



Alcaldía de Medellín

MEDELLÍN



Mujeres, memoria de la guerra, protagonistas de la paz

Secretaría de las Mujeres 2016-2019

En Medellín se propician espacios y escenarios para la construcción de una cultura de paz con enfoque de género, que cuenta con la incidencia de las mujeres como actoras y promotoras de estrategias para la reconciliación, la inclusión y el tejido de nuevas maneras de relacionamiento.

La voz de las mujeres enriquece y transversaliza la implementación de los procesos, programas y proyectos con acciones para la formación de una pedagogía para la paz.

El proyecto desarrolla una estrategia pedagógica encaminada a la trasformación social y promueve el reconocimiento de la memoria histórica, la reconciliación, la reparación y la garantía de no repetición desde un modelo de una pedagogía de paz.

Con el apoyo de:
Fundación
Bolívar
Davivienda



Instituto Social de Vivienda y Hábitat de Medellín

OBJETIVO: Implementar estrategias para el empoderamiento de las mujeres y su visibilización como referentes sociales en la construcción de procesos de paz, desde su cotidianidad en los ámbitos personal, familiar y territorial.

LÍNEAS ESTRATÉGICAS

• **ESTRATEGIA DE PEDAGOGÍA DE PAZ:** Desarrollar acciones de movilización e incidencia social que impulsen la transformación social a fin de alcanzar la igualdad de derechos.

- Realizar encuentros reflexivos y de construcción de pedagogía de paz.
- Realizar encuentros con académicos.
- Recuperación emocional a través del yoga.

• **ESTRATEGIA DE MOVILIZACIÓN CIUDADANA:** Visibilizar y replicar las experiencias personales y territoriales de mujeres referentes constructoras de paz desde la cotidianidad individual, familiar, social y territorial.

- Encuentros de experiencias significativas de construcción de paz en los territorios desde la cotidianidad de las mujeres.
- Conversatorios de memorias de mujeres constructoras de paz.
- Ciclos de cine que evidencian las diversas maneras de construir paz desde la cotidianidad de las mujeres en los territorios.
- Representaciones simbólicas de memorias de paz.

• **ESTRATEGIA DE PRODUCCIÓN Y ACTIVACIÓN DE MEMORIA.** Registrar procesos de co-creación de las mujeres a través de exposiciones fotográficas itinerantes, medios audiovisuales y digitales que dan cuenta de historias de mujeres resilientes que aportan a la construcción de paz desde sus cotidianidades.

- Exposiciones fotográficas “Mujeres Constructoras de Paz”.
- Microhistorias. Testimonios de mujeres resilientes.



El yoga y las mujeres

La disciplina del yoga es particularmente beneficiosa para la salud, física, mental y emocional de las mujeres. El yoga ayuda a las mujeres a vivir con mayor armonía los cambios en las transiciones que hace a lo largo de su vida: de la pubertad a la madurez, de la madurez a la menopausia y de la menopausia a la posmenopausia. Es bien sabido que las técnicas del yoga tienen un impacto positivo en el sistema hormonal, responsable de la salud de la mujer.

Una práctica sostenida de yoga brinda alivio a las dolencias más comunes de las mujeres: dolores de espalda y de cabeza; la fatiga y el estrés; la rigidez y los dolores articulares, la osteoporosis, los problemas relacionados con el ciclo menstrual y los problemas digestivos; el prolапso de la vejiga y el útero; la ansiedad y el insomnio, entre muchos más.

A un nivel energético, la práctica constante de yoga aporta vitalidad puesto que hace despertar la energía Shakti*, y conecta a la mujer con su fortaleza y poder inherentes a su condición. Desde allí, la mujer comienza a reconocerse y valorarse en todas sus cualidades femeninas relacionadas con la creación, la nutrición, la transformación y la construcción de paz.

El yoga es un camino de liberación del sufrimiento y de sanación emocional para las mujeres (¡y para todos los seres humanos!), que conduce hacia el reconocimiento de todo el potencial inherente al individuo y trae impacto positivo en el tejido social. Un ser humano que es capaz de mirar hacia adentro y que tiene herramientas de crecimiento y bienestar, será sin duda alguien que podrá construir una buena convivencia con sus semejantes.



SHAKTI*

- La palabra Shakti viene del sánscrito (una antigua lengua de India) y significa en el yoga la energía del universo, que está presente en todo lo que ha sido creado.
- Shakti es la personificación del poder creativo femenino, responsable de la creación y agente de cambio.
- La energía Shakti es poderosa, fuerte, emprendedora, habilidosa y capaz.

Mujeres

memorias de la guerra,
protagonistas de la paz.



CONTENIDO

10.

Sobre este manual

11.

¿Qué es el Yoga?

12.

La práctica
de Yoga

13.

Secuencias
de Yoga

... Secuencia 1 ...

14. Conectándome con
mi cuerpo, calmando
mi mente

23. Secuencia 2
Encontrando fortaleza
y determinación

Secuencia 3

32. Tomando la energía
del sol

37.

Cápsulas de Yoga
con energía
38. Empezar el día

42. Dejar fluir
las emociones

44. Calmar
el estrés

47.

Relajación profunda
Yoga Nidra

48.

Meditación

SOBRE ESTE MANUAL



Este Manual Básico de Yoga te va a guiar para hacer las prácticas de yoga en tu vida diaria.



Vas a encontrar indicaciones e imágenes sobre cómo practicar en casa con tu familia, amigos y vecinos.



Todas las prácticas de este manual han sido aprendidas durante las sesiones de yoga.

En este manual encontrará

- Unas secuencias de ejercicios físicos y de respiración.
- Unas cápsulas o secuencias cortas para hacer en cualquier momento del día o cuando necesites trabajar algo específico.
- Un disco (CD) con prácticas dirigidas en audio.

¿Qué es el Yoga?



Yoga quiere decir unión. Unión entre nuestro cuerpo, mente y alma; y unión con nuestros semejantes y con el entorno.



El Yoga es un sistema completo para el desarrollo y el bienestar de los seres humanos y la armonía en su convivencia.



Yoga también significa las técnicas o métodos para alcanzar esta unión.

LA PRÁCTICA DE YOGA

- Las prácticas de yoga te llevan a la superación del sufrimiento mental y físico.
- El yoga te ayuda a purificar el cuerpo y la mente, y a liberarte de las perturbaciones que te hacen sufrir.
- Las técnicas de yoga trabajan para que:
 - Tu cuerpo físico y todos sus sistemas funcionen en óptimas condiciones.
 - Tu mente encuentre la calma y la claridad de pensamiento.
 - Puedas desarrollar tus potencialidades.
- El yoga fomenta tu fortaleza y seguridad en ti misma.
- El yoga favorece la expresión de tus emociones, sin causar daño.
- El yoga te da herramientas para aliviar el estrés y la ansiedad, lo cual te permite enfrentar con una actitud ecuánime las dificultades de la vida y los conflictos con las otras personas.

Regularidad

- Es importante practicar al menos tres días de la semana.
- Es más importante la frecuencia en la práctica que la cantidad.



.....

Antes de iniciar las secuencias en
casa, se recomienda
familiarizarte con las prácticas.

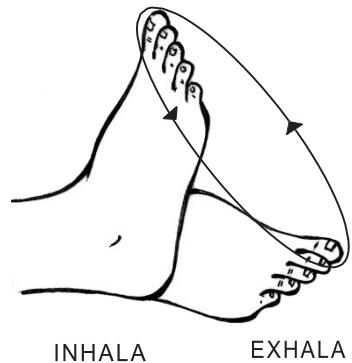
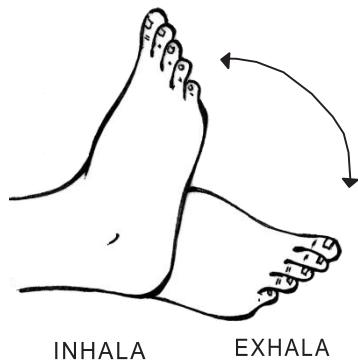
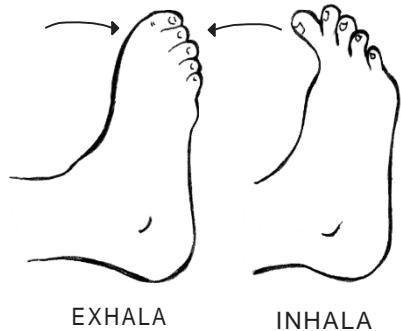
.....

