la fibromialgia: una enfermedad frecuente en mujeres que produce dolor en múltiples puntos del cuerpo. Durante años la medicina convencional la trató como una enfermedad muscular. Hoy sabemos, por estudios de gran escala, que es una enfermedad de la mente. Nace de un quiebre emocional que el cuerpo terminó expresando en dolor físico.

Cuando llega una paciente con fibromialgia, lo primero que busco es el 'punto cero': el momento exacto en que algo se quebró emocionalmente.

¿Y el propósito de la vida tiene algo que ver con sanar?

Todo. El propósito de la vida es ser feliz. Suena simple, pero es la verdad más profunda que existe. ¿A qué viene el ser humano acá?

A ser feliz. No a acumular, no a sufrir, no a aguantar. A ser feliz.

Entonces, cuando uno se pregunta por qué se enferma, muchas veces la respuesta es que la persona lleva años viviendo una vida que no es la suya. Un trabajo que detesta,

una relación que la aplasta, sueños que nunca se atrevió a perseguir. El cuerpo eventualmente pasa la factura de todo eso.

¿Cómo define la energía y cómo la trabaja en la práctica?

Todos los cuerpos tienen energía: las plantas, los animales, los seres humanos. Esa energía es perceptible, aunque no siempre se pueda medir con un equipo convencional. ¿Le ha pasado que entra a un lugar y siente que algo está bien? ¿O que conoce a alguien y sin razón aparente no le genera confianza? Eso es vibración energética. La sentimos todo el tiempo, aunque no la nombremos así.

En la física cuántica moderna entendemos que todo en el cuerpo tiene una frecuencia vibratoria. El cuántum, la unidad más pequeña que constituye el átomo, es una energía en movimiento. Esa energía produce salud o enfermedad, bienestar o discomfort. Las terapias vibracionales actúan directamente sobre esas frecuencias para restaurar el equilibrio.

Yo trabajo con siete centros energéticos principales que llamamos chakras. Usando el péndulo o las varitas de radiestesia puedo detectar cuáles están desequilibrados y conectar eso con

Foto: Mariana González



los síntomas físicos o emocionales del paciente. No es magia; es una forma de diagnóstico que lleva miles de años y que hoy empieza a encontrar respaldo en la física cuántica.

¿Cómo funciona exactamente el péndulo?

Muchos escépticos dicen que es el propio médico quien lo mueve.

Es la pregunta más honesta que me hacen. Y mi respuesta también lo es: lo que mueve el péndulo son micromovimientos involuntarios de mi mano, pero estos micromovimientos están modulados por la energía del paciente que tengo enfrente.

Cuando tomo el péndulo y me conecto con una persona, dejo mi mente en blanco y formulo una pregunta concreta. En ese momento, nuestra energía que se extiende hasta dos metros alrededor de cada uno se fusiona.

La respuesta del cuerpo del paciente llega a través de mi sistema nervioso hasta la mano que sostiene el péndulo. El resultado es un movimiento que yo no estoy pensando ni controlando conscientemente.

Foto: Daniela Martínez





Foto: Freepik

Cuando yo hago la lectura energética con las varitas o el péndulo, también mido cómo están esos centros. Es una pieza más del diagnóstico integral que me permite entender al paciente en su totalidad, no solo en su parte física.

¿Cómo responde a quienes dicen que todo esto es efecto placebo o pseudociencia?

Con evidencia. Yo soy un médico formado en medicina basada en la evidencia y eso no lo abandono jamás. Hay estudios robustos que demuestran que la acupuntura funciona; por eso está avalada por la Organización Mundial de la Salud. La homeopatía también. Las terapias indígenas también. Para que la OMS las haya aprobado, algo tuvieron que demostrar.

Para leer este artículo completo, escanea el código QR



La primera vez que lo usé lo dudé completamente. Yo era el médico más clásico y escéptico de mi generación. Pero cuando probé el péndulo sobre el diagnóstico de mi padre y se movió solo, me respondió con precisión su historial me quedé sin argumentos para negarlo. Y después de treinta años de práctica, los resultados siguen siendo mi argumento más fuerte.

¿Qué son exactamente los chakras y qué relación tienen con la enfermedad física?

Los chakras son centros energéticos distribuidos en el cuerpo que regulan el flujo de energía vital. Cada uno corresponde a

una región física y también a una dimensión emocional o psicológica. Cuando un chakra está bloqueado o desequilibrado, con el tiempo eso puede manifestarse en el cuerpo como una enfermedad.

Por ejemplo, el chakra del corazón tiene que ver con el amor, con los vínculos afectivos y con el duelo. Un paciente que sufrió una pérdida profunda y nunca la procesó puede desarrollar años después problemas cardiovasculares. El cuarto chakra, el de la garganta, está relacionado con la expresión las personas que callaron algo importante durante mucho tiempo frecuentemente desarrollan problemas de tiroides.

¿TU CASA AFECTA TU ENERGÍA?

Claudia Mora Rivera: cómo el
Feng Shui transforma vidas y espacios

Por: Daniela Martínez Herrera / @danielaaa.mtzz



Foto: Freepik

Claudia Mora es especialista en Feng Shui con más de 24 años de trayectoria. Su camino comenzó con el Reiki a finales de los años noventa, y en 2002 descubrió el Feng Shui a través de una cartilla que llegó a sus manos casi por casualidad. Desde entonces no ha dejado de estudiar y profundizar en esta técnica milenaria china que, según ella misma afirma, transforma vidas.

Especializada en el Feng Shui de la brújula, la escuela que reconoce que cada espacio es único, esta bogotana ha asesorado hogares y empresas en más de una docena de países, entre ellos Colombia, España, Estados Unidos, Israel, Australia y Malasia.

El Feng Shui de la brújula consiste en que con una brújula se identifican los puntos cardinales de cualquier espacio (casa, oficina, etc.), cada uno de esos puntos está directamente relacionado con un aspecto de la vida y con un elemento de la naturaleza. Una asesoría con Claudia dura aproximadamente tres horas: ella visita el espacio, explica la teoría, traza el mapa energético de la vivienda, llamado Bagua, y al final entrega un reporte escrito con recomendaciones concretas.

