

**INSTITUTO TECNOLÓGICO
Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial número 15018
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976



Reporte de Experiencia Profesional

KUNDALINI YOGA Y DESARROLLO HUMANO

Un proceso y un encuentro bio-psico-socio-trascendente

Pro-grado

Que para obtener el Grado de Maestro(a) en:

Maestría en Desarrollo Humano

PRESENTA:

María Teresa Barba Rubalcava

ASESORÓ:

Mtro. Marco Antonio Santana Campas

Tlaquepaque, Jal., 30 de septiembre de 2017

Agradecimiento y dedicatoria

A mis padres, por sus cuidados y enseñanzas para ser mejor persona en la vida.

A mi sobrina Mónica por su cariño y ayuda técnica.

A mis alumnos, en especial a este grupo de 11 personas, que se atrevieron a mostrarse para crecer, ser mis espejos, mi conciencia individual y colectiva.

A mis maestros que me facilitaron el sendero para ser yo misma y expresarme libre y espontáneamente.

A la familia Martínez Hernández por sus atenciones, de manera particular a Paty y a Ricardo, por su asesoría y ánimo constante.

A Rosana Torres por su reconocimiento y confianza en mi trabajo, por sus cuidados y generoso acompañamiento.

Al ITESO y a mi asesor Marco Antonio por brindarme la oportunidad de cerrar un ciclo iniciado hace más de 30 años y abrirme nuevos horizontes, de manera especial a Sofía Cervantes por su minuciosa lectura y comentarios para mejorar este reporte.

RESUMEN

Los principios de las filosofías de Desarrollo Humano y del Kundalini Yoga, son el marco teórico de este trabajo. El Enfoque Centrado en la Persona, la Gestalt y la Logoterapia se toman en cuenta como trabajo terapéutico individual y grupal. Así mismo, se consideran los recursos vastos para el crecimiento del autoconocimiento y de la autodirección que ofrece, a su vez, el yoga para el desarrollo de la conciencia individual y grupal.

Desde estos enfoques se formuló el propósito general de la experiencia vivida y aplicada en el verano de 2014: Recuperar la experiencia de la puesta en práctica del Yoga y el Grupo de Crecimiento, donde se buscó propiciar que los integrantes, incrementaran su autoconocimiento, y el descubrimiento de recursos personales para la solución de alguna problemática personal emergente.

Participaron 11 personas: un hombre y diez mujeres. Se inició con una clase de yoga con duración de hora y media seguida por otra hora y media de grupo de crecimiento. Los resultados obtenidos y presentados en gráficas y fragmentos de algunas transcripciones elaboradas de grabaciones de las 15 sesiones, fueron muy reveladores y positivos. Entre los cuales destacan: mayor bienestar físico, liberando el estrés y dando lugar a la relajación; el contactar sensaciones y sentimientos, expresando y liberando emociones, para empoderarse y desarrollar sus potencialidades; darse cuenta de actitudes, pensamientos y creencias limitantes, transformándolos en positivos y creativos para tener mayor claridad mental y tomar decisiones con libertad y desde sus valores; y, la integración grupal con respeto y cuidado por el otro. Esto permitió que en las conclusiones del capítulo 4, hubiera recomendaciones y propuestas a desarrollar en el futuro, como son la implementación de ambas disciplinas: la clase de yoga seguida por un grupo de crecimiento como opción para los alumnos de esta; y, la capacitación de expertos en ambos campos.

Palabras clave:

Enfoque Centrado en la Persona, Logoterapia, Psicoterapia Gestalt, Kundalini Yoga, Grupo de Crecimiento.

Índice

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. LA EXPERIENCIA LABORAL	5
1.1. Perfil profesional	5
1.2. Síntesis de la Experiencia de Trabajo en la que se vinculó el Desarrollo Humano	16
1.3. Justificación que sustente la relevancia de la aplicación del DH en la práctica	18
1.4. Propósitos del reporte.	21
CAPÍTULO II. VINCULACIÓN CON EL DESARROLLO HUMANO	23
2.1. Vinculación del desempeño laboral con el DH en la práctica profesional.	24
2.1.1 DESARROLLO HUMANO	25
Enfoque Centrado en la Persona (ECP), Logoterapia y Psicoterapia Gestalt	25
2.1.2 YOGA KUNDALINI	37
Un proceso bio-psico-socio-trascendente	37
Un encuentro bio-psico-socio-trascendente	42
2.1.4 AUTOCONOCIMIENTO	46
Sensaciones, emociones, pensamientos y actitudes	46
2.1.5 DESCUBRIMIENTO DE RECURSOS PERSONALES	49
Potencialidades, valores	49
2.1.6 ESTRATEGIAS	50
Para resolver alguna problemática personal emergente, asuntos inconclusos y cubrir necesidades no satisfechas	50
2.2 Elementos relevantes de la experiencia de trabajo.	51
CAPITULO III ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA GRUPAL. RESULTADOS	53
3.1 Resultados del cuestionario del inicio del taller	53
3.2 Resultados del cuestionario de cierre del taller	56
3.3 Resultados del cuestionario aplicado en las 15 sesiones del taller	63
3.4 Resultados de Transcripciones: Beneficios de Kundalini Yoga	86
3.5 Resultados de Transcripciones. Grupo de Crecimiento	88
3.6 Algunas técnicas de facilitación. Transcripciones	90
3.7 Prospectiva del ejercicio profesional	93
3.7.1 ¿Cómo se modificó mi práctica profesional a partir de esta experiencia?	93
3.7.2 Al hacer esta recuperación ¿qué mejoras me gustaría hacer en mi práctica?	94
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	96

4.1	La experiencia de construir este Reporte	96
4.2	Recomendaciones:	97
4.3	Puntos claves para la capacitación de un instructor y facilitador en Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento	98
4.4	Aportación del presente Reporte al campo del Desarrollo Humano	99
	BIBLIOGRAFÍA	102
	ANEXOS	105
	Anexo 1 Carta de consentimiento	105
	APENDICES	107
	Apéndice 1. Cuestionario de Inicio del taller	107
	Apéndice 2. Cuestionario de Cierre del taller	108
	Apéndice 3. Cuestionario aplicado en las 15 sesiones del taller	109
	Apéndice 4 Figuras	111
	Apéndice 5 Transcripciones	126
	Apéndice 6. Grupo de Crecimiento y Kundalini Yoga. ITESO. Mayo-Julio 2014	171

“KUNDALINI YOGA Y DESARROLLO HUMANO.

Un proceso y un encuentro bio-psico-socio-trascendente”

INTRODUCCIÓN

quiero amar
tomando con delicadez tu mano
para cuidarte, para guiarte,
para mostrarte caminos...
abanico de posibilidades
para que tu elijas
quiero respetarme y respetarte,
quiero ser yo,
quiero que seas tú,
seres únicos...
se acercan en el encuentro,
se separan en sus caminos...

Barba

Nuestro acontecer cotidiano está lleno de cambios, es parte de la vida diaria y asimismo del mundo que está en continuo movimiento. Vamos optando por personas, por situaciones, por cosas, realizando acciones y asumiendo actitudes para crecer en medio de esta crisis.

El continuo movimiento sin parar, sin detenernos, nos lleva a la preocupación, y de ahí al desánimo, al desinterés, a la desilusión, a la desesperanza y finalmente a la depresión; y de esa manera, nos vamos abandonando, nos enfermamos física, emocional y mentalmente, afectando nuestra dimensión trascendente. Perdemos nuestro sentido en la vida. No encontramos nuestro lugar, nos sentimos perdidos. Muchas veces nos sentimos solos y víctimas de las circunstancias. Terminamos inmersos en un remolino.

Desde el Desarrollo Humano, Rogers (2011) recorre el mundo y participa en momentos históricamente cruciales en la construcción, definición y expresión de lo que es Comunidad impulsando la interculturalidad. Desarrolla su teoría sobre los grupos. Promueve la proactividad del individuo inmerso en un mundo social golpeado, ultrajado, carente, separado y necesitado de

afecto y cuidado, de una imperante necesidad de asumir su poder, de ser reconocido y de alzar su voz siendo escuchada. Personas con una necesidad de estar en contacto consigo mismas, con los otros y con el universo que conforma la unidad, un TODO que siempre será mayor que la suma de sus partes, dónde la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia estarán unidas, sin prejuicios ni juicios. Espacio donde prevalece la confianza y la seguridad grupal para manifestar su autenticidad y la verdad de cada ser, la esencia de cada participante.

En cuanto al ámbito de Kundalini Yoga, Yogui Bhajan, insiste en trabajar todas las dimensiones del ser humano para vivirse más presente, relajado y completo en un mundo siempre en crisis. Promueve la integración personal a través del yoga y la dimensión social. Promueve que el alumno de Kundalini Yoga, en un momento dado, deje de serlo y se convierta en maestro al asumir su totalidad, facilitando a otros, a través de las enseñanzas del yoga, a vivirse plenos y que éstos, a su vez, se vuelvan maestros y facilitadores de otros.

El contacto con estos dos grandes maestros, sus enseñanzas y vivencias han estado presentes en el desarrollo, tanto personal, como profesional de la autora. Actualmente forman parte imprescindible de algunas de las materias y de casi todos los talleres que imparte. La experiencia de estas vivencias la ha puesto a prueba y la ha llevado desarrollar destrezas; la ha impulsado, encauzado y dirigido a ser mejor persona, mejor maestra, mejor facilitador, mejor instructora. Estos encuentros le han permitido la aproximación y el acercamiento con otros seres: de corazón a corazón, aceptándose mutuamente sin apegos; de pensamiento a pensamiento sin necesariamente estar de acuerdo; de sensación a sensación, respetando la cercanía y la distancia; de confrontaciones, develándose la verdad que emerge ante la evidencia; la expresión de emociones y sentimientos como el enojo, el dolor, el amor y otros, mediante causalidades y coincidencias; la desnudez de la búsqueda, de la armonía interna y trascendente, el intercambio del encuentro al unísono que se disuelve como la gota de agua en el inmenso mar, como las estrellas en el firmamento ilimitado:

cuanta belleza encierra cada instante de un encuentro,
cuántos instantes se nos escapan por correr, por luchar,
cuantos encuentros perdidos
en el afán de vivir en un pasado o querer ir hacia un futuro,
el encuentro jamás es del ayer o del mañana,
es..., sólo es en el instante y eso es lo que importa,
eso es lo que permanece, grabado en el corazón de hoy:

de la vida arraigada a la tierra que florece con el sol,
de la vida que sueña y duerme con la luna y las estrellas,
de la vida que danza y juega con el vaivén del viento y del agua,
de la vida que se extingue y se transforma con el fuego;
¡las maravillosas y jamás eternas relaciones!

Barba

Son estas enseñanzas, el trabajo personal, la preparación y el adiestramiento recibidos, los que la llevaron a considerar la posibilidad de concretizar en un taller ambas experiencias, dónde se viviera todo lo valioso del Desarrollo Humano y del Kundalini Yoga, para contrarrestar las dificultades y conflictos cotidianos, personales e interpersonales, que a diario se enfrentan. De esta manera se planteó el siguiente objetivo: Recuperar la experiencia de un grupo de 11 personas de la puesta en práctica del Yoga y el Grupo de Crecimiento, donde se busca propiciar que los integrantes, incrementen su autoconocimiento, y el descubrir sus recursos personales para la solución de alguna problemática personal emergente.

El reporte está compuesto de: tres capítulos que a continuación se describen brevemente; su correspondiente bibliografía, algunos anexos de autores, que ilustran lo dicho por ellos; los apéndices que contienen la información obtenida de los cuestionarios aplicados; las transcripciones de las sesiones grabadas de la experiencia; y, las gráficas elaboradas a partir de los resultados obtenidos. Información que corrobora y comprueba el propósito general, así como los específicos.

En el Capítulo 1, se hace un recorrido por la formación que he tenido como persona y en lo profesional. Antecedentes y motivaciones que me llevaron a estudiar la Maestría en Desarrollo Humano. Asimismo, presento: la justificación de este trabajo; los beneficiarios, un grupo de 11 personas: diez mujeres y un hombre; y, los propósitos de la intervención hecha, conjugando Desarrollo Humano con el Kundalini Yoga.

El Capítulo 2, inicia con la descripción sobre la valiosa aportación de distintas corrientes vinculadas al Desarrollo Humano, las cuales sirvieron y fueron soporte indiscutible para la elaboración del presente trabajo. Se señala brevemente la aparición y evolución del Homo Sapiens en la historia de la humanidad, para dar paso al surgimiento, en el siglo XIX, de la filosofía existencialista, de dónde posteriormente se derivará la psicología existencialista hasta llegar a la psicología humanista. De esta última, se retoma lo que dicen Carl Rogers con su Enfoque Centrado

en la Persona (ECP), y de manera especial, su hija Natalie, quién tomando como base el concepto del ECP, crea la Terapia Expresiva, Perls con su psicoterapia de la Gestalt y la Logoterapia de Frankl. Se dedica una sección a Kundalini Yoga. Su teoría y propuestas fueron tomadas en cuenta durante la intervención realizada. Los resultados de ésta, se describen, en el apartado 2.2 de este capítulo, destacando los elementos relevantes de la experiencia del trabajo. Asimismo se describen otros temas centrales de este trabajo: Grupo de Crecimiento, su importancia y dinamismo en la aplicación de la intervención; lo que implica el proceso de autoconocimiento y autoexploración para reconciliarse, transformar y asumir un autoconcepto real, sano y positivo. La importancia del trabajo de las sensaciones físicas, las emociones y sentimientos, los pensamientos y las actitudes; el descubrimiento de los recursos personales (potencialidades y valores) y las estrategias para resolver asuntos inconclusos y cubrir necesidades. En este capítulo también se señalan los elementos relevantes de la experiencia de trabajo.

En el Capítulo 3, todo lo anterior se ilustra con gráficas, la interpretación de éstas, así como ejemplos de algunos fragmentos de las transcripciones de las grabaciones que fueron hechas durante las 15 sesiones. Se destacan los conceptos y herramientas de Desarrollo Humano y Kundalini Yoga aplicadas durante las intervenciones.

Termina el capítulo, narrando el impacto que esta experiencia me ha dejado como persona y como profesional, así como las mejoras que me gustaría implementar en mi práctica cotidiana.

El Capítulo 4, presenta las conclusiones en cuanto a la experiencia de construir este Reporte de Experiencia Profesional con las recomendaciones, la aportación y la posible capacitación en esta área de trabajo.

CAPÍTULO I. LA EXPERIENCIA LABORAL

1.1. Perfil profesional

El crecimiento personal se lleva a cabo en un ambiente seguro y de apoyo.

Natalie Rogers

Para Natalie Rogers entre los principios humanistas donde incluye la teoría de su padre Carl Rogers, el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) (Rogers, 1993), que postula en sus talleres junto con lo que ella llama su “teoría psicodinámica del proceso individual y grupal” (Rogers, 1993, p. 8), está la necesidad de un entorno seguro y de apoyo para el propio crecimiento. Puedo decir que, a lo largo de mi vida, en cuanto a mi formación siempre se me dio cierta libertad y apoyo para decidir que estudiar. Digo cierta libertad, pues soy una directora de orquesta postergada, pues según mi padre, la música no daba para vivir, así que cuando ingresé a la Universidad, dejé mis clases de piano que había tomado desde los 11 años de manera intermitente. Después formaré parte del Coro Polifónico del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) como contralto, dando nuestro primer concierto en el patio del Edificio Central de dicho plantel el 16 de mayo de 1994, que tuve que dejar porque mis horarios de clases se empalmaban a la misma hora y días que las clases y ensayos tenían lugar.

Personalmente no pensaba en ser maestra. Al estar en 5º semestre (1976) de la carrera de Letras Hispánicas, mi maestro de Filosofía de la preparatoria me invita a ser su adjunta en la Preparatoria Femenil de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG). Acepto el reto por qué implicaba independizarme un poco de mi casa y en especial, de mi padre alteño, un hombre amoroso. También con la capacidad de dar carrera a sus hijas porque no sabía qué tipo de hombre nos tocaría en la vida y no quería que pasáramos hambre.

Me encontré en un campo fascinante y con mucha química con las alumnas, un lugar y espacio muy fértiles para desarrollarme como persona y gozar con el crecimiento del otro. Cada una de las estudiantes que se acercaban, no sólo buscaba conocimientos, sino poder hablar de lo que acontecía en sus vidas, compartiendo problemáticas propias de las adolescentes en conflicto y

con crisis existenciales, una etapa muy bella de crecimiento mutuo. A esto Lafarga (en Acevedo, 2005) diría:

La conciencia de uno mismo da a la persona la capacidad de optar libremente, nuestras opciones hablan más de lo que somos que nuestras habilidades (...) El hombre verdaderamente libre es el que quiere y goza lo que más lo hace crecer y desarrollarse y quiere y goza lo que hace crecer y desarrollarse a los demás (...) Mientras más conciencia, más capacidad para responder, mayor calidad humana, más libertad (p.146).

Al año de ser adjunta, el maestro me cede la materia de Filosofía considerando que estaba apta para impartirla, teniendo 7 grupos de 50 alumnas cada uno, cuyos nombres y apellidos me aprendía en 2 semanas, pues era de vital importancia para mí, saber frente a quién estaba impartiendo la materia. Fui nombrada coordinadora del departamento de Filosofía y Ciencias Sociales de la misma institución hasta 1981, fecha en que me retiro. También fue un campo de mucho aprendizaje y crecimiento, con sus altibajos y, a la vez, con la oportunidad de formar equipo con personas que creían en la excelencia de la educación.

De 1979-1984 decido entrar al Instituto Teológico de Estudios Superiores (ITES) en Guadalajara, Jal., a estudiar el Bachiller en Teología, pues consideraba que le podía dar otro giro y enriquecer las clases de filosofía. Escucho hablar de una Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO por los religiosos de San Carlos Borromeo. Capta mi atención momentáneamente por el proceso personal de auto-observación y autoconciencia que ésta promovía. Como apostolado, incursiono impartiendo clases bíblicas en grupos de mujeres y de jóvenes pertenecientes a diferentes parroquias. Disfruto el proceso de toma de conciencia que van teniendo estas personas al aplicar lo aprendido en sus vidas cotidianas, su sencillez para aterrizar los conocimientos, su manera de acogerme y cuidarme, me cautiva y también me brinda el poder cuestionar mi propia vida.

Estando en un momento de crisis existencial, buscando trabajo y nada acostumbrada a esto, pues siempre me llegaban las invitaciones a participar en proyectos de educación, decido, como terapia ocupacional, entrar a trabajar con mi padre en 1985, unos meses después de haber presentado mi examen profesional sobre “Olivia Zúñiga. Una Literatura Existencial”, nombre que sustentaba mi tesis, para obtener el título de Licenciado en Lengua y Literatura Hispánicas. Sólo

dure 10 meses en dicho trabajo, mientras se gestaba dentro y fuera de mí la posibilidad de regresar a lo que tanto me gusta, el dar clases nuevamente. Esta búsqueda también me llevará a dar clases de biblia a jóvenes en la Normal Superior de Occidente. Entro en conflicto asombrada de como interpretaban la biblia, en este caso, el Libro del Génesis como algo textual, convencidas, las alumnas, de que el mundo había sido creado en 7 días y no por un proceso de evolución de millones de años. Intento explicarles que la Biblia había sido escrita con base en metáforas y analogías. Poco empática, me olvido que su educación ha sido a base de introyectos y creencias impuestos por sus padres y la misma iglesia, y que aún no estaban listas para cuestionar, siendo muy jóvenes, entre 17 y 19 años. De manera abrupta les digo que su fe aún es infantil y decido, una vez terminado el período, dejar esta clase.

Posteriormente, en el verano, impartiré a los alumnos externos de la licenciatura de la Normal Superior, con especialidad en español, clases de Literatura Hispanoamericana y Teoría Literaria, facilitando, en ambos cursos, el proceso de análisis de textos desde diferentes ámbitos: psicológico, social, político, etc., lo cual permite de nuevo un acercamiento a los alumnos conjugando sus intereses y los míos, con mi pasión por el análisis literario donde realmente, considero yo, se percibe al escritor en toda su esencia. Una experiencia muy gratificante, tanto por la respuesta de los alumnos como el poder realizarme en este campo.

En agosto de 1986 decido ingresar a la Maestría en Desarrollo Humano (MDH) del ITESO, con la intención de realizar un proceso personal de crecimiento, dándome cuenta de que no bastaba la filosofía ni la teología para la búsqueda y el encuentro de la verdad dentro de mí ser que me haría libre. Ingresar a la maestría implicó que simultáneamente tomara no sólo el grupo de crecimiento exigido por la maestría, sino terapia individual con uno de los maestros del programa para trabajar en mi autoestima y fortalecerla.

La maestría me abrió muchas puertas, tanto interna, formativa, como a nivel profesional. El recorrido al inicio fue muy doloroso, tenía tanto llanto contenido que por dos semestres lloré en los grupos de crecimiento con la vivencia de cada compañero y después, la propia. Cada lectura, cada dinámica me enfrentaba a mí misma, tomaba conciencia de cómo me había abandonado, de cómo había dejado de amarme, rechazando todo lo que implicaba equivocación y error en mi vida. Fue “el proceso de convertirme en persona” (Rogers, 1986), actualizándome, día a día. Lentamente, me

fui rescatando, apropiando y asumiendo mi ser con todo su potencial, me fui valorando. Rogers (1986) dice:

Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo. (...) soy más capaz de permitirme ser lo que soy. (...) aceptarme como un individuo decididamente imperfecto, que no siempre actúa como yo quisiera. (...) cuando me acepto como soy, puedo modificarme. (...) no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos (pp. 26-27).

En este trayecto me doy cuenta de cómo este proceso me reconstruía y a la vez me revitalizaba, vivenciaba mi ser auténtico y congruente, la aceptación de mi riqueza, de cada uno de mis recursos como fuente inagotable, lo cual, despertó en mí el deseo de transmitirlo a todas las personas que encontraba en mi camino. No bastaba que yo lo viviera, sino el poder facilitar que otros accedieran, abriéndose a la experiencia de sí mismos, me maravillaba, quería que todos se sintieran bien consigo mismos. “(...) la experiencia del sí mismo constituye la materia con que se forma la estructura experiencial llamada *ideo* o imagen del yo” (Rogers, 1971, p. 195).

Por sugerencia de una compañera de la maestría le doy mi currículum, quién se lo entrega a Alfonso Alarcón, encargado del Departamento de Estudios Socio-políticos y Jurídicos (SOJ) de la División de Ciencias Económico-Administrativas (DCEA), en el ITESO. Me entrevista y soy contratada como profesora de tiempo variable en agosto de 1987, institución en la que me quedé hasta el día de hoy. Inicio en la DCEA impartiendo las clases de Metodología, Psicología Industrial, Ética Profesional, Antropología Filosófica y la elaboración de programas de Literatura Hispanoamericana para clase optativa de Literatura. De nuevo empiezo a tomar las riendas de mi vida y disfrutar el contacto directo con los alumnos, conociéndolos y llamándolos por su nombre. En la clase de Psicología Industrial hacía mis primeros intentos por transmitir la vivencia de Desarrollo Humano (DH), trabajé con la Ventana de JOHARI que con los años fui puliendo para hacerlo cada vez más integral y en ciertas clases y talleres que imparto hoy, integro dicho ejercicio. La clase de Antropología Filosófica fue un parteaguas para mí. Ciertamente veíamos filósofos y su manera de pensar respecto al hombre. Esto me daba la pauta a la hora de incorporar dinámicas. Por ejemplo, retomaba a Kant y sus 4 preguntas sobre el hombre, a éstas les agregaba mi propia interpretación, y elaboré una visualización con ellas: 1) ¿Qué sé, qué conozco de mí? 2) ¿Qué espero de la vida? (anhelos, sueños, esperanzas, objetivos y metas en la vida) 3) ¿Cómo le hago

para ser la persona que soy, y alcanzar mis metas,...? 4) ¿Quién soy realmente? Partiendo de que el concepto que tenemos de ser humano es el que tenemos de nosotros mismos, independientemente de lo que dicen algunos autores y estudiosos, por ejemplo, Heidegger dice que el hombre “es un ser en el mundo” (Buber, 1981, p. 94), Scheler lo define como “el buscador de Dios” (Buber, 1981, p. 133), Zubirí (1986) (en Ruiz de la Presa, 2007, p. 175) considera al hombre como “una realidad social”. Buber (1981) dice:

Una antropología filosófica legítima tiene que saber no sólo que existe un género humano sino también pueblos, no sólo un alma humana sino también tipos y caracteres, no sólo una vida humana sino también edades de la vida; sólo abarcando sistemáticamente éstas y las demás diferencias, sólo conociendo la dinámica que rige dentro de cada particularidad y entre ellas, y sólo mostrando constantemente la presencia de lo uno en lo vario, podrá tener antes sus ojos la totalidad del hombre (p. 18).

Algunos años después, Luis Octavio Lozano, s.j., me invita como profesora de tiempo variable a Educación y Valores (EVA) en el Área de Integración Curricular. Dicha dependencia tomará las clases humanistas de las distintas áreas del ITESO, siendo después el Centro de Formación Humana (CFH), actualmente es el Departamento de Formación Humana (DFH). He impartido las materias de: Antropología Filosófica, la cual se convirtió en Introducción al Problema del Hombre, hoy es Ética, Identidad y Profesión, Crítica y Construcción de la Realidad a partir de Textos Literarios, Desarrollo del Potencial Humano, Fe y Cultura, Interculturalidad y Sensibilización.

Siendo alumna de la maestría, se me invita a participar como profesora, facilitadora y posteriormente como asesora en el Programa de Formación en Ciencias Humanas (PFCH), dirigido a mujeres, que después se convirtió en Diplomado en Desarrollo Humano (DDH) en Guadalajara y Ciudad Guzmán. Este programa se dividía en 4 módulos: I) La Persona, II) La Familia, III) La Sociedad y IV) La Trascendencia. Dicho programa me lanza a la experiencia de Desarrollo Humano compartiendo los conocimientos y la experiencia adquirida con mis propias vivencias. Imparto las materias de La Experiencia de Ser Persona, primera materia que se me ofrece y, en la cual pido ser adjunta para observar y aprender de quien la impartía, Gabriela Ramírez Ugarte quien confía en mí para facilitar a las alumnas la exploración a través de los niveles de conciencia: experiencia sensorial, interpretación, sentimientos, intención (yo quiero...), el reto de la libertad

(Fabry, 1984) para decidir y asumir la responsabilidad de las consecuencias de los actos llevados a cabo. También se trabajaba con valores introyectados y personalizados, planteados por Frankl (1986), como valores vivenciales, actitudinales y existenciales, para culminar con el tema de la autotranscendencia, la capacidad de salir de sí mismo, de nuestra humanidad hacia el encuentro del otro. Frankl (1984) dice:

autotranscendencia significa extenderse, no sólo hacia un sentido, sino también hacia otro ser humano, amándolo. El amor, ciertamente, va más allá del encuentro, (...) El encuentro, en el sentido amplio del término, nos hace darnos cuenta de la cualidad humana del otro, mientras que amarle nos muestra más acerca de él: su cualidad esencial única (pp.73-74).

En mi propia vivencia ha sido detenerme, estar en el presente, en el “aquí y hora” para estar atento al otro (alumno(a), hermano(a), pariente, amigo(a), colega, a un grupo o también estar atento a lo otro (la naturaleza con todos sus fenómenos) y, también hacia la autorrealización de la cual nos habla Maslow en su pirámide de necesidades.

Otra materia que imparto en el PFCH/DDH es la de Aprendizajes personales con base en la Historia Familiar, llamada después Recuperación de la Historia Personal, a través de la cual se explora la historia personal siguiendo las Etapas psico-sociales o Ciclo Vital de Erikson (en Dicarpio, 1990). Esta materia es fascinante, pues como expresaban las mismas alumnas en aquel entonces y como yo lo viví cada vez que dialogaba con mi madre para recuperar mi vida pasada, y que, aunado a la autoexploración, era la oportunidad de volverme a encontrar, reconocer y aceptar quien soy y poder caminar en la vida con todo: limitaciones y aciertos. Aprendí que mi manera de ser de ayer, hoy y mañana inclusive, está matizada por los aprendizajes que tuve desde mi infancia y que he tenido y sigo teniendo a lo largo de mi vida. Retomar las diferentes etapas de mi vida y ver en qué me sirven hoy, saber los porqués de ciertas actitudes como mi rigidez con la que siempre batallé y que a ratos rechazo y a ratos acepto. Darme cuenta de que lo que he vivido ha sido lo mejor en mi vida. Acompañar a las alumnas en este proceso, era también acompañarme a mí como un ser inacabado. Rogers (1986) dice:

...el individuo parece más satisfecho de convertirse en un proceso que en un producto. (...) acepta con más satisfacción el hecho de no ser una entidad estática, sino un proceso de transformación (p. 115).