SECUENCIA 1

CONECTÁNDOME CON MI CUERPO, CALMANDO MI MENTE

1. Movimiento de dedos de los pies y de tobillos

5 rondas de
cada movimiento



I. MOVIMIENTO DE DEDOS DE LOS PIES

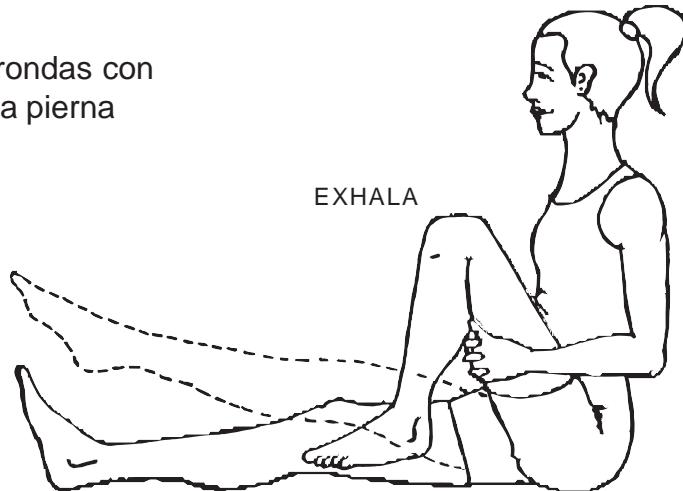
II. FLEXIÓN DE TOBILLOS

III. ROTACIÓN DE TOBILLOS

2. Flexión de rodilla

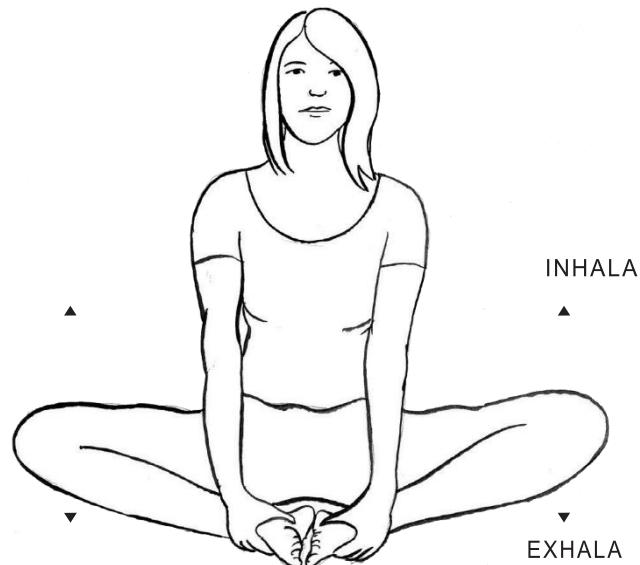
10 rondas con
cada pierna

INHALA



3. Mariposa

15 rondas



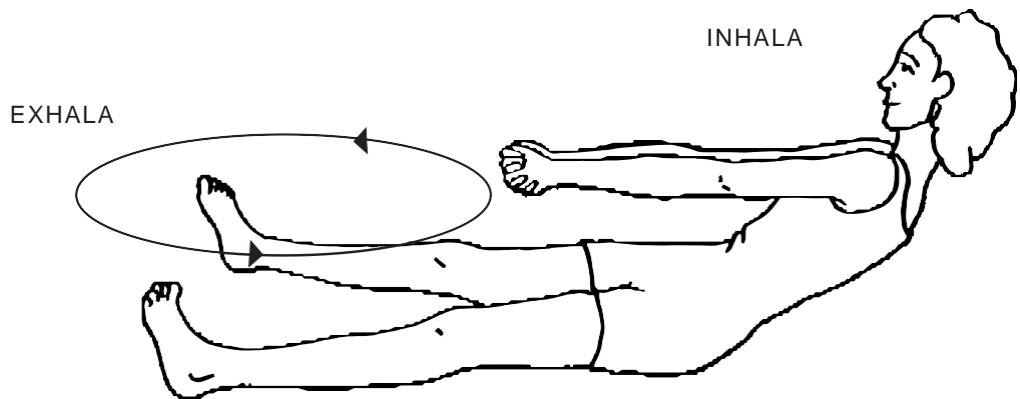
4. Halar de un lazo

5 rondas alternando
el brazo



5. El molino

15 rondas en cada dirección

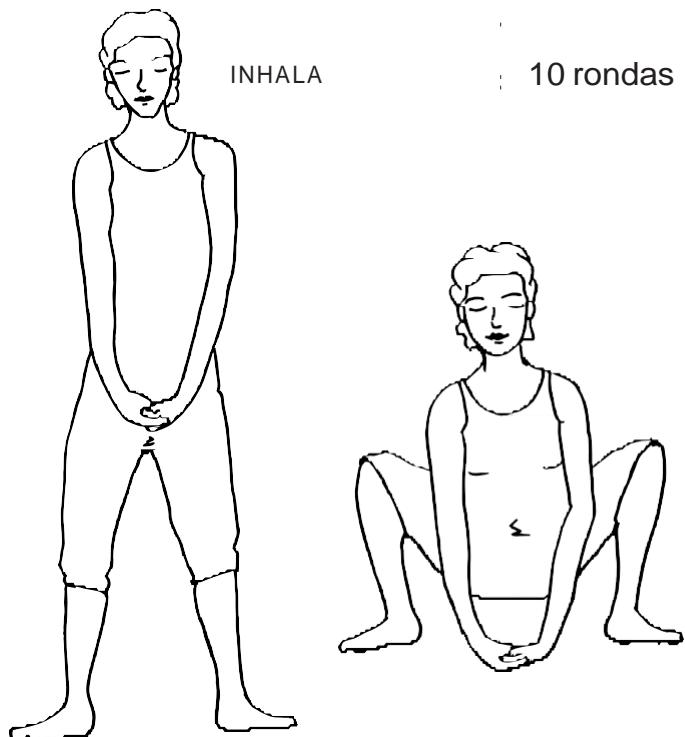


6. Postura de pie y cuclillas

Manten el tronco erguido y siente tus piernas y pies firmes estables.

INHALA

10 rondas



EXHALA

7. El leñador

10 rondas



Inhale profundamente

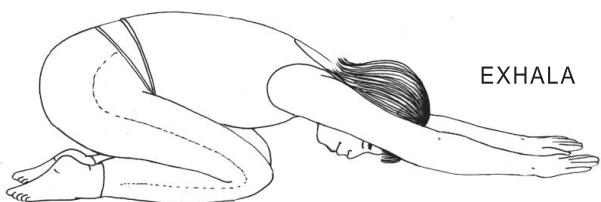
Al terminar esta práctica,
relájate un momento de pie
con los ojos cerrados.

La liebre

INHALA



Relájate en ésta posición mientras
cuentas tus respiraciones de 1 a 27



EXHALA

Para que sea más cómodo sostener esta postura,
pon un cojín debajo de tus empeines y otro
debajo de tu frente. Concéntrate en la respiración
en tu abdomen.

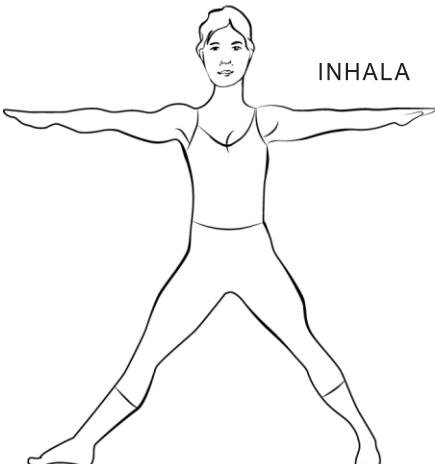
8. Perro mirando hacia abajo

3 rondas sosteniendo unos segundos c/u



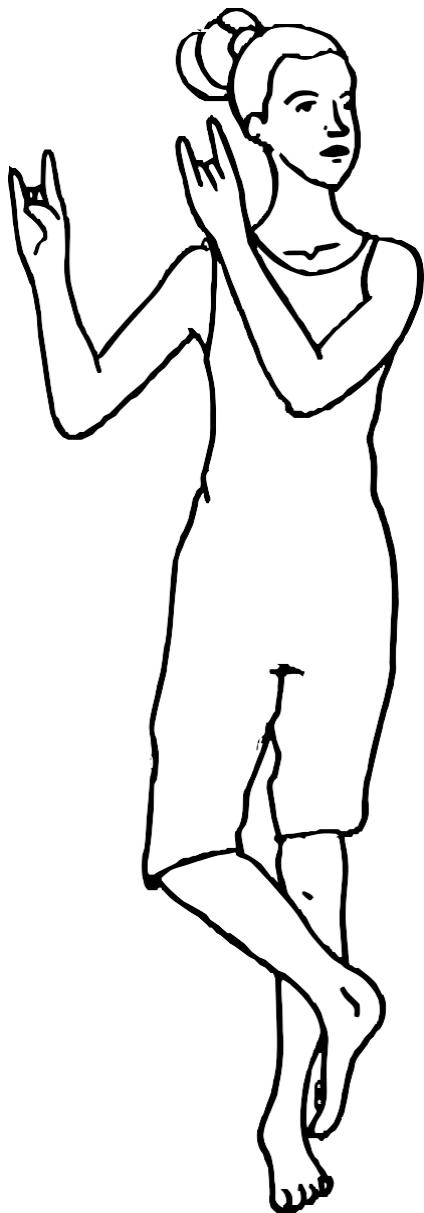
9. El triángulo

10 rondas
cada lado

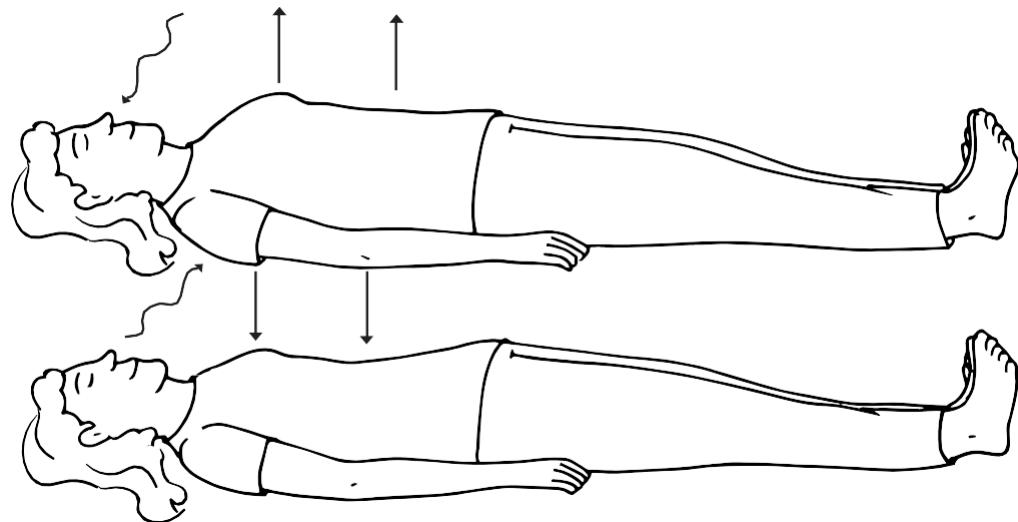


10. El flautista

1 ronda sosteniendo
5 respiraciones cada lado

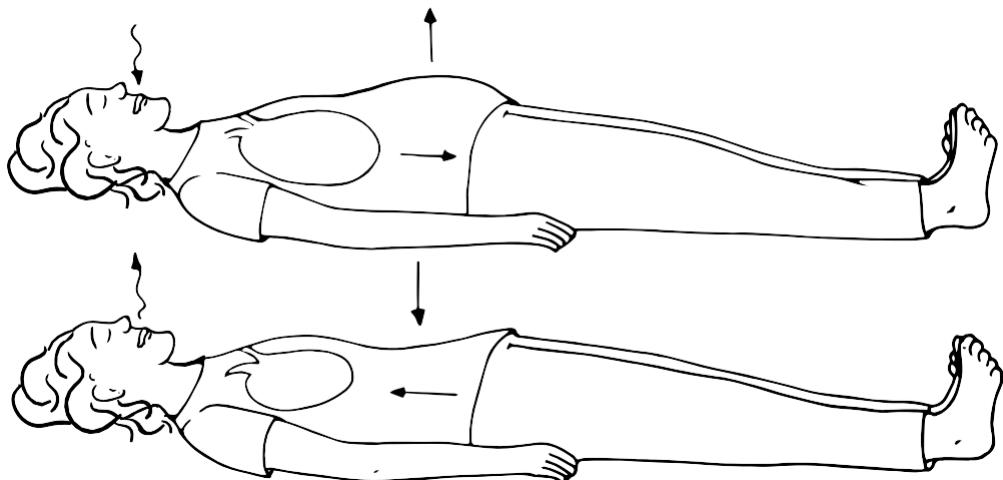


RESPIRACIÓN NATURAL



- Acuéstate en la postura de relajación: boca arriba, las piernas un poco separadas, los brazos cerca del tronco; las palmas de las manos hacia arriba.
- Toma conciencia de tu respiración espontánea; no la cambies.
- Siente el movimiento que produce tu respiración natural en el abdomen o en el pecho.
- Percibe cómo entra y sale el aire por las fosas nasales.
- Date cuenta del aire pasando por la garganta mientras respiras naturalmente.
- Permanece unos minutos observando tu respiración sin esfuerzo.
- Ser consciente de tu respiración, favorece la calma y la concentración.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL



- Acuéstate en la postura de relajación: boca arriba, las piernas un poco separadas, los brazos cerca del tronco; las palmas de las manos hacia arriba.
- En la respiración abdominal, hay un esfuerzo voluntario para respirar utilizando únicamente el abdomen.
- Al inhalar, toma lentamente el aire hasta llenar completamente el abdomen, como si estuvieras inflando un globo. El abdomen se siente lleno y cambia de volumen.
- Al exhalar, suelta lentamente el aire hasta desocupar completamente el abdomen, como si estuvieras desinflando un globo. El abdomen está desocupado y hundido.
- Practica esta respiración durante algunos minutos.
- La respiración abdominal es la forma más natural y eficiente de respirar: favorece la oxigenación, masajea los órganos abdominales, relaja y mejora las funciones físicas y mentales.

RESPIRACIÓN DEL ZUMBIDO DE LA ABEJA

10 rondas

Armonía de la mente

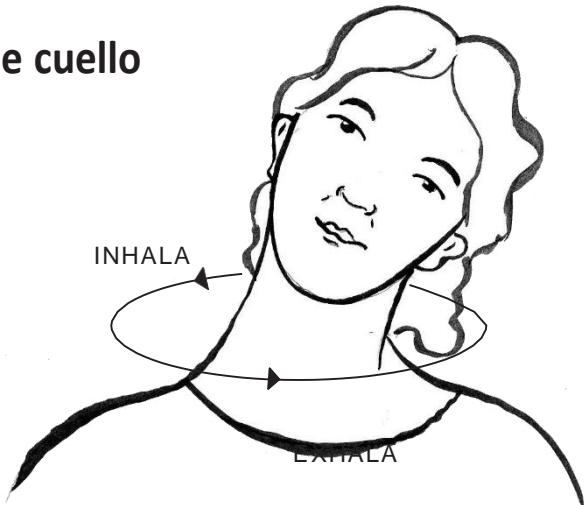


-
- Siéntate en una posición cómoda sobre el piso o en una silla.
- El tronco está derecho, la boca y los ojos cerrados, y los oídos tapados con los dedos índices.
- Haz una inhalación profunda y cuando sueltes el aire produce un sonido constante, como una mmmmmmmmmmmmm.
- Cuenta mentalmente las rondas y al terminar, percibe el espacio mental, el espacio enfrente de tus ojos cerrados.