Su filosofía es clara: “No me crean, verifiquen”.

¿Cómo explicaría el Feng Shui a alguien que no sabe absolutamente nada de esta práctica?

El Feng Shui es una técnica china basada en un método verificable. Lo que busca es la acomodación adecuada de todo lo que tengamos dentro de un espacio para que la energía fluya y podamos obtener los resultados de vida que estamos buscando. Cuando hablo de energía, me refiero a eso que entra por la puerta: el aire que alimenta los diferentes cuadrantes de la casa. Y cada cuadrante está relacionado con un aspecto de la vida.

¿Cuántas escuelas de Feng Shui existen y en qué se diferencian?

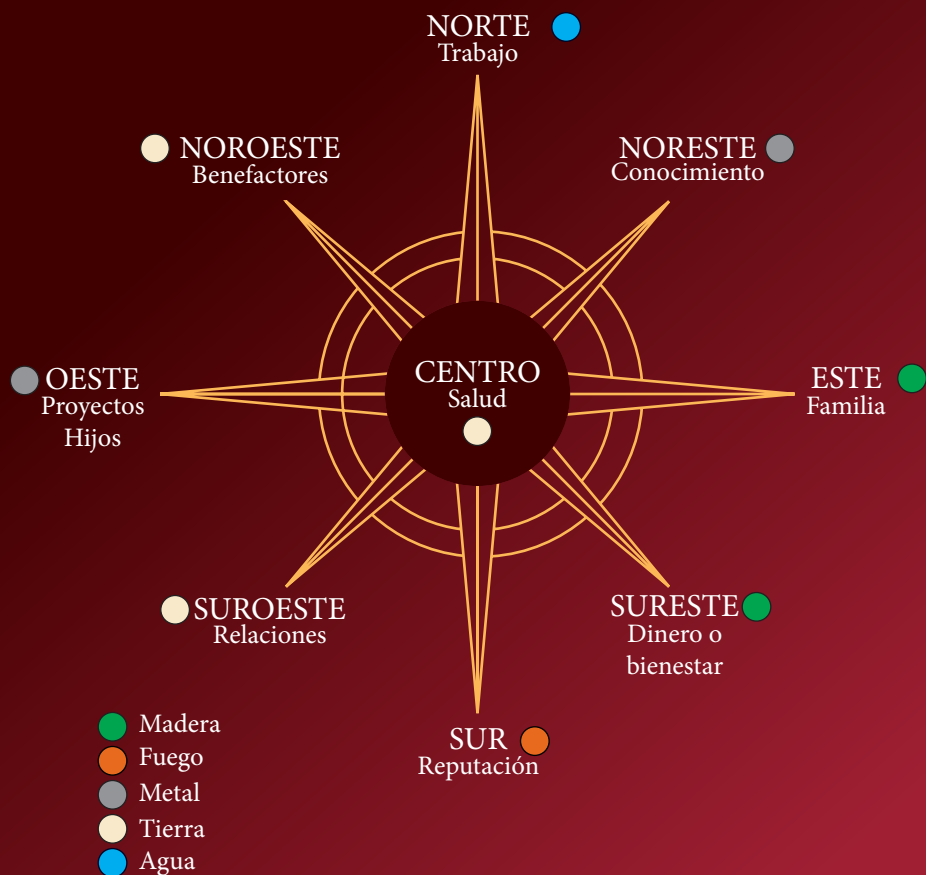
Básicamente hay tres. La primera es la escuela de las formas, que surgió cuando los chinos construían sus casas buscando que la montaña quedara a la espalda y el río al frente. La segunda es el Feng Shui de la brújula, que es el que yo practico: entras al espacio, sacas los puntos cardinales y cada uno está ligado a un aspecto de la vida y a un elemento. La tercera es el BTB o del sombrero negro, creada por un maestro chino que llegó a Estados Unidos en los años ochenta y que estableció un mapa fijo donde todas las casas son iguales; él decía que al fondo a la izquierda siempre estaba el dinero y al fondo a la de-

recha las relaciones. Pero eso no es así. Eso depende de los puntos cardinales. Quien haga Feng Shui sin hablar de elementos ni de puntos cardinales, no está haciendo Feng Shui.



Claudia Mora Rivera.
Especialista en Feng Shui
<https://byclaudiamora.com/>

Foto: Laura Sofía Obando



me respondió: “Lo que pasa es que lo que usted está diciendo es totalmente diferente a lo que me hicieron y quiero que me haga Feng Shui”. Fue una de las asesorías que más tensión me generó por todo lo que esa señora había vivido. Identificamos que su exmarido era su benefactor, así que activamos esa zona. A los tres meses él la llamó y le dijo que consiguiera una casa, que él se hacía cargo de todo. Ella me dijo después: “Claudia, yo sé perfectamente cuál es la diferencia entre un Feng Shui mal hecho y uno bien hecho, porque los resultados lo dicen todo”.

¿De dónde nace el sistema de los nueve aspectos de la vida y cómo se distribuyen en el espacio?

Todo esto está basado en el I Ching, el libro de las mutaciones, que es el oráculo chino principal. Era lo que los chinos consultaban para sembrar, para ir a la guerra, para viajar. En ese I Ching está basada toda la cultura china, y de ahí nace el Bagua, el mapa que usamos para dividir cualquier espacio en nueve cuadrantes. Cada uno corresponde a un punto cardinal y a un aspecto de la vida.

¿De dónde surgió la teoría de los cinco elementos y cómo se aplica dentro de un espacio?

Los chinos observaron la naturaleza y quisieron integrar dentro de los espacios lo que veían en ella. ¿Qué vieron? Equilibrio y armonía. Y para describir esa naturaleza identificaron cinco elementos: fuego, tierra, metal, agua y madera.

Y hay algo que quiero dejar muy claro: hacer Feng Shui mal no es inofensivo.