Disfrute enormemente la clase de Conciencia y Diálogo Social, una materia que abordaba las situaciones sociales actuales y que requerían de trabajo social, además, incluía reconocer la unidad de autotranscendencia en la relación con el otro. Iniciaba, a través de una presentación con diapositivas, un recorrido de todas las grandes mujeres bíblicas que habían impactado fuertemente con su participación social, cultural, política, económica, etc., en el Antiguo Testamento y en el Nuevo Testamento. Después, las alumnas debían investigar un tema, donde, en la actualidad, las mujeres tenían incidencia o podían tenerla en la sociedad. Fue muy enriquecedor y permitió que las mujeres se abrieran a la labor social, llevando a cabo proyectos en esta línea, siendo proactivas. Personalmente, el compromiso social ha sido un punto central en mi vida, situación que en varios momentos me ha hecho crisis. Con el tiempo, me he dado cuenta de que mi labor social ha sido la enseñanza, transmitir vivencias, conocimiento y facilitarlos en los otros, ser fiel a mí misma, ser congruente con lo que pienso, digo y hago en mi acontecer cotidiano, despertar chispas en los otros para que ellos también busquen y se vivan íntegros e integrados.

El Grupo de Integración o Crecimiento que compartía con otra compañera dando seguimiento a un grupo hasta que concluía su proceso por el diplomado, fue un regalo para mí: estar presente, cuidar y acompañar al otro como yo lo había recibido en mí transcurrir por la maestría. Podía empatizar con cada alumna y entender entre líneas sus más profundas inquietudes. Yo podía mirarlas y podía mirarme, ver mi propio crecimiento y también mis atores. Un grupo siempre me espejea, me confronta para seguir trabajando y ser mejor persona. Fue una época en que veía florecer los capullos y convertirse en flores y mariposas, al igual que yo.

Regresando a la maestría, uno de los cursos que atrajo mi atención por su dinamismo, fue el impartido por Gloria Simcha y Francisco Ramírez como su adjunto, llamada Sensibilización. A lo largo del semestre me di cuenta que yo quería en un futuro trabajar con grupos con esta perspectiva e intencionalidad; el tomar conciencia de quiénes somos desde las dimensiones bio-psico-socio-trascendente del ser humano. Era una clase divertida y a la vez de mucha profundidad en el conocimiento del cuerpo y su lenguaje como reflejo de nuestro estar en el mundo.

La corriente humanista contempla al ser humano como una unidad psicosocial que debe funcionar como un todo armónico. En esta unidad, los tres elementos (bio-psico-social) que lo constituyen deben estar en continua interacción e interdependencia; ninguno puede actuar separadamente del otro (González, 1988, p. 38).

Cuando terminé la maestría fui invitada por Martha Preciado a estudiar Psicoterapia Gestalt en su instituto y al mismo tiempo por Gloria Simcha a formar parte de la primera generación en el entrenamiento de Terapia de Danza y Movimiento en el Instituto de Gestalt Región de Occidente (INTEGRO). Opte por esta segunda, considerando que necesitaba trabajar más con mi cuerpo en ese momento. Nuestro grupo, por sugerencia de Gloria, tomo clases de danza contemporánea con un maestro maravilloso, joven que no sólo impartía la técnica, sino que iba más allá del cuerpo, tocábamos la totalidad de nuestro ser. Con el tiempo me di cuenta que iniciaba siempre con ejercicios de yoga, lo cual nos liberaba de mecanismos de defensa y patrones, dejándonos al desnudo para expresarnos a través del movimiento. Tuve varias catarsis a su lado, un momento y un espacio de crecimiento interno. Siendo él tan joven, tenía una sensibilidad excepcional para captar la esencia de cada uno de los participantes y detectar lo que cada uno tenía que trabajar en su cuerpo para poder expresarse plenamente a través de la danza. Para él éramos un reto, por nuestros antecedentes como psicoterapeutas. Estuvimos un poco más de un año con él hasta que decidió irse a Nueva York a crecer como bailarín, después se casó y decidió irse a la ciudad de México que le abría las puertas a un futuro prometedor en el mundo dancístico. Fue el primer maestro al que le lloré, fue una gran pérdida para mí. Con él yo avanzaba a pasos gigantescos, había un entendimiento mutuo, desarrollé el contacto, la intuición y la observación corporal que ya con Gloria sería poner en práctica, entrenamiento que me dio varias herramientas y el descubrimiento de recursos para explorar, darle voz a mi cuerpo y, con el tiempo, de manera respetuosa realizar lecturas corporales.

Estando en el trabajo corporal con Gloria, supe de Natalie Rogers y su entrenamiento en Terapia Expresiva. Una vez que concluí con la maestra Simcha, simultáneamente estudié la especialidad en Gestalt con Martha Preciado, la cual me dio los fundamentos y la base teórica para la psicoterapia; y, con Natalie Rogers a quien le había escrito una carta en abril de 1992, cito el primer párrafo:

Natalie: Cuando comencé la maestría (1986) en DH... tomé un curso... llamado Sensibilización. En éste descubrí que quería trabajar con grupos para ayudar a las personas a descubrir su potencial a través de las artes integradas: música, literatura, escultura, etc. A través de los años he aprendido que para ayudar a otros necesito trabajar primero conmigo

misma y, veo a *Person Centered Expressive Therapy Institute (PCETI)* como una oportunidad, ha sido un sueño.

Recibí carta de Joseph M. McIntyre, director ejecutivo en aquel entonces de PCETI, aceptando mi solicitud. En las vacaciones de verano e invierno me iba a los intensivos en Santa Rosa, California a un centro llamado Isis Oasis a entrenarme con Natalie Rogers (1992-1995) en *Person Centered Expressive Therapy* (Terapia expresiva con el enfoque centrado en la persona), certificándome en 1999 con un trabajo (*Internship paper*), que titule *PCETI, a way of centering, a process of detachment. Reconciliation and Transformation (PCETI, una manera de centrarse, un proceso de desapego. Reconciliación y Transformación)*, siendo Natalie mi mentora.

Natalie Rogers ha sido mi más grande ejemplo a seguir en lo que respecta a las tres actitudes que su padre postula para el facilitador: comprensión empática, congruencia y aceptación incondicional. Tenía una asombrosa habilidad para crear un ambiente de aceptación incondicional, sin prejuicios y sin juicios. Una capacidad extraordinaria para crear equipo con estas características. Lo supervisaba cada noche acompañando los procesos individuales de cada uno de los miembros en los intensivos, lo cual yo viví cuando realicé mis dos internados; el equipo de los internos, siempre estaba integrado y en armonía. Natalie al mencionar estas tres condiciones escribe:

Como facilitador de grupo, encuentro estas tres actitudes o “maneras de ser” sumamente importantes en el desarrollo de la confianza, la seguridad y el crecimiento. Aunque el facilitador de grupo de artes expresivas ofrece estructura y exploraciones para estimular la creatividad, es esencial que también escuche a cada persona a medida que emergen los sentimientos y los pensamientos (Rogers, 2011, pp.59-60).



INTERNSHIP January 1995 – Level III

Atrás: Natalie Rogers, Dianne Moondancer, Joy Kolesky

Al frente: María Teresa Barba R., Jill Eisinger, Nina (Anin) Utigaard, Elaine Arthey

Estar en este entrenamiento implicó un proceso muy intenso para mí. Tocar las profundidades de mi ser en todos los aspectos y dimensiones bio-psico-socio-trascendente, ya que su programa está compuesto de 3 niveles (El sí mismo creativo; El sí mismo creativo en la comunidad; y, Dentro del Centro Creativo) y un 4º nivel conformado por dos internados (*“internships”*), si querías certificarte (400 horas). Cada vez que iba a PCETI, encontraba mi centro, me sentía en equilibrio, aceptada, no había prejuicios ni juicios, ni bien ni mal, sólo se estaba, es la misma experiencia que tengo al meditar. Al regresar y estar en contacto con la vida cotidiana me sentía perdida y en retroceso, como los cangrejos, repitiendo patrones poco sanos y que pensaba resueltos. Me tomo tiempo y terapia procesar lo vivido en Isis Oasis e integrarlo a mi vivir diario, dándome permiso de ser y estar como estaba para luego sentirme libre. 4 años de:

altibajos para mantener y vivir la experiencia personal de crecimiento en el mundo exterior que implicó crear una atmósfera sin juicios, de autoconfianza, autoentendimiento, autoaceptación, mediante la exploración de patrones sanos e insanos en el contacto día a día conmigo, con los otros, con la naturaleza, y con el universo (Barba, 1999, p. 2).

Y así, peregrinando:

¿Centrada o dispersa, desapegada o dependiente? Me liberaba. Tocaba mis raíces, Totlanehuayotl, moviéndome hacia la sabiduría de la Mujer arcaica, centrada y empoderada, buscando y encontrándome. Sanando a través del fuego, con encuentros de niña y mujer. Tocando la ira escondida, una sombra rechazada, no aceptada. Revisando relaciones como un proceso de desapego. Contactando de nuevo con la ira dentro de mi cuerpo hasta llegar a la reconciliación y la transformación, encontrando paz y perdón (Barba, 1999, p. 5).

Aunque mi comunicación vía telefónica continuó, la última vez que vi en persona a Natalie fue en marzo del 2005, invitada por *International Expressive Arts Therapy Association (IEATA)* como ponente, formando equipo y representando a PCETI (Kyoko Ono de Japón, Graciela Bottini de Argentina, Shelle Davis de Inglaterra-USA y yo de México) con el tema de *Person Centered Expressive Arts: a cross cultural language* (Artes Integradas con el Enfoque Centrado en la Persona: un lenguaje intercultural), en el 6° congreso de IEATA en San Francisco, California. Natalie falleció en septiembre 2015; al siguiente mes, en octubre, fallece Juan Lafarga, ambos, amigos entre sí y dos grandes figuras en el ECP. Natalie es un tesoro guardado en mi corazón, siempre estaré agradecida por su amistad, calidez, cuidado, acompañamiento y entrega.

En 1998 fui invitada por Noemí Amezcua y contratada como Profesora y Facilitadora en Centro Humanístico del Ser (CEHUS), en el intensivo de verano “Habilidades para el Acompañamiento Personal”, impartiendo los cursos de Historia Personal, Comunicación y Relaciones Interpersonales y al mismo tiempo, facilitando grupos de crecimiento. Aún sin titularme, Rosa Larios escucho sobre mi trabajo en el intensivo de verano y pidió que fuera profesora de la Maestría en Desarrollo Humano y Acompañamiento de Grupos en CEHUS, impartiendo las clases de Creatividad, Historia Personal, Grupos Específicos, Sensibilización, y Auto-creación en Guadalajara, Aguascalientes, Morelia, Ciudad Guzmán, El Grullo y Tepic, dónde posteriormente Instituto de Investigación para el Desarrollo del Potencial de la Persona (IIDEPP), ahora un instituto independiente de CEHUS, contratada por Cristina Terán, poco antes de fallecer en 2013. Impartiré Didáctica de la Facilitación, Supervisión de la Facilitación y Autoconciencia Psicocorporal a los alumnos de la Maestría para el Desarrollo del Potencial Humano y Facilitación de Grupos.

En 1996 Moisés Contreras del Departamento de Salud Integral, hoy Educación Física y Salud Integral (EFSI), me contrata, como tiempo variable, para dar primero TAI CHI y posteriormente la clase de YOGA que hasta el día de hoy imparto en el ITESO. Estas experiencias las compartiré en el siguiente apartado.

1.2. Síntesis de la Experiencia de Trabajo en la que se vinculó el Desarrollo Humano

De manera independiente, invitada por el personal de tiempo fijo del PFCH/DDH impartí el Tai Chi Chuan, a las alumnas que lo quisieran, una hora antes de iniciar las clases normales del programa.

Al terminar la maestría en DH, como ya expresé en el apartado anterior, decido entrar al Entrenamiento de Terapia de Danza y Movimiento, la cual me introdujo al TAI CHI CHUAN, disciplina china, conocida también como meditación en movimiento. Cuando empiezo a tomar TAI CHI, contacto con mi centro, alineando mi cuerpo con mi mundo interno y, a la vez con el exterior que me rodeaba. Sentí como mis sentidos se abrían al captar y fluir con la energía que nos rodea. Me sentía no sólo como parte del Universo, sino una con él. Ha sido una de las experiencias más liberadoras que he vivido a nivel corporal, mental y emocional y, por qué no decirlo, también espiritual. Sentía como mi alma se elevaba en contacto con la naturaleza, me permitía estar en contemplación.

Fui autorizada como instructora por Gloria Simcha de la escuela Wu, una escuela yin, de mayor introspección que la escuela yang que también tome en el parque de los Colomos, la cual me dio las bases para el calentamiento. Esta disciplina la impartí por invitación a mujeres que estaban cursando el programa de DH en el ITESO, siendo posteriormente contratada por el Departamento de Salud Integral que dirigía en aquel entonces Moisés Contreras, hoy Educación Física y Salud Integral (EFSI). Disfrutaba mucho la enseñanza del TAI CHI CHUAN, viendo el proceso de las personas que llegaban rígidas y sin condición física y que poco a poco la iban adquiriendo, así como la flexibilidad, la toma de conciencia de su cuerpo, sus pensamientos, sus emociones y sus relaciones consigo mismas y los otros. Les pedía permiso para hacer lectura corporal y reflejarles lo que observaba en sus movimientos y que eran reflejo de sus vidas cotidianas en ese momento, es decir, en el aquí y ahora. Una de las personas que tomaba el TAI

CHI, colega mía en la DCEA me insistía que hubiera clases de YOGA, lo cual le comuniqué a Moy, le sugerí a una persona, quién daba clases en el departamento de Psicología del mismo ITESO. No se concretizó y seguía la insistencia.

En 1996 asisto a un Tantra Blanco. Esta experiencia me ánimo a tomar clases de Kundalini Yoga, a través de las cuales me fui sintiendo cada vez mejor y fortalecida tanto física, mental y anímicamente. Siendo estudiante y asistiendo a una actividad en el Parque Metropolitano, mi maestra, Gian Kaur me invita a dar clase de yoga los domingos en dicho espacio. Tomo el reto y a la vez, sintiendo un compromiso con los mismos alumnos, decido tomar el entrenamiento de instructora en esta disciplina.

Me apenaba que no se diera yoga en el ITESO, conociendo y habiendo experimentado los beneficios de esta disciplina a varios niveles. Le propuse a Moy darla, siempre y cuando no afectaran mis clases de academia, así como mis horarios, a lo cual accedió. Pasaron los años y un día un alumno, otro colega de la DCEA, me propone la posibilidad de introducir DH a través del yoga. Me pareció una excelente idea ya que varios de los alumnos al terminar la clase de yoga, reportaban que era como tomar terapia, no sólo por los ejercicios físicos que se llevaban a cabo, sino por toda la información relacionada con DH que yo iba dando al dirigir la clase, además de la información propia de esta disciplina. Les hablaba de los beneficios que proporcionaba la *Kriya*, los ejercicios de manera particular y la meditación.

Se le llama *kriya* a una serie de yoga que puede constar de uno o más ejercicios y/o meditaciones que producen un estado específico de la mente y el cuerpo. Los efectos de cada *kriya* son especiales, bien definidos y frecuentemente múltiples. Las *kriyas* son combinaciones particulares que actúan de manera extremadamente sutil y resultan muy efectivas (Bhajan, 1992, p.9).

Planteaba el trabajo a nivel físico, mental, emocional o del espíritu que éstos tenían. Me apasiona que los alumnos de la clase de yoga, puedan vivirse de manera integral, apropiándose y siendo creadores de sus vidas, con una conciencia no sólo individual, sino colectiva, alcanzando la conciencia universal, es decir, la unidad, estar al unísono con el mundo y sus manifestaciones. Que las crisis se conviertan en oportunidades de crecimiento físico-mental-emocional-social-espiritual, principios, tanto del yoga, como de DH.

Así, en el 2008 en mi consultorio, inicié el proyecto de la integración del yoga con grupo de crecimiento, mediante 2 grupos pilotos. Uno de 5 y otro de 8 participantes, invitando a alumnos del yoga, alumnos de la maestría de CEHUS y consultantes, con la intención de hacer mi tesis de la MDH. Xóchitl Cortés en aquel entonces, me ayudó a crear tres cuestionarios, que se fueron afinando. Posteriormente retomé este proyecto en el verano del 2014 ya en el ITESO, solicitando permiso a EFSI para utilizar el espacio después de la clase de yoga y seguir con grupo de crecimiento con la intención nuevamente de hacer mi tesis de MDH y, también abrir la posibilidad y ofrecer un espacio seguro para la autoexploración, la autoconciencia y el autoconocimiento a nivel personal, grupal e integrador, resolviendo conflictos y asuntos inconclusos, de una manera fluida después de una clase de yoga. Invité a varios de mis alumnos del yoga, de los cuales aceptaron 11: un hombre y diez mujeres.

1.3. Justificación que sustente la relevancia de la aplicación del DH en la práctica

Estos once integrantes, un hombre y diez mujeres, aceptaron el reto del proyecto de conjugar las clases de Kundalini Yoga con Grupo de Crecimiento como una oportunidad para crecer en los dos ámbitos. Sus edades, en aquel entonces, oscilaron entre los 43 a los 67 años, y con estudios desde la Normal Superior, Licenciatura, Maestría y Doctorado. Dentro del grupo hubo una pareja y, otra de las integrantes que estuvo en uno de los grupos pilotos en 2008 siendo alumna del yoga con anterioridad en el ITESO, lo cual es un indicador del interés que había en seguir creciendo en las dimensiones bio-psico-socio-trascendente y en la propuesta mencionada al inicio de este párrafo.

Quiero aclarar que la primera sesión fue un jueves y de ahí en adelante, a partir del 3 de junio, las clases fueron los martes y los jueves que correspondieron a 8 semanas, siendo 15 sesiones en total.

Tomando en cuenta las condiciones y/o actitudes facilitadoras que plantea Rogers (1988) en el ECP, la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia, las cuales se explicarán más adelante, se llevó a cabo la intervención. En cada sesión de grupo de crecimiento, un alumno, el que quisiera exponía algún tema, inquietud o problemática que trajeran desde antes o surgiera durante o después de la clase de yoga y que en muchas ocasiones estaba reprimido por años. La

mayoría de las veces se cedía la palabra a quien voluntariamente estuviera dispuesto a expresar su situación física, mental y/o emocional. Esto daba lugar a que los demás miembros de manera respetuosa y atentamente lo(a) escucharan. Este ambiente de respeto y atención propiciaba que algunos pudieran identificarse. Poco a poco aprendieron a postergarse y trabajar su enganche en la misma sesión si había tiempo, o en la siguiente. Todos tuvieron la oportunidad de trabajar algún asunto personal, o por lo menos, hablarlo, sin atreverse a profundizar más. Esto se observará en las gráficas del segundo cuestionario:

¿Qué te deja esta sesión y el trabajo de tu compañero(a)?

¿Qué te aportó esta sesión y el trabajo de tu compañero(a) a tu vida?

¿Cuál sería tu conclusión?

El Yoga Kundalini es una disciplina que facilita procesos tanto físico, mental, emocional, social y a nivel espiritual o trascendente, el maestro Bhajan (1992) dice que se logra “la transformación de uno mismo hacia la salud, la felicidad y a encontrar el ser divino que la persona en esencia ya es” (p. 9). Y agrega “El ritmo total de esta vida es alcanzado cuando la persona vivencia su propio cuerpo, su propia mente y su propia alma (...) (Khalsa, 1998, p.4), esto se observará en el proceso del grupo que se conformó.

Simbólicamente Kundalini se refiere a la “Energía Suprema. La serpiente de la Sabiduría” (De la Ferriere, 1987, p. 588).

La Kundalini se describe como una fuerza enrollada en espiral, que duerme en el chakra muladhara, en la base de la columna vertebral. Cuando esta fuerza despierta poco a poco mediante la práctica de yoga Kundalini, puede ser utilizada para salvar la polaridad entre cuerpo y espíritu y para alcanzar la iluminación. En el estado activo se eleva hasta el chakra sahasrara (Singh, 1995, p. 284), que se encuentra en la coronilla.

Se seleccionó un manual de yoga titulado Autoconocimiento, escogí 14 kriyas (rutinas de ejercicios), divididas entre 7 semanas, los martes y jueves, con sus respectivas meditaciones a través de mantras (palabras y/o frases que se repiten continuamente). En la primera clase, que fue introductoria inició el jueves de la semana anterior; y, como preparación, fue una kriya tomada de

otro manual (Bhajan, 1984). Después de la clase de yoga, seguía grupo de crecimiento para que los alumnos exploraran y trabajaran sus emociones, asuntos inconclusos que traían o surgían durante o al final de la clase. Esto fue relevante, dado que contribuyó al crecimiento de las personas. Entre las cosas que menciona el manual de Autoconocimiento, dice:

Por miles de años los yoguis, los santos y los sabios que desarrollaron Kundalini Yoga se estudiaron a sí mismos... Los yoguis tienen una fe inamovible en la capacidad casi ilimitada del cuerpo para la salud, la sanación, la energía y la resistencia. Creen en la capacidad de la intuición humana para guiar la vida. Su meta es la experiencia y expresión del ser superior: el ser superior físico, el ser superior mental y, el ser superior espiritual (Khalsa, 1998, p. VIII).

Esta tecnología ofrece recursos vastos para el crecimiento del auto-conocimiento y de auto-dirección. ...

A través de esta tecnología hemos descubierto recursos casi ilimitados de fuerza, claridad, insight, auto-sanación y amor. Podemos estar plenamente vivos para que nuestra experiencia diaria tenga resonancia dentro de nuestro ser más íntimo y que nuestro ser íntimo pueda encontrar su expresión en nuestra vida cotidiana¹ (Khalsa, 1998, p. VIII).

Tanto en la maestría, como en todos los entrenamientos de desarrollo humano (Terapia de Danza y Movimiento, Gestalt, Terapia Expresiva, Transformación de Patrones Holográficos), que he tomado a partir de finales de los '80, siempre fueron dirigidos hacia un trabajo personal del Sí mismo para luego incorporarlo a las Relaciones, a la Comunidad, al Mundo y finalmente al Universo, formando un todo en unidad, como lo indica muy claramente Natalie Rogers en su diagrama del “Proceso de Conexión Creativa”, al que llama “Un Camino hacia la Totalidad” (Rogers, 1993, p. 9).

¹ Traducción propia.

Tomando en cuenta los principios de la filosofía del ECP como trabajo terapéutico, Rogers (1993) dice:

El Enfoque Centrado en el cliente o centrado en la Persona (ECP), desarrollado por mi padre, Carl Rogers, enfatiza el rol del terapeuta como empático, abierto, honesto, congruente, y el cuidado, a medida que escucha en profundidad y facilita el crecimiento de un individuo o de un grupo. Esta filosofía incorpora la creencia de que cada individuo tiene valor, dignidad y capacidad para la auto-dirección. La filosofía de Carl Rogers se basa en la confianza de un impulso inherente hacia el crecimiento dentro de cada individuo. ... Baso mi enfoque... en esta fe profunda de una capacidad innata en cada persona para alcanzar todo su potencial² (p. 3).

Es con esta filosofía que decido abordar este trabajo y conjugar el Yoga con Grupo de Crecimiento, buscando, como lo dice el mismo título, un encuentro bio-psico-socio-trascendente por parte de cada uno de los participantes y descubrir su potencial en estos ámbitos para seguir creciendo como personas.

1.4. Propósitos del reporte.

Propósito General:

Recuperar la experiencia de la puesta en práctica del Yoga y el Grupo de Crecimiento, donde se buscó propiciar que los 11 integrantes de un grupo, incrementaran su autoconocimiento, y el descubrimiento de recursos personales para la solución de alguna problemática personal emergente.

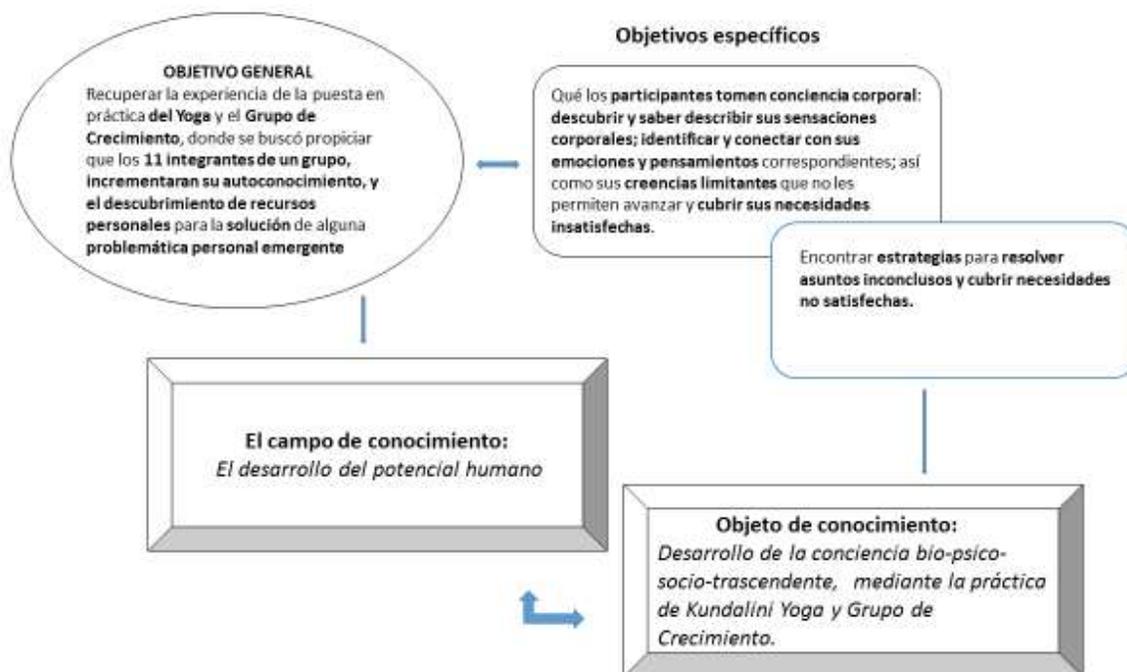
² Traducción propia.

Propósitos específicos:

- Que los participantes tomen conciencia corporal: descubrir y saber describir sus sensaciones corporales; identificar y conectar con sus emociones y pensamientos correspondientes; así como sus creencias limitantes que no les permiten avanzar y cubrir sus necesidades insatisfechas.
- Encontrar estrategias para resolver asuntos inconclusos y cubrir necesidades no satisfechas.

De estos propósitos se desprenden el campo de conocimiento, El desarrollo del potencial humano, y el objeto de conocimiento, Desarrollo de la conciencia bio-psico-socio-trascendente, mediante la práctica de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento.

Figura 1.4.1 Campo y objeto de conocimiento



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

CAPÍTULO II. VINCULACIÓN CON EL DESARROLLO HUMANO

En el presente capítulo, con la intención de reafirmar como las vinculan las dos disciplinas aplicadas en el trabajo realizado –Desarrollo Humano y Kundalini Yoga-, se consideró importante revisar los fundamentos teóricos de ambas disciplinas de acuerdo con los propósitos establecidos al final del primer capítulo.

Se inicia con un recorrido del Desarrollo Humano en la historia del hombre, partiendo desde la aparición del Homo sapiens del cual formamos parte y ha gestado las grandes culturas del hombre, hasta el surgimiento de la Filosofía Existencial en los siglos XVIII y XIX que diera posteriormente lugar a la Psicología Existencial. De esta última nace a su vez, la Psicología Humanista, derivando finalmente en diferentes corrientes. Entre éstas, tenemos el Enfoque Centrado en la Persona, propuesta por Rogers (1988), y a la cual dio seguimiento su hija Natalie. Ella incorpora las artes como medio para alcanzar la autorrealización. Entre algunos puntos clave están tres actitudes primordiales que son: la aceptación positiva incondicional; la empatía exacta primaria y la precisa avanzada que implican una escucha activa, la asertividad y el desarrollo de la autoestima; y, como tercer factor la congruencia. Aunado a esto, está el aprendizaje significativo tanto en la educación como en los procesos terapéuticos individuales y grupales (Rogers, 1986).

La Logoterapia, corriente directa de la Psicología Existencial, a través de la cual Frankl (1984) propone varios sentidos (de la vida, del amor, de la voluntad, del sufrimiento,...), y su intención paradójica como técnica para trabajar el miedo en ciertas áreas.

Enseguida, se presenta la Psicoterapia Gestalt, su filosofía, principios, técnicas e influencia de algunas filosofías orientales, finalizando a manera de síntesis lo dicho por Naranjo (1990), cómo un estilo de vida, la cual contiene normas y valores morales.

El Yoga Kundalini, su teoría y su técnica, resaltando la importancia de considerar al hombre como un proceso bio-psico-socio-trascendente para alcanzar la conciencia individual-colectiva-universal mediante la auto-observación de su cuerpo, pensamientos, emociones y su dimensión espiritual. Bhajan (1997) dice:

Su cuerpo refleja su estado mental (p.38). Si usted aprende a relajar la tensión física de su cuerpo, puede automáticamente experimentar calma mental (p. 39). Al calmar su mente puede mantenerse tranquilo y confiado como corresponde a su esencia real (...) el potencial creativo surge (p. 60). Cualquier meditación de Kundalini Yoga para mantener la calma le

ayudarán a experimentar su inalterable identidad (...) yo soy lo que soy (p.62). El propósito del programa es claro: enseñarle a relajarse de manera que usted pueda ser capaz de amarse más profundamente y amar a los demás (p.77).

Al escribir sobre el Grupo de crecimiento, se presenta su dinámica, proceso, práctica y acción. Considerando al hombre como un encuentro con su ser bio-psico-socio-trascendente.