SECUENCIA 2
ENCONTRANDO FORTALEZA Y DETERMINACIÓN

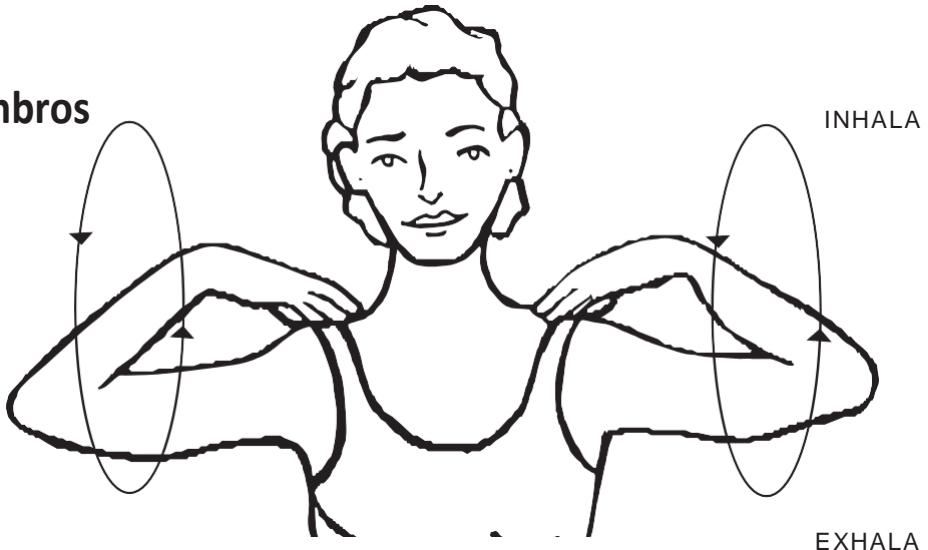
1. Movimiento de rotación de cuello

10 rondas en
cada dirección



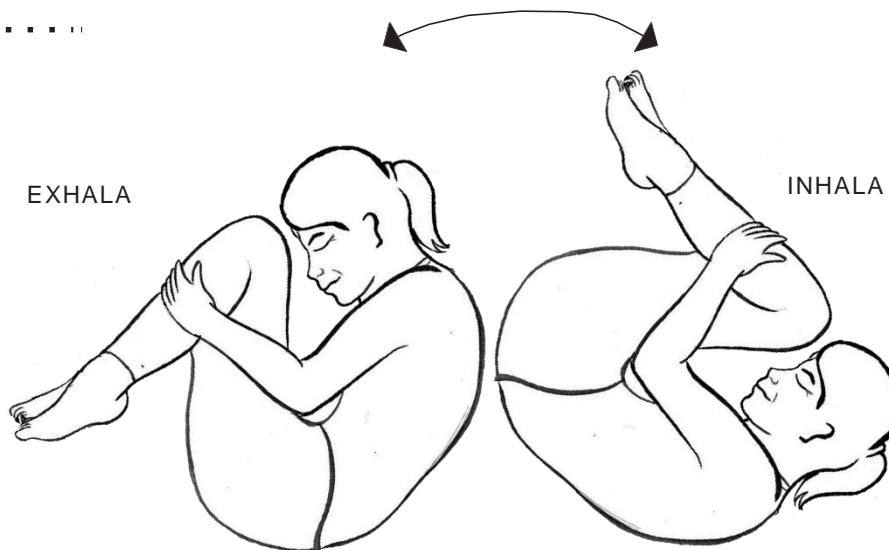
2. Rotación de hombros

10 rondas en
cada dirección



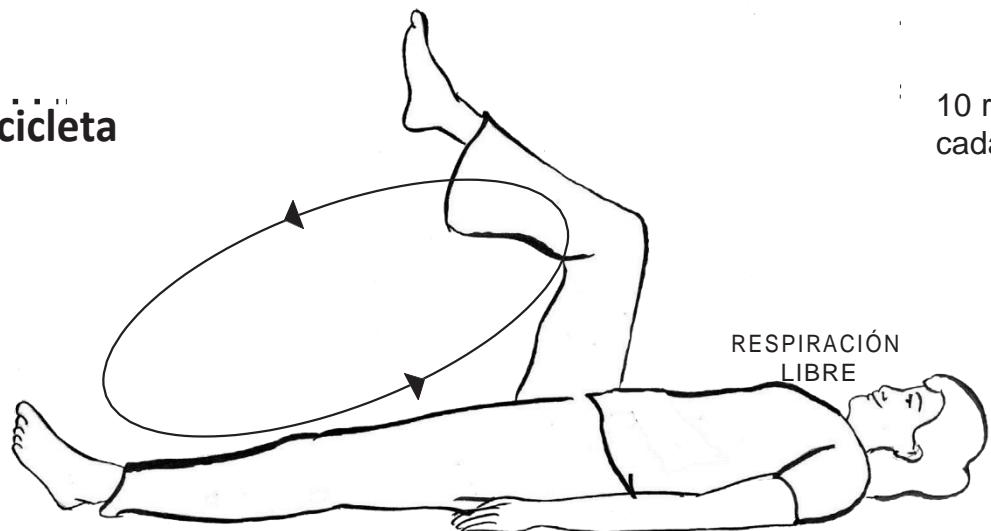
10 rondas

3. Balanceo atrás - adelante



4. La bicicleta

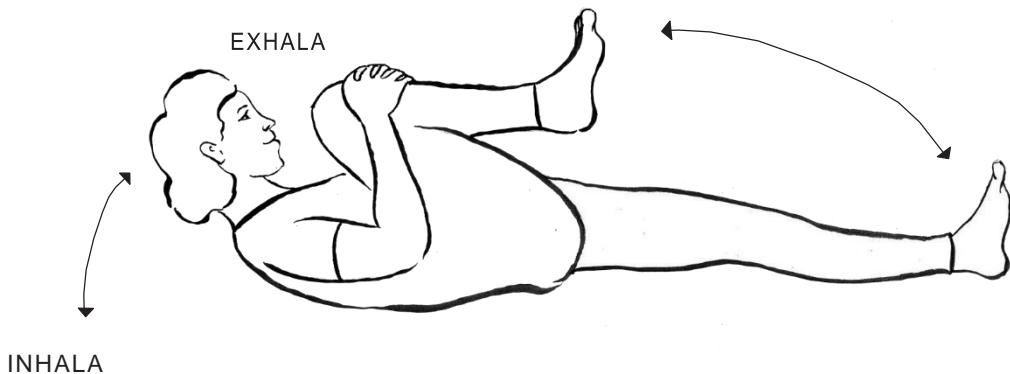
10 rondas en
cada dirección



INHALA

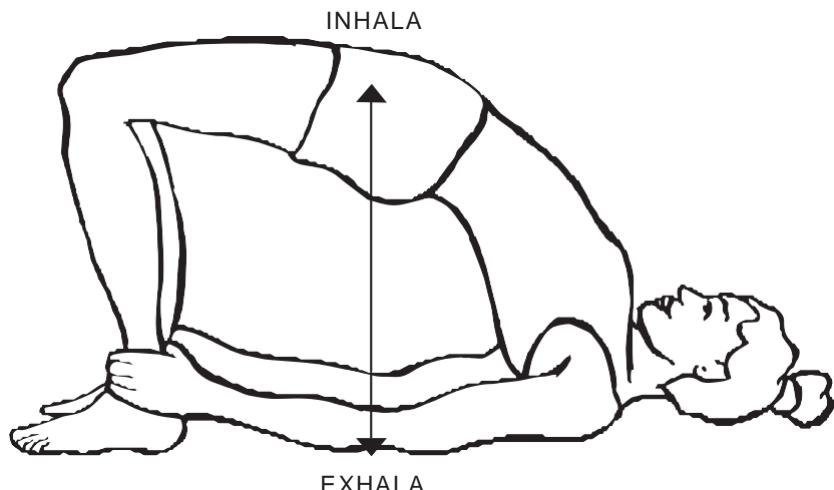
5. Pierna abrazada al pecho

5 rondas con
cada pierna



6. Elevación de tronco

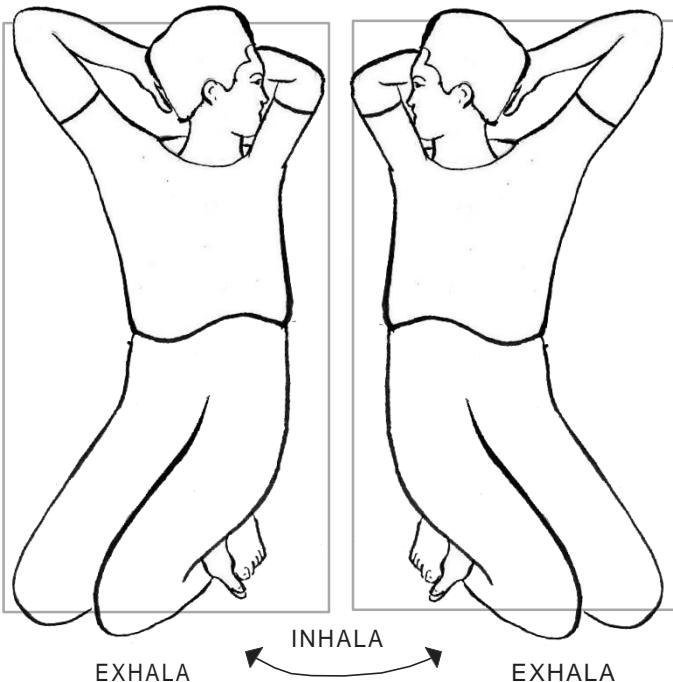
10 rondas



7. Estiramiento abdominal

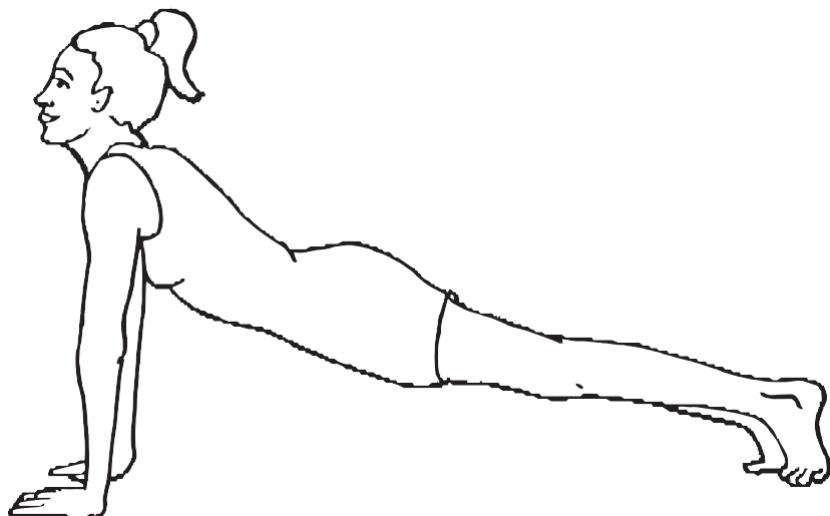
5 rondas en
cada dirección

Manten los codos en
contacto con el piso



8. Plancha

3 rondas sosteniendo
unos segundos c/u



9. Media luna

1 ronda de cada lado.
Sostener durante 4
respiraciones cada vez.



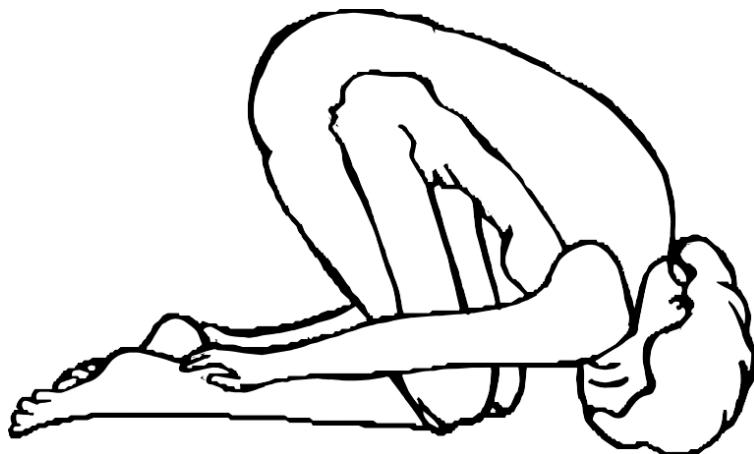
10. La Liebre



Permanece un minuto en esta posición y observa tu respiración natural.

11. El conejo

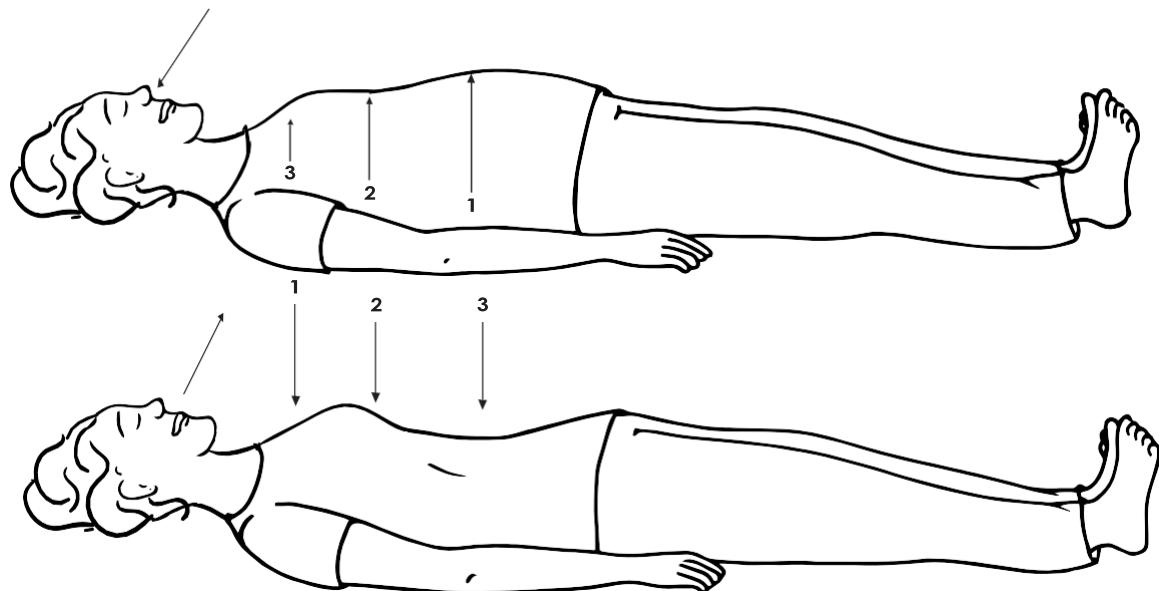
1 ronda sosteniendo 27 respiraciones,
contadas regresivamente



RESPIRACIÓN YOGUICA COMPLETA

8 - 10 rondas

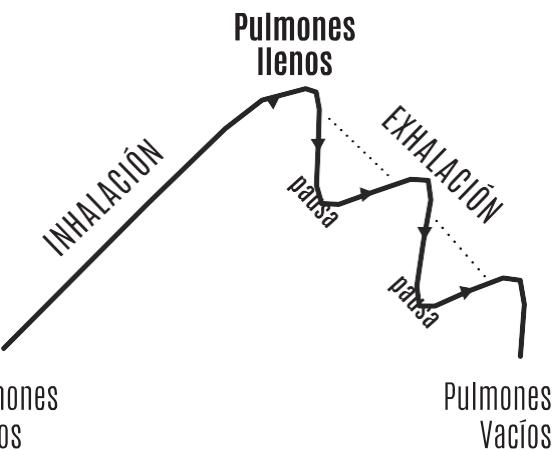
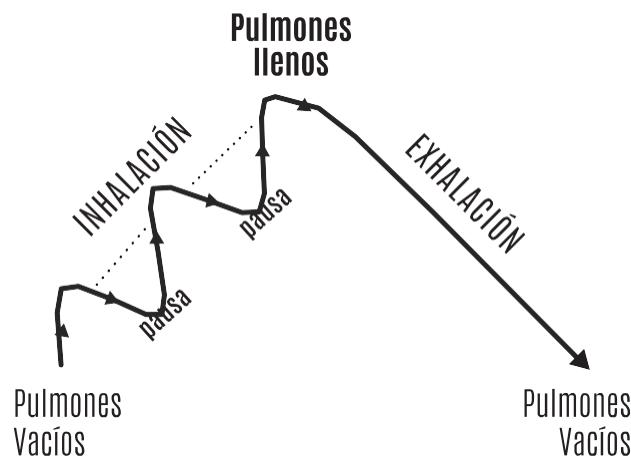
Expansión de la capacidad pulmonar



- Elije entre estar tendido boca arriba o sentada en una posición cómoda.
- Toma aire lenta y profundamente, dejando que el abdomen se expanda.
- Continua inhalando hasta que el pecho se levante.
- Por último lleva aire hacia la zona de las clavículas.
- Exhala lenta y profundamente, relajando las clavículas, el pecho y el abdomen.
- En tu mente imagina una ola de aire ascendiendo y descendiendo por el tronco.

RESPIRACIÓN ESCALONADA

Manten la respiración yóguica completa e introduce tres pausas al inhalar, como subiendo tres escalones. Exhala fluido como si te deslizaras por un rodadero. Haz 8 respiraciones.



Después invierte la práctica, la inhalación fluida y la exhalación con tres pausas.
Haz 8 respiraciones.