Una vez estaba dictando un conversatorio en Boca Ratón, Florida, y después se me acercó una señora de República Dominicana. Me contó que tenía el colegio italiano más grande del país, y que una amiga le recomendó hacer Feng Shui. Lo hizo y perdió todo: el colegio, el matrimonio. Terminó viviendo en el sofá de su hermano. Cuando me la encontré, yo le dije que era una valiente de siquiera volver a escuchar del tema. Ella



¿Cómo se relacionan estos elementos entre sí y qué ocurre cuando algo está mal ubicado?

Los elementos se relacionan en dos ciclos. En el ciclo productivo, un elemento alimenta al siguiente: el fuego alimenta la tierra, la tierra produce los metales, el metal alimenta el agua, el agua alimenta la madera y la madera alimenta el fuego. Ese es el ciclo deseable para decorar. En el ciclo destructivo, un elemento destruye al otro: el fuego derrite el metal, el metal corta la madera, la madera controla la tierra, la tierra controla el agua y el agua apaga el fuego. Cuando la decoración de un cuadrante genera ese ciclo, hay un bloqueo en el aspecto de la vida que corresponde a ese punto cardinal.

Por ejemplo: el sur está regido por el fuego. Si en esa zona pones un acuario, cuadros con ríos o mucho color azul, que re-

presentan el agua, el agua apaga el fuego de ese cuadrante y vas a empezar a ver problemas con tu reputación o visibilidad. O si en el sureste, zona del dinero, regida por la madera, ubicas muchos objetos de metal, el metal corta la madera y empiezas a sentir que el dinero entra y sale sin estabilidad. Tuve una cliente que pintó toda la zona norte, el área del trabajo, de amarillo, que es un color de tierra. Yo le había dicho específicamente que no pusiera ese color ahí. Al poco tiempo me llamó desesperada: no aguantaba a sus compañeros y un proceso de cambio laboral se había frenado. Quitó el amarillo, cambió el color, y en una semana la sensación desapareció. Al mes el proceso se reactivó y cambió de puesto.



¿CÓMO SE REPRESENTA CADA ELEMENTO?

FUEGO

Representación

Velas, incensos, luces y chimenea.



AGUA

Representación

Fuentes, acuario, plantas acuáticas o cuadros que tengan agua.



METAL

Representación

Cualquier objeto de metal.



TIERRA

Representación

Cerámica, porcelana, barro y piedras.



MADERA

Representación

Plantas (reales o artificiales) y cuadros con árboles.



Para ver este artículo completo, escanea el código QR



MARTA COY Y LA PRIMERA GENERACIÓN DE MÉDICOS ANGELICALES

Por: Daniela Martínez Herrera / @danielaaa.mtzz



Marta Coy nació en Bogotá y creció en un hogar profundamente católico, donde la oración y la confianza en Dios eran el idioma cotidiano de la familia. Estudió medicina en la Universidad Militar Nueva Granada y se especializó en pediatría en el Hospital Militar Central, una formación rigurosa que, sin embargo, la dejó con la sensación de estar dividida entre dos mundos: el de la ciencia verificable y el de una espiritualidad que siempre había sentido como real y viva.

Esa paradoja encontró su respuesta en 1992, cuando llegó como pediatra recién graduada a la Unidad de Recién Nacidos del Hospital Simón Bolívar de Bogotá, una sala sin recursos mínimos y una tasa de mortalidad del 12,8%, donde los bebés morían por calor al mediodía y por frío a medianoche. Fue allí, en medio del dolor más crudo, donde tuvo una experiencia mística que transformó su vida

Lo que nació como una experiencia privada e íntima se convirtió en 34 años de práctica continua, en la fundación de la Pediatría Angelical y en la creación de talleres de formación para médicos angelicales, un proceso que Marta Coy comenzó en 2016 después de pasar por programas de coaching y liderazgo personal y grupal. Inicialmente estos talleres estaban

dirigidos exclusivamente a pediatras, con el tiempo se abrió este espacio para otras especialidades. Hoy los talleres, llamados Medicina Angelical, cuentan con niveles básico, avanzado y superior, incluyen Angelic Sound Healing y han permitido certificar a 275 médicos angelicales en 14 ciudades y 12 departamentos de Colombia.



Para leer este artículo completo, escanea el código QR



Foto: Cortesía Marta Coy

Marta Coy
Pediatra Angelical
www.pediatriaangelical.org

ESENCIA

Celebramos el amor, la libertad y la verdad que habita en cada ser

SER QUIEN
SOY
es mi luz

CUERPOS
DIVERSOS,
ALMAS
INFINITAS

AMOR
SIN ETIQUETAS,
ALMA SIN
FRONTERAS

28 DE JUNIO DÍA
INTERNACIONAL
DEL ORGULLO
LGBTIQ+

TU ENERGÍA
TAMBIEN ES
SAGRADA

En 2015 la Corte Constitucional de Colombia aprobó la adopción de menores por parte de parejas del mismo sexo, permitiendo la adopción conjunta sin restricciones. Este hecho marcó un avance histórico en la igualdad de derechos y en el reconocimiento de que todas las familias merecen respeto, amor y protección



RASTREANDO EL ORIGEN

CLAUDIA DAZA

Por: Mariana González Pérez / @mg_.perez_

Foto: Laura Sofía Obando



Entre muñecos que representan familias, frases sanadoras y una profunda conexión con la espiritualidad, Claudia Daza con 32 años de edad ha dedicado parte de su vida a acompañar procesos de sanación emocional a través de las constelaciones familiares. Aunque es administradora de empresas de profesión, desde la adolescencia sintió una fuerte inquietud por el mundo espiritual, las energías y la conexión interior.

Su camino comenzó con la danza árabe enfocada desde la energía y el equilibrio corporal. Más adelante se formó como maestra reiki y posteriormente estudió constelaciones familiares, disciplina en la que encontró una manera de comprender las dinámicas emocionales y los patrones heredados dentro de su sistema familiar, después de eso ella decidió dedicarse profesionalmente a la espiritualidad y poner un consultorio en Chapinero.