Se destaca la importancia del autoconocimiento, las sensaciones físicas, emociones y pensamientos que surgen de este proceso para llegar a estrategias y poder resolver asuntos inconclusos y satisfacer necesidades.

Para cerrar este capítulo, se destacan los elementos relevantes de la experiencia del trabajo. Se analiza la intervención hecha, desglosando y explicando los resultados de las distintas gráficas elaboradas en función del desarrollo grupal, aunado a la teoría expuesta. Tomando en cuenta las transcripciones de las sesiones, se exponen también tres técnicas utilizadas para facilitar el proceso de los miembros: trabajo de polaridades, la silla vacía mediante la visualización y las rondas. Esto dará lugar a los cierres al final de cada sesión. Tomado de las mismas transcripciones, se observa lo expresado por los miembros del grupo, respecto a los beneficios del yoga y a la valoración del Grupo de Crecimiento.

El capítulo concluye haciendo una reflexión sobre: ¿Cómo se modificó mi práctica a partir de esta experiencia? y ¿Cuáles serían las mejoras que vislumbro al hacer mi práctica?

2.1. Vinculación del desempeño laboral con el DH en la práctica profesional

Como se planteó en el propósito general y en los específicos los temas centrales a considerar en el Reporte de la Experiencia Profesional (REP) son:

- Desarrollo Humano (Enfoque Centrado en la Persona, Logoterapia y Psicoterapia Gestalt)
- Yoga Kundalini, un proceso bio-psico-socio-trascendente
- Grupo de Crecimiento, un encuentro bio-psico-socio-trascendente
- Autoconocimiento (sensaciones físicas, emociones y sentimientos, pensamientos y actitudes)
- Descubrimiento de los recursos personales (potencialidades y valores)
- Estrategias para resolver asuntos inconclusos y cubrir necesidades.

2.1.1 DESARROLLO HUMANO

Enfoque Centrado en la Persona (ECP), Logoterapia y Psicoterapia Gestalt

Antes de tocar los temas anteriormente señalados e identificados durante el trabajo de intervención, es esencial mencionar lo que Desarrollo Humano significa e implica en la evolución de todo ser humano. Esto requiere hacer un recorrido por la historia de la humanidad, desde su simple aparición en este mundo, hasta su continuo proceso de evolución para tocar su complejidad en ese camino de ser persona. Rosa Larios (2002), -pionera del DH en México, inicialmente en el ITESO junto con José Gómez del Campo-, dice: “El desarrollo humano es una manera de responder al momento presente de nuestra vida, de nuestra historia” (p.8).

Harari (2015), por su parte, señala:

Marcando la línea temporal de la historia, (...) hace 6 millones de años aparece la última abuela común de humanos y chimpancés, seguidos por la evolución del género Homo en África hace 2,5 millones de años extendiéndose a Eurasia hace 2 millones de años, hasta que aparece el Homo (hombre) sapiens (sabio) por evolución en África oriental hace 200,000 años y la única especie sobreviviente del género homo, los cuales empezaron a formar estructura complejas llamadas culturas (p.11) (...) debido a la revolución cognitiva que surgió hace 70,000 años, a la que le siguió la revolución agrícola hace unos 12,000 años y posteriormente, la revolución científica que se puso en marcha hace solo 500 años. Al desarrollo de estas culturas humanas se llama historia (p. 15).

¿Qué es lo que hace fascinante al Homo Sapiens? Su complejidad y cómo se fue construyendo para ser una persona, para ser un todo integrado cuerpo-mente-espíritu y en conexión con el mundo, los otros y lo otro, afirmando como parte de su identidad, su ser social y ecológico.

A finales del siglo XVIII y durante el siglo XIX aparece el existencialismo, movimiento de posguerra, de los cuales destacan Kierkegaard, Heidegger, Ortega y Gasset, Sartre y, Camus entre varios. Abbagnano (1980) en su libro, escribe: “El existencialismo, una filosofía que analiza y concibe la existencia como el modo de ser propio del hombre en cuanto un modo de ser en el mundo” (p. 490). Corey (1995) explica cómo esta filosofía “da origen primeramente a la psicología

existencial, a la que le siguió la psicología humanista desarrollada por Rogers, Rollo May, Abraham Maslow, Sidney Jourard, Perls, James Bugental, Frankl y otros” (p. 323). Anteriormente, Hall (1970), retoma la idea central de la filosofía de Heidegger, desarrollándola:

El hombre es libre y único responsable de su existencia (p. 18). El concepto de desarrollo existencial más importante es el de llegar a ser. La existencia nunca es estática; siempre está en proceso de llegar a ser algo nuevo, de trascenderse. La meta es llegar a ser completamente humano, es decir, realizar todas las potencialidades de ser-en-el-mundo (p. 40).

González (1987), retomando esta disposición significativa del individuo presenta el concepto de ser humano según la filosofía humanista, la cual posteriormente se desarrollará como la psicología humanista:

La filosofía humanista genera una nueva concepción del hombre que defiende la libertad y la tendencia del ser humano a desarrollarse y promoverse, incluso más allá de los límites humanos, como lo plantea Teilhard de Chardin. Los humanistas estudian no solo los factores determinantes del comportamiento humano, sino también las tendencias innatas de éste hacia el bien, y que puede incluso alcanzar dimensiones trascendentales (p. 13).

Para explicar esto de manera concreta y en un grupo de 11 personas, se recurrirá a 3 corrientes dentro de la Psicología Humanista, señalando algunas de sus técnicas como estrategias, que fueron de mucha utilidad y revelación para el proceso grupal y su contenido de Desarrollo Humano. En principio, el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Rogers, el cual permite al ser humano tomar conciencia de cómo se forma y de su valía como persona; la Logoterapia de Frankl, consiste en asumir un sentido de vida en el acontecer cotidiano aún ante la mayor adversidad, mediante la libertad y la responsabilidad; y la terapia Gestalt de Fritz Perls, la cual centra al individuo para vivir en el presente, en el aquí y ahora, ayudando a que su comunicación sea directa, y, facilitando el trabajo de duelos y la resolución de conflictos, de asuntos inconclusos y la satisfacción de necesidades negadas o inconscientes.

ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA (ECP)

El Enfoque Centrado en el Cliente es la teoría que creó Rogers en los ´50s, para facilitar en el individuo la toma de conciencia de su ser y hacer en el mundo y poder auto-dirigirse. Al evolucionar su teoría, finalmente le dio el nombre de Enfoque Centrado en la Persona. Este se basa en una serie de principios: el valor de la persona por sí misma, la cual es digna de confianza, ésta busca la autorrealización y la actualización, cae en la incongruencia y contradicción, saca su agresividad para protegerse, defenderse, sobrevivir y desarrollarse, obteniendo la salud mediante una integración holística del organismo, y por último, está el principio del aprendizaje significativo, al cual Rogers (1969, en González, 1987), le dará mucha relevancia.

Así como existen estos principios, también hay condiciones y/o actitudes facilitadoras que se requieren según el ECP, mencionadas en el capítulo anterior:

Aceptación positiva incondicional, empatía, congruencia... son principios muy alentadores; sin embargo, hasta que no se viven en toda su dimensión, dentro y fuera, intra e inter podemos realmente entenderlos. Querer tener la razón, anteponer nuestras ideas e inclusive nuestras vivencias, nos alejan de vivirlas. Sólo en contacto conmigo como con el otro y con los otros me permitirán vivirlas.

Aceptación positiva incondicional

¿Qué implica la aceptación positiva incondicional? aceptar al otro como es, sin querer que sea de otra manera, aunque no necesariamente se esté de acuerdo con él. Aceptar al otro con todas sus limitaciones y aciertos, requiere de una autoaceptación incondicional. En esta vida se aprende a través de la propia experiencia, ya no como cliché, que no se puede dar ni exigir al otro lo que no se tiene y lo que no nos exigimos a nosotros mismos. La aceptación incondicional conlleva consigo muchos momentos de no-aceptación, de rechazo, de desmerecimiento. Aceptación incondicional nos lleva a andar el camino de la compasión de los budistas, “capacidad para captar y, en cierta medida, compartir el sufrimiento de los demás” (Lama, 2001, p.131) , a practicar el amor universal del cristianismo, “amar al prójimo como a ti mismo” (Marcos 12,31), a vernos a través del otro, propuesta de la transpersonalidad y su horizonte del que nos habla González (1980),

“contemplándonos en el espejo de la dignidad del otro, descubrimos la grandeza del propio yo” (p. XIV), la autotrascendencia, de la que nos habla Frankl (1984) mediante sus escritos, extender nuestra humanidad para salir al encuentro del otro.

Citando a Rogers (1995), quien dice que no es una tarea fácil aceptar al otro, cuestionándose a sí mismo:

¿Realmente puedo permitir que un estudiante sea hostil conmigo? ¿Qué tanto acepto sus puntos de vista diferentes a los míos sobre la vida y los problemas psicológicos? ¿Puedo aceptar su enojo real y legítimo como parte de él? ¿Qué tanto puedo aceptar sus sentimientos positivos hacia mí, admirándome y queriendo ser como yo? Cuando puedo aceptar a otra persona, lo encuentro sumamente gratificante (pp.18-19).

Empatía

¿Es la empatía una condición para ser, desarrollarse y evolucionar como persona? La empatía implica atender, escuchar y entender al otro desde su marco de referencia, sin prejuicios ni juicios, sin etiquetar y además, transmitirle esta comprensión (Rogers, 1988). Es la contemplación del alma del otro que se expone y se expresa como puede y como aprendió. Rogers (1967, en González, 1987) dirá:

Cuando alguien entiende lo que se siente ser yo, sin desear analizarme o juzgarme, entonces puedo florecer y crecer en ese clima. Me siento seguro y no me siento solo con esos sentimientos. Cuando un orientador puede captar momento a momento lo que ocurre en el mundo interior de su cliente, tal como el cliente lo vive, sin perder la propia identidad, el sentido de individualidad en este proceso empático, el cambio ocurre. (p.93)

Ésta, puede ser empatía exacta primaria o empatía precisa avanzada. En la primera a través del intercambio, se le hace saber al otro que se comprende su mundo, que se entienden sus sentimientos, así como sus conductas, experiencias y motivaciones que sustentan estos sentimientos. Surge para establecer confianza y armonía permitiendo que el otro avance en la autoexploración. La empatía avanzada lee entre líneas, va más allá de las palabras, captando el sentir del otro y sus implicaciones, sin que éste lo exprese totalmente. Se retoma lo que se ha dicho,

haciendo pequeñas intervenciones, recopilaciones o resúmenes de lo expresado, a veces reflejando o parafraseando lo expresado para que el otro pueda seguir con la autoexploración y al mismo tiempo, puede comprender por sí mismo su mundo, sus conductas, sus experiencias y sus motivaciones (Egan, 1981). Rogers (1995) dirá sobre la empatía y la congruencia:

Cuanto más me puedo comprender a mí mismo y a los otros, cuanto más me abro a las realidades de la Vida, menos me encuentro queriendo apresurarme. Simplemente, estoy más contento de ser yo mismo y dejar que la otra persona sea ella misma (p. 20).

Dicho autor, no descarta que habrá personas que pasen por procesos de autodestrucción y que es importante acompañarlos y guiarlos para que estas conductas se transformen en algo productivo para sus vidas, implica facilitarles la toma de conciencia de sus recursos que se encuentran dentro de ellos, y luego echarlos andar.

La empatía sea primaria o avanzada requiere de una escucha activa que implica “estar presente tanto física como psicológicamente” (Egan, 1981, p. 62):

La empatía junto con la escucha activa permitirá al otro una mayor comprensión de sí mismo, de autovaloración y autoaceptación que serán dos escalones más, junto con el autoconocimiento y el autoconcepto, para alcanzar una sana autoestima.

Rodríguez (1988) plantea el desarrollo y la reconstrucción de la autoestima retomando las Ocho Etapas Psicosociales o Ciclo Vital de Erik Erikson y la escalera de la autoestima. “Conocer cómo y de quién se adquiere la autoestima desde el nacimiento hasta el momento actual” (p. 35), por lo que es importante la exploración y el trabajo del “niño interior”. La importancia de trabajar con el niño herido, lastimado, abandonado, conocerlo, rescatarlo, reconocerlo, dejar que se exprese, valorarlo, permite que la persona se apropie de su ser, sus vivencias y, a la vez, suelte, resignifique y siga adelante con su vida de una manera más segura, confiada y en pro de la autorrealización, actualizándose día a día.

Una de los sucesos más interesantes de este grupo es que desde el inicio los 11 integrantes mantuvieron una escucha respetuosa y activa. Cuando algún miembro hacía una intervención, procuraba hacerlo desde el contexto del compañero que había trabajado algún asunto no resuelto. Si sucedía un enganche, el facilitador se lo hacía ver, preguntando, por ejemplo: ¿a ti qué te sucede

con esta situación?, otra de las intervenciones comunes entre ellos era la autorevelación, lo cual ayudaba a la persona a clarificarse.

Congruencia

Congruencia, genuinidad o autenticidad, es la última condición o actitud en el ECP para la facilitación en las relaciones interpersonales entre dos o más personas: “Sólo cuando puedo ser yo mismo, cuando me puedo aceptar, entonces es posible para mí entender a los otros y aceptar a los otros” (Rogers, 1995, p. 19).

Egan (1981) escribirá sobre la importancia de que un facilitador sea genuino, espontáneo y libre de compartir su ser, su hacer y su desarrollo si es conveniente, respetando a cada persona desde su marco de referencia. Egan (1982) dice:

La genuinidad se refiere a un conjunto de actitudes y conductas comunicadas por el orientador al cliente durante el proceso de ayuda/comunicación. ¿Es natural, (...) espontáneo (tiene tacto), (...) expresa lo que piensa y siente en momentos adecuados y sin molestar o distraer al cliente, (...) es abierto, proyecta una disposición para compartir?

Este fue un grupo que se fue mostrando, durante el proceso, libre, congruente y auténtico. Hasta la fecha, han mantenido los lazos, se buscan, están atentos entre ellos, se cuidan y se respetan.

Aprendizaje significativo

El aprendizaje significativo, es otro elemento esencial en el ECP, González (1987) le llama “la piedra angular de la educación centrada en la persona” (p. 67). “El aprendizaje significativo o trascendente se produce con mayor facilidad cuando el individuo se enfrenta a situaciones problemáticas” (Rogers, 1972, en González, 1987, p. 68).

En el aprendizaje significativo se combinan lo lógico y lo intuitivo, el intelecto y las sensaciones, el concepto y la experiencia, la idea y el significado. Cuando aprendemos de

esa manera somos completos, utilizamos todas nuestras potencialidades masculina y femenina (Rogers, 1986, p. 33).

Moreno (1983), respecto al aprendizaje significativo señalado por Rogers (1986), agrega: “Es una manera de aprender que señala una diferencia -en la conducta del individuo-; es un aprendizaje penetrante que se entreteje con cada aspecto de su existencia” (p. 34).

Por lo tanto, se puede considerar como un aprendizaje significativo cuando el participante o miembro de un grupo, en principio se descubre a sí mismo, al igual que descubre a los demás, y se asume como un ser humano con un potencial creativo en relación consigo, con los otros, con el mundo, y, que es capaz de proyectarlo en los ámbitos de su vida y al servicio de los otros.

Más adelante en los resultados de los cuestionarios aplicados a los integrantes del Grupo de Crecimiento, se observará la relevancia que para la mayoría representa el aprendizaje como pilar fundamental de su crecimiento.

LOGOTERAPIA

Teoría psicológica planteada por Frankl (1986), quién en su libro “El hombre en busca de sentido” dice:

Logos es una palabra griega que equivale a “sentido”, significado” o “propósito” (p. 69). La logoterapia (...), se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre (p. 98). Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas – la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias – para decidir su propio camino. (p. 125).

Su principal técnica, que es sumamente útil cuando en grupo o en terapia individual se facilita a las personas para que contacten con sus miedos y los enfrenten, es “la ‘intención paradójica’ en la que se invita al otro a intentar a hacer precisamente aquello que teme, aunque sea sólo por un momento” (Frankl, 1986, p. 119).

Parafraseando lo planteado por Frankl (1986) en su libro “El hombre en busca de sentido” y de suma relevancia en su experiencia: la libertad del ser humano para decidir la actitud que quiera

ante la mayor adversidad, ante las más grandes dificultades. El decide levantarse o caerse, decide sonreír, enojarse o llorar ante situaciones fuera de su control, decide encontrarle un sentido a su vida. La falta de sentido lleva al individuo a un vacío existencial, a una pérdida de significado. De acuerdo a Frankl el vacío existencial se presenta como tedio, se compensa con la voluntad (de sentido, de poder, de dinero, de placer y, sucesivamente). Al mismo tiempo, plantea varios sentidos: de vida, el significado concreto de ésta y de la cual se es responsable, también implica una dimensión espiritual; de amor, dónde plantea que sólo amando, el ser humano puede conocer la esencia del otro; y el sentido de sufrimiento, la actitud que toma frente a éste para cargarlo; y, por último, plantea la posibilidad del suprasentido, el cual “excede y sobrepasa, necesariamente, la capacidad intelectual del hombre, otra dimensión de un mundo más allá del mundo del hombre”. El vacío existencial se diluye al tocar fondo, retomarse, encontrando un “para qué” como dice Frankl (1986), que, en muchos casos, implica brindar un servicio al otro, una entrega por más pequeña que sea, el salir del ensimismamiento y egocentrismo para encontrarse con los otros, facilitando o simplemente compartiendo quien se es como persona y abriéndose a recibir a la otra persona desde su propia historia presente y actual. Práctica que llevó a cabo Frankl (1986) tanto en el campo de concentración como posteriormente con una cualidad muy propia y asumida: el acoger a los otros de una manera sincera y desde el corazón, vivió esa primera condición del ECP, por la cual fue muy admirado: “la aceptación positiva incondicional” (Rogers, 1986) al acompañar sin prejuicios y sin juicios.

En el Grupo de Crecimiento surgieron en varios momentos cuestionamientos relacionado con el sentido de vida.

PSICOTERAPIA GESTALT

La Psicoterapia Gestalt es concebida como una filosofía, como un estilo de vida, de ampliación de conciencia, que aunado al trabajo terapéutico busca la integración de la personalidad facilitando el descubrimiento del potencial humano para que éste crezca y se actualice. Lo dicho por el mismo Perls (1984, en Stevens, 1991) es como sigue:

La terapia guesáltica es una de las fuerzas rebeldes, humanistas y existenciales de la psicología, que busca detener la avalancha de fuerzas autoderrotantes y autodestructivas

presentes en algunos miembros de nuestra sociedad (...) Nuestra meta es incrementar el potencial humano a través del proceso de integración. Hacemos esto apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinas del individuo. (1966, p.13). El concepto de organismo-como-un-todo es el centro del enfoque psicológico gestáltico” (p.54).

La Psicoterapia Gestalt busca el reconocimiento, la aceptación y la integración de las partes alienadas o no reconocidas y que son del individuo, por lo tanto, lo completan y lo integran mediante la superación de las polaridades. El requisito es la ampliación de conciencia, en principio, el contacto con el mundo a través de la experiencia sensorial:

(...) nuestro contacto con el mundo está basado en el darse cuenta sensorial, especialmente ver, oír y tocar, estos medios de contactar con el objeto-externo juegan una parte tan importante en la terapia gestáltica como lo hace el sistema propioceptivo interno en el auto-darse-cuenta. Ya que toda sensación toma lugar en el aquí y ahora, la terapia gestáltica está orientada al “tiempo presente”... (Perls, 1966, en Stevens, 1991, p. 22-23)

Veamos el concepto de Existencia en Psicoterapia Gestalt y la toma de conciencia: “Existencia es actualidad. Es capacidad de darse cuenta, de tomar conciencia, de percatarse (awareness)” (Stevens, 1991, p. 61).

Para Perls (1973) los tres elementos o pilares que “constituyen la actitud esencial de la terapia gestáltica son: una apreciación por la actualidad”, como diría Naranjo (1990, p. 15), es estar presente “aquí y ahora”; estar “consciente”, presente; y, “ser responsable” siendo capaz de transmitirlo para que otros aprendan. Naranjo dará una fórmula para resumir la teoría de la Gestalt:

Terapia Gestáltica = Conciencia/Naturalidad + Apoyo/Confrontación (p.10)

“La terapia gestáltica es única entre las principales escuelas de psicoterapia debido al grado en que es un sistema construido más bien sobre el entendimiento intuitivo que sobre la teoría” (Naranjo, 1990, p. 14). Stevens (1979) dice:

La gestalt es un medio para ayudar a la gente a llegar a alguna experiencia gestáltica y para enseñarles a seguir trabajando por su cuenta (p.209). Fritz nos enseñaba a ir y venir entre las cosas que hay afuera (“la zona externa”) y las cosas internas (“la zona interna”), como una manera de llegar al darse cuenta (p. 18).

Para Perls (1973, en Salama, 1988), el modelo experimental que sigue la terapia Gestalt se caracteriza de la siguiente manera:

La terapia Gestáltica al enfatizar el continuo de la conciencia de uno mismo y del mundo, se convierte en una forma de vida y de sentir que parte de la experiencia propia. No es analítica e intenta integrar la personalidad fragmentada o dividida, para ello se sirve de un enfoque no interpretativa que tiene lugar en el aquí y ahora (p.58).

Las fases del trabajo terapéutico gestáltico, enunciadas y explicadas por el mismo Perls (1984, en Stevens, 1991), a manera de síntesis son:

1. Identificación del conflicto, la alienación, las resistencias.
2. Lo obvio (presentizar, mediante frases, hablar en presente y primera persona).
3. Estructura de los conflictos (externos-internos, aceptación-rechazo).
4. Re-orientación topológica y de reorganización del lenguaje.
5. Integración (trabajo de polaridades, que la persona se acerque más a su totalidad, la persona se vive más completa y armoniosa (pp.65-66).

Entre las técnicas gestálticas utilizadas cuando se trabajó con el Grupo de Crecimiento, se mencionan las siguientes: la silla vacía que se empleó como visualización para trabajar duelos, conflictos intra e interpersonales; el trabajo de polaridades, buscando la alianza de las partes sanas de ambos lados e integrarla; las rondas, tanto a nivel individual como grupal para confrontar, contactar, expresar, afirmando una comunicación directa y concreta; retroalimentar, reforzar, ampliar el darse cuenta, y en cada sesión, propiciar el cierre grupal de lo aprendido, reafirmado; y/o la toma de conciencia a través del trabajo del compañero y/o del grupo. Entre otras estrategias, trabajaron las resistencias, invitar a que cada quien se hiciera responsable de sí mismo, lo que fue muy claro en una sesión dónde hubo un reclamo de parte de un integrante por no abrirle el espacio para expresarse.

Es interesante también señalar como la Psicoterapia Gestalt, entre sus influencias, se identifican algunas corrientes orientales, las cuales juegan un papel importante tanto en la filosofía como en las técnicas de la Psicoterapia Gestalt, destacando principalmente tres: “el Taoísmo, el Tantrismo y el Zen” (Ginger & Ginger, 1993). Para fines de este estudio, estas corrientes

enriquecen sustancialmente el trabajo realizado, específicamente, cuando se llevan a cabo las sesiones de yoga.

La visión holística de la Gestalt se inscribe, con toda evidencia, es esta percepción del mundo, que podríamos calificar de taoísta (“Tao” quiere decir “Vía o Principio regulador” del Universo, es decir el orden de la Naturaleza), donde lo que interesa al terapeuta no es nunca un signo aislado, sino más bien la interconexión permanente del individuo global con su medio general, social y cósmico. En un fluir incesante que se puede conocer sólo a través de la observación permanente del “aquí y ahora”, con su cortejo ininterrumpido de Gestalts que se forman, se producen y se disuelven en un proceso de perpetua turbulencia (Ginger & Ginger, 1993, p. 93).

El Taoísmo considera el bien y el mal como algo natural, parte de esa figura del Yin/Yang en la que las polaridades se oponen y se complementan integrándose. Otro punto importante es el cuerpo considerado como “la morada del espíritu”. Entre los principios y conceptos que se toman del Taoísmo están:

- se trata de vivir intensamente “**el aquí y el ahora**” ya que “**el pasado**” es un peso muerto y sólo **el presente** está vivo”,
- la expresión libre y **espontánea** (en el sentido de “lo que aparece”),
- La importancia del **cuerpo** como “morada” del espíritu,
- la liberación en relación a las “**introyecciones**” pseudomoralizadores (“se debe...”),
- el trabajo de integración de las **polaridades** contrarias,
- la concentración en el **aquí** y el **ahora**,
- la “**teoría paradójica del cambio**” (Beisser, 1970) que implica primero, la aceptación “de lo que se es”,
- el principio del **continuum de conciencia**, flujo permanente de construcción y

Al **contrario de la Gestalt**, el **taoísmo** valora **lo inacabado** (Ginger & Ginger, 1993, p. 96).

La Psicoterapia Gestalt también considera al ser humano desde sus dimensiones bio-psico-socio-trascendente. Serge Ginger en 1981 crea un pentagrama para ilustrarlas:

1. **La dimensión física:** el cuerpo, lo sensorial, la motricidad, la sexualidad,
2. **La dimensión afectiva:** el “corazón”, los sentimientos, la relación de amor, el otro,
3. **La dimensión racional:** la “cabeza” (¡con sus hemisferios!), las ideas y lo creador imaginario.
4. **La dimensión social:** la relación con los otros, el medio humano, cultural.
5. **La dimensión espiritual:** lugar y sentido del hombre en su medio cósmico y el ecosistema global.

(Ginger & Ginger, 1993, p.135)

El Tantrismo será otra corriente que tendrá influencia en la Psicoterapia Gestalt:

El budismo Vayrayâna o tantrismo, que, así como el budismo zen, busca la iluminación (el satori) “aquí y ahora” (...) Se trata, de hecho, de despertar todas las energías disponibles en el cuerpo, en las emociones y en el espíritu: “El eslabón vital de acceso a la Verdad es el cuerpo humano, con el conjunto de sus sentidos y la experiencia del mundo exterior.” Tantrismo ¡Parece que leyéramos una definición de la Gestalt! (Ginger, 1987, pp. 96-97)

La última influencia oriental de la Psicoterapia Gestalt es el budismo Zen.

La filosofía Zen enseña que el despertar (el “satori”)...: “No hay nada que esperar, lo que llega, llega. No hay leyes, reglas ni fines en la naturaleza, ni en los pensamientos”. Reconocemos... la actitud fundamental del gestaltista en awareness, confiado y atento: “No empujes el río, él corre solo” (Barry Stevens, 1979).

Es muy valioso en este trabajo, identificar la confluencia de las diferentes corrientes orientales con la Psicoterapia Gestalt. Los principios y fundamentos de éstas, abonaron a que el Grupo de Crecimiento se viera enriquecido y fluyera de manera natural en su desarrollo a través del Kundalini Yoga.

Para concluir y cerrar este apartado, surge la pregunta ¿propicia la Psicoterapia Gestalt un estilo de vida que conlleva normas morales? El mismo Perls (1955, en Stevens, 1991) escribe sobre la moralidad absoluta y la moralidad relativa y el conflicto que conlleva ésta. Retomando lo anterior y a manera de resumen, le daré la palabra a Naranjo (1990):

... algunos mandatos que podrían dar una noción impresionista del estilo de vida:

1. Vive ahora –es decir, preocúpate del presente más que del pasado o el futuro.
2. Vive aquí –es decir, relaciónate más con lo presente que con lo ausente.
3. Deja de imaginar: experimenta lo real.
4. Abandona los pensamientos innecesarios, más bien, siente y observa.
5. Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.
6. Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer, no restrinjas tu percatarte.
7. No aceptes ningún otro debería o tendría más que el tuyo propio; no adores ninguna imagen tallada.
8. Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.
9. Acepta ser como eres (p. 21).

Puntos que fueron considerados y manejados por el facilitador de manera espontánea durante las sesiones que trabajó el Grupo de Crecimiento.

2.1.2 YOGA KUNDALINI

Un proceso bio-psico-socio-trascendente

Yoga es una palabra que viene del sanscrito yug-yuj que significa unión o sujeción. El Kundalini Yoga al igual que la Psicoterapia Gestalt busca la integración de polaridades, transformar la dualidad conectando al ser humano con la unidad. El mismo Perls (1986) dice: “Uno de los hechos más notorios del hombre es que es un organismo unificado.” (p.23)

El Yoga Kundalini, -considerada como una terapia por el mismo Jung (1996)-, ayuda al ser humano a detenerse, a desbloquear, contactar y tomar conciencia de todo su ser para integrarse y vivirse más completo y conectado con el mundo. Jung, en 1932, impartió un seminario en la ciudad de Zúrich, sobre el aspecto psicológico de esta terapia oriental, viéndolo como un proceso natural de introspección.

El Dr. de la Ferriere (1987), maestro de Hatha Yoga, Sublime Maestro Mahatma Chandra Bala y Supremo Regente de la Gran Fraternidad Universal, y reconocido por sus discípulos como el Iluminador Universal de la Nueva Era acuariana, dice en su libro “YUG, YOGA, YOGHISMO. UNA MATESES DE PSICOLOGÍA” que la práctica continua de varios tipos de yoga, como son Kriya-Yoga (vía de la acción tanto interior como exterior), Laya-Yoga (unión mediante la disolución), y el Hatha-Yoga (cultivo de la conciencia corporal), “son una preparación para el **Kundalini-Yoga**, el método de reintegración por medio del despertamiento de la Energía Vital” (p. 479).