RESPIRACIÓN

DEL ZUMBIDO DE LA ABEJA

10 rondas

Armonía de la mente

- Siéntate en una posición cómoda sobre el piso o en una silla.
- El tronco está derecho, la boca y los ojos cerrados, y los oídos tapados con los dedos índices.
- Haz una inhalación profunda y cuando sueltes el aire produce un sonido constante, como una mmmmmmmmmmmmm.
- Cuenta mentalmente sus rondas y al terminar, percibe el espacio mental, el espacio enfrente de tus ojos cerrados.

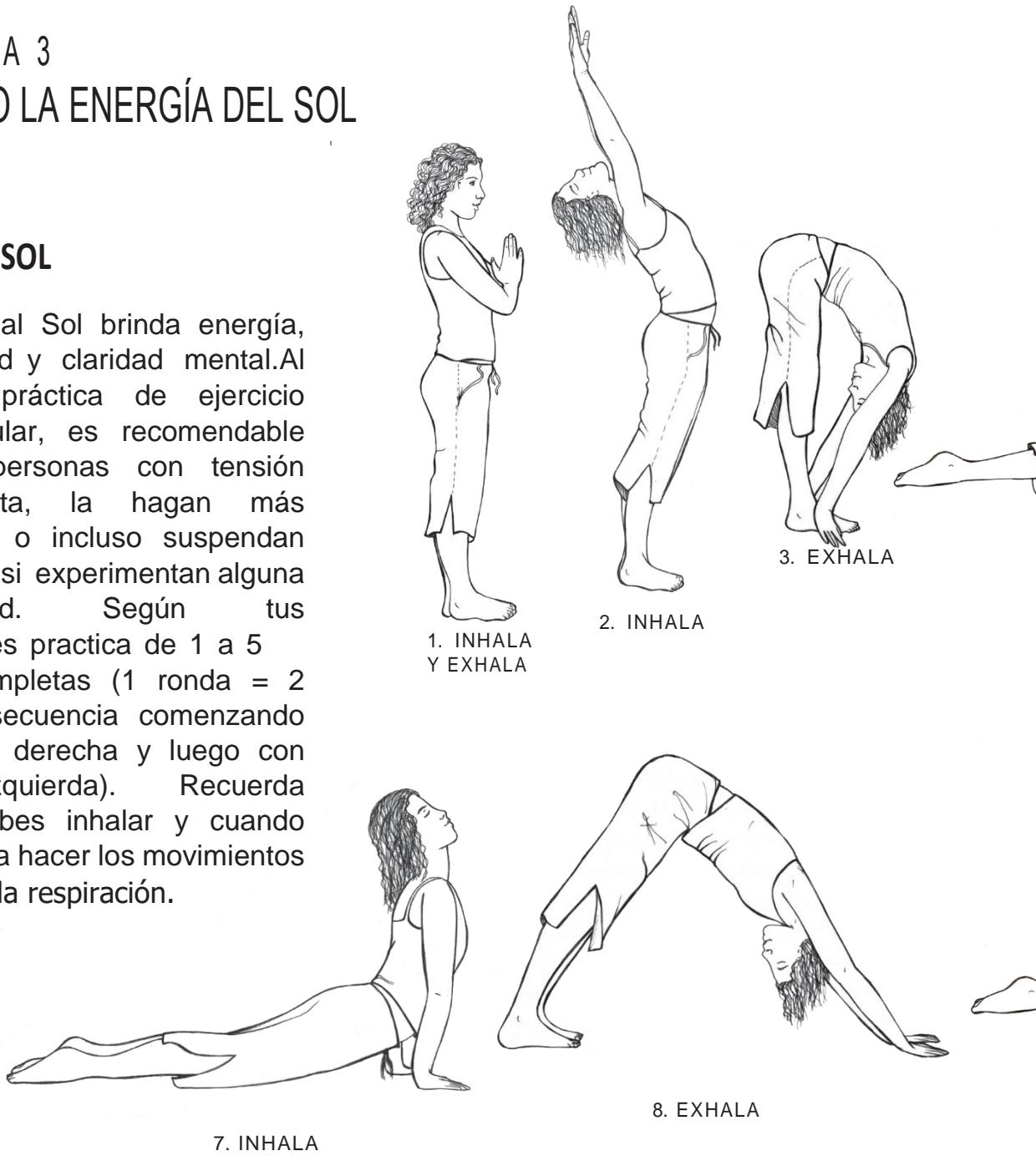


SECUENCIA 3

TOMANDO LA ENERGÍA DEL SOL

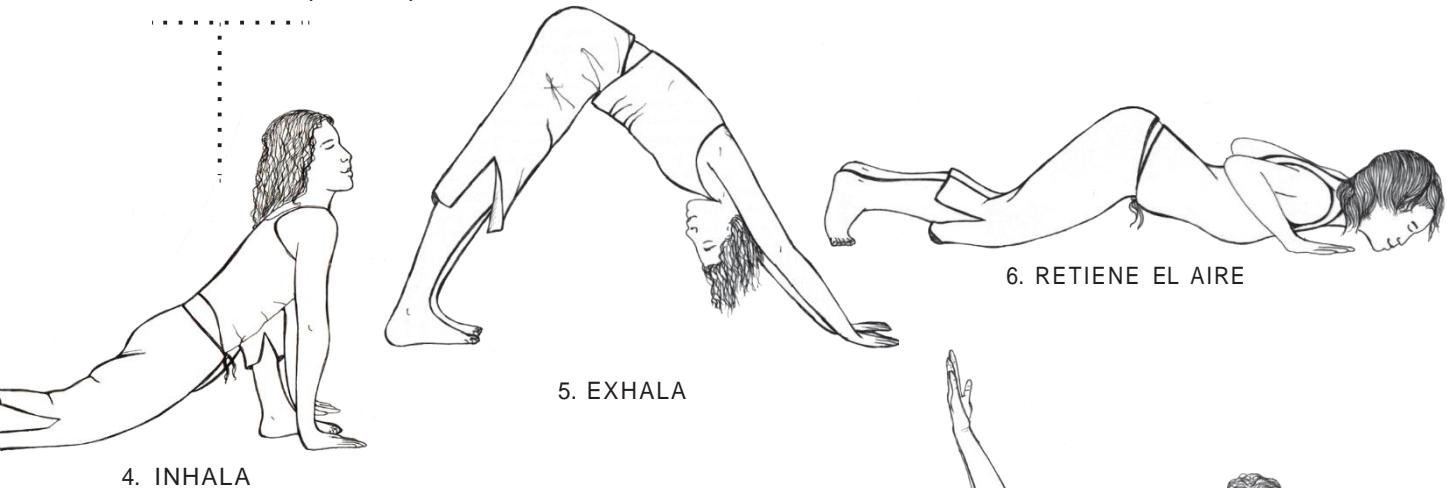
SALUDO AL SOL

El Saludo al Sol brinda energía, buena salud y claridad mental. Al ser una práctica de ejercicio cardiovascular, es recomendable que las personas con tensión arterial alta, la hagan más lentamente o incluso suspendan la práctica si experimentan alguna incomodidad. Según tus posibilidades practica de 1 a 5 rondas completas (1 ronda = 2 veces la secuencia comenzando con pierna derecha y luego con pierna izquierda). Recuerda cuando debes inhalar y cuando exhalar para hacer los movimientos fluidos con la respiración.



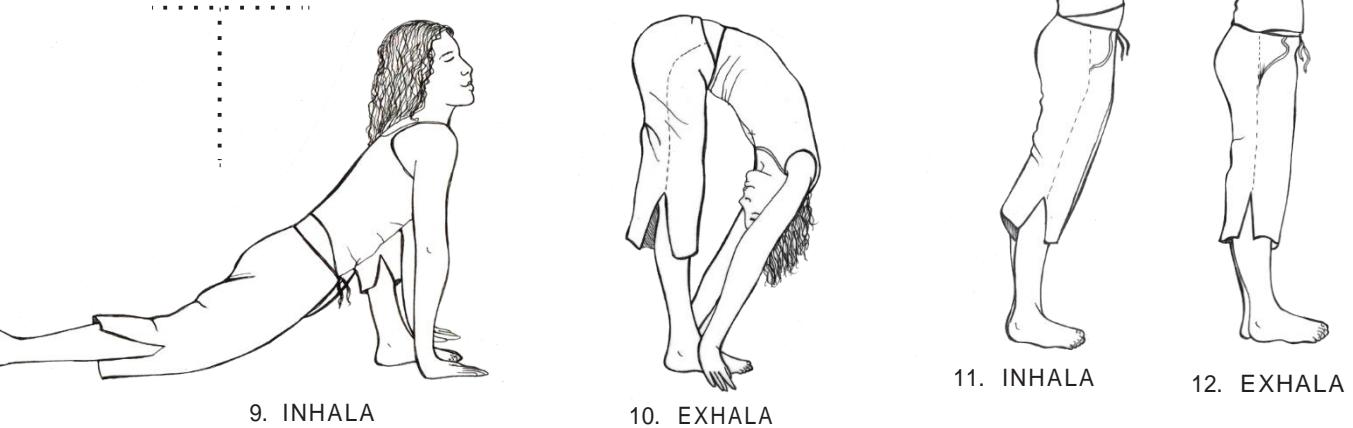
1^a Parte: lleve pierna derecha atrás.

2^a Parte: lleve pierna izquierda atrás.



1^a Parte: traiga pierna izquierda adelante.

2^a Parte: traiga pierna iderecha adelante.



Al terminar la práctica descanse tendido en el piso boca arriba.

RESPIRACIÓN ALTERNADA

5 - 7 rondas



- Siéntate en una posición cómoda y estable; el cuerpo relajado y los ojos cerrados.
- Practica una respiración lenta, suave y profunda.
- Lleva los dedos índice y del medio de la mano derecha al entrecejo.
- Comienza la práctica inhalando por la fosa izquierda mientras cierras la fosa derecha con el pulgar; exhala por la fosa derecha, mientras cierras la izquierda con el dedo anular.
- Al respirar, cuenta mentalmente la duración de tu respiración haciendo parejas la inhalación y la exhalación.
- Cada ronda comienza por la fosa izquierda y termina allí mismo.

RESPIRACIÓN CON SONIDO

Tranquilidad en la mente



- Siéntate en una posición cómoda y toma conciencia de tu respiración natural cuando pasa por la garganta.
- Contrae suavemente los músculos de la garganta, nota el sonido suave que se produce allí, como el sonido del viento.
- Respira lenta y profundamente.
- Mantén la atención en esta respiración por algunos minutos. Si te distraes trae nuevamente la atención al sonido de tu respiración.