Para Claudia, las constelaciones familiares son un método terapéutico que permite identificar desórdenes dentro del sistema familiar y comprender cómo ciertas situaciones del pasado continúan afectando el presente. A través de este proceso, busca que las personas puedan reconocer patrones repetitivos, reconciliarse con su historia y encontrar una imagen de solución, es decir, un momento en el que logra verse a sí misma en paz, tranquila y satisfecha con lo que está sintiendo dentro de ese espacio. Esa imagen representa el cierre emocional del proceso y una nueva forma de comprender o sanar la situación que estaba trabajando.

Foto: Laura Sofia Obando



¿Qué son las constelaciones familiares?

Las constelaciones familiares son una terapia creada por el alemán Bert Hellinger, quien desarrolló esta metodología después de estudiar las dinámicas familiares y sociales de las tribus zulúes en África durante la década de 1970.

Esta práctica se basa principalmente en dos pilares: los órdenes del amor y el inconsciente familiar. Su propósito es revelar conflictos, lealtades invisibles y patrones emocionales que muchas veces las personas repiten sin ser conscientes de ello.

Muchas situaciones como problemas de pareja, conflictos familiares, dificultades económicas, enfermedades emocionales o sentimientos de vacío pueden estar relacionados con dinámicas no resueltas dentro del sistema familiar.

Las constelaciones familiares permiten conectar con la información ancestral del sistema familiar y empezar a ordenar aquello que está desordenado.

¿Cómo comenzó en las constelaciones familiares?

Yo fui invitada a participar en una práctica de constelaciones familiares. Durante esa experiencia hable sobre una decisión que había tomado desde muy joven: no querer tener hijos, desde la adolescencia sentía que no deseaba ser madre, pero nunca había entendido completamente el motivo. En medio de la constelación, una persona me hizo ver que esa decisión podía estar conectada con una lealtad inconsciente hacia mi abuela materna y con dinámicas emocionales heredadas dentro de mi sistema familiar. En otras palabras, están influidas por historias, dolores o cargas emocionales heredadas de generaciones anteriores.

A partir de esa experiencia nació mi interés por estudiar las constelaciones familiares de manera profesional. Tiempo después realicé una formación teórica y práctica en esta disciplina, proceso en el que también tuve que trabajar mi propia historia personal y emocional.

¿Cómo explica qué son las constelaciones familiares?

Las constelaciones familiares son un método terapéutico que permite conectar con la información ancestral del sistema familiar. A través de esa conexión podemos identificar situaciones desordenadas dentro de la familia y patrones que se vienen repitiendo de generación en generación sin que la persona sea consciente de ello.

¿Cuáles son las bases principales de esta terapia?

Las bases principales son los órdenes del amor y el inconsciente familiar.

Los órdenes del amor son tres principios fundamentales:

La pertenencia: todos tienen derecho a pertenecer al sistema familiar, incluso personas excluidas, fallecidas o no reconocidas.

La jerarquía: cada miembro debe ocupar su lugar dentro del sistema.

El equilibrio entre dar y recibir: toda relación necesita reciprocidad, excepto la relación entre padres e hijos. En este vínculo, los padres siempre dan y los hijos reciben. Y aunque muchas veces queramos devolverles todo lo que hicieron por nosotros a nuestros padres, hay cosas que jamás podremos regresarles ya sea material o emocional.

¿Qué inconsciente familiar?

Cuando hablamos de inconsciente familiar hablamos de todas esas situaciones que no fueron resueltas dentro del sistema y que se siguen arrastrando de generación en generación. Pueden ser secretos familiares, abusos, asesinatos, pérdidas, enfermedades, abandonos, maltratos o situaciones muy dolorosas que nunca se hablaron ni se procesaron emocionalmente. Muchas veces alguien dentro de la familia termina cargando inconscientemente ese dolor o repitiendo patrones relacionados con esa historia sin siquiera conocerla.

¿En qué se diferencian las constelaciones familiares de otras terapias psicológicas?

La diferencia principal es que las constelaciones familiares tienen un enfoque fenomenológico, sistémico y transgeneracional.

Lo fenomenológico significa que se le da más importancia al sentimiento que a la explicación racional. No buscamos tanto entender desde la lógica de por qué alguien se siente mal, sino conectar con lo que emocionalmente está ocurriendo dentro del sistema.

El enfoque sistémico significa que no vemos al individuo aislado, sino como parte de un sistema familiar completo. Somos 50 % mamá y 50 % papá, y también somos nuestros ancestros. No solamente heredamos rasgos físicos, sino emociones, creencias y formas de relacionarnos.

Y el enfoque transgeneracional tiene que ver con todo aquello que viene de generaciones anteriores y que sigue vivo dentro del sistema familiar.

Para leer este artículo completo, escanea el código QR



Imagen de freepik





COLOMBIA

Segundos en el mapa de la biodiversidad, pero
primeros en el corazón de la tierra.

¡Cuidemos lo nuestro!

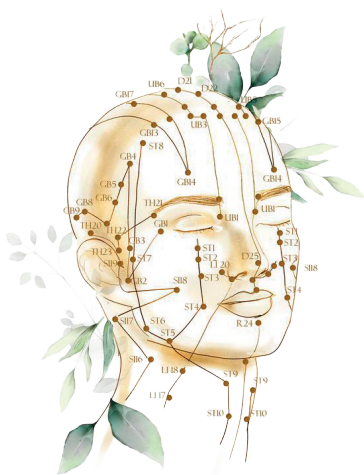
REVISTA
CHAKRA

Más allá de curar

Por: Laura Sofia Obando Ultengo / @sofiaobandou

Para Santiago Rojas, la medicina no se trata solo de combatir enfermedades. Después de más de treinta años trabajando con pacientes en etapas avanzadas, ha aprendido que acompañar, escuchar y dar sentido también hacen parte fundamental del cuidado. Médico colombiano con más de tres décadas de experiencia, ha dedicado su vida al acompañamiento de pacientes en condiciones críticas, especialmente en el campo de los cuidados paliativos. Su camino comenzó en Colombia, donde tuvo contacto temprano con escenarios clínicos complejos, incluyendo el trabajo con pacientes con enfermedades avanzadas. Posteriormente viajó a España, específicamente a Barcelona, donde profundizó su formación y se especializó en cuidados paliativos. A lo largo de su trayectoria, no solo se ha formado en medicina convencional, sino que también ha explorado otros enfoques terapéuticos como la homeopatía, las esencias florales y prácticas de la medicina oriental. Este recorrido lo ha llevado a construir una mirada integradora, en la que

Foto: Cortesía Santiago Rojas





BIOLÓGICO

Atención médica, control de síntomas, tratamientos convencionales



EMOCIONAL

Acompañamiento emocional, sanación de relaciones, sentido de vida.