Entre los grandes maestros del Kundalini Yoga y a quién debemos en gran parte, el conocimiento de esta disciplina en el Occidente, está Siri Singh Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji, conocido como Yogui Bhajan. Llega a USA en 1968, oriundo del norte de la India. Después de aceptar una invitación de la Universidad de Toronto en Canadá, para enseñar Kundalini Yoga, decide traer dicha enseñanza a Occidente a pesar de todas las negativas de sus coterráneos, considerando que éste era un pueblo ignorante que no podía entender dichas enseñanzas, a lo que él replica que precisamente por haber una confusión, malentendidos y tergiversación de estas enseñanzas debería venir a mostrarles y dar a conocer lo que realmente era el Kundalini Yoga al igual que el Tantra Yoga Blanco, considerando que era el momento de abrir y presentar este conocimiento a otros, y que Occidente estaba listo para recibir dichas enseñanzas. Se establece en Los Ángeles, dando conferencias en la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA). Fundador de una institución destinada a propagarlo: Healthy, Happy, Holy Organization (3HO), que significa: saludable, feliz y santa organización. Llegó a venir a Guadalajara para presentarse en la Feria Internacional del Libro (FIL) y, así mismo, dirigir el Tantra Yoga Blanco que se presentaba en dicha ciudad. Falleció en octubre del 2004 en la ciudad de Española, Nuevo México, USA.

Es importante señalar que la instructora del Grupo de Crecimiento tuvo primer contacto con el Kundalini Yoga a través de un Tantra Yoga Blanco. “Esta es una ciencia yoguica, antigua y única, utiliza mantras, posiciones del cuerpo, y técnicas de respiración yoguicas” (White Tantric Yoga, 1998, p. 12).

El Tantra Yoga, nos permite pasar a través de aquellos bloqueos subconscientes de modo que puedas disfrutar la vida. En el menor tiempo posible, puedes experimentar la liberación del peso emocional que cargas sobre ti. (Yogui Bhajan, 2017, p.1).

Según la antigua tradición de yoga, hubo hace mucho tiempo, digamos unos 40,000 años, una Edad de Oro de la Humanidad. Civilizaciones enteras dominaban la ciencia y las técnicas de yoga, que se aplicaban en todas partes para asegurarse y aumentar la salud, la felicidad y la calidad de vida. Seguramente a causa de las guerras y las catástrofes naturales, la técnica de yoga se fragmentó en especialidades y escuelas varias que sólo poseían una parte del saber total (Singh, 1995, p. 7).

Los grandes maestros (yoguis, pandit, videntes y sabios) tuvieron que buscar refugio, y se fueron al Himalaya. Hace apenas 500 años que intentaron varios rescatar las enseñanzas para darlas a conocer nuevamente a la humanidad. De esa tradición procedía también Yogui Bhajan, que ciertamente, llega a América con toda la intención de facilitar al pueblo norteamericano el bienestar a todos los niveles. En uno de sus libros escribe:

Nosotros estamos viviendo actualmente lo que los historiadores llamarán la era del estrés. La ansiedad se vuelve un estilo de vida. Demasiado estrés acumulado también conduce a hábitos que son autodestructivos tales como fumar, comer de más, usar drogas o excederse en el trabajo. Cuando el estrés es crónico y las personas están tensas, hay un rasgo humano que siempre se destruye: la confianza. (Bhajan, 1997, pp. 7-8)

Esta disciplina promete y ha sido constatado por los mismos alumnos al terminar una clase, “una sensación inmediata de mayor vitalidad y lucidez, un aumento progresivo de la conciencia y la irradiación” (Singh, 1995, p. 15).

Más adelante, en el análisis de la información arrojada de los cuestionarios aplicados en la intervención, se podrá observar como la mayoría de los integrantes después de la clase de yoga, se encontraban en un estado de bienestar, favorablemente propicio para llevar a cabo las dinámicas del Grupo de Crecimiento.

En el siglo II a.C., el yogui filósofo hindú Pantanjali desarrollo su célebre doctrina de Ashtanga o los ocho brazos de yoga... valido para el Kundalini yoga:

- Yama (reglas o normas de comportamiento)
- Niyama (autodisciplina)
- Asana (posturas corporales)
- Pranayama (disciplina de la respiración)
- Pratyahara (control de los sentidos)
- Dharana (concentración)
- Dhyana (meditación)
- Samadhi (iluminación y relajación)

El objetivo del yoga es la compenetración entre el cuerpo, la mente y el espíritu; se trata de armonizar los pensamientos, los sentimientos y los actos con el máximo potencial del ser humano, el yo superior. Es un proceso de unificación... El objetivo final de yoga, la iluminación, es también la curación definitiva (Singh, 1995, p. 16).

Cuando se inicia una clase y hay nuevos alumnos, se explica una serie de conceptos y principios, entre los cuales se menciona que, un primer momento de esta disciplina es el darse cuenta de sus cuerpos, de sus pensamientos y de sus emociones, desarrollando de esta manera, la conciencia individual y el cuidado de sí mismo. Una vez logrado esto, transformando cada uno de estos elementos, se brinca al siguiente círculo o se sigue la espiral para crecer en conciencia colectiva-social, dándose cuenta de los otros, para finalmente, abrazar o dejarse envolver por la conciencia universal, la totalidad, la unidad. Mencionando la importancia de integrar las cuatro dimensiones que conforman al ser humano: físico-biológico, psicológico el cual contiene la razón y las emociones, el ámbito social, la interacción con los otros y, por último, lo trascendente y/o de autorrealización.

Bhajan, en 1970, dictó una conferencia sobre el tema ¿Qué es Yoga? en 1970 destacando el cuidado de tres dimensiones: el cuerpo, el pensamiento y el espíritu:

Lo primero que debes aprender a entender en tanto que ser humano es tu propio vehículo, es decir el cuerpo material o físico. El segundo factor de nuestra vida humana es la razón. El tercer factor que debe aprender a entender el sujeto, es el alma, el espíritu (Singh, 1995, p. 270).

Para Kundalini yoga un punto clave o el más esencial es la experiencia, como hemos visto tanto en el ECP, en Logoterapia y en la Psicoterapia Gestalt. Las vivencias a lo largo de nuestra vida nos permiten, por un lado, estancarnos, o por el otro, romper paradigmas, creencias limitantes y crecer en conciencia para comprender la verdad y vivirla sin estrés, de manera creativa y plena.

Una clase de Kundalini yoga conlleva un proceso que está conformado por un:

1. Saludo inicial (OM NAMO, GURU DEV NAMO: saludo, reverencio a la sabiduría divina de la Creación). Dura un minuto y consiste en centrarnos para iniciar.
2. Calentamiento de todo el cuerpo, principalmente la columna.
3. Kriya (rutina o serie de ejercicios con un objetivo en particular: algún órgano del cuerpo, alguna emoción como la ira, tristeza, alegría,..., los pensamientos, relaciones,...).
4. Generalmente sigue la relajación (en esta fase, la energía trabajada se distribuye por todo el cuerpo, permitiendo la distensión y el alivio).
5. Meditación (con respiración-pranayamas o mantras. Generalmente va al final de la clase sólo que la kriya la traiga integrada y entonces sigue la relajación. Este es un momento para integrar lo vivido-experimentado en el organismo).
6. Cierre (se da las gracias por los beneficios recibidos y se despide con un canto hacia sí mismo y los otros).

Cada momento tiene su importancia, por ejemplo, la meditación que consiste en integrar el trabajo hecho en el cuerpo, de enfrentar y soltar situaciones, pensamientos, emociones, consiste en aquietar esas ideas, sentimientos y sensaciones del cuerpo, en ir limpiando, desbloqueando, para luego, poder estar más receptivos. Singh (1995) señala que “El proceso de la meditación es imprescindible. Ella elimina las tensiones que pesan sobre el ánimo. El espíritu se sosiega, cobra calidad, y sus operaciones son cada vez más fáciles” (p. 29). Por su parte, Wilber (1989) dice

la meditación es un camino hacia “la trascendencia.” sinónimo de “desarrollo.” Viene a ser el despliegue natural y ordenado de unidades sucesivas, de orden superior, hasta que sólo exista la “Unidad.” La meditación es evolución, es transformación (p. 115).

La meditación mediante mantras consiste en repetir una palabra o frase para aquietar el pensamiento, la sensación y las emociones y de esta manera estar más receptivos y atentos.

Este apartado se cierra con unas palabras de Lowen (1985):

La vida es en sí misma un proceso de crecimiento, que comienza con el cuerpo y sus órganos, sigue avanzando con el desarrollo de destrezas motoras, la adquisición de conocimientos y la ampliación de relaciones, y termina en la experiencia máxima que llamamos sabiduría (p. 32).

Es importante recalcar que todo lo anteriormente señalado, referente a una clase de Kundalini Yoga, fue llevado a cabo por los integrantes del grupo en cada una de las 15 sesiones, siendo dirigidos por la responsable de este Reporte de la Experiencia Profesional. Posteriormente a la clase de yoga, el grupo estaba desbloqueado y receptivo para iniciar la sesión del Grupo de Crecimiento.

2.1.3 GRUPO DE CRECIMIENTO

Un encuentro bio-psico-socio-trascendente

Reconozco que todo lo aquí expresado es resultado de relaciones. (...) éstas crean el infinito (...), estoy unida a una totalidad, al torrente de la vida, del pensamiento.

Rosa Larios

Un grupo de crecimiento, crea en principio un clima de aceptación incondicional, empatía y congruencia, lo cual permite la conciencia y la autoexploración de pensamientos, emociones, creencias limitantes, actitudes, hábitos y patrones insanos en la vida cotidiana que detienen el crecimiento y el desarrollo de las potencialidades del ser humano:

En este sentido el grupo... es una totalidad basada en una paradoja: de la separación de los individuos, de sus diferencias, de sus conflictos, nace una unidad afectiva que se traduce por un esfuerzo permanente de cooperación. (Pagès, 1976, en Barceló, 2003, p. 59).

Los seres humanos como seres sociales por naturaleza, tendemos a relacionarnos, a formar grupos e instituciones de acuerdo a nuestros intereses y afinidades: familia, escuela, iglesia,

empresas, equipos, asociaciones, clubes. El origen de los grupos dentro del campo de la psicología fue:

Poco antes de 1947, Kurt Lewin, famoso psicólogo que trabajaba en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) con un equipo de expertos y estudiosos, promovió la idea de que la formación en relaciones humanas constituía un tipo de educación importante, pero descuidado en la sociedad moderna. Y así se formaron los primeros grupos “T” (Rogers, 1984, p. 10).

A medida que fue dando a conocer la experiencia grupal y creció el interés por ello, surgió una gama muy amplia, de los cuales sólo se mencionarán dos:

Rodríguez (1990), explica los Grupos de Sensibilización que él utiliza en sus grupos para desarrollar la creatividad, y a la vez resume sus principios en dos apartados: 1) su funcionamiento (dinámica interna, coordinación de actividades, composición del grupo, ambiente físico y la evaluación autocrítica-feedback); y, 2) sus beneficios (estimulación de la autenticidad, liberación de máscaras, comunicación genuina, empatía ante los problemas de los otros, aceptación entre los miembros y ser ellos mismos).

Los grupos de encuentro o grupos de crecimiento, son propios del ECP, hacen énfasis en el desarrollo del potencial individual (autoobservación, autoexploración y autoconocimiento); una mejor comunicación, directa y responsable; y, las relaciones interpersonales mediante la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia.

Corey (1995), puntualiza que el enfoque grupal centrado en la persona fue forjado por Rogers (1984):

Se basa en el presupuesto de que los seres humanos tienden a moverse hacia la totalidad y la auto-realización y que los miembros individuales, así como el grupo en su totalidad, pueden hallar su propia dirección con un grado mínimo de ayuda por parte del terapeuta o “facilitador”. Esta terapia se concibe mejor como un “modo de ser” que un “modo de hacer”... dicho por el mismo Rogers (1986): “un modo de ser que encuentra su expresión en las actitudes y conductas que crean un clima favorecedor del crecimiento” (p.321)

Como veremos, tanto la Psicoterapia Gestalt como el ECP y el Yoga son promotores para una mayor conciencia y crecimiento personal y grupal. Para que un grupo sobreviva es necesario crear un clima de confianza e integración entre los miembros. Estos grupos funcionan como laboratorio, y a la vez, como un reflejo del entorno de cada uno de los participantes. El trabajo individual, aún en grupo, se vuelve más sustancioso y profundo; por ejemplo, la expresión de sentimientos, los asuntos inconclusos se resuelven con más facilidad por la confianza creada. Corey (1995) dice:

La terapia Gestalt se basa en la premisa de que los individuos deben encontrar su propio camino en la vida y aceptar la responsabilidad personal... La meta básica de un grupo gestáltico consiste en desafiar a los participantes para que lleguen a ser conscientes del modo en que están evitando la responsabilidad de tal conciencia y en animarles para que busquen el apoyo interno frente al externo (p. 354).

Los “grupos naturales” de la Psicoterapia Gestalt (Polster & Polster, 1985), se reúnen una vez a la semana y tienen tres objetivos:

1. Averiguar cómo podía activarse la participación general en el grupo grande (combatir la tendencia al rol de “espectador”).
2. Restaurar y renovar la centralización en un tópico.
3. Influir sobre las actitudes y comportamientos autolimitadores, confrontando las resistencias (pp. 275).

En Psicoterapia Gestalt también está el grupo continuo que se reúne un fin de semana. Los participantes se comprometen a asistir a un número “x” de sesiones. No existe algo establecido, se da lugar a lo que se vaya presentando en el momento. Se acompaña de manera verbal o no verbal.

...cuando se presenta la ocasión, se hace participar al grupo, que pueda encontrar un eco personal en algunos de sus miembros. Se constata que la situación de grupo permite abordar en forma eficiente casi todos los temas normalmente evocados en el transcurso de las sesiones individuales de Terapia Gestalt (Ginger & Ginger, 1993, pp. 8-10).

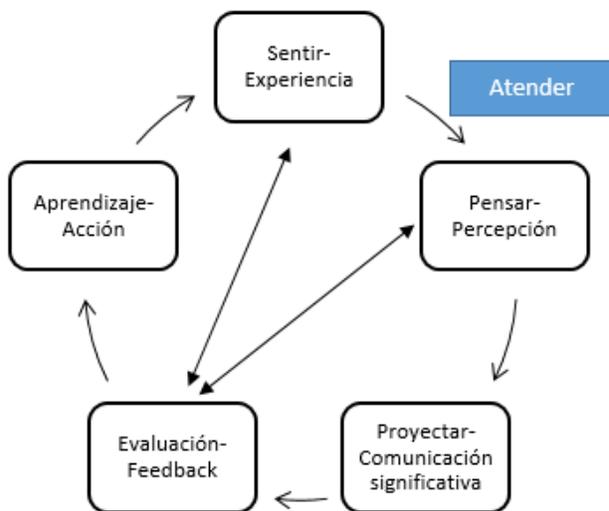
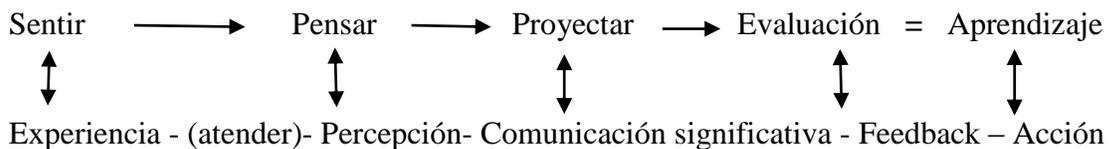
Al igual que en el ECP, para la Psicoterapia Gestalt también es importante el clima de contención para que la maduración se dé, siendo ésta “un proceso continuo de crecimiento, la falta de este sostén ambiental, da lugar a la neurosis” (Perls, 1967, en Stevens, 1991, p. 24).

Se retoman las aportaciones de estar tres modalidades de trabajo en grupo: el de Sensibilización, grupos de encuentro del ECP, y el grupo “continuo” de la Psicoterapia Gestalt, ya que los tres aportan elementos al desarrollo que se tuvo en el grupo de crecimiento después del Yoga. Éste se reunía dos veces por semana, los martes y los jueves con una duración de 3 horas; en cada sesión, la primera mitad se dedicaba a la clase de yoga y la segunda a grupo de crecimiento, fueron en total 45 horas con ambas actividades.

Esta sección se cierra con lo planteado por Barceló (2003), que tiene mucha resonancia con el trabajo hecho en esas 15 sesiones. Él dice que: (...) “la mayor motivación para facilitar un grupo es: favorecer las condiciones para el crecimiento de las personas, de cada persona participante en el grupo” (p.41). Con ello, Barceló (2003) destaca la importancia de considerar la dignidad inherente de todo ser humano, promoviendo valores y con ello, ejercer la libertad para elegir.

En cuanto a la dinámica, el proceso y la acción grupal Barceló lo resume de la siguiente manera:

Figura 2.1.3.1



Elaboración a partir de Barceló (2003): La dinámica interna del grupo: procesos psicológicos significativos y La Acción del grupo del Capítulo 3.

De acuerdo a este esquema, tanto el individuo como el grupo se abren a la experiencia: a sentir, a darse cuenta, está atento entre lo que siente y piensa para evaluar y dar voz a la percepción, dando lugar a una comunicación significativa pudiendo proyectarse, y nuevamente evaluar, y dar retroalimentación, obteniendo con ello, un aprendizaje significativo que lo llevará a la acción, para iniciar una nueva experiencia.

Los grupos de crecimiento, llámense de sensibilización, de encuentro, u otros, siempre serán fascinantes, pues constituyen una oportunidad, una manera clara y segura, de acompañamiento y confianza para resolver los conflictos, asumir los logros internos y externos que la vida va presentando en el acontecer del individuo, de su ser y hacer, con la finalidad de vivirse más completo y en convivencia con los demás:

¿Cómo hacer que una persona que no cree en el amor pueda creer en él?, ¿cómo se le demuestra si no ha tenido un clima donde pudiera desarrollar esa capacidad?

Rosa Larios

2.1.4 AUTOCONOCIMIENTO

Sensaciones, emociones, pensamientos y actitudes

El autoconocimiento es el primer peldaño en la escalera de la autoestima. El autoconocimiento es un autodescubrimiento de cómo se piensa, se siente y se actúa. Para que éste se dé, es necesario una serie de elementos como la autoobservación: mirarse, atestiguar, como actúa para estar y sentirse alegre, triste, enojado. Implica atreverse a la autoexploración de la propia historia, de los actos, emociones y pensamientos. Es conocer las partes que lo conforman, las habilidades, las necesidades e ir integrando cada uno para vivirse más en armonía, fortaleza y sentirse fuerte y completo. Diría Schuller (en Rogríguez, 1988): “Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos” (p.9)

A este peldaño le sigue el autoconcepto, este está conformado por los prejuicios, juicios y las creencias, acerca de sí mismo y que se manifiestan en el comportamiento, actuando de acuerdo a éstas. El autoconcepto se desarrolla a lo largo de la historia personal de cada individuo. De

acuerdo a la metáfora el iceberg de Freud (1899) hay una parte consciente y otra inconsciente, la cual es mayor y se encuentra en el fondo.

El yo está compuesto por cuatro facetas que desean expresarse (Rodríguez, 1991):

- El yo real (lo que soy)
- El yo percibido (lo que creo que soy)
- El yo ideal (lo que quisiera ser)
- El yo social (lo que los demás creen que soy, la imagen que proyecto) (p. 24).

De acuerdo a la Ventana de JOHARI (Joe Luft y Harry Ingham, 1969), también teoría sobre el yo, es un cuadrado dividido en 4 partes: la abierta (lo que se muestra a los demás); la ciega o del mal aliento (que no se conoce, pero los demás sí); la secreta (todo aquello que se reserva, detrás de máscaras) y, la oculta y/o desconocida por todos. De acuerdo a esta teoría, la ventana abierta debe crecer y las demás disminuir. La ciega disminuye abriéndose a la retroalimentación, la secreta, compartiendo y la desconocida tomando riesgos para ver de qué se es capaz.

En el ECP se habla de la tendencia a la actualización del yo para alcanzar la unificación:

(...) rige todo el organismo, se expresa igualmente en el sector de la experiencia que corresponde a la estructura del “yo”, estructura que se desarrolla a medida que el organismo se va diferenciando. Cuando hay acuerdo entre el “yo” y el “organismo”, (...) entre la experiencia del “yo” y la experiencia del “organismo”, la tendencia actualizante opera de modo relativamente unificado (Rogers, 1971, p. 189).

En un grupo de crecimiento se busca el autoconocimiento para fortalecer el autoconcepto y con ello, el autoestima. Invariablemente, en éste, el grupo de crecimiento, se tocan emociones y sentimientos, emergen sensaciones (malestares físicos y enfermedades) y, surgen pensamientos y estados mentales, aparecen conflictos y asuntos no resueltos.

Durante las sesiones que trabajo Grupo de Crecimiento fue muy relevante el trabajo del facilitador. Era de vital importancia, el reconocimiento y el contacto de cada participante con las emociones y sentimientos, con los pensamientos, el darse cuenta de los estados mentales, sensaciones físicas y las actitudes para el mejor desenvolvimiento del grupo. Young (1979) define las emociones como:

procesos y estados afectivos complejos que tienen su origen en las situaciones que una persona afronta en la vida. Se manifiestan en sentimientos subjetivos: tristeza, alegría, temor, enojo. Las emociones pueden ser causadas por estimulaciones dolorosas, frustraciones, conflictos, o por la desaparición de la tensión. Los sentimientos son emociones determinadas, procesos afectivos basados en experiencias pasadas: el recuerdo de lugares, situaciones, personas, y otros factores. Arnold (1960) definió el sentimiento como una reacción positiva o negativa a alguna experiencia (p. 46).

Young (1979) dice que los conflictos mentales ciertamente pueden llevar a la infelicidad. Pueden conducir a un fracaso en las relaciones interpersonales. Con frecuencia se presenta una necesidad de ayuda para reevaluar una situación, para resolver un problema emocional y para reorientar nuestra perspectiva de la vida. Conflictos sin resolver influyen en los sentimientos y emociones (p.199).

Finalmente, Young (1979) dice que la mente y el cuerpo son uno, que los estados y procesos de la primera van aunados a las manifestaciones del segundo. Lo que se observa, que dicen tanto los teóricos del humanismo como los yoguis de Kundalini Yoga, es que la mente alimentará las emociones sean positivas o negativas, como en el cuento de "Los dos Lobos". Si no se aquietan las emociones y los pensamientos, si no se resuelven los conflictos, finalmente, se manifestarán físicamente en malestar o enfermedad.

En cuanto a las sensaciones o experiencias corporales, el yoga es muy claro en cada una de las kriyas: objetivo de éstas, los efectos de cada ejercicio a nivel físico, mental y emocional en cada sesión. De acuerdo al manual de yoga que se siguió (Apéndice 6), la relación entre el grupo de crecimiento y el yoga (objetivo de las kriyas y las meditaciones, así como una síntesis de lo que surgió en cada sesión). Se explican algunos ejercicios que los mismos participantes señalaron como relevantes. En el cuestionario que se aplicó en cada una de las 15 sesiones, mediante las figuras señaladas en el Capítulo 3, ilustran los efectos: antes, durante y después del yoga e inclusive antes de grupo de crecimiento y después de éste (Apéndice 4 Figuras).

2.1.5 DESCUBRIMIENTO DE RECURSOS PERSONALES

Potencialidades, valores

La corriente humanista habla de la autorrealización y la tendencia actualizante, Rogers (1971) dice:

(...) todo organismo está animado por una tendencia inherente a desarrollar toda su potencialidad y a desarrollarla de modo que quedan favorecidos su conservación y su enriquecimiento. La operación de la tendencia actualizante tiene por efecto dirigir el desarrollo del “organismo” en el sentido de la autonomía y de la unidad. (...) Engloba además, las manifestaciones de expansión y crecimiento que van más allá de la noción estricta de motivación (p. 188-189).

En un trabajo terapéutico y de facilitación, tanto individual como grupal, se busca que el individuo asuma su poder personal, su fuerza interna, que de acuerdo a Rodríguez (1988) se requiere de tres elementos: la autoaceptación, otro peldaño de la escalera de la autoestima, la asertividad y los valores. Barceló (2003) dice que:

La psicología humanista nos dota de un conjunto de valores para promover el crecimiento personal y la transformación dando prioridad a las necesidades humanas, advirtiendo la importancia de lo subjetivo y lo intuitivo en el ser humano, contemplando el riesgo en lo relacional y en la toma de decisiones vitales, y subrayando las cualidades humanas distintivas: capacidad de elegir, creatividad, valoración y realización (p. 64).

Los valores se ligan a procesos psicológicos, éstos requieren de revisión y actualización, es importante como se van priorizando en la vida para que ésta sea sana. Se requiere asumirlos y vivirlos con congruencia y coherencia, los cuales van cambiando a lo largo de la historia personal y de acuerdo a las creencias. Los valores, los cuales son subjetivos, llevan al individuo a tomar decisiones, evaluar y permiten que las necesidades sean satisfechas. Young (1979) afirma:

...como podemos ver, nuestras emociones y sentimientos son, en efecto, las formas mediante las cuales respondemos, vemos y evaluamos las situaciones de la vida. Forman parte de nuestra vida. La manera en que hayamos aprendido a reaccionar determina nuestra adaptación, o la falta de ella, en el mundo que nos rodea. Lo que hacemos –la forma en que

amamos, odiamos, aceptamos, rechazamos, preferimos- depende de nuestras emociones y sentimientos. Mucho depende de la forma en que vemos las cosas (p. 202).

2.1.6 ESTRATEGIAS

Para resolver alguna problemática personal emergente, asuntos inconclusos y cubrir necesidades no satisfechas

Las estrategias conforman pasos, caminos, métodos, programas, técnicas a seguir, en este caso, para dar solución a problemáticas personales, asuntos inconclusos y satisfacer necesidades.

Egan (1981) es uno de los grandes maestros en cuanto a la formulación de “programas en acción” (p. 173), como les llama él. Escribe sobre la importancia de ayudar al cliente o consultante a elaborar metas de acción para lograr un cambio de conducta y/o comportamiento.

En la experiencia, de este trabajo, se utilizan varias técnicas por parte del facilitador para que el participante en el grupo de crecimiento tome conciencia de su ser: sentir, pensar, potencial y actuar. Entre ellas: la silla vacía para rescatar el niño interior y resolver conflictos externos, el trabajo de polaridades para lograr una reconciliación entre partes internas peleadas, las confrontaciones y las rondas para fortalecer los aprendizajes y asumirlos, apropiándose de ellos. En este grupo en particular, varios de los cambios fueron inmediatos y otros paulatinos según el proceso de cada miembro. Perls (1966 en Stevens, 1991) dice:

“Nuestra meta como terapeutas, es incrementar el potencial humano a través del proceso de integración. Hacemos esto apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinas del individuo” (p.13).

Y lo único que quiero hacer acá es mostrarles que es posible descubrir medios y modos por los cuáles se puede crecer y desarrollar su propio potencial y arreglar las dificultades en sus vidas (Perls, 1986, p. 124)

2.2 Elementos relevantes de la experiencia de trabajo.

Oportuno y substancial, es subrayar la importancia de la Confianza en el Proceso Grupal, mencionada en el capítulo anterior y que Corey (1995), retoma cuando habla del ECP, dónde también presenta las actitudes que considera Rogers debe tener un terapeuta y/o facilitador. Esto permite la apertura de los miembros dentro del grupo. Corey (1995) dice:

Para que un grupo progrese, debe desarrollarse una atmósfera de aceptación y confianza en la que los miembros puedan mostrar aspectos de sí mismos que normalmente ocultan y avanzar así hacia nuevas conductas (p. 326).

Dichos progresos quedarán constatados en la experiencia grupal de Yoga y Grupo de Crecimiento.

Anteriormente, se ha descrito la importancia del Grupo de Crecimiento para desarrollar una conciencia tanto a nivel individual como grupal. Cómo éste y el Yoga, facilitaron procesos personales para contactar con asuntos no resueltos, mismos que fueron surgiendo para trabajarlos y liberarse de cargas y experiencias dolorosas, tristes y frustrantes; así como para asumir logros y alegrías. Fueron 8 semanas compuestas de 15 sesiones: un proceso para crecer en conciencia, crecer en integridad, vivirse día a día; entre altibajos, más completos e integrados, siendo seres inacabados e incrementando la autoconfianza a través de sus capacidades y, con apertura, confiando en un grupo respetuoso, honesto, empático y amoroso.

A continuación, se hace la reseña y la presentación de los resultados. Estos se obtuvieron de los cuestionarios aplicados durante todas las sesiones y las transcripciones de éstas.

Como anteriormente se mencionó, el grupo de crecimiento estuvo conformado por 11 participantes: 10 mujeres y un hombre.