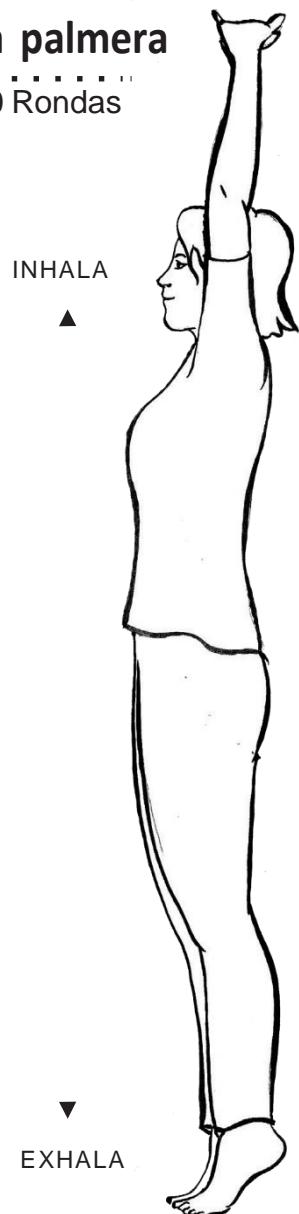




Son prácticas cortas para realizar
durante el día.

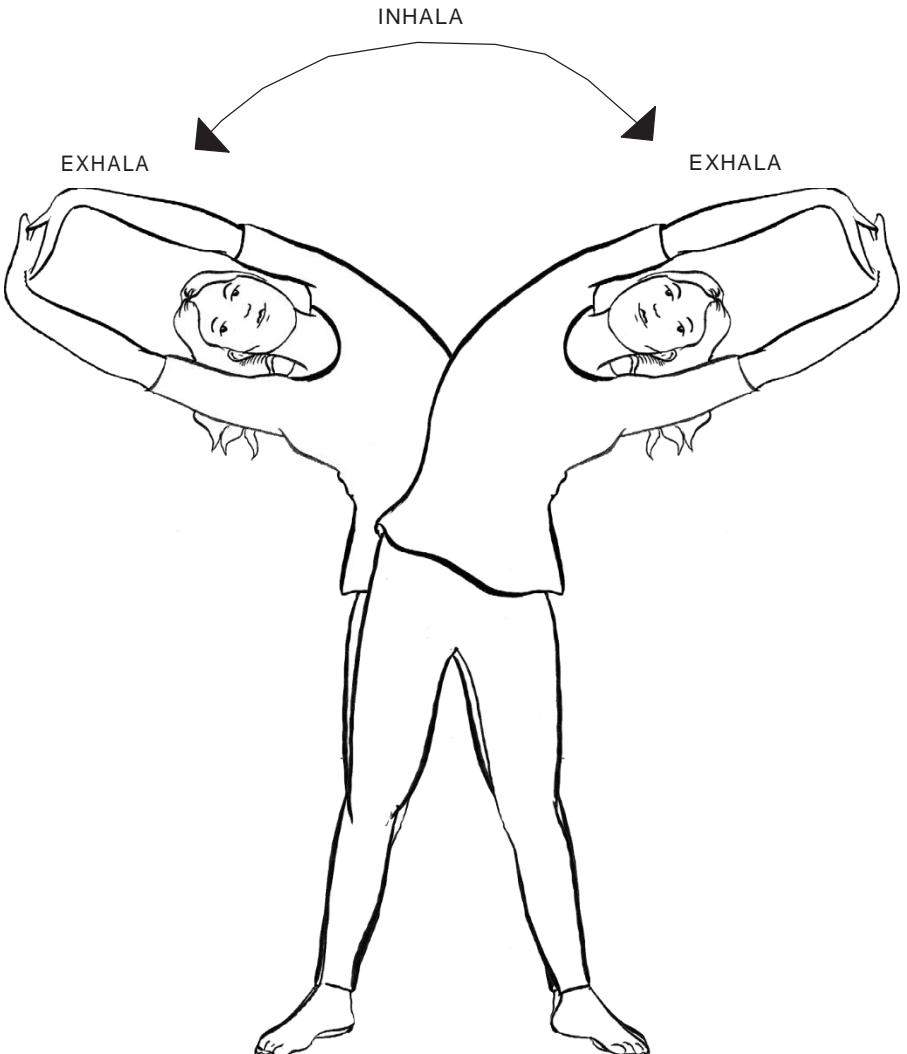
1. La palmera

10 Rondas



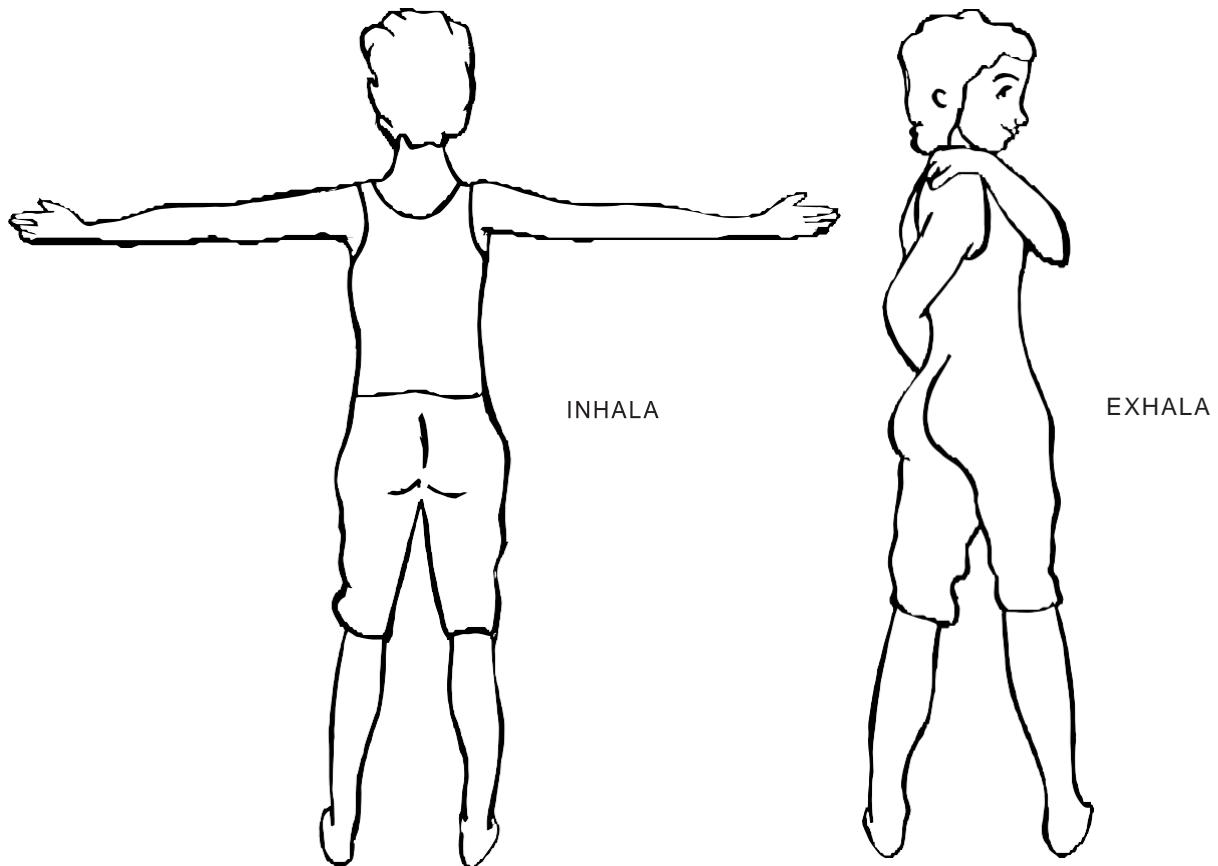
2. La palmera balanceándose

10 Rondas



3. Rotación desde la cintura

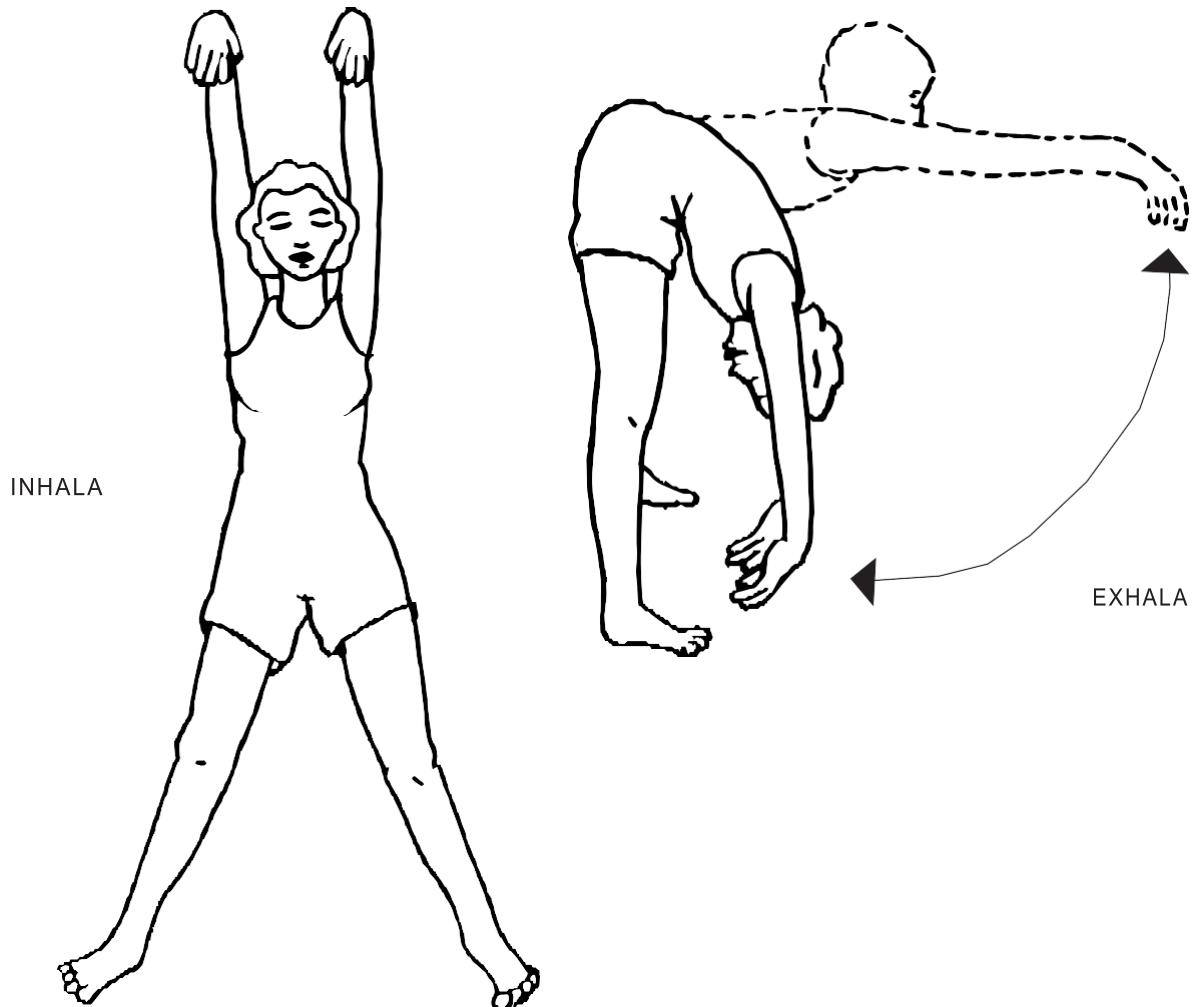
10 Rondas



- Inhala y eleva tus brazos a los lados, a nivel de hombros.
- Exhala y gira el tronco a la derecha.
- Repite el movimiento hacia la izquierda.