ENERGÉTICO

Terapias complementarias: acupunturas, esencias florales, meditación, sonido, respiración



no existe una división entre lo científico y lo espiritual, sino un diálogo constante entre ambos. Además de su trabajo clínico, ha desarrollado una amplia labor como conferencista, docente y divulgador en temas relacionados con el manejo del dolor, el duelo, la espiritualidad y el sentido de la vida. Su experiencia acompañando a personas en el final de la vida ha sido clave para comprender que la enfermedad no solo afecta el cuerpo, sino también las emociones, las relaciones y la forma en que cada persona entiende su existencia. Desde esta perspectiva, su práctica médica se centra en ver al paciente como un ser integral. Para él, la medicina no se divide entre tradicional y alternativa, es una sola, y su propósito es responder a lo que cada persona necesita, especialmente en los momentos más vulnerables.

¿En qué momento de su carrera sintió que la medicina tradicional no era suficiente para abordar a sus pacientes?

Es que la medicina tradicional es lo que viene por tradición en los pueblos, la herbolaria, lo abo-



El paciente no es solo un cuerpo, es un ser integral.

rigen, la naturaleza. En cambio, lo que tú llamas medicina puede ser la científica o basada en la evidencia. Yo creo que la medicina es una sola. No creo que haya una medicina y la otra no sea medicina, sino que la medicina es el arte y la ciencia de curar. Hay diferentes sistemas que abordan eso. Yo desde chiquito conocí diferentes terapias y las integré, entonces nunca sentí que una no fuera suficiente.

¿Cómo influyó su experiencia en cuidados paliativos en su visión más espiritual de la salud?

El cuidado paliativo es el acompañamiento a un paciente durante una enfermedad incurable, en la fase terminal, durante la muerte y el duelo. Busca calidad de vida, control de síntomas y acompañamiento familiar. Sin duda, la muerte es un aspecto

espiritual de la vida, no solo material, porque no es solo perder esta estructura que es el cuerpo, sino todo lo que simboliza, los miedos, las incertidumbres, el más allá. Yo estoy en cuidados paliativos porque tengo una visión espiritual de la vida, porque creo que la vida tiene un sentido.

¿Cómo acompaña a sus pacientes en ese proceso final?

Técnicamente hay tres cosas: control sintomático, hay que quitarles el dolor, yo uso fármacos, morfina, antibióticos, no tengo ningún problema, porque soy médico. Pero también acompaño la parte emocional del paciente y utilizo otras terapias: esencias florales, acupuntura, meditación, técnicas de respiración, lo que sea necesario. Yo no veo al paciente desde un solo lugar, sino desde lo que la persona necesita. Para mí la medicina es una sola.

¿Qué papel juegan las emociones en el desarrollo o recuperación del paciente?

Las emociones son parte del ser humano. Separarlas es como separarte de lo que eres. Un paciente puede estar físicamente bien, pero si emocionalmente está mal, no está bien. Muchas veces necesita reconstruir su

proyecto de vida, sanar relaciones con el padre, con el hijo, con la pareja. Las emociones influyen directamente en la calidad de vida del paciente.

¿Qué papel tiene el sonido dentro de sus terapias?

El sonido es un agente curador. Nosotros estamos hechos de frecuencias sonoras. La música tiene tres grandes manifestaciones: el ritmo, la melodía y la armonía. El ritmo mueve el cuerpo, la melodía mueve las emociones y la armonía mueve los pensamientos. Uno puede utilizar esas características según lo que necesita el paciente, más tranquilidad, más energía o más conexión emocional.

¿Cómo decide integrar terapias dentro de un tratamiento médico?

Yo no creo que haya terapias alternativas, sino lo que sea necesario. Si el paciente tiene dolor, necesita analgésicos. Si está asfixiado, necesita ayuda para respirar. Pero también hay una parte emocional y mental, y otra energética. Yo trabajo tres aspectos: el biológico, el emocional y el energético. El ser humano es uno solo.

¿Cómo se entienden los meridianos y los chakras dentro de estas terapias?

Esos términos vienen de una palabra que significa vórtice de energía. Los chakras se pueden entender como cruces de energía, como en una ciudad. Por ejemplo, en Bogotá, un punto como la Autopista Norte con la Calle 100 sería un cruce importante donde confluyen varias vías. En el cuerpo pasa algo similar, existen muchos circuitos

energéticos, como los meridianos, por donde fluye una energía vital que recibe distintos nombres según la cultura: algunos la llaman H, en la India prana, en Japón ki, y en otros lugares et o como quieran denominarla. Cuando varios de estos circuitos se cruzan se forman esos puntos llamados chakras, y sobre esos cruces es que se trabaja en terapias energéticas. Estos sistemas están conectados con el cuerpo físico, especialmente con las glándulas endocrinas, y a través de ellas influyen en procesos del organismo, incluso en la producción de sustancias como

los péptidos. Por eso, prácticas como la acupuntura o la manipulación energética buscan activar y equilibrar esos circuitos.

“

El ser humano es uno solo: su cuerpo, su mente, su emoción y su espíritu.



¿Cómo describiría la diferencia entre la medicina occidental y la oriental?

Se siente un ser humano y no simplemente un enfermo. Cuando tú te interesas por lo que le pasa, por su vida, la persona se siente vista. Eso cambia completamente la experiencia.

¿Cómo influyen los ciclos del cuerpo en la salud?

La naturaleza está llena de ciclos: el día y la noche, las estaciones, el ciclo menstrual. El cuerpo también tiene horarios. Por ejemplo, en la medicina china hay momentos del día donde ciertos órganos están más activos. Si uno entiende eso y lo utiliza, le va mejor. No es que no se pueda hacer en otro momento, pero hay formas más armónicas de hacerlo.