Se diseñaron y aplicaron 3 cuestionarios:

1. Cuestionario del Inicio del taller.
2. Cuestionario de Cierre del taller.

3. Cuestionario aplicado en las 15 sesiones del taller.

Las respuestas de los tres cuestionarios se fueron agrupando de acuerdo a las preguntas que cada uno contenía. La información obtenida y vaciada se agrupó en un programa de Excel, el cual permitió, que posteriormente, ésta se presentará en gráficas y su análisis, las cuales, corresponden a las figuras que aparecen en este reporte para la mejor comprensión del lector.

CAPITULO III ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA GRUPAL. RESULTADOS

A continuación se presentan algunos de los resultados más relevantes en opinión de la responsable de este trabajo, desde luego, consideran que pudieran rescatarse muchas otras cosas de interés.

Se hace énfasis en que estos resultados abonan al objetivo primordial de este trabajo: comprobar que la práctica del yoga aunado a un grupo de crecimiento, propicia en los integrantes incrementar su autoconocimiento, descubrir sus recursos personales y con ello resolver alguna problemática personal emergente.

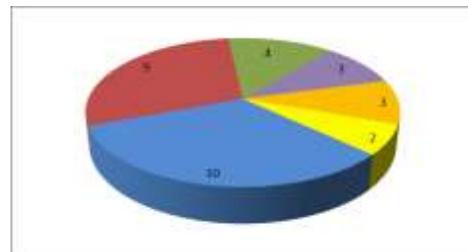
3.1 Resultados del cuestionario del inicio del taller

Se analizan las figuras correspondientes a este cuestionario que se aplicó al inicio (Ver apéndice 1) de la primera sesión, el jueves 29 de mayo de 2014, con las siguientes preguntas:

1. 3 motivos por los cuales quieres formar parte de este curso.
2. ¿Cuál es tu mayor preocupación en tu vida actual?
3. ¿Cuál es tu mayor miedo?
4. ¿Cuál es el conflicto que piensas, sientes o imaginas que requiere de atención en este momento de tu vida?
5. ¿Cuánto tiempo llevas haciendo yoga?
6. ¿Has hecho otro tipo de yoga, cuánto tiempo?

Figura 3.1.1 MOTIVOS

Incidencias	Motivos
10	Crecimiento, desarrollo personal
9	Aprendizaje, conocimiento, herramientas
4	Estar en el ahora, aceptación, socializar
3	condición física, cuidado del cuerpo, gusto por yoga
3	Por invitación
2	resolución de conflictos (manejo de duelo, apegos)

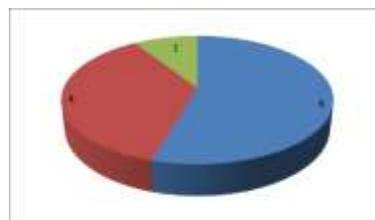


Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Como se indica en la Figura 3.1.1, respecto a los motivos, (por los cuáles quieres formar parte de este curso), lo cual, de alguna manera, expresa las necesidades de los participantes. Para 10 de los participantes, el crecimiento y desarrollo personal (azul) es el principal motivo por el cual quieren participar en este proyecto de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. Le sigue el aprendizaje, conocimiento y el obtener herramientas (rojo) con una participación de 9 integrantes. Si observamos la pirámide de Maslow, estas dos áreas se encuentran en las necesidades de crecimiento (de autorrealización) y la tercera, estar en el ahora, aceptación y socializar, se encuentran en las necesidades de reconocimiento y pertenencia.

Figura 3.1.2 PREOCUPACIÓN

Incidencias	Preocupación
6	incertidumbre (paz en el mundo, claridad, certeza)
4	Familia (relaciones padres - hijos)
1	Aceptación, estar en el ahora

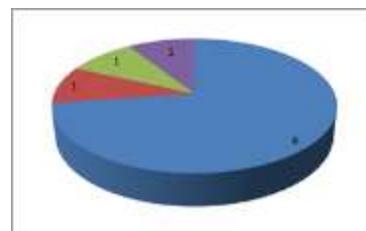


Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

En la Figura 3.1.2, sobre las preocupaciones, lo que más destaca es, el azul, la incertidumbre (paz en el mundo, claridad, certeza). En segundo lugar, rojo, la familia (relaciones padres-hijos). Las preocupaciones como es en estos casos, respecto a la incertidumbre y la familia tiene que ver con el futuro. Es difícil resolver algo que aún no llega o no sabemos su desenlace. Esto provoca ansiedad y angustia. El papel de este proyecto Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento será facilitar el contacto con el presente mediante la conciencia del cuerpo, pensamientos, emociones y sentimientos para disminuir, en lo posible, esa ansiedad y angustia. Por otro lado, son claros los valores que los participantes reflejan, la paz en el mundo, la familia, los hijos.

Figura 3.1.3 MIEDO

Incidencias	Miedo
8	Incertidumbre (vejez, soledad, fracasar, enfermedad)
1	Violencia
1	No aceptación
1	No contestó

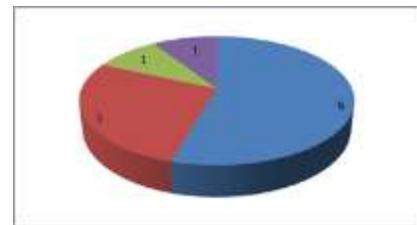


Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

El miedo, que corresponde a la Figura 3.1.3, refleja en 8 participantes, azul, incertidumbre ante la vejez, soledad, el fracaso y la enfermedad. El miedo al igual que la preocupación están fincados en el futuro, aún no están presentes, sin embargo, existe el temor que lleguen, algunos serán inevitables. Será crucial como los integrantes se enfrenten a ellos en el presente, desde cambiar hábitos, pensamientos y sentimientos entorno a ellos. “Todo es un proceso de darse cuenta” (Perls, 1986, p. 176).

Figura 3.1.4 CONFLICTOS

Incidencias	Conflicto
6	Estabilidad emocional, equilibrio
3	Claridad personal, profesional, certeza
1	Desapego
1	No contestó

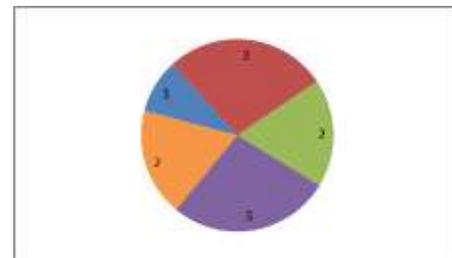


Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

La Figura 3.1.4, refleja como el mayor conflicto a resolver, la estabilidad emocional y equilibrio (azul). Le sigue resolver la claridad personal, profesional y tener certeza (rojo). Nuevamente los conflictos están relacionados con el futuro e inclusive con el pasado, con asuntos no resueltos. Esta cuarta pregunta se irá resolviendo con la práctica del yoga en conjunto con el trabajo en Grupo de crecimiento, a medida que los participantes se enfrenten a sí mismos, tomen conciencia de su estar y hacer, se vayan apropiando de sus elecciones en la vida o las vayan cambiando, asumiendo su poder personal para “auto-orientarse”, como diría Rogers (1986, p. 155).

Figura 3.1.5 TIEMPO EN KUNDALINI YOGA

Incidencias	Años
1	Menos de 1
3	1 a 4
2	5 a 9
3	10 o más
2	No contestó



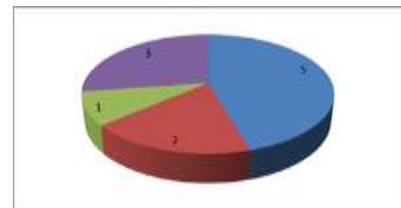
Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

La Figura 3.1.5 corresponde al tiempo que se tiene practicando Kundalini-yoga, lo cual, se aprecia claramente. Serán muy variables los aprendizajes y experiencias de los que tienen menos o más experiencia en esta disciplina. Ciertamente, todos desarrollan sensibilidad en la realización de los ejercicios, la meditación y la toma de conciencia corporal, psicológica (emociones y pensamientos) y social. La relajación y la meditación tienen la intención de integrar el trabajo realizado durante las asanas (posturas corporales) y los pranayamas (respiraciones).

“El proceso de la meditación es (...) imprescindible. Ella elimina las tensiones que pesan sobre el ánimo. El espíritu se sosiega, cobra calidad, y sus operaciones son cada vez más fáciles” (Singh, 1995, p. 29).

Figura 3.1.6 OTRO TIPO DE YOGA Y/O DISCIPLINA

Incidencias	Tipo de yoga / tiempo.
5	No ha hecho otro tipo de yoga
2	Hatha yoga / 2 a 3 años
1	Tai Chi / 2 años
3	No contestó



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

La figura 3.1.6 corresponde a otros tipos de yoga, como es el caso de Hatha yoga (rojo) o inclusive otra tipo de disciplina como fue el Tai Chi (verde).

Antes de pasar el cuestionario aplicado en cada una de las sesiones se analizarán los resultados obtenido del cuestionario de cierre del taller.

3.2 Resultados del cuestionario de cierre del taller

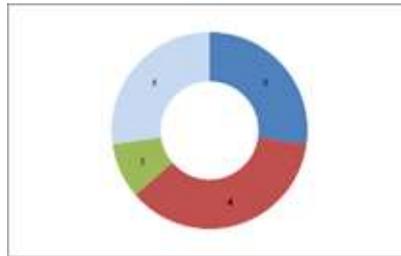
- 1) ¿Qué ha sido significativo de este proceso para ti, qué has aprendido o descubierto de ti?
- 2) ¿Qué recursos personales has descubierto o rescatado en estas sesiones?
- 3) ¿Qué cambios ha generado este proceso en tu vida (personal, de pareja, familia, laboral, etc.)?

- 4) ¿Qué ha pasado en relación a los motivos por los cuales te integraste al proyecto
- 5) ¿Hay alguna preocupación o miedos importantes en tu vida en este momento? Descríbelos.
- 6) ¿Qué ha ocurrido con los conflictos que requerían tu atención al inicio de este proyecto?

Este cuestionario de cierre, como se verá posteriormente, en varios aspectos, es muy parecido a las respuestas de la pregunta 4 del cuestionario aplicado en las 15 sesiones, en lo que respecta principalmente a los valores.

Figura 3.2.1 LO SIGNIFICATIVO DEL PROCESO

3	Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
4	Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo)
1	Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado)
3	Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento).



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

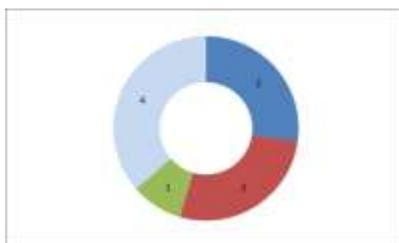
Lo más significativo del proceso para los integrantes fue el abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo), rojo. Como se indica en esta figura, parece que, con el mismo puntaje, los beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento), azul claro y los aprendizajes-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas), azul oscuro, propiciaron que esto se fuera dando.

El Grupo de Crecimiento facilitó la integración grupal, las actitudes facilitadoras de empatía, aceptación incondicional y congruencia, dando lugar a la apertura y expresión de

pensamientos y emociones, al igual que las intervenciones de los compañeros para ayudar y/o facilitar el contacto con las emociones, la autoexploración y el autoconocimiento.

Figura 3.2.2 RECURSOS PERSONALES

3	Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
3	Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo)
1	Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado)
4	Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento).



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Entre los recursos personales que los participantes descubren y rescatan a lo largo de las sesiones se encuentran: Los beneficios del yoga, azul claro, (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, y preparación para grupo de crecimiento), siendo la que más destaca con una participación de 4 personas. “La yoga es una disciplina que permite el contacto inmediato con el cuerpo, los pensamientos y las emociones, desbloqueándolos y haciéndolos presentes” (Singh, 1995, p. 270). Otros recursos personales que reportan los integrantes son los aprendizajes-conocimiento-crecimiento, azul oscuro, junto con el abrirse, expresar y liberar emociones (miedos, las tristezas y el enojo), rojo, siguen con el mismo puntaje de 3 personas cada una.

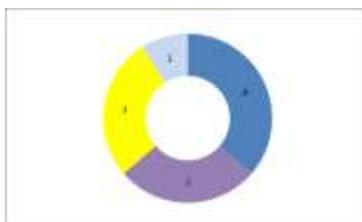
El verde, que corresponde al buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo y relajado), aparece en las figuras 3.2.1 y 3.2.2, como significativo del proceso y recurso obtenido.

El clima de trabajo que apreciaron los participantes se dio en el contexto grupal, por lo que se puede decir que las condiciones grupales favorecieron la confianza entre los participantes, y con ello, su exploración personal.

Para que un grupo progrese, debe desarrollarse una atmósfera de aceptación y confianza en la que los miembros puedan mostrar aspectos de sí mismos que normalmente ocultan y avanzar así hacia nuevas conductas” (Corey, 1995, p. 226).

Figura 3.2.3 CAMBIOS

4	Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
3	Mejorar las relaciones de grupo y familiares (empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer)
3	Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.
1	Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento).



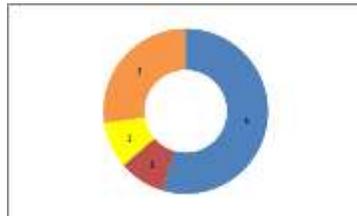
Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Destaca el aprendizaje-conocimiento-crecimiento, azul oscuro, como un indicador de transformación y cambio en relación al cuestionario de inicio, dando cumplimiento a este. Así mismo, es muy claro el desarrollo en varios de los participantes, amarillo, con el puntaje más alto en comparación con las otras figuras de este cuestionario de cierre, referente a la aceptación y valoración de sí mismo y el empoderarse, (Rodríguez, 1990, Perls, 1966, en Lafarga, 1995, Bhajan, 1997). Con el mismo puntaje está el morado: mejorar las relaciones de grupo y familiares mediante la empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar y agradecer, actitudes y valores que se presentan como claves en el ECP:

En las personas que se encaminan hacia una mayor apertura a su experiencia, hay una comunidad orgánica de direcciones de valores. Estas direcciones valorales son de naturaleza tal que promueven el desarrollo del individuo mismo, de otros en su comunidad, y procuran la supervivencia y evolución de sus especies (Rogers, 1964, en Lafarga, 1995, p.149).

Figura 3.2.4 MOTIVOS

6	Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
1	Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo)
1	Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.
3	Contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud)



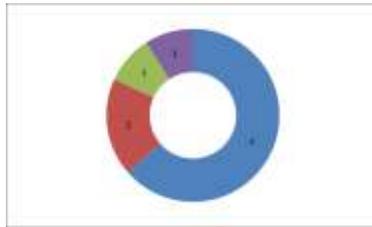
Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Podemos observar en la gráfica como el color azul que pertenece al aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas) destaca como lo más significativo para los participantes. Aquí vemos el cumplimiento de la figura 3.1.1 del cuestionario inicial, motivos por los cuales a los participantes les interesaba formar parte de este proyecto.

El color naranja, contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, en paz, libre, alivio y gratitud) se encuentra con una participación de 3 personas. La transformación de emociones desagradables y negativas aceptadas, a positivas da la posibilidad para que el individuo siga creciendo con confianza y autoconfianza. Tan importante es “la consideración positiva de la otra persona (...) como la consideración positiva de sí mismo” (Rogers, 1971, p. 213).

Figura 3.2.5 PREOCUPACIÓN

7	Incertidumbre (inseguridad, situación mundial, vejez, soledad, no concluir, fracasar)
2	Pérdida (muerte, salud, abandono)
1	No aceptación
1	Ninguno



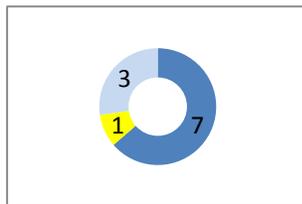
Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Con una participación de 7 respuestas, más del 50%, se muestra a la incertidumbre (inseguridad, situación mundial, vejez, soledad, no concluir, fracasar) como preocupación y miedo. El color rojo, sobre la pérdida, indica que aún se vive en el futuro alimentando con el pensamiento la incertidumbre y sus derivados. Este es un hábito difícil de romper, pensar en el futuro, en lugar de vivir el presente construyendo el futuro para una mejor vejez con salud, éxito, seguridad y paz.

Es interesante observar en esta figura que la preocupación por la familia (relaciones entre padres e hijos), Figura 3.1.2 del cuestionario de inicio, desaparece en el cuestionario de cierre, ya no está presente. En el proceso de grupo de crecimiento, los integrantes aprendieron a resolver sus pendientes, dudas y conflictos tenían al respecto, como fue el apego con los hijos y la separación de éstos para realizarse como personas independientes (ver el apartado 3.6 y el Apéndice 5 Transcripciones).

Figura 3.2.6 CONFLICTOS

7	Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
1	Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.
3	Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento).



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Al igual que en las figuras 3.2.3 y 3.2.4 lo que más destaca en más del 50% de los participantes, es lo referente al aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas). También esta figura muestra el cumplimiento al cuestionario de inicio respecto a los conflictos. Tanto el ECP, la Logoterapia como la Psicoterapia Gestalt y el Kundalini Yoga mencionan la importancia de aprender de las experiencias para obtener claridad y respuestas y, así, ir resolviendo su vida en el presente.

Mi definición de aprendizaje es descubrir que algo es posible. No es únicamente ingerir información. Y lo único que quiero hacer acá es mostrarles que es posible descubrir medios y modos por los cuales se puede crecer y desarrollar su propio potencial y arreglar las dificultades en sus vidas. (Perls, 1986, p. 124)

3.3 Resultados del cuestionario aplicado en las 15 sesiones del taller

Este cuestionario es el más largo, este se aplicó a final de cada una de las 15 sesiones. Vamos a ver el proceso de evolución y el encuentro con las dimensiones bio-psico-socio-trascendente:

1. ¿Cómo llegaste antes de iniciar la sesión de Yoga a nivel físico, mental y anímicamente?
2. ¿Cuáles fueron los cambios que se dieron en los tres niveles después del Yoga?
3. ¿Cómo te sentías antes de iniciar Grupo de Crecimiento?
4. a) ¿Qué te deja esta sesión y el trabajo de tu compañero(a)?
b) ¿Qué te aportó esta sesión y el trabajo de tu compañero(a) a tu vida?
c) ¿Cuál sería tu conclusión?

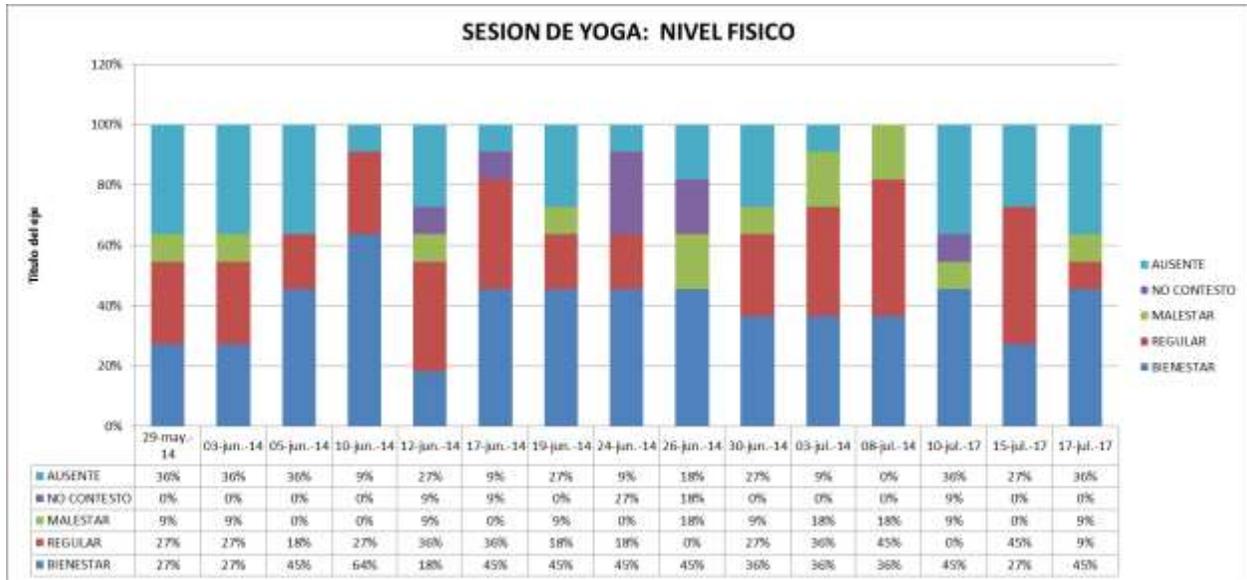
Pasaremos a analizar las tres primeras preguntas en sus tres niveles Físico-Mental-Emocional (anímicamente) antes y después del yoga y antes de Grupo de Crecimiento.

La cuarta pregunta, referente al trabajo realizado en el Grupo de Crecimiento: aporte del grupo, aporte a tu vida y conclusión de la experiencia de la sesión, tendrán un apartado independiente.

A continuación se presentan las respuestas de los participantes del cuestionario aplicado en las 15 sesiones, a nivel físico antes de iniciar la sesión del yoga, los cambios físicos, después de la práctica del yoga y cómo se sentían a nivel físico aún con la práctica de yoga, antes del inicio de grupo de crecimiento.

Figura 3.3.1 NIVEL FÍSICO ANTES DEL YOGA

BIENESTAR	Contento, tranquilo, activo, relajado, cómodo, descansado, energía, bien.
REGULAR	Cansado, con sueño, aflojerado. / Estresado, apresurado, acelerado, ansioso, tenso, agitado y carrereado.
MALESTAR	Dolor de cabeza, presión arterial, molestia en garganta.
NO CONTESTO	
AUSENTE	



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Observación respecto al bienestar (azul oscuro):

- Antes del yoga, los participantes en 14 sesiones tuvieron un porcentaje de bienestar menor al 45%.

Observación respecto a estado regular (rojo):

- Antes del yoga, en 13 sesiones se presenta un estado físico regular.

Observación respecto al malestar:

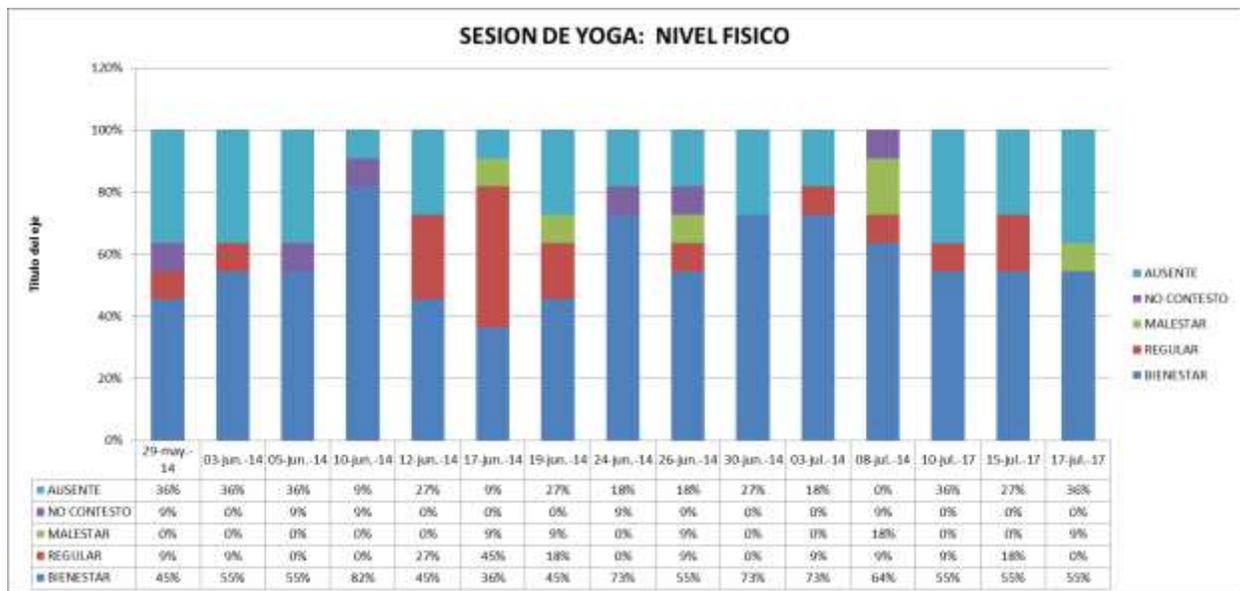
- Antes del yoga, en 10 sesiones, aparece el malestar.

Es un indicador de cómo se llega a la clase de yoga, por ejemplo, malestar (dolor de cabeza, presión arterial y molestia en garganta) y el estado regular (cansado, con sueño, aflojerado, estresado, apresurado, acelerado, ansioso, tenso, agitado y carrereado), en varias sesiones es mayor que el bienestar. Esta figura 3.3.1 muestra como las preocupaciones, responsabilidades y obligaciones del acontecer cotidiano estresa. El cuerpo se tensa, creando malestar y hasta enferma.

Bhajan (1997) habla de estos tiempos como la era del estrés (físico-mental-emocional), en la cual es importante tomar conciencia primeramente del cuerpo para equilibrarlo, aliviarlo, fortalecerlo y que contribuya posteriormente a una mejora en las otras dimensiones.

Figura 3.3.2 CAMBIOS A NIVEL FÍSICO DESPUÉS DEL YOGA

BIENESTAR	Contento, tranquilo, activo, relajado, cómodo, descansado, energía, bien.
REGULAR	Cansado, con sueño, aflojerado. / Estresado, apresurado, acelerado, ansioso, tenso, agitado y carrereado.
MALESTAR	Dolor de cabeza, presión arterial, molestia en garganta.
NO CONTESTO	
AUSENTE	



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Observación respecto al bienestar (azul oscuro):

- Después del yoga, 11 sesiones tuvieron más del 55% de bienestar, y cuatro de éstas, fluctuaron entre 73% y 82%.

Observación respecto a estado regular (rojo):

- Después del yoga, en la mayoría de las sesiones (10), el estado regular disminuyó, aumentando el estado de bienestar.

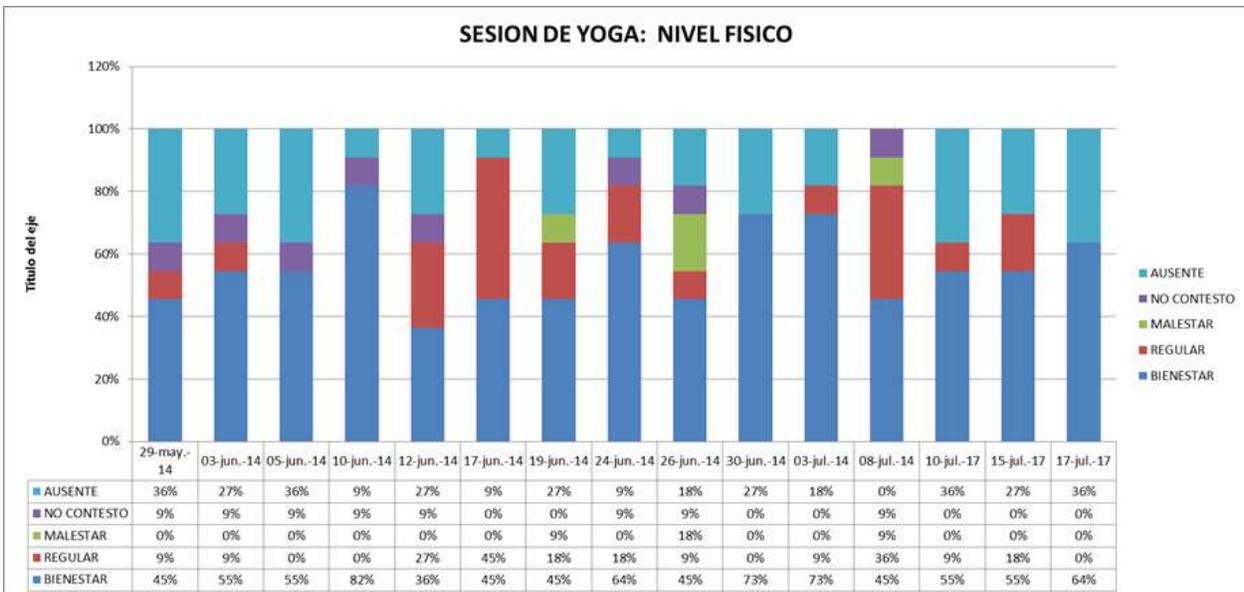
Observación respecto al malestar:

- Después del yoga, disminuyo malestar, permaneciendo en 5 sesiones.

Es interesante observar en esta figura como fue disminuyendo el malestar físico (verde) y el estado regular (rojo), después de la práctica de yoga, creciendo el bienestar físico (azul oscuro) después de la clase de yoga. Se constata como el yoga facilitaba en la mayoría de los casos una disminución del malestar y del estado regular físico, aumentando el bienestar. El yoga mediante las posturas corporales (asanas), la respiración (pranayama), la relajación y la meditación permite una mejora, a medida que disminuye el estrés físico (Bhajan, 1997).

Figura 3.3.3 NIVL FÍSICO ANTES DE GRUPO DE CRECIMIENTO

BIENESTAR	Contento, tranquilo, activo, relajado, cómodo, descansado, energía, bien.
REGULAR	Cansado, con sueño, aflojerado. / Estresado, apresurado, acelerado, ansioso, tenso, agitado y carrereado.
MALESTAR	Dolor de cabeza, presión arterial, molestia en garganta.
NO CONTESTO	
AUSENTE	



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Antes del Grupo de Crecimiento, se puede decir que en 14 de las 15 sesiones el nivel físico, después del yoga, se encontraba en un estado de bienestar, azul oscuro (por arriba del 45% y en 9 sesiones por arriba del 55%). Esto indica el efecto positivo del yoga en el cuerpo.