4. Postura de balanceo de pie

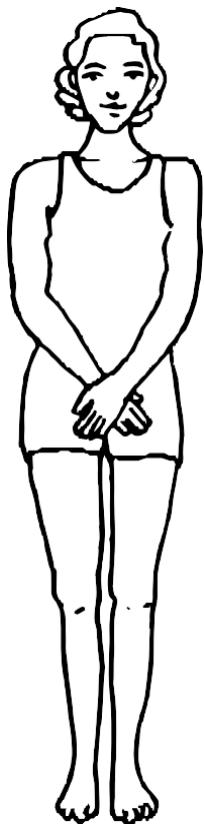
7 rondas exhalando 3 veces
con el sonido “aaaa”



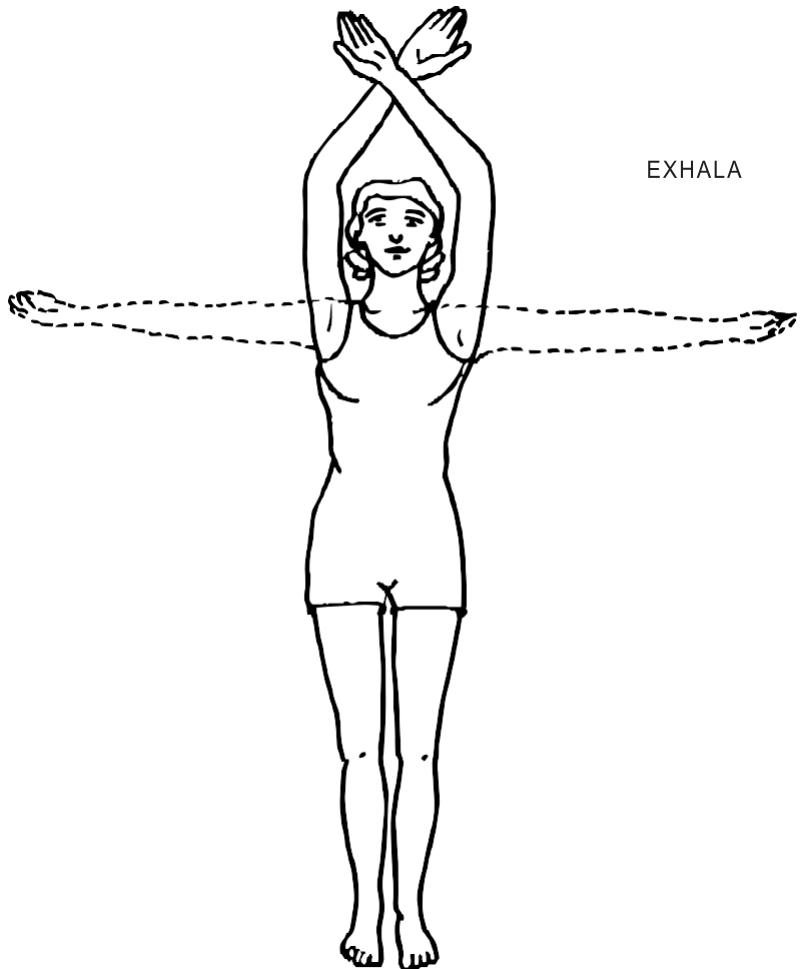
5. Postura de los brazos levantados

10 rondas

INHALA



EXHALA

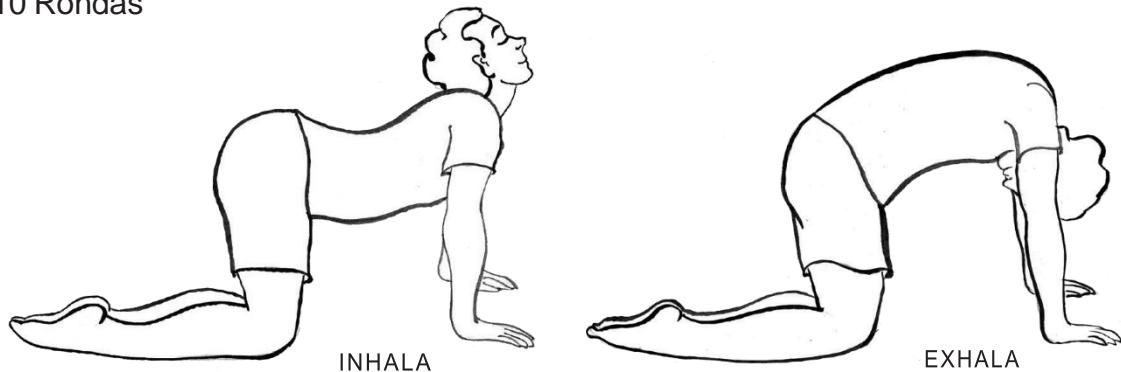


- Utiliza la respiración yóguica completa. Son 2 respiraciones por ronda.
- Inhala al levantar los brazos; exhala al separarlos hacia los lados.
- Inhala al cerrar los brazos; exhala al bajarlos.

CÁPSULA 2 DEJAR FLUIR LAS EMOCIONES

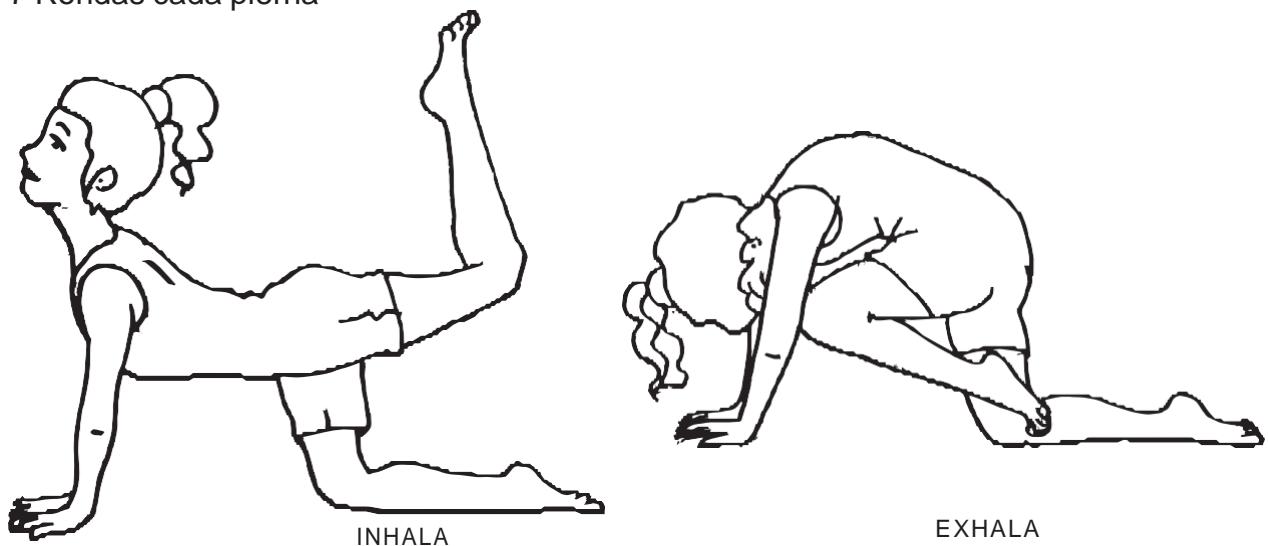
1. El gato

10 Rondas



2. El tigre

7 Rondas cada pierna



3. El rugido del león

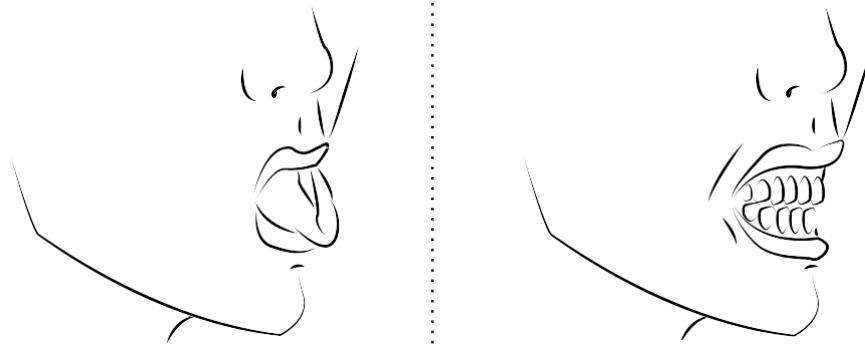
7 rondas



Inhala profundamente por la nariz, exhala por la boca con la lengua afuera produciendo un sonido “aaaaaaa”.