¿El cuerpo puede somatizar emociones no resueltas?

Sí, sin duda. Las emociones reprimidas pueden generar síntomas físicos. No es una emoción puntual, sino un sentimiento que se prolonga en el tiempo lo que termina manifestándose en el cuerpo. Hoy sabemos que lo emocional influye directamente en lo físico.

¿Qué lugar ocupa la espiritualidad en el proceso de sanación?

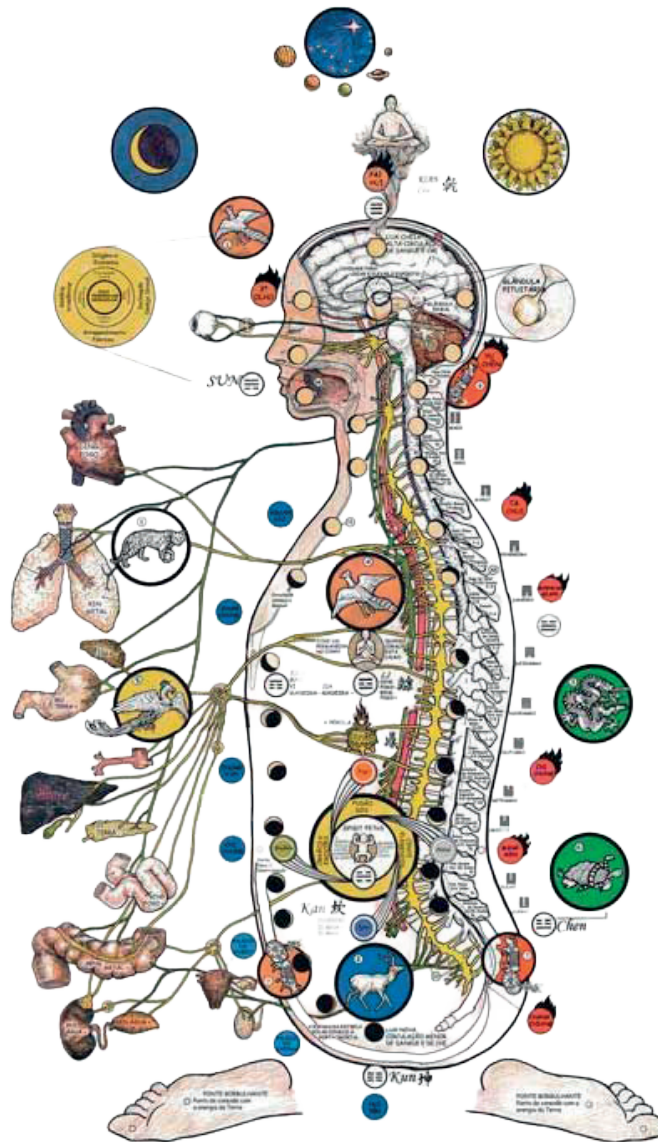
Para mí es de lo más importante. He visto que las personas, cuando saben que se van a morir, hacen tres cosas: valoran el presente, dejan de depender de los demás para sentirse bien y se dan cuenta de que están vivas. Eso les da una paz muy profunda.

Para leer este artículo completo, escanea el código QR



“

La medicina oriental nos enseña que la vida tiene un sentido de balance y conexión.





El poder de reconectar con lo

FEME NINO

Por: Laura Sofía Obando Ultengo
/ @sofiaobandou

Diseño: Daniela Martínez Herrera
/ @danielaaa.mtzz

Andrea Osorio Villada no siempre estuvo en el mundo de la espiritualidad. Politóloga de formación y con una maestría en educación, durante más de 20 años ha trabajado como consultora con amplia experiencia como investigadora, experta en sistematización de experiencias y asesora de entidades del sector público, privado, y social en programas y proyectos de política pública educativa, cultural y social.

En 1998, se hizo una pregunta que marcó su vida: Existe algo más allá de mi profesión, de lo cotidiano, lo social y de la familia, ¿Qué es? En ese momento se vinculó con el grupo del Cuarto camino de G.I Gurdjieff, un camino de búsqueda interior. Ese cuestionamiento y esa búsqueda espiritual la llevaron en 2013, a conectar con la sanación y bendición de útero, una práctica que según cuenta transformó profundamente su forma de entender su cuerpo, su historia y su feminidad.

Hoy es Moon Mother nivel 3, una de las formaciones más avanzadas dentro del sistema (Wombblessing System), y acompaña a mujeres y hombres en procesos de transformación personal, emocional y energética. Su enfoque no se limita a lo espiritual en el sentido tradicional. Para Andrea, la espiritualidad no es leerse cartas o hacer rituales aislados, sino un ejercicio constante de hacer conciencia del estar aquí y ahora, reconocer la luz y la oscuridad que nos habita a todos los seres humanos, y entender los procesos internos.



Andrea Osorio Villada
Sanadora de úteros
sanarmujer@gmail.com

Foto: Cortesía Andrea Osorio



¿Cómo explicaría la sanación de útero a alguien que no conoce nada del tema?

Es un proceso de reconexión con el ser mujer y el cuerpo femenino, especialmente con el útero como centro energético, emocional, creativo y de poder. No se trata solo de un órgano físico, sino de un espacio sagrado de las mujeres, donde se guardan múltiples experiencias, memorias y emociones. La sanación del útero busca recordarnos que no cumple únicamente con la función de acunar a los hijos biológicos, sino que también nos invita a conectar conscientemente con nuestro yoni y ovarios, a reconciliarnos con nuestra menstruación y comprender nuestro ciclo femenino (Ovárico, hormonal y endometrial).

Este proceso nos trae bienestar y sensación de plenitud emocional, pues muchas experiencias de vida quedan asociadas a cómo se habita ese cuerpo y la relación que establecemos con él. Así que, es esencial romper con la historia de desconexión, y desconocimiento del cuerpo femenino, y de lo que significa ser mujeres, la cual ha estado marcada por el tabú o la negación. Por ello, la sanación del útero es una práctica que busca equilibrar esos desajustes energéticos y emocionales a través de del Reiki, la meditación, la conversación consciente y el acompañamiento terapéutico.