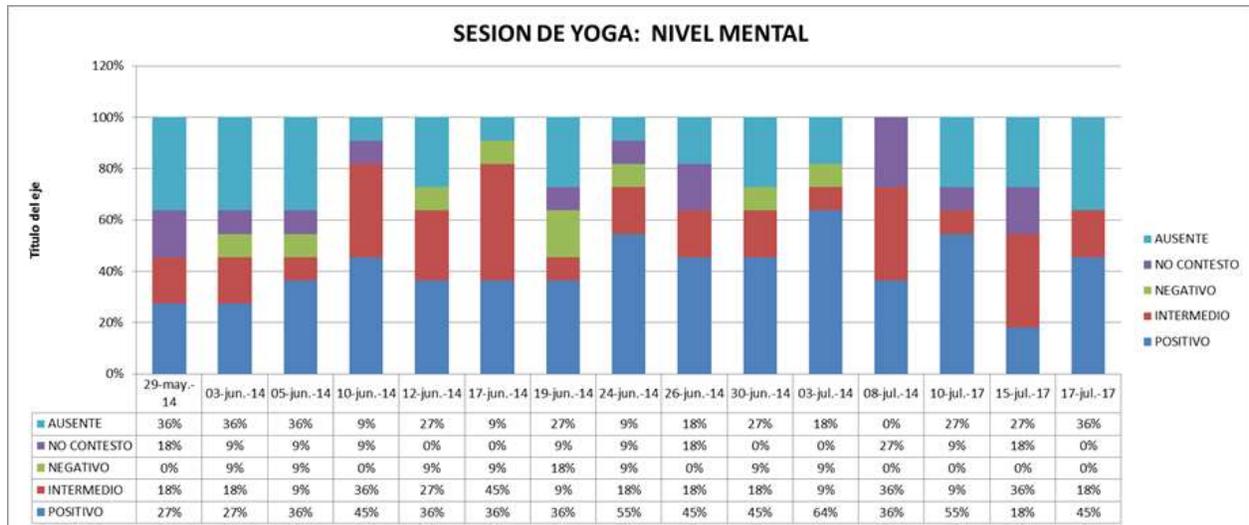
El grupo de crecimiento presentó en algunos momentos, estrés antes de iniciarlo, lo que se reflejó en un (mínimo) estado regular físico (rojo), ponderando en cada sesión el bienestar físico, lo cual indica la duración del efecto del yoga en el cuerpo.

Respecto a cómo se encontraban después de la clase de yoga y antes de grupo de crecimiento se observa que en algunos casos, aumentaban los estados de malestar y regular, mientras que en otras sesiones desaparecían por completo. Con todo y que el yoga físicamente relaja al participante, enfrentarse a Grupo de Crecimiento, a algunos de los miembros, les provocaba cierta incomodidad. Entrar a Grupo de Crecimiento es entrar a un mundo desconocido, es exponerse, se requiere de valor y, de nuevo, momentáneamente el miedo y el pensamiento alimentarán esta incertidumbre.

A continuación se presentan las respuestas de los participantes del cuestionario aplicado en las 15 sesiones, a nivel mental antes de iniciar la sesión del yoga. Los cambios mentales, después de la práctica del yoga y cómo se sentían a nivel mental aún con la práctica de yoga, antes del inicio de Grupo de Crecimiento.

Figura 3.3.4 NIVEL MENTAL ANTES DEL YOGA

POSITIVO	Bien, emocionado, estable, animado, contento, buena disposición, atento, entusiasta y tranquilo.
INTERMEDIO	Preocupado, incierto, ansioso, acelerado / cansado, desanimado, desolado.
NEGATIVO	Disperso.
NO CONTESTO	
AUSENTE	



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Observación del estado mental positivo (azul oscuro):

- Antes del yoga, el estado mental positivo estuvo presente en 12 sesiones por debajo del 45%.

Observación del estado mental intermedio (rojo):

- Antes del yoga, en las 15 sesiones estuvo presente.

Observación del estado mental negativo (verde):

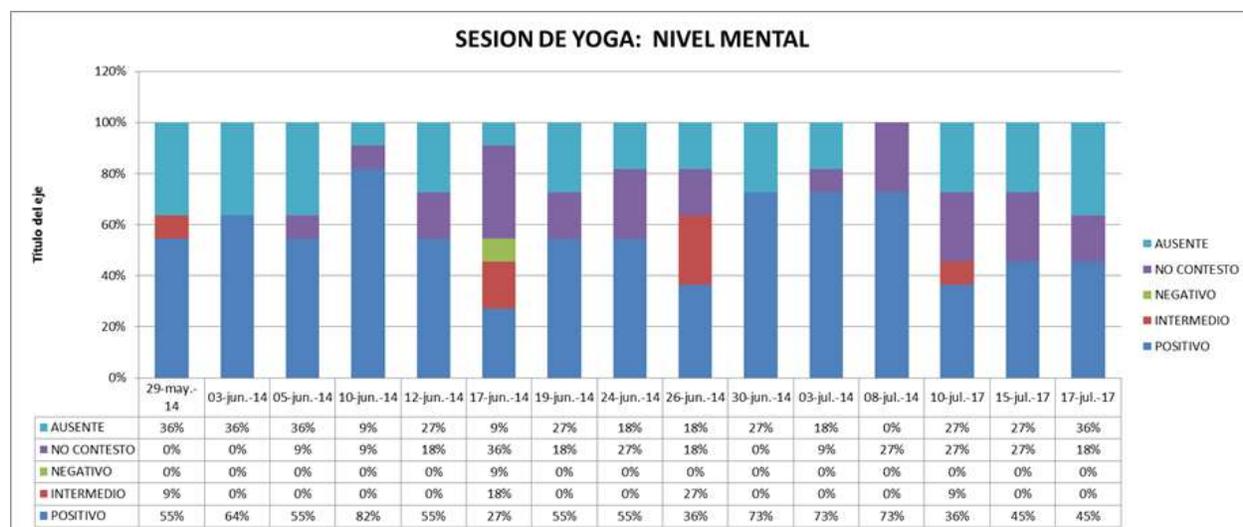
- Antes del yoga, estuvo presente este estado en 8 sesiones, de las cuales, en 7 sesiones sólo 1 persona lo manifestó, y en otra sesión fueron 2 personas.

Como se ha leído, la clase de yoga iniciaba a las 7 pm, había pasado un día de trabajo y actividades para los participantes, es probable que la mente estuviera atiborrada de pensamientos e inquietudes, desde el cansancio y la preocupación pasando por la ansiedad, la incertidumbre, el desánimo, la desolación (estado intermedio) y la dispersión (estado negativo); sin embargo, con

buena disposición y atención para la clase, veremos en la siguiente figura como estos estados disminuyeron presentándose el estado positivo (bien, emocionado, estable, animado, contento, buena disposición, atento, entusiasta y tranquilo).

Figura 3.3.5 CAMBIOS A NIVEL MENTAL DESPUÉS DEL YOGA

POSITIVO	Bien, emocionado, estable, animado, contento, buena disposición, atento, entusiasta y tranquilo.
INTERMEDIO	Preocupado, incierto, ansioso, acelerado / cansado, desanimado, desolado.
NEGATIVO	Disperso.
NO CONTESTO	
AUSENTE	



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Observación del estado mental positivo (azul oscuro):

- Después del yoga, en 12 sesiones este estado ya estuvo arriba del 45%. Y en 10 de éstas, fluctuó el estado positivo entre el 55% y el 82%.

Observación del estado mental intermedio (rojo):

- Después del yoga, sólo permaneció en 4 sesiones de las 15, y en un porcentaje menor al 27%.

Observación del estado mental negativo (verde):

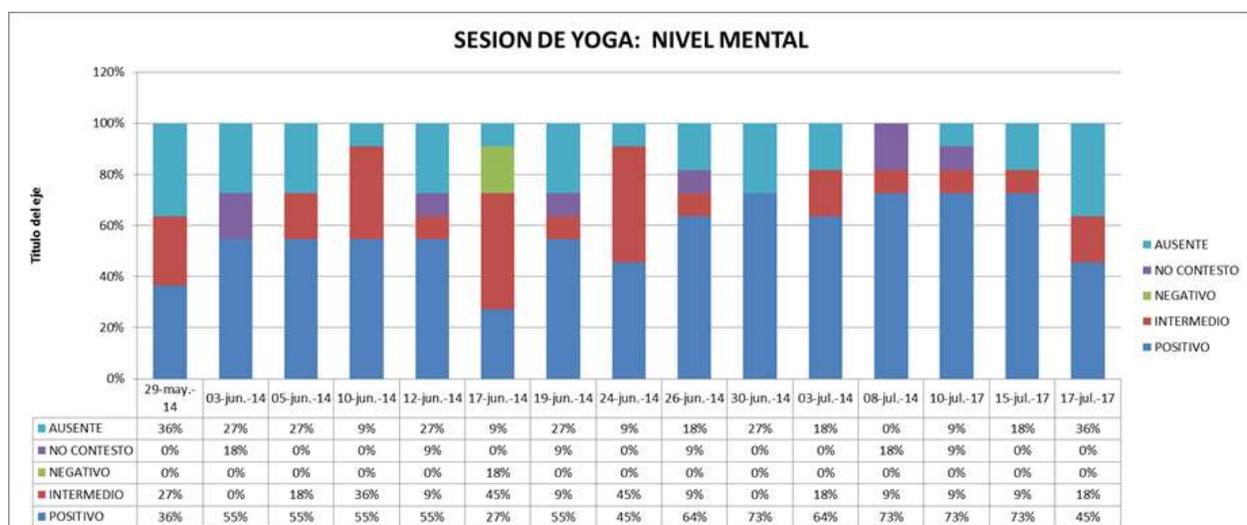
- Después del yoga, sólo 1 persona presentó el estado negativo en 1 sesión.

Como se lee, sólo una persona en la 6ª sesión se encuentra dispersa. En la mayoría de los casos, después del yoga, los estados mentales, las emociones y los sentimientos positivos se potenciaron (azul oscuro): Bien, emocionado, estable, animado, contento, buena disposición, atento, entusiasta y tranquilo. De nuevo, vemos el influjo del yoga, no sólo en el cuerpo, sino también en los cambios a nivel mental.

Es interesante observar que en varias sesiones los participantes no tienen claridad respecto a sus estados mentales ya que, en varias de ellas, no contestan este apartado (nivel mental). Aun así, con todo, prevalecen los estados mentales positivos. Es muy común que el ser humano no tenga claridad respecto a sus pensamientos, ya que no se está acostumbrado a la auto-observación y menos, a la autoexploración. La finalidad, como se explica en la teoría, de las asanas (posturas y ejercicios físicos) y de las pranayamas (respiraciones), en especial, de la meditación (dyana), es aquietar el pensamiento para estar más receptivos y en contacto con su ser interno, con su esencia, su ser natural y genuino.

Figura 3.3.6 NIVEL MENTAL ANTES DE GRUPO DE CRECIMIENTO

POSITIVO	Bien, emocionado, estable, animado, contento, buena disposición, atento, entusiasta y tranquilo.
INTERMEDIO	Preocupado, incierto, ansioso, acelerado / cansado, desanimado, desolado.
NEGATIVO	Disperso.
NO CONTESTO	
AUSENTE	



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Observación del nivel mental, antes de Grupo de Crecimiento y después del yoga:

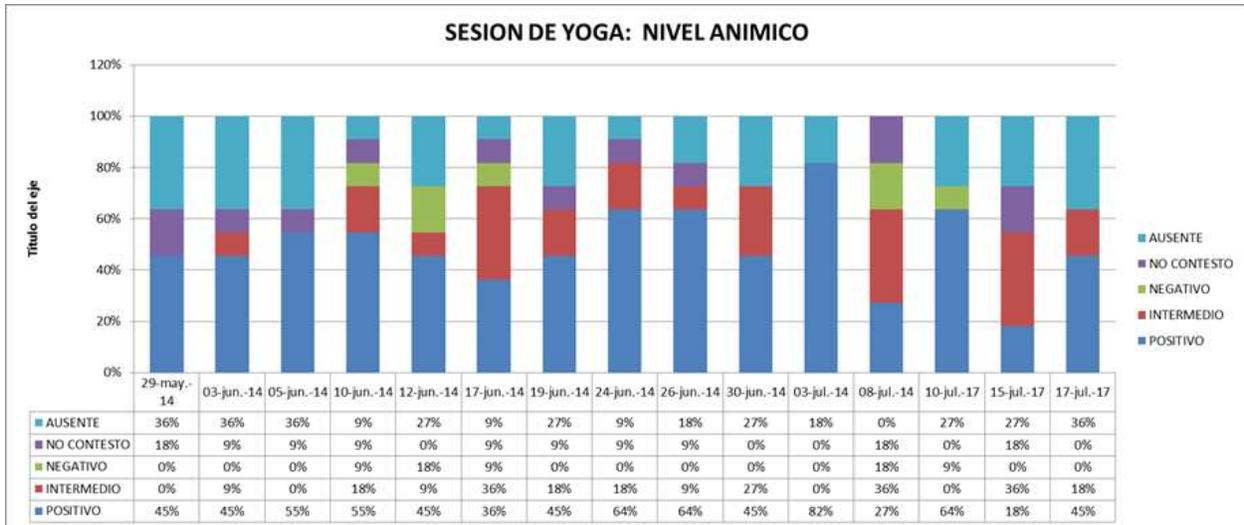
- En 13 sesiones, el nivel mental de la mayoría de los participantes se encontraba en un estado positivo (azul oscuro). En 11 de estas sesiones el porcentaje estuvo por arriba del 55%.

Es notorio un cierto aumento o una permanencia de estos estados antes de Grupo de Crecimiento, como si al saber que existe un espacio para exponerse, aumentarían las resistencias, los mecanismos de defensa y/o creara mayor conciencia de éstos, para poner sobre la mesa lo que ocurre en la mente. Esto se liga al estado mental positivo (azul oscuro), donde vemos un aumento en la mayoría de las sesiones y una disminución de ésta en la 6ª y 8ª sesión (ver Apéndice 6), siendo esta última, como clase de yoga orientada a la coordinación mente-cuerpo-alma, presentando cierta rigidez. En la 6ª sesión, la clase de yoga estuvo enfocada a trabajar la depresión. En grupo de crecimiento de esta sesión se trabajaron dos duelos. En estas dos sesiones, parece que el yoga fungió como disparador para tocar y contactar con emociones y sentimientos, situaciones y conflictos no resueltos.

A continuación se presentan las respuestas de los participantes del cuestionario aplicado en las 15 sesiones, a nivel anímico antes de iniciar la sesión del yoga; los cambios emocionales, después de la práctica del yoga y cómo se sentían a nivel anímico aún con la práctica de yoga, antes del inicio de Grupo de Crecimiento.

Figura 3.3.7 NIVEL ANÍMICO ANTES DEL YOGA

POSITIVO	Entusiasmado, bien, estable, buena actitud, animado, contento, alegre, motivado, acogido, energía, curiosidad.
INTERMEDIO	Preocupado, triste, apagado, cansado / atorado, en conflicto, tenso, acelerado.
NEGATIVO	De malas, enojado.
NO CONTESTO	
AUSENTE	



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Observación del nivel anímico positivo (azul oscuro):

- Antes de la clase de yoga, el nivel anímico positivo, en 9 sesiones fue menor de 45%.

Observación del nivel anímico intermedio (rojo):

- Antes de la clase de yoga, este estado se presentó en 11 sesiones.

Observación del nivel anímico negativo (verde):

- Antes de la clase de yoga, en 5 sesiones se presentó este estado.

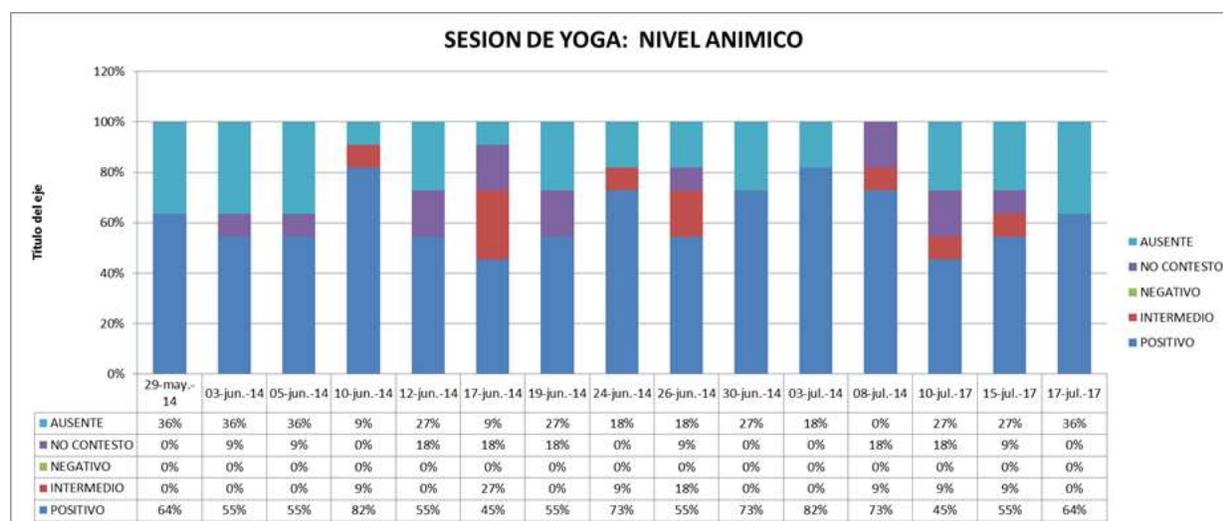
El estado anímico refleja emociones y sentimientos que son agradables y/o desagradables. Para facilitar la interpretación de las figuras, se clasificaron en negativo, intermedio y positivo. Antes de la clase de yoga y después de un día de tareas realizadas en diferentes ámbitos de la vida de cada participante, también estaban presentes, así como los estados mentales y las sensaciones físicas. Estas fueron: de malas, enojado (negativos-desagradable-verde), preocupado, triste,

apagado, cansado/atorado, en conflicto, tenso, acelerado (intermedio-desagradable-rojo), entusiasmado, bien, estable, buena actitud, animado, contento, alegre, motivado, acogido, con energía y con curiosidad (positivas-gradables-azul oscuro).

Uno de los propósitos específicos de este reporte: que los participantes tomen conciencia corporal: descubrir y saber describir sus sensaciones corporales, lo cual, se logra en las primeras tres figuras de este cuestionario aplicado en las 15 sesiones. La segunda parte de este propósito consiste en identificar y conectar con sus emociones y pensamientos correspondientes, así como sus creencias limitantes que no les permiten avanzar y cubrir sus necesidades no satisfechas. No es fácil darle nombre a las emociones y los sentimientos que surgen en la vida diaria, sin embargo, es importante para honrarlos, trabajarlos y soltarlos. Como diría Young (1979) en la teoría presentada, éstos, emociones y sentimientos, son procesos que surgen ante sucesos de la vida cotidiana.

Figura 3.3.8 NIVEL ANÍMICO DESPUÉS DEL YOGA

POSITIVO	Entusiasmado, bien, estable, buena actitud, animado, contento, alegre, motivado, acogido, energía, curiosidad.
INTERMEDIO	Preocupado, triste, apagado, cansado / atorado, en conflicto, tenso, acelerado.
NEGATIVO	De malas, enojado.
NO CONTESTO	
AUSENTE	



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Observación del nivel anímico positivo (azul oscuro):

- Después del yoga, las 15 sesiones estuvieron arriba del 45%, de estas, 13 arriba del 55%.

Observación del nivel anímico intermedio (rojo):

- Después del yoga, 8 sesiones no presentaron este estado.

Observación del nivel anímico negativo (verde):

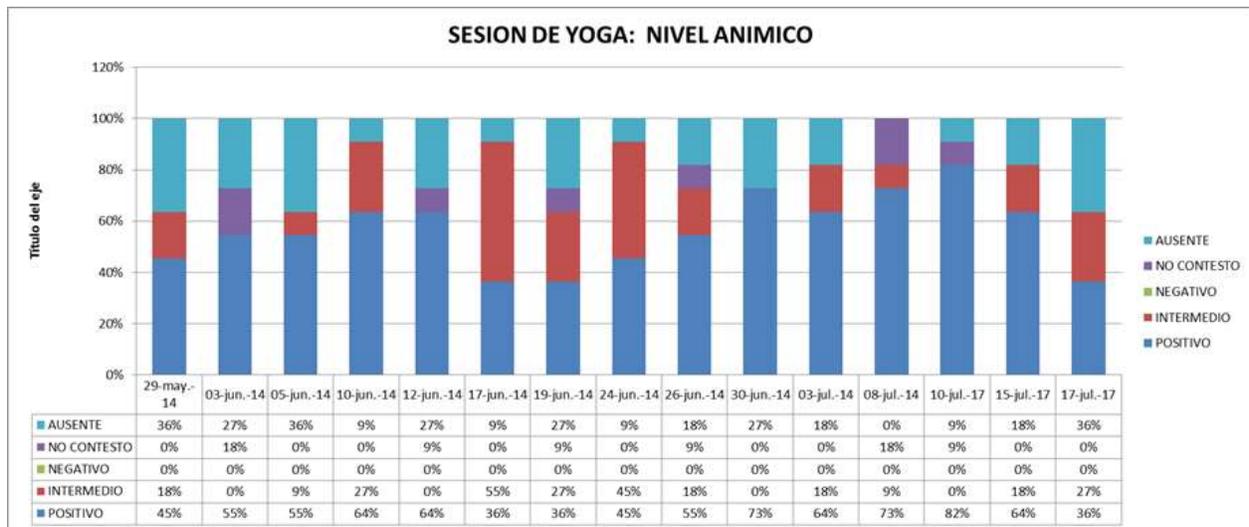
- Después del yoga, en ninguna de las 15 sesiones, ningún participante presentó esta condición.

Es interesante observar como al estabilizarse el estado físico con el yoga, también el nivel-estado anímico se armoniza, desapareciendo por el completo el estar enojado y de malas.

Bhajan (1997), como se menciona en la teoría, insiste en como el estrés influye en el desequilibrio de los tres niveles: físico, mental y emocional. El Kundalini Yoga afirma que el trabajar el cuerpo, permite que afloren las emociones guardadas o no identificadas en principio. De ahí, la importancia del Grupo de Crecimiento como herramienta y vehículo para contactar, identificar, honrar, aceptar y transformar estas emociones/sentimientos al resolver los conflictos presentes.

Figura 3.3.9 NIVEL ANIMICO ANTES DE GRUPO DE CRECIMIENTO

POSITIVO	Entusiasmado, bien, estable, buena actitud, animado, contento, alegre, motivado, acogido, energia, curiosidad.
INTERMEDIO	Preocupado, triste, apagado, cansado / atorado, en conflicto, tenso, acelerado.
NEGATIVO	De malas, enojado.
NO CONTESTO	
AUSENTE	



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Antes de Grupo de Crecimiento y después del yoga, al igual que en el nivel mental, el nivel anímico se presentó en 13 sesiones en estado positivo en la mayoría de los participantes. En ninguna sesión, ningún participante presentó en su nivel anímico un estado negativo.

Estas últimas tres figuras ponderan los estados de ánimo, las emociones y los sentimientos. Es interesante ver en las gráficas el vaivén de éstos. Las emociones negativas (verde) desaparecen por completo después del yoga y antes de Grupo de Crecimiento, la disponibilidad cambia. El estado intermedio (rojo) es más constante, inclusive aumenta antes de pasar a Grupo de Crecimiento definiéndose con mayor claridad, gracias al desbloqueo derivado del trabajo físico del yoga, permaneciendo el estado positivo (azul oscuro) con aumento y/o disminución, pero sin desaparecer.

La 6ª sesión, la kriya, como se dijo anteriormente, estuvo enfocada a trabajar la depresión (ver Apéndice 6). En Grupo de Crecimiento en esta sesión se trabajaron dos duelos. Young (1979) como la Psicoterapia Gestalt, nos dicen que la depresión forma parte de un estado emocional combinado con estados mentales. Sabemos ya que el Grupo de Crecimiento despertará mecanismos de defensa y emociones por esa sensación de miedo e incertidumbre de entrar en lo desconocido: ¿qué habrá, qué se encontrará?

Pasaremos a ver las bondades del Grupo de Crecimiento con la Pregunta 4 del proceso.

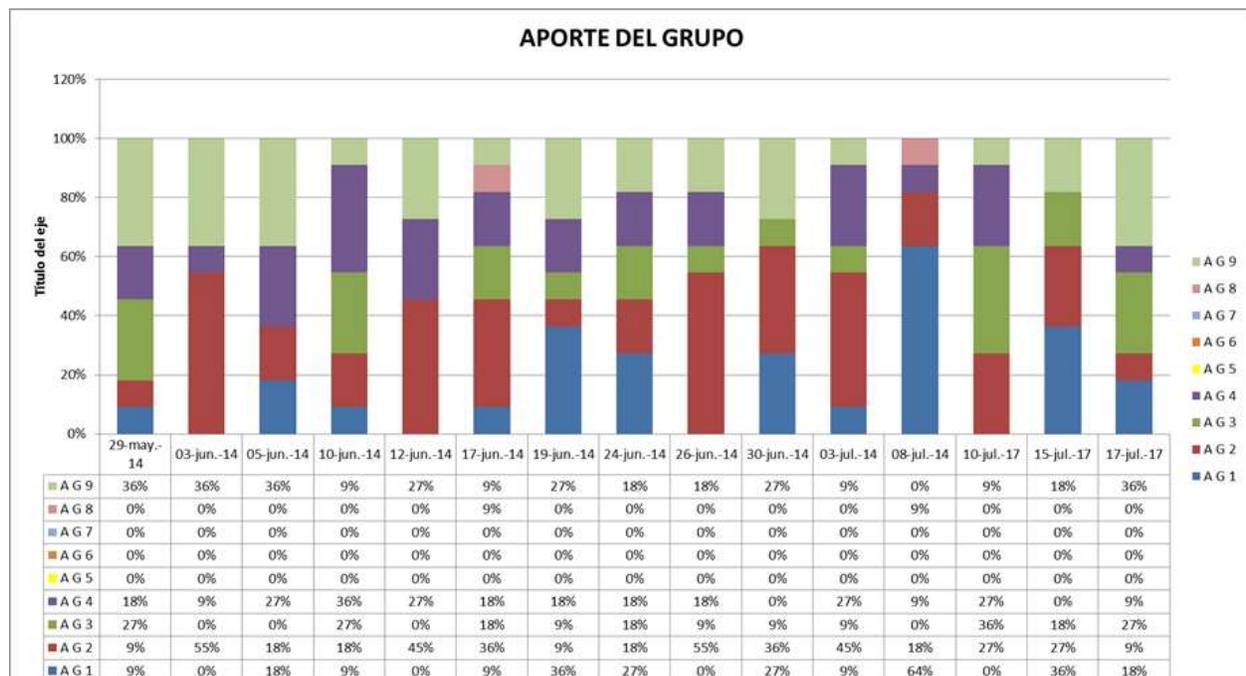
Pregunta 4:

- a) ¿Qué te deja esta sesión y el trabajo de tu compañero(a)?
- b) ¿Qué te aportó esta sesión y el trabajo de tu compañero(a) a tu vida)?
- c) ¿Cuál sería tu conclusión?

Esta 4ª pregunta del cuestionario aplicado en las 15 sesiones. Como se verá, tiene una gran relación con el cuestionario de cierre.

Figura 3.3.10 APORTACIÓN DEL GRUPO

A G 1		Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
A G 2		Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo)
A G 3		Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado)
A G 4		Mejorar las relaciones de grupo y familiares (empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer)
A G 5		Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.
A G 6		Contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud)
A G 7		Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento).
A G 8		Impasse (falta de concentración no identificado, no contacto, atore, bloqueo).
A G 9		Ausente



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Si observamos los colores de las barras que corresponde al aporte del grupo: ¿Qué te deja esta sesión y el trabajo de tu compañero (a)? Es evidente que la barra roja (AG2), que corresponde a abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedo, tristeza, enojo), es con la que mayormente se identificaron los participantes. Se observa a simple vista, que esto es lo que más recibieron los participantes del grupo. Y va de la mano con el verde oscuro (AG3), propiciando: un buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado), para la apertura. Junto con el azul oscuro (AG1), dónde el grupo facilita a cada miembro obtener aprendizaje,

conocimiento, crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas).

El Grupo de Crecimiento permitió un vínculo honesto, maduro y de contención entre los participantes para que cada uno se mostrará libremente, desde su ser y su verdad, expresando emociones y sentimientos, pensamientos e ideas, situaciones, conflictos y problemas latentes. Se crearon lazos que hasta el momento continúan conviviendo, siendo atentos, cuidadosos y respetuosos unos de otros. El contacto entre ellos permitió que poco a poco, desarrollaran la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia en ellos. Barceló (2003) plantea la experiencia a partir de sentir, que implica percatarse, darse cuenta, estar abierto a experimentar, implica vivir nuevas situaciones, realidades y estar atentos a las comunicaciones de las demás personas, los participantes se vuelven transparentes entre ellos. Es muy importante construir la autoconfianza y confianza grupal, la sabiduría orgánica de ambos.