4. Respiración enfriante

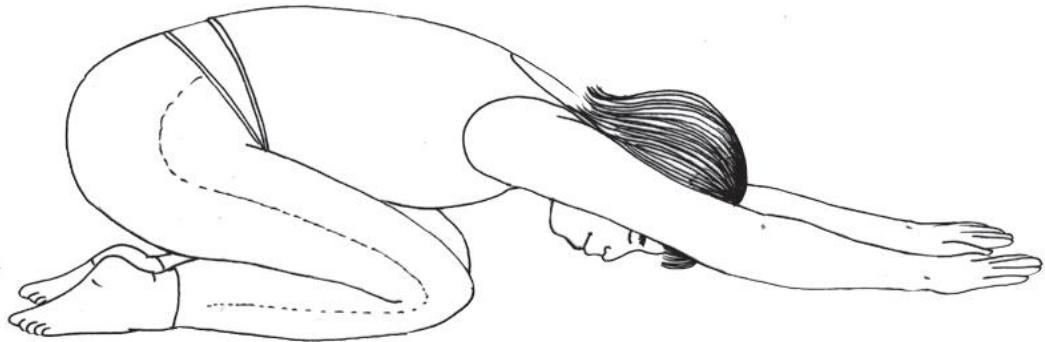
10 rondas



- Siéntate cómodamente sobre el piso o en una silla
- Saca la lengua, enróllala y forma un tubito por el cual vas a inhalar profundamente, como succionando el aire. Si esto se te dificulta, separa los labios, expone tus dientes juntos e inhala por entre los dientes.
- Cierra la boca, relaja la lengua y exhala lentamente por la nariz. Permanece sentada y observa los efectos físicos y mentales de la práctica.

CÁPSULA 3 CALMAR EL ESTRÉS

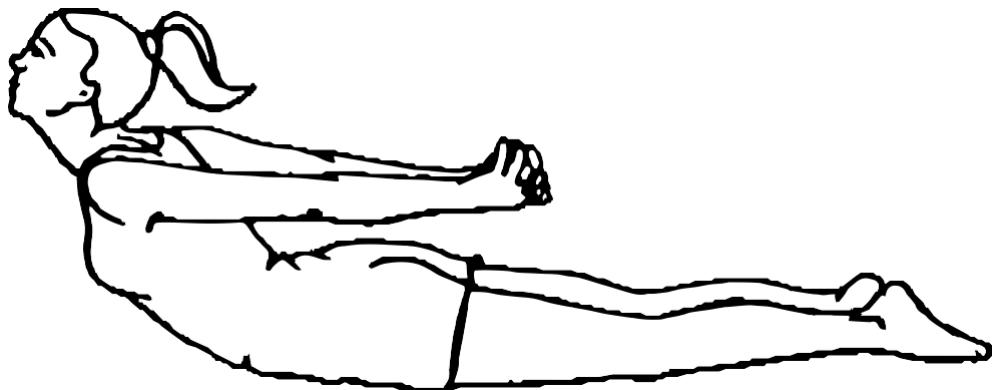
1. La Liebre



Permanece en esta posición por 2 minutos y practica la respiración abdominal

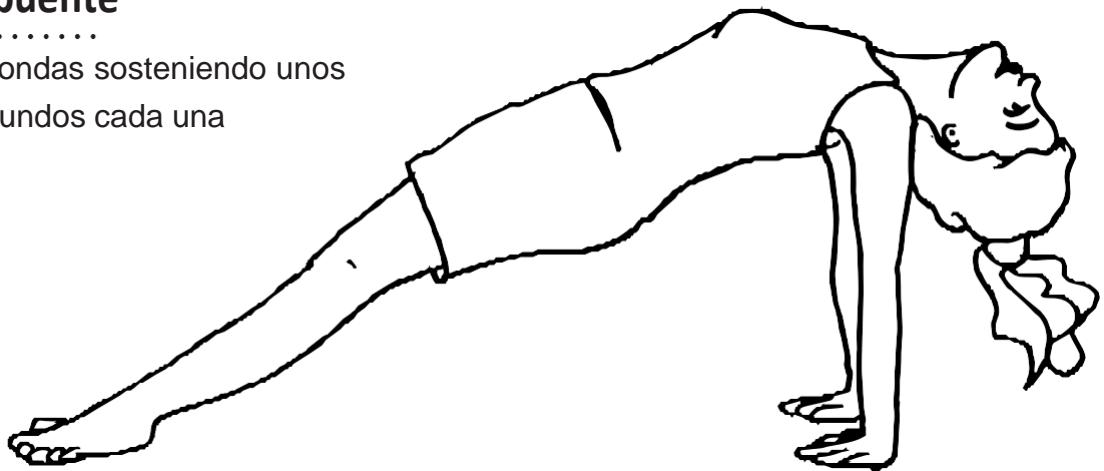
2. La serpiente

3 Rondas sosteniendo unos segundos la postura completa



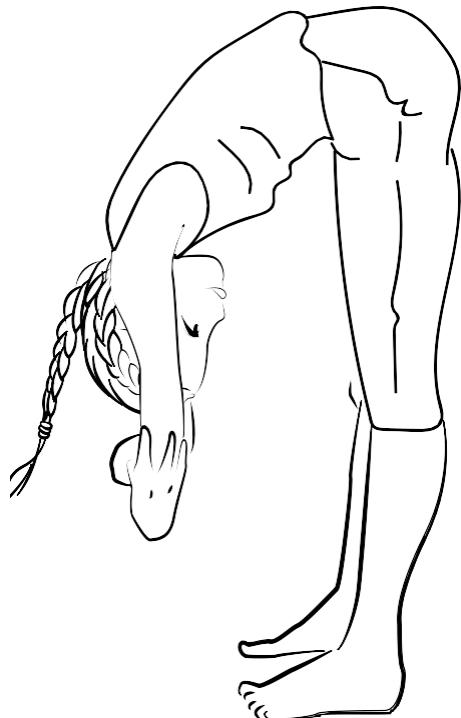
3. El puente

.....
3 Rondas sosteniendo unos
segundos cada una



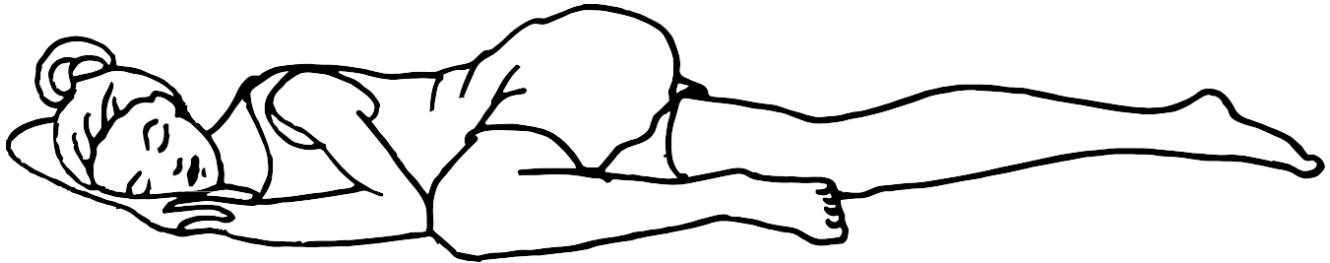
4. Flexión de tronco

.....
Sostén durante 2 minutos



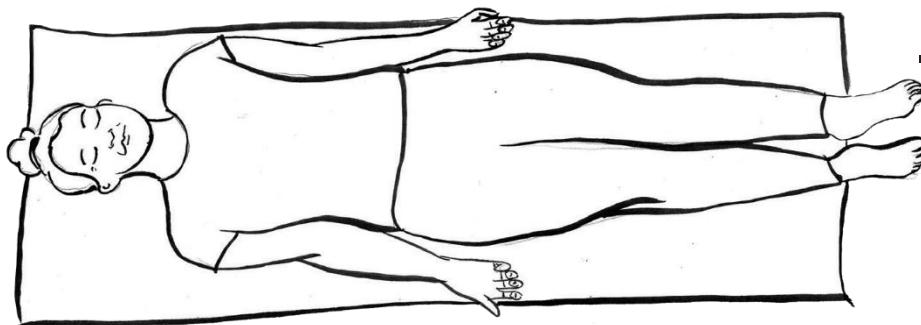
5. El pez aleteando

15 respiraciones de cada lado
con conciencia del abdomen



RELAJACIÓN PROFUNDA

Yoga Nidra



- El Yoga Nidra o relajación profunda es un método para lograr una total relajación física, mental y emocional.
- La verdadera relajación ocurre cuando vas hacia tu interior y permites que los contenidos inconscientes de la mente, responsables de tus tensiones y sufrimientos, salgan y se liberen de la mente y del cuerpo.

Indicaciones para la práctica

- Acuéstate boca arriba (como en ilustración).
- Cúbrete con una cobija si es necesario.
- Permanece en completa quietud física.
- No tenegas interrupciones.
- Escucha atentamente la voz de la instrucción, siguiendo el CD.
- Puedes hacerlo en cualquier momento del día, excepto justo después de haber comido.

Resolución personal

- Al principio y al final del Yoga Nidra, vas a repetir en una frase positiva y corta, un propósito personal.
- Se trata de algo importante que necesites alcanzar para generar una transformación en tu vida.
- Es como una semilla que siembras en el terreno fértil de tu mente y que con tu esfuerzo personal va a dar frutos.

MEDITACIÓN

Si te detienes un momento a escuchar tu mente, te darás cuenta que esta se comporta muchas veces como un mico que no para de saltar de rama en rama, de pensamiento en pensamiento. Tu mente está activa prácticamente todo el tiempo, incluso cuando duermes. Son los estados mentales, los responsables de tu bienestar y paz interior.

La práctica de observar y conocer tu mente, se conoce como meditación. La meditación no es poner la mente en blanco, sino a aprender a relacionarse con los contenidos de la mente que determinan cómo te sientes y cómo interactúas contigo, con el entorno y con los demás.

La meditación es una de las formas más efectivas de trabajar con tu mente. El mundo mental es muy amplio y complejo y la experiencia humana está llena de sucesos imprevisibles, tristezas y alegrías, éxitos y fracasos. No puedes huir de estas experiencias y emociones; pero sí puedes a través de la meditación estar más abierta a este amplio abanico de experiencias y emociones que hacen parte de la vida, reconociéndolas, aceptándolas y transformándolas.

Para practicar la meditación sentada, necesitas adoptar una posición cómoda sobre un cojín o en una silla, mantener el tronco erguido y el cuerpo quieto y estable. Durante el tiempo estés sentada meditando, busca estar en el momento presente con total conciencia. Para lograr estar aquí y ahora, apóyate en mantenerte consciente del flujo de la respiración natural, volviendo siempre a ella cuando te distraigas.

En la meditación trabajas con los pensamientos y emociones sin rechazar y apegarte a ninguno, observando todo lo que aparece en el cielo abierto de tu mente, con una actitud amorosa e incondicional hacia ti misma.



En este CD, encontrará algunas prácticas dirigidas

1. Secuencia 3: Tomando la energía del sol
2. Respiración abdominal y yóguica completa
3. Yoga Nidra – relajación profunda
4. Meditación

El orden de una práctica de yoga es primero hacer posturas físicas, luego respiración, y por último relajación y meditación.