Usted menciona que las mujeres son cíclicas. ¿Qué significa eso?

Significa que no somos lineales. A lo largo del ciclo femenino pasamos por cuatro fases que representan distintos estados: la anciana sabia (menstruación), un momento de introspección; la doncella (preovulación), llena de



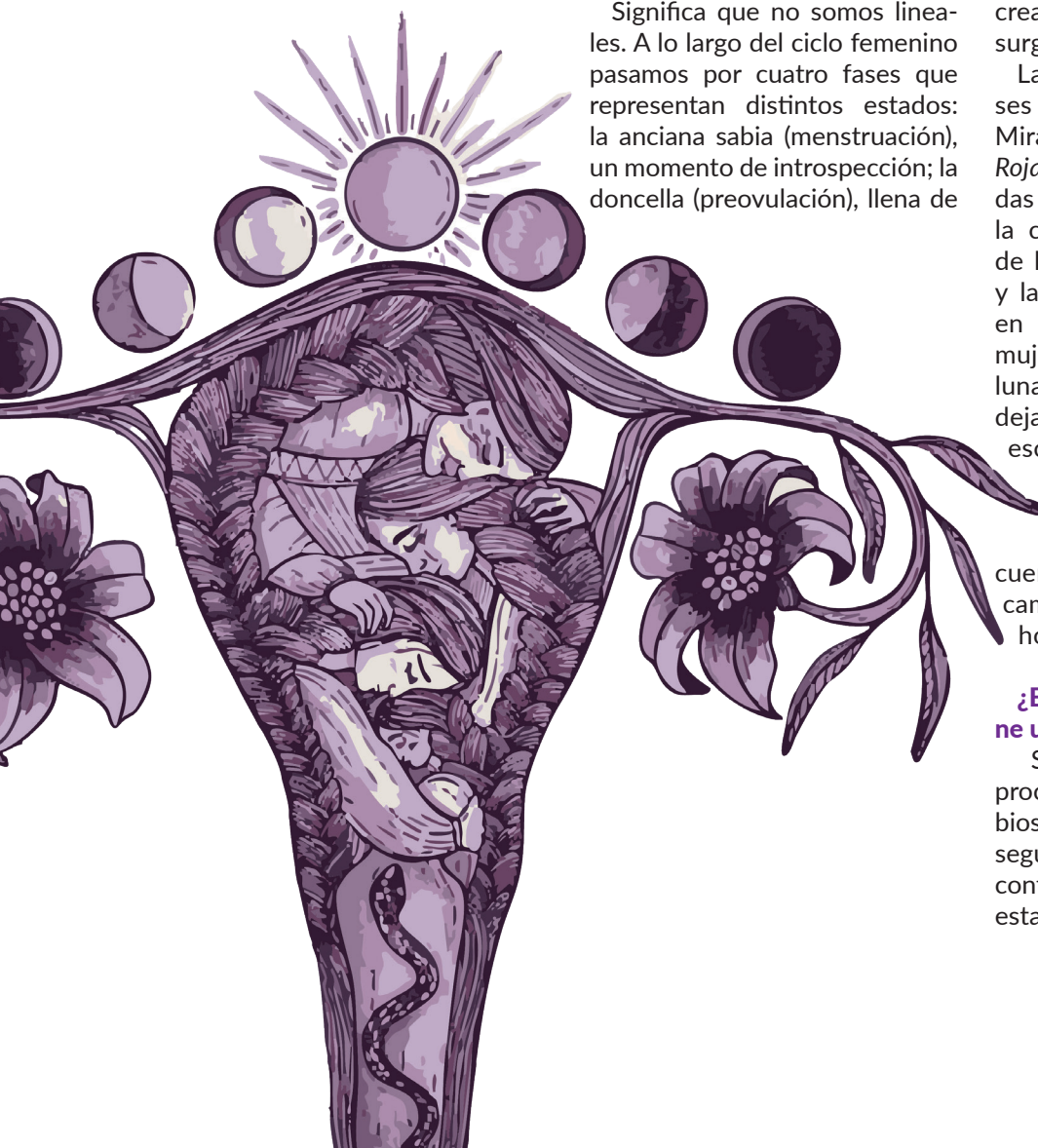
El cuerpo responde a las emociones a través del sistema nervioso y hormonal. Situaciones de estrés, miedo o experiencias difíciles pueden generar respuestas físicas como dolor, tensión o alteraciones en el ciclo femenino y durante la menstruación.

energía y acción; la madre (ovulación), conectada con la expresión, lo emocional y el cuidado; y la chamana o maga es la fase creativa (premenstrual), donde surge la transformación.

La comprensión de estas fases ha sido desarrollada por Miranda Gray en su libro *Luna Roja*, que recomiendo leer a todas las mujeres, donde explica la ciclicidad femenina a partir de la observación de sus fases y la identificación de patrones en el comportamiento de las mujeres, mediante el diagrama lunar. Entender esto permite dejar de juzgarnos y empezar a escucharnos. Por lo general, y si tenemos un ciclo de 28 días, porque puede ser de 24 o 32, cada siete días el cuerpo cambia, las emociones cambian y esto tiene una base hormonal real.

¿Entonces, esto también tiene una base médica?

Sí. El ciclo femenino es un proceso regulado por los cambios hormonales que vivimos, según la fase en la que nos encontremos, y que influyen en el estado de ánimo, la energía, el





sueño y la concentración, entre muchos otros aspectos. Sin embargo, no se cuenta con esta información en la vida cotidiana ni en la forma en que las mujeres comprendemos nuestro cuerpo.

Muchas personas dicen que el útero guarda memorias. ¿Cómo se entiende eso?

El cuerpo responde a las emociones a través del sistema nervioso y hormonal. Situaciones de estrés, miedo o experiencias difíciles pueden generar respuestas físicas como dolor, tensión o alteraciones en el ciclo femenino y durante la menstruación.

¿Cómo es una sesión de sanación de útero?