A continuación se presentan ejemplos de tres participantes, donde sus respuestas coinciden en los resultados arriba mencionados.

Figura 3.3.10.1 RESPUESTAS DE LOS PARTICIPANTES DEL APORTE DEL GRUPO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	G1	G2	G2	G2	G2	G2	G1	G1	G4	G2	G4	G1	G3	G1	G4
2	G9	G9	G9	G1	G9	G3	G9	G4	G9	G9	G9	G1	G3	G9	G9
3	G2	G2	G1	G4	G9	G1	G1	G9	G9	G3	G2	G1	G4	G1	G1
4	G3	G4	G4	G4	G4	G2	G4	G1	G2	G1	G2	G4	G2	G2	G3
5	G9	G9	G2	G9	G9	G9	G3	G9	G4	G9	G2	G8	G4	G2	G9
6	G3	G2	G4	G3	G4	G3	G2	G1	G2	G2	G2	G1	G4	G3	G2
7	G4	G2	G1	G3	G2	G2	G1	G2	G2	G2	G4	G1	G3	G3	G3
8	G9	G9	G9	G4	G2	G4	G9	G9	G2	G2	G3	G1	G3	G9	G9
9	G4	G2	G9	G3	G4	G2	G1	G3	G2	G1	G1	G2	G2	G1	G1
10	G9	G9	G4	G2	G2	G8	G9	G2	G2	G9	G4	G2	G9	G2	G3
11	G3	G2	G9	G4	G2	G4	G4	G4	G9	G1	G2	G1	G2	G1	G9

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Para entender la figura, los códigos son:

La primera columna indica los participantes. La fila superior indica las sesiones.

G1- Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas).

G2- Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo).

G3- Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado).

G4- Mejorar las relaciones de grupo y familiares (empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer).

G5- Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.

G6- Contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud)

G7- Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para el grupo de crecimiento.

G8- Impasse (falta de concentración no identificado, no contacto, atore, bloqueo)

G9- Ausente.

Para el participante 9, la aportación del grupo: en 5 sesiones aparece el G1, también en 5 sesiones aparece el G2, dos sesiones del G3, y otras dos sesiones del G4, en una sesión estuvo ausente G9. Podemos inferir que para este miembro la interacción con sus compañeros giro alrededor en principio del aprendizaje, conocimiento y crecimiento, seguido del abrirse y compartir, expresar y liberar emociones, el buen ambiente y la mejora de las relaciones.

Para el participante 1, la aportación del grupo: en 6 sesiones aparece el G2, en 5 sesiones, el G3, y en 3 sesiones el G4. A este participante le fue importante el abrirse y compartir, expresar y liberar emociones y finalmente, el buen ambiente.

Para el participante 7, único varón, la aportación del grupo: en 6 sesiones aparece el G2, en 4 sesiones el G3, en 3 sesiones el G1, en dos sesiones, G4. Al igual que el participante 1, lo importante para este miembro fue el abrirse y compartir, expresar y liberar emociones, siendo hombre en principio y luego rodeado de 11 mujeres, incluyendo el facilitador, es un verdadero mérito. El aprendizaje, conocimiento y crecimiento viene en segundo lugar, seguido por la mejora en las relaciones del grupo y la familia.

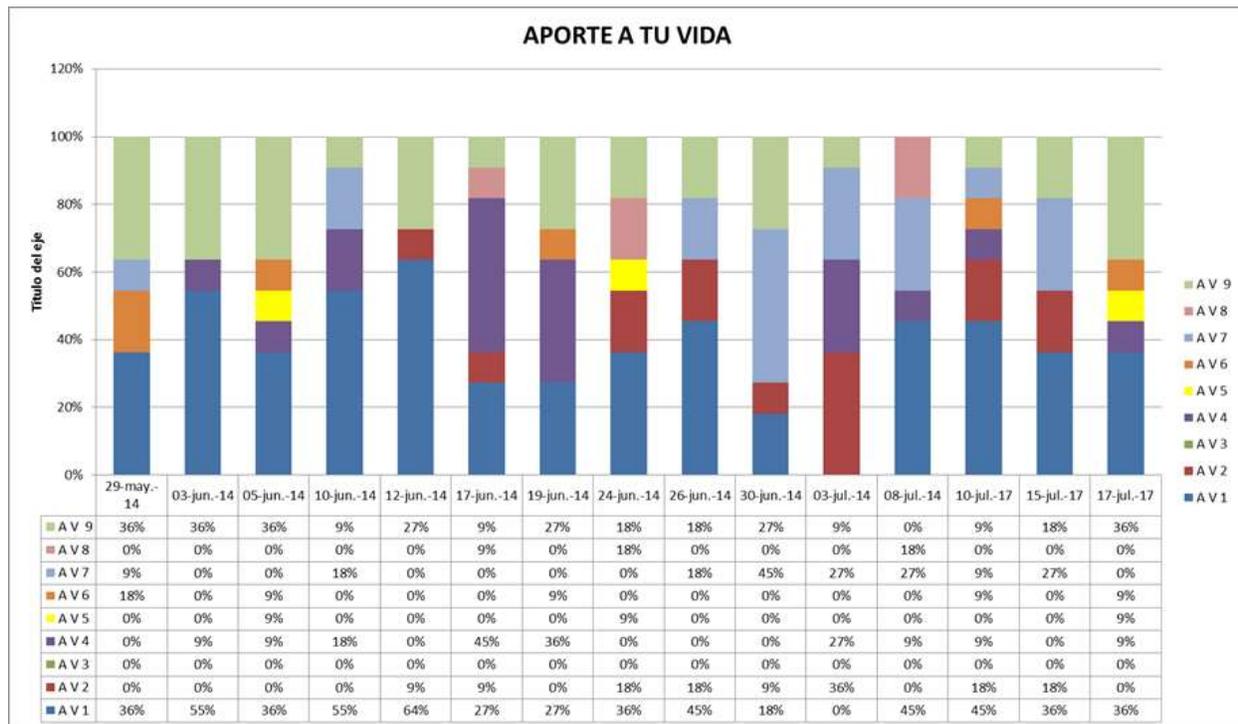
Son muy claros los enunciados, de los que se desprende la valoración del grupo. Es característico de los tres, la apertura, el compartir y expresar, así como la de obtener e intercambiar el aprendizaje, conocimiento y crecimiento, las relaciones familiares y de grupo con un buen ambiente.

Precisamente, cuando Corey (1995) habla de los progresos de los miembros-participantes de un grupo en el ECP, enumera entre algunos: la expresión directa, el abrirse, a ser conscientes de su experiencia y empezar a buscar respuestas dentro de sí mismos y no del exterior.

Así mismo, la Psicoterapia Gestalt menciona la importancia de un buen ambiente para el desarrollo de la confianza, inclusive, a veces, más en el grupo que en el mismo facilitador, el cual propicia este clima de confianza y seguridad para cada miembro, facilitándole la expresión y la integración con el resto de los miembros.

Figura 3.3.11 APORTACIÓN A LA VIDA

A V 1		Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
A V 2		Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo)
A V 3		Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado)
A V 4		Mejorar las relaciones de grupo y familiares (empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer)
A V 5		Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.
A V 6		Contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud)
A V 7		Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento).
A V 8		Impasse (falta de concentración no identificado, no contacto, atore, bloqueo).
A V 9		Ausente



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Ahora veremos el aporte a la vida: ¿qué te aportó esta sesión y el trabajo de tu compañero (a) a tu vida? El color que más destaca es el azul oscuro, AV1 (Aprendizajes-conocimiento-crecimiento: claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas), mencionado en el párrafo anterior, faltando solamente en una sesión. En segundo término, aparece el morado AV4 (Mejorar las relaciones de grupo y familiares: empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer), en 9 sesiones. Y en tercer lugar, en 8 sesiones, se encuentra el azul claro, AV7 (Beneficios del yoga: estar presente, darse cuenta, contactar, cambios de estado de ánimo, preparación para Grupo de Crecimiento), Estos tres colores clarifican lo más significativo para los participantes en sus vidas.

Cabe destacar que en el apartado anterior que corresponde a la aportación del grupo el AV7 (Beneficios del Yoga), azul claro, no se presenta en ninguna sesión y en esta aparece en 8 sesiones de 15, ocupando porcentajes altos. Los Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estado de ánimo, preparación para grupo de crecimiento), de acuerdo a las respuestas dadas por los participantes se convierte en algo vital para sus vidas. La apreciación de esta disciplina, precisamente habla de los beneficios que se han obtenido, no sólo en las 15 sesiones, sino en todo el tiempo que la han practicado. Se puede convertir en un estilo de vida en cuanto a estar presentes, vivir en el continuo darse cuenta “awareness” como dice Perls (1986), contactar para vivir en salud física-mental-emocional-social y espiritual (Ginger & Ginger, 1993).

Los valores, como ya se dijo, en principio se introyectan y se van viviendo de acuerdo al aprendizaje significativo que se va obteniendo de las vivencias y experiencias de la vida diaria. Rogers (1986).

Figura 3.3.11.1 RESPUESTAS DE LOS INTGRANTES AL APORTE A LA VIDA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	V6	V1	V3	V1	V1	V4	V4	V1	V1	V7	V4	V1	V1	V7	V1
2	V9	V9	V9	V1	V9	V4	V9	V1	V9	V9	V9	V8	V7	V9	V9
3	V1	V1	V4	V7	V9	V4	V4	V2	V7	V7	V4	V1	V6	V7	V6
4	V1	V1	V1	V1	V1	V4	V1	V8	V1	V7	V2	V1	V1	V1	V1
5	V9	V9	V1	V9	V9	V9	V4	V9	V1	V9	V2	V8	V1	V1	V9
6	V1	V1	V1	V4	V2	V2	V1	V5	V1	V1	V4	V7	V4	V1	V1
7	V1	V1	V6	V1	V1	V1	V4	V1	V1	V7	V2	V7	V1	V2	V4
8	V8	V9	V9	V7	V1	V1	V9	V9	V2	V2	V7	V7	V2	V9	V9
9	V6	V4	V9	V4	V1	V4	V6	V2	V7	V1	V7	V4	V2	V7	V1
10	V9	V9	V1	V1	V1	V8	V9	V8	V2	V9	V2	V1	V9	V1	V5
11	V7	V1	V9	V1	V1	V1	V1	V1	V9	V7	V7	V1	V1	V2	V9

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014. Para entender la figura, los códigos son:

La primera columna indica a los participantes. La fila superior indica las sesiones.

V1- Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas).

V2- Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo).

V3- Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado).

V4- Mejorar las relaciones de grupo y familiares (empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer).

V5- Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.

V6- Contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud)

V7- Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para el grupo de crecimiento.

V8- Impasse (falta de concentración no identificado, no contacto, atore, bloqueo)

V9- Ausente.

Retomamos el ejemplo del participante número 9, con V1 en 3 sesiones. El V7 destaca en 3 sesiones. El V4 se refleja en 4 sesiones y una sesión que faltó, V9.

Las respuestas del participante número 1 en esta gráfica es: el V1, aparece en 8 sesiones. El V4 en 3 sesiones. El V7, en 2 sesiones.

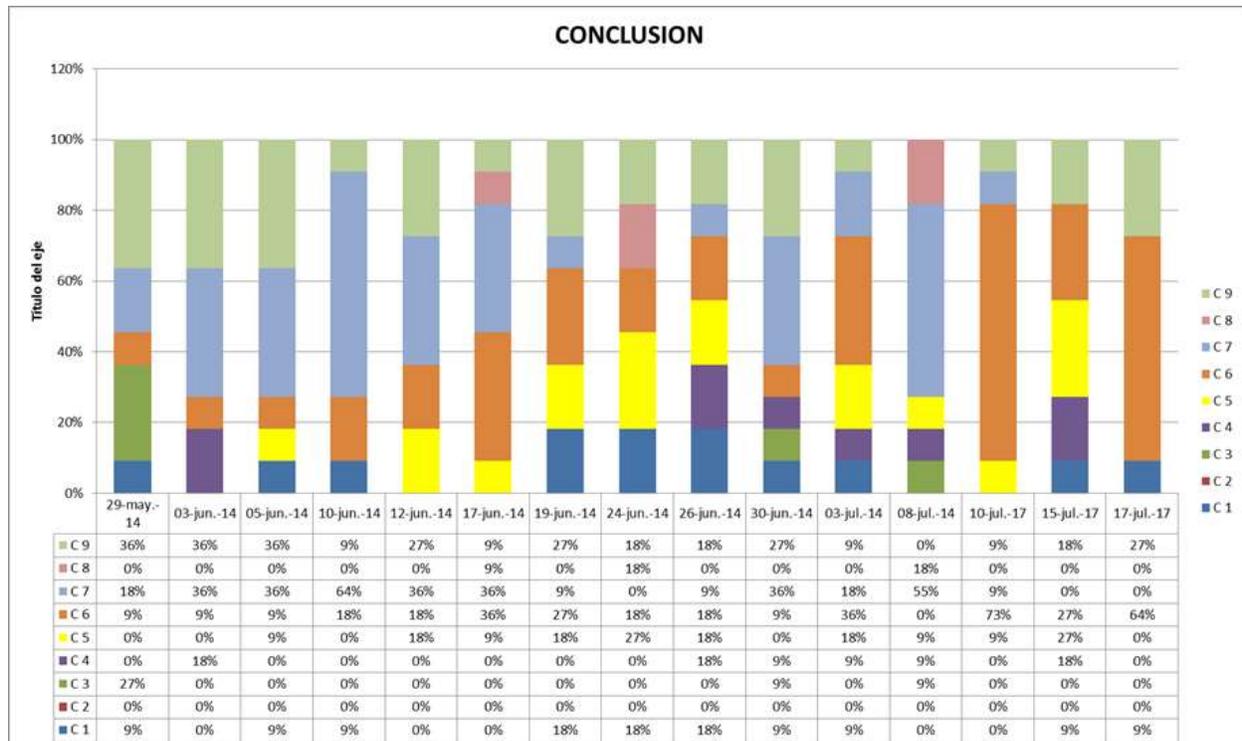
El participante 7, tiene el V1, en 8 sesiones. El V7, en 2 sesiones. Y el V4, en 2 sesiones.

El aporte más importante para la vida de estos tres participantes es V1 (Aprendizajes-conocimiento-crecimiento: claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas).

Partiendo de lo que dice Perls (1986), “aprender a descubrir que algo es posible” (p.124), implica tomar conciencia, teniendo claridad de situaciones, conflictos y problemas, se puede encontrar respuestas para solucionarlos y a estos tres integrantes les queda claro que este aporte es de vital importancia para la vida, el camino está iniciado, falta andarlo, estando presentes y en contacto con su ser y su vida.

Figura 3.3.12 CONCLUSIÓN

C 1	■	Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
C 2	■	Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo)
C 3	■	Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado)
C 4	■	Mejorar las relaciones de grupo y familiares (empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer)
C 5	■	Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.
C 6	■	Contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud)
C 7	■	Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento).
C 8	■	Impasse (falta de concentración no identificado, no contacto, atore, bloqueo).
C 9	■	Ausente



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Como vemos, la última figura es referente a ¿cuál sería tu conclusión? Tenemos, de manera relevante, que aparecen por primera vez el color amarillo (C5) en 10 sesiones: aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse; y el color naranja (C6) aparece en 14 sesiones, siendo en la última sesión, la barra más seleccionada: contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud). En tercer lugar, se encuentra el azul cielo (C7) en 12 sesiones, que corresponde a los beneficios del yoga.

El aprendizaje significativo es el que se pondera en esta figura, está matizada no sólo de aprendizajes, sino de estados mentales, emociones y sentimientos que se conjugan permitiendo que la persona se viva empoderada en su presente, siendo real, abriéndose, explorando sus emociones y sentimientos, su hacer y acontecer en su vida cotidiana, con la confianza de hacer sus propias elecciones, con la capacidad de dirigir su vida, creando lazos profundos y cercanos. Rogers (1964) (en Lafarga, 1995), resumiendo, concluiría:

El individuo llega a valorar una apertura a toda su experiencia interna y externa. Ser abierto y sensitivo a sus propias reacciones y sentimientos internos, a las reacciones y sentimientos de otros y a las realidades del mundo objetivo, es una dirección que él claramente prefiere (p. 150).

Figura 3.3.12.1 RESPUESTAS DE LOS PARTICIPANTES SOBRE LA CONCLUSIÓN

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	C3	C4	C6	C7	C5	C7	C5	C5	C7	C7	C1	C5	C6	C5	C6
2	C9	C9	C9	C7	C9	C5	C9	C5	C9	C9	C9	C7	C6	C9	C9
3	C1	C4	C7	C7	C9	C7	C6	C6	C5	C7	C5	C7	C6	C5	C6
4	C3	C7	C7	C6	C6	C6	C5	C8	C5	C1	C6	C3	C6	C4	C6
5	C9	C9	C1	C9	C9	C9	C6	C9	C1	C9	C4	C8	C6	C6	C9
6	C3	C7	C7	C7	C7	C6	C7	C1	C4	C6	C5	C7	C6	C5	C6
7	C7	C7	C5	C6	C6	C6	C1	C6	C4	C7	C6	C7	C6	C6	C6
8	C9	C9	C9	C7	C7	C7	C9	C9	C6	C3	C7	C7	C6	C9	C9
9	C6	C6	C9	C1	C7	C6	C6	C1	C1	C4	C6	C8	C5	C1	C6
10	C9	C9	C7	C7	C5	C8	C9	C8	C6	C9	C6	C4	C9	C6	C1
11	C7	C7	C9	C7	C7	C7	C1	C5	C9	C7	C7	C7	C7	C4	C6

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Para entender la figura, los códigos son:

La primera columna indica a los participantes. La fila superior indica las sesiones.

C1- Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas).

C2- Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo).

C3- Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado).

C4- Mejorar las relaciones de grupo y familiares (empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer).

C5- Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.

C6- Contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud).

C7- Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para el grupo de crecimiento.

C8- Impasse (falta de concentración no identificado, no contacto, atore, bloqueo)

C9- Ausente.

Ahora pasaremos a analizar los resultados de los 3 participantes que hemos estado siguiendo.

El participante número 9 reporta: contactar con emociones positivas, el C6, ocupa 6 sesiones. La aceptación y valoración de sí mismo que corresponde a C5 (empoderarse), aparece en 1 sesión. Beneficios del yoga, el C7), también en 1 sesión. El aprendizaje, el conocimiento y el crecimiento, para este miembro fueron importantes como conclusión, el C1, mencionado en 4 sesiones.

El participante 1, destaca la aceptación y valoración de sí mismo, el C5 (empoderarse) en 5 sesiones; Beneficios del yoga, el C7 en 4 sesiones. Contactar con emociones positivas, el C6 en 3 sesiones.

El participante 7 respecto a la conclusión tiene en el contactar con emociones positivas, el C6 con una participación de 8 sesiones, beneficios del yoga. El C7 aparece en 4 sesiones, mientras que la aceptación y valoración de sí mismo, amarillo (C5 empoderarse), ocupa una sesión.

Hablar de conclusiones en cuanto a la vivencia de un taller, implica aprendizaje significativo e integración de las experiencias vividas.

Para los participantes 9 y 7 su aprendizaje más significativo del taller fue el contactar con emociones positivas de tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio y gratitud, el participante 1 también toma en cuenta este aprendizaje, sin perder de vista la importancia de aceptarse, valorarse y empoderarse. Todas las teorías que hemos desarrollado impulsan el desarrollo del potencial humano, su crecimiento. Perls (1966 en Stevens, 1991) dirá:

Nuestra meta como terapeutas, es incrementar el potencial humano a través del proceso de integración. Hacemos esto apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinas del individuo (p. 13)

3.4 Resultados de Transcripciones: Beneficios de Kundalini Yoga

Es interesante observar que en 8 sesiones, los participantes validan y reconocen los beneficios del yoga, específicamente en cuatro aspectos o niveles: físico, mental-emocional, social y trascendente o espiritual.

A continuación, se presentan los casos de 3 participantes y los beneficios que han obtenido a través de Kundalini Yoga. LIRS, quien llevaba 9 meses de practicar yoga; ISSAJ, asistiendo a esta clase por 5 años; y, BALB, quien tenía ya 12 años con intervalos, participando en la clase. Ingresó unos años después de que inició la clase de Kundalini Yoga en el ITESO (ver apéndices 5 y 6).

Participante	SESIÓN – Beneficios del Yoga
LIRS	<p>1ª 29-05-14: Yo me siento emocionada, ¡qué emoción! Lo siento como un regalote, me llega en un momento crucial de mi vida, estoy en una etapa de cambios, de retos importantes, por eso llegue al yoga. En 9 meses que he estado, ha sido interesante, como se conecta con esa parte personal. Gracias.</p> <p>8ª 24-06-14: El ejercicio de... yo creo que el jueves, no sé, cómo anestesia. No había contactado, hasta hoy.</p> <p>12ª 08-07-14: Muy reconstituyente.</p>
ISSAJ	<p>1ª 29-05-14: Para mí es un reto haber aceptado, no se para los demás, lo que puedo lo voy a decir. Antes me guardaba las cosas que quería decirle a mi esposo, somos de Tepic. Siempre he sido muy clara, con otras personas empecé a escoger palabras para que no se sintiera mal. Me empezó a decir cosas, y le pude decir cosas sin ser grosera, eso me sirvió para comunicarme y expresarme a través del yoga. Hago las cosas a la carrera y luego las vuelvo hacer porque no me gusta. Los ejercicios del yoga me ayudaron a hacer mejor las cosas y ser más activa.</p> <p>10ª 01-07-14: Apenas me cayó el 20. He visto los beneficios en mí. ... El yoga me ha ayudado a poner límites... Ya no siento coraje. Hacían cosas que no me gustaban. Yo soy muy mensa para pelear. Tuve crisis. Me lo guardaba. Ahora me cae el 20 que el yoga, el relajamiento ayudo a echar fuera los malos sentimientos.</p> <p>11ª 03-07-14: Yo voy a compartir cuando estaba en ese ejercicio con la mano en el pecho, yo sentí una liberación tal que no tenía miedo, ni complejos y, que yo podía emprender lo que yo quisiera.</p> <p>12ª 08-07-14: Yo coincido, esto es lo que te entendí, cuando algo te disgusta, yo pensaba que pudiera ser así, pienso que el yoga me ha ayudado a no engancharme con todas esas cosas. Estaba apegada a las cosas materiales, yo tenía un montón de ropa, ahora se me hace fácil desprenderme.</p>

BALB	<p>1ª 29-05-14: Trabaje en oficinas, entre la ansiedad de estar ahí por 2 años. Es tan importante lo físico, como lo mental y espiritual, es un equilibrio. Salgo con más tranquilidad, clara y con un estado emocional más equilibrado. Tengo viniendo con Tere desde hace 12 años por salud, no lo he dejado.</p> <p>8ª 24-06-14: El objetivo es: el yoga me ayuda, me equilibra, me desbloquea, puedo contactar. Para el trabajo que yo hice o he visto que se da en una sesión. Generalmente se llevan varias sesiones. Cuando yo llegue hace varios años, yo lloraba cuando hacía el yoga. Ahora lo gozo más.</p> <p>10ª 01-07-14: Hace 12 años inicié con Yoga, después de un accidente. Columna y médula dañadas, he ganado flexibilidad. Emocionalmente me ha permitido superar duelos, tomar decisiones. “Sucede”, no analizo todo con la mente. He ido sanando. La meditación me ha ayudado a aquietar la mente. Es como una medicina. Estoy volviendo a expresar mis emociones. Doy cursos, pero también me bloqueo.</p> <p>Hago el recuento, ahora estoy en la etapa de la prevención. Veo a la señora en silla de ruedas.</p> <p>También rescato la benevolencia. (Cita situación con la suegra con quien tenía cierto resentimiento). Hoy me vino a la mente un amigo con el que me fui a París. Simplemente sale, me doy cuenta que hay que cerrar.</p> <p>Desde que llegué me doy cuenta que en las tres áreas me he ido transformando. La vista mejora muchísimo. Se amplía, más brillante. El ejercicio de la respiración fue “delicioso” tomé conciencia de cómo entra el aire. Desde que empecé he mejorado mucho.</p> <p>11ª 03-07-14: A mí, 4 cosas me llamaron la atención y me gusta mucho: este ejercicio me emocionó muchísimo, no sé qué vino a mi mente, no fue pensamiento, fue una sensación de mucho amor hacia mí. Yo con todos los trabajos de autoestima, si, digo tomar consciencia de mí..., hacer cosas por mí..., pero sentir ese amor que siento por otra persona, sentirlo por mí, hoy, me quiero muchísimo, el ejercicio de mis manos hacia mi pecho fue una energía que me transmití a mí misma, casi hasta las lágrimas, movida, fue una revelación de cuanto me amo, me encanto, me recordó mi parte niña, yo chiflaba de niña, sé chiflar muy bien, la bailada me gustó mucho y la meditación ADI SHAKTI y la relajación, esa música, estaba elevada, realmente hasta ahorita, yo creo que lo estoy expresando, estoy aterrizando, me eleve.</p>

En la 1ª sesión los tres participantes hablan de lo que ha significado su proceso a través de la clase de Kundalini Yoga, los cambios que se han ido operando en ellos: LIRS escribe como se conecta este trabajo en todo su ámbito personal. ISAAJ dice como el yoga le ha ayudado a expresarse y comunicarse mejor, a ser más activa y hacer mejor las cosas. BALB por su parte, como le ha ayudado a equilibrarse física, mental, emocional y espiritualmente.

En la 8ª sesión LIRS menciona como, en una sesión el yoga, le sirve como anestesia y en la siguiente le permite contactar. BALB menciona como el yoga desbloquea y le permite el contacto, de manera que en una sesión ella y otros compañeros pueden resolver un conflicto que podría tomar varias sesiones de terapia.

En la 10ª sesión ISAAJ menciona como el yoga le ha ayudado a poner límites y a soltar ciertas emociones como el coraje y dejar de sentirlo. En esta misma sesión, BALB es muy explícita, al enumerar como a través del yoga: su cuerpo ha ido adquiriendo flexibilidad, emocionalmente ha resuelto duelos, a tomar decisiones sin analizar todo por la mente, ayudando la meditación a aquietarla. El yoga se ha convertido en una medicina, su vista y su respiración mejoró notablemente.

En la 11ª sesión ISAAJ, suelta el miedo, reafirma su potencial y su capacidad para lograr lo que se proponga. BALB contacta y siente un amor profundo por sí misma.

En la 12ª sesión, LIRS define el yoga como muy reconstituyente. ISAAJ dirá como el yoga ha ayudado a su proceso de desapego, sobretodo de cosas materiales.

Estar en el presente, en contacto con el cuerpo y más allá de éste, más allá del pensamiento y de la emoción, es decir, con su esencia, su dimensión espiritual y trascendente, permite que el ser humano se viva completo como diría Yogui Bhajan (1997), al igual que los enfoques humanistas que se van acercando cada vez a esa dimensión, en especial el Enfoque Centrado en la Persona (ECP).

3.5 Resultados de Transcripciones. Grupo de Crecimiento

Otro aspecto de suma importancia fue la integración, el reconocimiento y la valoración de grupo que los participantes tenían de manera consciente, apareciendo por primera vez en la 4ª sesión, después en la 6ª sesión, durante el cierre, y luego de la 10ª sesión en adelante.

Una vez claras y asumidas las reglas, se dio el espacio para que los mismos participantes intervinieran en el proceso del compañero, acompañando de manera respetuosa y amorosa, lo cual se presentará en el apartado de Autoconocimiento.

En lo que respecta al Grupo de Crecimiento, es relevante mencionar la 15ª y última sesión, dónde cada miembro expresó lo que le significó este y que hace eco con todo lo mencionado en la teoría respecto a Grupo de Crecimiento. Se hace una pequeña extracción de lo que se considera como esencial de algunos participantes que asistieron ese día. Es muy claro, crear y construir un clima de aceptación, de cooperación, de integración entre los miembros, permite el desarrollo del potencial del individuo en muchas áreas de su vida, igualmente permite relaciones interpersonales más sanas y profundas.

BALB	Crecimiento. En las primeras sesiones yo estaba muy angustiada por la relación con mi hijo. Estrés por volver a vivir lo mismo que había vivido, codependencia. Me sentí muy bien cuando lo hablé.
MANGAR	Aprender a sacar lo que tengo. El yoga es una alternativa de medicina para mí, he crecido espiritualmente, corporalmente. Puedo ser una sanadora de mi propio cuerpo. El expresarnos nos hace libres y felices, quitar cochambre, limpiar y sanar.
PAHME	Yo nunca hablo, ni me abría, ni recibía como ahora. Escuchaba a otros. He aprendido de todos. Me ha sacudido. Estoy en una nueva etapa.
SICA	Confianza.
MARMA	La verdad los hará libres. Me siento agradecido porque todos dieron honestidad, verdad.
LIRS	Llegó el momento de encontrarme con mi origen, mi historia personal, cada sesión fue un capítulo de mí. Algo de mí ya se quedó... trasplantarme en otro espacio, crecer, detonando, para esto fue este grupo, muy agradecida. Gracias. Me voy motivada, ¿qué sigue? Confiada, lo que venga debe estar mejor.
EROS	Abrirme y expresar. Cada sesión me da mucha alegría poder ayudar en un grupo.