Las que yo realizo, son sesiones que duran aproximadamente dos horas. Al inicio, hay un espacio de conversación para entender qué necesita quien toma la sesión. Luego se equilibran los centros energéticos específicos de nosotras las mujeres. Después viene una parte de mentoría con entrega de herramientas prácticas para profundizar en el proceso.

¿Se necesita más de una sesión?

Sí, y depende del proceso de cada persona, pero generalmente es un camino progresivo porque el cuerpo necesita tiempo para integrar la energía y los cambios.

¿Qué cambios pueden experimentar las personas?

Los cambios pueden darse a nivel físico, emocional, energético y personal, incluyendo transformaciones en la forma de relacionarse consigo mismas y con

su cuerpo, a experimentar mayor bienestar y tranquilidad, así como el establecer mejores vínculos con la pareja, hijos, familia, amigos e incluso, compañeros de trabajo.

Para leer este artículo completo, escanea el código QR



Foto: Cortesía Andrea Osorio

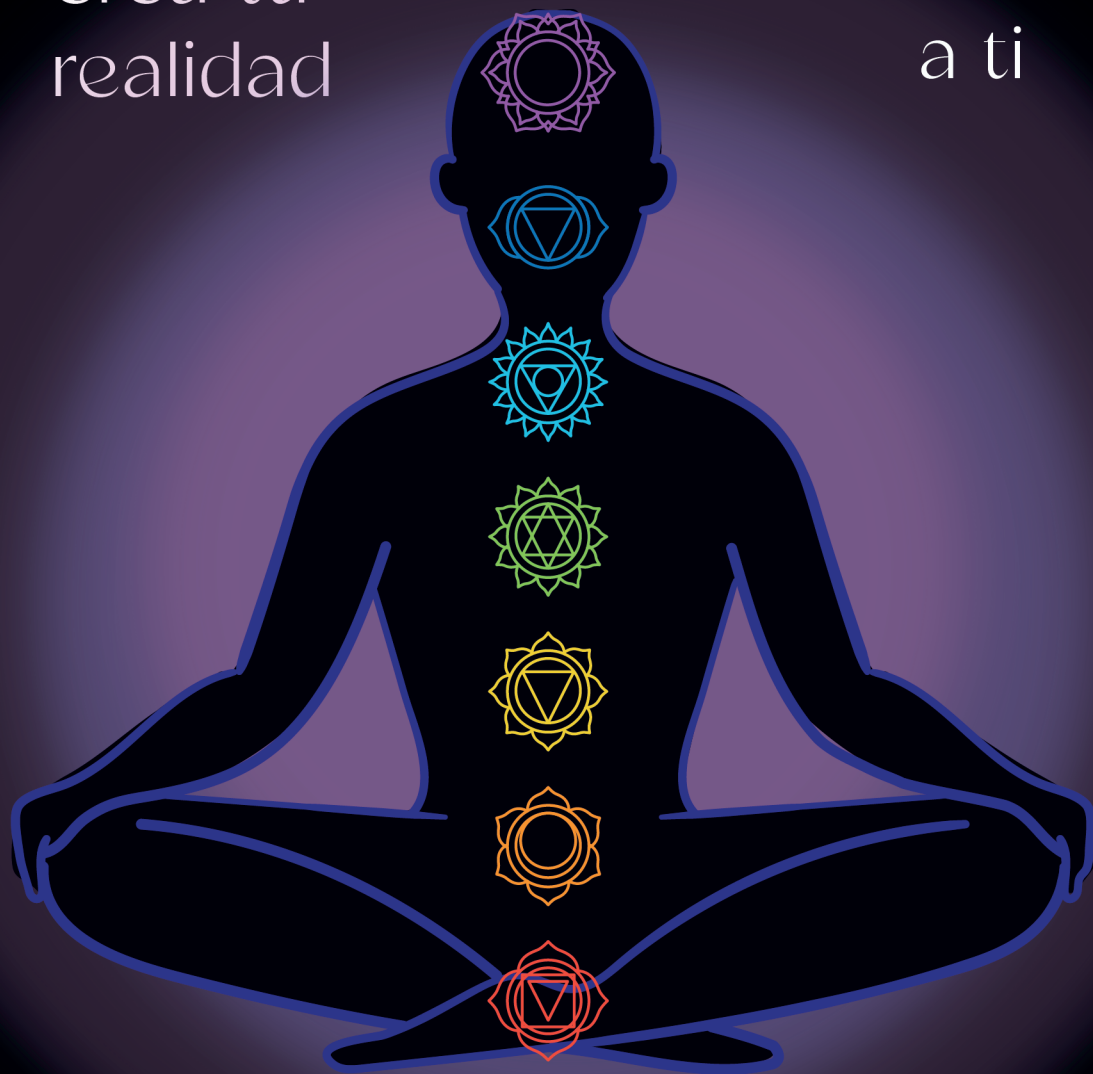
¿Qué son las Moon Mothers?

Son facilitadoras certificadas dentro del sistema Womb Blessing, creado por Miranda Gray, que acompañan procesos de sanación energética y reconexión con la ciclicidad femenina a través de la observación del ciclo menstrual, el trabajo corporal y prácticas energéticas. Su formación se desarrolla por niveles progresivos: en el nivel 1 se adquieren bases sobre la energía femenina, el útero como centro simbólico y emocional y las primeras herramientas de acompañamiento; en el nivel 2 se profundiza en la comprensión de la

ciclicidad, el uso del diagrama lunar y el trabajo con otras mujeres desde la conciencia corporal y emocional; y en el nivel 3, considerado avanzado, se integran de manera más completa las dimensiones física, emocional y simbólica del ciclo femenino, fortaleciendo el acompañamiento terapéutico y el manejo energético. Este proceso no corresponde a una certificación médica, sino a un sistema basado en la experiencia, la observación del cuerpo y el trabajo desarrollado por Miranda Gray.

Tu
energía
crea tu
realidad

Sanar
también
es volver
a ti



REVISTA
CHAKRA



PROYECTOS QUE INSPIRAN, IDEAS QUE CONECTAN

Síguenos en:



@conexionuexternado
conexion.uexternado.edu.co

En conexión externado
creamos un espacio donde
el talento, la creatividad y
el entretenimiento
se encuentran