Los cierres se utilizaron como síntesis de una sesión, también para que cada participante aterrizara, se apropiara de lo suyo, poder rescatar los recursos y las potencialidades, fortaleciendo y reafirmando el autoconcepto en los participantes, los beneficios y la valoración del proceso personal y grupal. Estos puntos quedan muy bien ilustrados en las sesiones del Grupo de Crecimiento.

3.6 Algunas técnicas de facilitación. Transcripciones

Las tres técnicas más utilizadas durante las sesiones de Grupo de Crecimiento, que facilitaron el contacto, la apertura y la autoexploración, y por ende, el autoconocimiento, fueron: la silla vacía, trabajo de polaridades y rondas.

La técnica de las “rondas”, ayudan a la integración grupal, así como a dar retroalimentación y fortalecer el trabajo de alguno de los miembros. Ejemplos en la 6ª, 7ª y 8ª sesión, que se mencionarán más adelante.

La tercera técnica que destaca es la silla vacía como visualización y combinada para trabajar polaridades, la niña(o) interior, duelos y conflictos interpersonales: padres-hijos, hijos-padres, parejas, etc. Los ejemplos, curiosamente, también corresponde a la 6ª, 7ª y 8ª sesión.

Casos significativos, tomados de algunos participantes, durante el desarrollo del Grupo de Crecimiento (transcripción de grabaciones (ver apéndice 5 y 6).

Se presentan de acuerdo al orden en que fueron trabajados los temas centrales de este trabajo: Desarrollo Humano y Yoga Kundalini.

Autoconocimiento (sensaciones físicas, emociones y sentimientos, pensamientos y actitudes)

En este apartado se presentará el trabajo de LIRS correspondiente a la 7ª sesión, el 19-06-14, donde trabajó con la niña interior (abandono, resentimiento, enojo, tristeza, reconciliación) y la relación con su padre. Se utilizaron las técnicas de la silla vacía junto con la integración de polaridades (Mujer-niña) al sentirse completa, la ronda, terminando con cierre grupal

LIRS inicia expresando emociones encontradas, hace referencia al trabajo de la sesión anterior, la 6ª sesión (ver apéndices 5 y 6), mencionando que recordó a su padre que no veía ya por dos años, (padres separados desde hace varios años). Al mencionarlo suelta el llanto. Se siente manipulada y con mucho coraje que al final logra expresar.

En este trabajo se observa la importancia de trabajar con la niña interior lastimada. Los niños, como nos dicen algunos autores, entre ellos: Erikson (1963), los hermanos Linn (1999), Chávez (2011) y Bradshaw (2007), y la Psicoterapia Gestalt que utiliza herramientas como la silla vacía. Todos coinciden en que un niño(a) no tiene los recursos para defenderse y enfrentarse a los

adultos y el único que realmente puede rescatarlo(a) es el adulto de ese niño(a), lo cual sucede en este trabajo. Algunos fragmentos de la sesión (ver apéndices 5 y 6):

LIRS: El martes fue mucho, lo que reconozco fue cuando COBALT soltó el llanto, recordé a mi padre. El día que me casé mi padre soltó un llanto. Su sentimiento no fue porque me estuviera casando, sino el arreglo de la boda, dijo: “me siento tan miserable que no sea yo el que te esté festejando...” Yo tenía la emoción que ya faltaba una hora, para mí fue un shock que de verdad le dije: “Padre es para que estuvieras muy orgulloso, por eso no te pide nada...” Desde que yo estaba chica mi padre nos decía: “yo hasta los 18 años lo que les pueda dar, después lo que ustedes quieran, lo consiguen”, para mí fue una lección de vida. Me di cuenta, esa escena, no la había vuelto a tocar hasta el martes. El martes salí con un nudo en la garganta y lloraba, lloraba y la pegue con el domingo, el día del padre. Tengo dos años que no lo veo, y vivimos en la misma ciudad. Mis padres llevan separados ya hace varios años, él vive con otra pareja. Hemos vivido situaciones (llanto), son emociones contradictorias, por un lado el sentimiento. En una ocasión dijo: Gracias por sus palabras, disfruto mucho lo que hago, pero no disfruto ser pobre económicamente. “Fue el martes que me fui llorando, llegue a mi casa y me dije a ver, me dormí con el sufrimiento y otra vez, a la siguiente mañana con las lágrimas. “Soy miserable” y me dio coraje, ¿qué quiere, mi tristeza? (llanto). Empezamos a hacer los ejercicios [referencia a la clase de yoga], y era ese enojo. Tengo casada 17 años [en otro momento hablará de como ambos, ella y su esposo, tuvieron que enfrentarse a ciertos tabús para casarse].

FACILITADOR: Respira. Te invito a que te vayas a tu infancia. Vamos trabajando con esa niña lastimada.

LIRS: Yo lo veía como lo máximo, me ha costado mucho trabajo (llanto).

FACILITADOR: quiero que le digas a tu padre lo que necesites decirle.

LIRS: (entre llantos) He disfrutado. Eres muy incongruente con lo que me dices. Estoy enojada, muy enojada, me dolió mucho. No quiero guardar ese (...) ¿Dónde estuviste? (llanto). Me siento abandonada. Estoy de acuerdo en que (...), pero extrañó estar cerca de ti, eres una persona importante para mí. Me siento culpable porqué ahora me doy cuenta que tengo que hacer yo, aceptar mi humanidad (Proceso de reconciliación).

FACILITADOR: Ahora dile lo que aceptas de ella (de la niña), ¿quieres estar bien con él (su padre)? ¿Qué quieres conservar? Dile a LIRS, ¿qué quieres conservar de ella? ¿Qué te gusta de ella?

LIRS: Ay... (Suspiro), conservar su parte niña, ya que trabajas con niños.

FACILITADOR es amorosa, segura, genuina... ¿qué más quieres conservar de ella, de esa niña? Dile como la vas a cuidar...No necesitas decirlo en voz alta.

LIRS: le gusta estar en paz... (Llanto de niña).

FACILITADOR: cuando termines, me avisas... (Pasa un rato, el facilitador monitorea las expresiones y actitudes de rostro y del cuerpo de LIRS para continuar con sus intervenciones). ¿Cómo vas? ¿Ya más confiada? Quiero que le digas una cosa, que vas a estar ahí para ella, que la vas a aceptar tal como es... (Pasa otro rato). Colócala en alguna parte de tu cuerpo. ¿Cómo te sientes con ella, ya colocada en tu cuerpo?

LIRS: me siento completa (integración de niña-mujer),

FACILITADOR: ¿acompañada?

LIRS: sí, liberada. (Suspiro...)

FACILITADOR: Cuando estés lista abre tus ojos, ¿cómo estás?

LIRS: Suspiro.

(Hacia el final de la sesión):

FACILITADOR: LIRS ¿cómo te quedas?

LIRS: Esta parte de poder decirlo y que padre poder sacar el coraje, tenía mucho coraje.

Descubrimiento de los recursos personales (potencialidades y valores). Estrategias para resolver asuntos inconclusos y cubrir necesidades.

El grupo en su mayoría estaba compuesto de adultos, padres de familia, de los once, sólo dos solteros y sin hijos. La 11ª sesión, 03-07-14, giro alrededor del desapego padres-hijos con la participación de uno de los integrantes que tocó a varios. Rescatar recursos personales y valores que permitieron tomar conciencia de los aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida, y aterrizarlos en situaciones concretas (Young, 1979). Esto se convirtió en una estrategia para resolver un conflicto y cubrir necesidades no satisfechas, como el afecto y la cercanía, en este caso, los padres que sufren la separación de los hijos, dando lugar a un proceso de cambio y transformación ante dicho sufrimiento. Fragmentos de esta sesión:

PAHME: eso me gustó mucho y me hizo reflexionar a mí misma (sobre la clase de yoga). Les quiero compartir qué he aprendido de mí misma. Me vino a mi mente, por circunstancias de la vida, mis dos hijos salieron muy viajeros. Mi hija, la mayor, desde la universidad decidió irse a Monterrey porque allá estaba la carrera, y para mí, ese desprendimiento... Después de dejarla, cuando veníamos de regreso le decía a MARMA, sabes que, hazte cargo de R... (el más chico) porque yo me voy a morir, yo no voy a poder vivir con este dolor y le decía a MARMA: hay te ves. Sin embargo, al cabo de los días con internet, nos estuvimos comunicando y lo fui superando. Luego, si (hija) me hubiera dicho, porque después hizo su intercambio en Polonia, un año y luego la maestría a Bolivia, a Polonia, Holanda, España, yo lloraba. Y mi hijo me decía, mamá ¿cuándo vas aprender a acostumbrar que se vaya ella y no llores y luego yo?

Luego mi hijo se va de intercambio a China, I... me acompaña, R... se fue casi dos años y regreso (...) Decidió irse a China como emprendedor (...) y regreso, y ahora otra vez se va... con una mezcla de tristeza, esa separación y, entusiasmada de que ya se va... a implementar todo lo que va a implementar y con ese dolor y me molesta mucho, me digo, carajo ¿qué he aprendido en esos 15 años? y sigo con ese mismo dolor; y sin embargo, tengo que platicarlo con mi hijo.

Ya tiene su boleto, ya no estoy igual. Estoy en otro canal, porque lo platique con mi hijo, ya no estoy igual. Lo que noté, él me dio una lección de vida impresionante [llora], yo no quiero verte triste, yo tengo 30 años y les agradezco, deben estar felices. Le vas a decir a la gente que no tiene trabajo y que sufre, que estás triste porque tu hijo se fue a hacer lo que lo hace feliz. Quiero volver de alguna manera lo que he recibido. Nos urge que nuestro proyecto funcione para devolver todo lo que hemos recibido.

Creo que ya aprendí que no voy a estar triste, que soy muy chillona porque es mi naturaleza (...) (Llanto). Mi hijo conoce muy bien las leyes (habla de un caso de un chico en la cárcel...). Ahora me toca darle la confianza de que ya están grandes (...) por primera vez que se fue I... puedo (...)

PAHME: ahora hay tristeza, dolor por la separación, pero ya no está ese sentimiento de preocupación, de angustia y miedo. Si tengo identificado, ahora es muy diferente. De hecho, así fue la conversación con él, de angustia y miedo. ¿Qué tanto aprendo de mí, con esas palabras que nos dijo TERE (facilitador)?

FACILITADOR: yo escucho PAHME que hay una diferencia entre las otras veces y ahora y, esa diferencia la marco el que hayas podido hablar con tu hijo, el haber dado el paso de hablar con tu hijo, permitió que hubiera un cambio, el dolor del desprendimiento está ahí y la tristeza, pero no miedo, no angustia, yo creo que se vale y es un proceso.

PAHME: que tenía que aterrizarlo con lo que tú nos dijiste, me lo disparó esas palabras que tú nos dijiste. “¿qué tanto aprendemos de nosotros mismos?” (La clase de yoga giro entorno a esta temática, sobre el propio aprendizaje de sí mismos, ver apéndices 5 y 6).

3.7 Prospectiva del ejercicio profesional

3.7.1 ¿Cómo se modificó mi práctica profesional a partir de esta experiencia?

Tanto mi práctica del yoga como mi entrenamiento en lectura corporal y en la facilitación de grupos, me permite darme cuenta de las necesidades y los atores de cada uno de los miembros de un grupo y de esta manera poder monitorear, acompañar, dirigir, coordinar y organizar las actividades a desarrollar, a fin de que se logren los objetivos planteados en cada curso. También me permite estar abierta y flexible a lo que vaya surgiendo para hacer alguna intervención pertinente.

Invariablemente, en todos mis talleres implemento una sesión de hora y media de yoga para facilitar que los participantes tomen conciencia de su cuerpo y de su respiración, lo cual permite que los miembros se relajen y se centren en las siguientes actividades. Por otra parte, ayuda a que contacten, a través del trabajo corporal y la introspección de la meditación, con emociones y

pensamientos que emergen. Y facilita estar abiertos a trabajar cuestiones personales que surgen, así como asuntos inconclusos y conflictos de la vida cotidiana.

En la experiencia del verano del 2014 plasmada en este trabajo, todo lo antes mencionado fue aplicado con detalle, corroborando los objetivos planteados para esa vivencia. Ha sido una experiencia de enriquecimiento y de reafirmación en cuanto a los conocimientos, entrenamientos y experiencia adquirida a lo largo de estos más de 30 años en Desarrollo Humano.

Cada grupo me aporta cosas nuevas, su retroalimentación me ha ido constatando la importancia de cuidar el trabajo personal profundo. El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) junto con el ejercicio físico y la visión trascendente del Kundalini Yoga, se han conjugado para poder dar un servicio más completo a los usuarios que se acercan a dialogar cuando descubren lo que les pasa a nivel físico, mental, emocional y espiritual, interesados en profundizar, sanar y crecer como personas; en este caso, en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

3.7.2 Al hacer esta recuperación ¿qué mejoras me gustaría hacer en mi práctica?

Reconozco la importancia y la necesidad de una constante actualización de mis propios procesos personales y profesionales.

Como instructora: profundizar y retomar la temática del manual que se sigue, ser más clara con las indicaciones y los tiempos de los ejercicios, explicar las distintas posturas (asanas), y respiraciones (pranayamas) de la Kriya, dar capsulas teóricas, más fundamentadas y explicar la función de los ejercicios sobre las diferentes partes del cuerpo y órganos involucrados, hacer hincapié en el proceso de la meditación y sus beneficios, el uso de la tecnología, por ejemplo, proyectar la imagen de cada ejercicio de la Kriya, así como los mantras.

Como facilitadora vuelvo a confirmar, fortalecer y afianzar: el cuidado de mi espacio de interiorización como preparación y recuperación de mi autoconciencia, la atención a los tiempos y

procesos de cada persona y del grupo para fluir con lo que se va presentando, como los silencios, posturas corporales y expresiones verbales de sensaciones, emociones y pensamientos.

Considero que en la medida que integre e incorpore los elementos mencionados, será posible consolidar y abrirme a los cambios que surjan del trabajo de la facilitación grupal seguido del yoga.

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

4.1 La experiencia de construir este Reporte

La experiencia de construir este Reporte de Experiencia Profesional me permitió volver a mis orígenes, fue un recorrido y un reencuentro personal y profundo, lleno de significados. Como persona en proceso, rescatar y reconocer aquellos valores y aprendizajes adquiridos en mi familia de origen que me han formado y acompañado a lo largo de mi vida. Aunado a esto, están los encuentros y las vivencias sociales: compañeros, maestros, amigos, alumnos, y con todos los que he tocado y me han tocado a lo largo de mi caminar. Este volver atrás me permite entender desde el ahora el porqué de las decisiones del ayer. Cada paso y cada retroceso, cada rumbo tomado, ahora los identifico, no como desaciertos, sino como elementos necesarios para ser la persona que soy hasta este momento. El caminar me fue construyendo desde diferentes ámbitos para tomar conciencia de la importancia de ser persona en el que aparece Desarrollo Humano como una oportunidad y una mirada para hacer introspección y revisar, no sólo mi vida profesional, sino mi vida misma.

El contacto con personas capaces, con sensibilidad y generosas reconociendo mis habilidades innatas, me permitieron reconocer en mí capacidades para formarme y desarrollarme posteriormente como facilitadora en el ámbito de Desarrollo Humano (DH).

El Desarrollo Humano ofrece una gama muy amplia para ejercer el cuidado y el acompañamiento de los otros. Fui comprobando como mis necesidades personales requerían trabajo, preparación y formación en distintas áreas. Durante estos más de 30 años me he ido actualizando en diferentes campos debido al dinamismo de DH y los tiempos históricos que van marcando cambios de pensamiento, actitud y estilos de vida en el ser humano. La consulta periódica de información a través de diferentes recursos informativos se convierte en una actividad prioritaria. La búsqueda de la integración personal y la posibilidad de ayudar a otros, me llevó, después de la Maestría en Desarrollo Humano (MDH), a trabajar con mi cuerpo: Terapia de movimiento, Danza Contemporánea, Tai Chi y finalmente Kundalini Yoga, que han sido un complemento indispensable en mi trabajo terapéutico, tanto en procesos individuales como en

grupales. Así mismo, la adquisición de los fundamentos teóricos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), de la Psicoterapia Gestalt y la Terapia Expresiva entre otras, resultan indispensables en la construcción de este reporte.

Considero valioso el compartir la experiencia y los resultados que se obtuvieron al llevar a cabo un taller dónde se conjugaban, el realizar una clase de Kundalini Yoga, previo a una sesión de trabajo individual y grupal, con un Grupo de Crecimiento. Poder demostrar la importancia de este binomio mediante este trabajo. Así mismo, el valor de ejercitar el yoga, favoreciendo el desempeño del Grupo de Crecimiento, y en particular, de cada participante y, al mismo tiempo, lo que el yoga aporta al facilitador para realizar mejor su trabajo como tal.

Pensar en construir y elaborar este Reporte, me ha dado la oportunidad de asumir la responsabilidad de manejar a un Grupo de Crecimiento, utilizando los conocimientos adquiridos primeramente por Desarrollo Humano y enseguida por el Kundalini Yoga, lo cual ha sido, sin lugar a dudas, todo un proceso de integración de estudios y trabajos corporales personales y grupales.

Finalmente, deseo que esta experiencia, me permita, humildemente, aportar y sembrar una semilla de nuevo conocimiento en los estudiosos de este campo.

4.2 Recomendaciones:

Durante varios años, he propuesto la posibilidad de que el Kundalini Yoga sea una clase optativa con créditos, formando parte de la curricula del alumno itesiano. Como se observa en la experiencia, esta disciplina tiene mucho que ofrecer en varios ámbitos de la salud: física, mental, emocional e inclusive espiritual. Hay bastante bibliografía e investigación sobre Kundalini Yoga.

Las recomendaciones son sugerencias para el departamento de Educación Física y Salud Integral (EFSI) y para la Dirección de Integración Comunitario (DIC) del ITESO: la posibilidad de ofrecer esta experiencia como un curso, una vez al semestre, y otra en el verano dentro de la institución. Formalizar la clase de Yoga para los alumnos que lo deseen, tomen Grupo de Crecimiento, a partir de la 9ª semana de los períodos normales de clases primavera-otoño; y, todo el verano, compuesto de 8 semanas. Ofrecer esta modalidad a los alumnos de la Maestría en

Desarrollo Humano. Promocionarlo al interior y al exterior de la institución. Socializarlo en otras escuelas que ofrezcan el programa de DH.

Personalmente, me gustaría un espacio incorporado formalmente por la institución, dónde exista la opción y la posibilidad para aquellos alumnos, administrativos, maestros y personas externas que asisten a la clase de yoga, de poder asistir a un Grupo de Crecimiento después de esta clase, como se hizo en el verano del 2014, y que forme parte de la curricula en el ITESO.

4.3 Puntos claves para la capacitación de un instructor y facilitador en Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento

Dentro de la posibilidad de formar parte de la curricula como materia, también, podría existir la posibilidad de llevarlo más allá de una materia. Ofrecerlo a un nivel de especialidad para que otros puedan desempeñarse en este campo.

Perfil del maestro, conocimiento de ambas disciplinas. Estar capacitado para facilitar Grupos de Crecimiento y ser instructor de Kundalini Yoga. Grado Profesional, Maestría en Desarrollo Humano con especialidad en alguna disciplina o especialidad terapéutica y ser instructor certificado en Kundalini Yoga. Experiencia en manejo de grupos y práctica como instructor de yoga. Capacidades pedagógicas para preparar y ofrecer a posibles facilitadores un curso similar al que se presenta en este reporte.

A lo largo de mi práctica como instructora de yoga, varios de mis alumnos han hecho el entrenamiento para instructores de Kundalini Yoga; entre ellos, existen egresados de la Maestría en Desarrollo Humano, por lo tanto, sería interesante formar y capacitar a otros profesionales en este campo, que dominen ambas disciplinas: la facilitación de Grupos de Crecimiento y el Kundalini Yoga.

4.4 Aportación del presente Reporte al campo del Desarrollo Humano

Por los resultados positivos, obtenidos de esta experiencia y reflejados en las respuestas de los participantes del Grupo de Crecimiento que se observan en el Capítulo 3 de este reporte, se puede decir, que es importante considerar e insistir en el valor de conjuntar estas dos disciplinas – Desarrollo Humano y Kundalini Yoga-, en el quehacer del profesional del Desarrollo Humano.

Pensar en que pudiera transmitirse y/o compartirse la experiencia, con colegas de otras instituciones, en bien de apoyar a las comunidades que atienden.

El campo de Desarrollo Humano, junto con el trabajo de Kundalini Yoga, fue facilitar el autoconocimiento a nivel físico, mental y emocional, contactando con sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales y el descubrimiento de recursos personales para la solución de alguna problemática personal emergente, desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), la Psicoterapia Gestalt y la Logoterapia mediante un grupo de crecimiento con alumnos de yoga.

Las conclusiones a las que se llegan son del:

1) Cuestionario de Inicio del Taller

En cuanto a motivos para formar parte de la experiencia, el desarrollo personal y el crecimiento son lo más relevante. La preocupación más grande, el vivir en incertidumbre en cuanto a la paz en el mundo, la familia y los hijos. El miedo ligado a la incertidumbre en relación a la vejez, la soledad, la enfermedad y el fracaso. Conflictos relacionados con la estabilidad emocional y equilibrio. La toma de conciencia en las cuatro dimensiones bio-psico-socio-trascendente es mayor en los alumnos que han hecho yoga por más tiempo.

2) Cuestionario de Cierre del Taller

Lo más significativo para los participantes fue el abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo). Los recursos personales descubiertos han sido por los beneficios del yoga de estar presentes, darse cuenta, contactar, ayudar a modificar y cambiar

estados de ánimos. Con un punto de diferencia, le siguen los aprendizajes, el conocimiento y el crecimiento gracias a la apertura, expresión y liberación de emociones y sentimientos. Los cambios están fuertemente ligados a los aprendizajes, conocimientos y crecimiento adquiridos a lo largo de las sesiones. La preocupación y el miedo, fincados en el futuro, al terminar la experiencia, sigue en cuanto a la incertidumbre de la inseguridad, situación mundial, vejez, soledad, fracasar y no concluir. Los conflictos se fueron resolviendo gracias a la claridad y las respuestas que los mismos participantes fueron encontrando al crecer y obtener aprendizajes y conocimientos.

3) Cuestionario aplicado en las 15 sesiones

3.1 A nivel físico

El Kundalini Yoga juega un papel relevante en este nivel, es muy notorio los cambios que se perciben desde antes de la clase a cuando ésta concluye. De llegar con malestares físicos y anímicos (dolor de cabeza, presión arterial, garganta, cansancio, sueño, estrés y tensión, acelere y ansiedad), al terminar el bienestar físico aumenta (estar contento, tranquilo, activo, relajado, cómodo, descansado y con energía).

3.2 A nivel mental

En esta área, las actitudes mentales e inclusive emocionales de dispersión, preocupación, incertidumbre, ansiedad, acelere, cansancio, desánimo y desolación fueron cambiando a sentirse estables, animados, emocionados, con entusiasmo, contentos, tranquilos, con buena disposición y atentos.

3.3 A nivel anímico

El proceso a nivel anímico de llegar de malas, con enojo, preocupación, tristeza, cansado, atorado, apagado o acelerado, tenso y en conflicto se transformó en entusiasmo, curiosidad, estar contento, estabilidad, animado, alegre, con energía y buena actitud, así como sentirse acogidos.

3.4 Resultados y aportación del Grupo de Crecimiento

3.4.1 Aporte del grupo

El mayor aporte grupal para los participantes es el poderse abrir y compartir, expresar y liberar emociones (miedo, tristeza, enojo). Va de la mano, con el buen ambiente que se creó (de confianza, calidez, sinceridad, honestidad y positividad).

3.4.2 Aporte a tu vida:

Lo que más destaca son los aprendizajes, el conocimiento y el crecimiento adquirido a través de claridad, encontrar respuestas y la resolución de situaciones-conflictos-problemas. En segundo término están los beneficios del yoga, el estar presentes, darse cuenta, contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para el Grupo de Crecimiento.

3.4.3 Conclusiones personales:

Aceptación y valoración de sí mismo, el empoderarse. Contactar con emociones positivas: tranquilidad, estar contento, alegre, feliz, con paz, libre, alivio y gratitud. En tercer término, los beneficios del yoga.

De acuerdo a estas conclusiones, se puede presumir que el Desarrollo Humano y Kundalini Yoga forman una excelente mancuerna para el crecimiento y desarrollo integral de la persona en las cuatro dimensiones bio-psico-socio-trascendente. El conjuntar estas dos disciplinas, como se observa en la experiencia a través de los elementos relevantes: toda la información capturada (apéndices) mediante los cuestionarios, la ilustración de estos a través de gráficas muestra la incidencia que puede tener en nuestro mundo de hoy, lleno de estrés y crisis, para mejorar la salud en las dimensiones mencionadas.

BIBLIOGRAFÍA

- Abbagnano, N. (1980). *Diccionario de Filosofía*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Acevedo, L. A. (2005). *Libertad de ser. Un homenaje a Juan Lafarga*. Celaya. Celaya: Desafío Editores.
- Barba, M. T. (1999). *PCETI. a way of centering, a process of Detachment. Reconciliation and Transformation*. Zapopan, Jalisco.
- Barceló, B. (2003). *Creecer en grupo: una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Bhajan, Y. (1984). *The Yoga Manual*. Pomona, California: K.R.I. Publicarions.
- Bhajan, Y. (1992). *Bases del Kundalini Yoga. El poder curativo del Kundalini Yoga*. México : Fundación Cultural Kundalini, A.C.
- Bhajan, Y. (1997). *Elimine el Estrés con Kundalini Yoga*. México: Fundación Cultural Kundalini.
- Bhajan, Y. (1998). *The Master´s Touch. On being a Sacred Tacher for the New Age*. Los Angeles, California: Kundalini Research Institute.
- Bhajan, Y. (23 de Septiembre de 2017). www.kundaliniyogagdl.com.mx.
- Buber, M. (1981). *¿QUE ES EL HOMBRE?* México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Corey, G. (1995). *Teoría y práctica de la terapia grupal*. España: Desclée De Brouwer.
- De la Ferriere, D. S. (1987). *Yug, Yoga, Yoghismo. Una Matesis de Psicología*. México: Editorial Diana.
- Dicarpio, N. S. (1990). *Teorías de la personalidad*. México: McGraw Hill.
- Edde, G. (1993). *Chakras y Salud. La Medicina Tántrica de los Centro de Energía*. España: IBIS.
- Egan, G. (1981). *El Orientador Experto. Un Modelo para la Ayuda Sismática y la Relación Interpersonal*. U.S.A.: Wadsworth Internacional Iberoamérica.
- Egan, G. (1982). *EL ORIENTADOR EXPERTO. MANUAL DE ENTRENAMIENTO*. EE.UU.: Wadsworth Internacional/Iberoamérica.
- Fabry, J. B. (1984). *La búsqueda de significado*. México : Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. E. (1984). *Psicoterapia y Humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. E. (1986). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Editorial Herder.
- Ginger, S. & Ginger, A. (1993). *La Gestalt: una Terapia de Contacto*. México, D.F.: Manual Moderno.

- González, A. M. (1987). *El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la educación*. México: Trillas.
- González, A. M. (1988). *El niño y la educación. Programa de desarrollo humano: niveles primaria y secundaria*. México: TRILLAS.
- González, L. J. (1980). *La transpersonalidad y su horizonte*. México, D.F.: Librería Parroquial.
- Hall, C. &. (1970). *La teoría existencialista de la personalidad*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Harari, Y. N. (2015). *De animales a dioses. Breve historia de la humanidad*. México: DEBATE.
- Jung, C. G. (1996). *The Psychology of Kundalini Yoga. Notes of the seminar given in 1932 by C.G. Jung*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Kaur, G. (1991). *Energy Maps. A journey through the chakras*. La Crescenta, California: Cyber Scribe.
- Khalsa, H. K. (1998). *Selfknowledge. Kundalini yoga as taught by Yogi Bhajan*. . Espanola, NM 87532: Kundalini Research Institute.
- Lafarga J., G. d. (1995). *Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista. Vol. 2*. México: Trillas.
- Lama, D. (2001). *El arte de vivir en el nuevo milenio*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Lansdowne, Z. F. (1993). *La sanación por los chakras*. Madrid, España: EDAF.
- Larios, R. (2002). *Un camino de luz*. Guadalajara, Jalisco, México: CEHUS.
- Lowen, A. (1985). *Bioenergética. Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. México: Diana.
- Moreno, S. (1983). *La Educación Centrada en la Persona*. México: Manual Moderno.
- Naranjo, C. (1990). *La Vieja y Novísima Gestalt*. Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1986). *EL ENFOQUE GUESTALTICO & TESTIMONIOS DE TERAPIA*. Chile: Cuatro Vientos
- Pintos Vilariño, E. (1996). *Psicología Transpersonal. Conciencia y Meditación*. México: Plaza y Valdés y la Universiad Iberoamericana.
- Polster E. & Polster, M. (1985). *Terapia gúestáltica*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Rodríguez, M. (1990). *Psicología de las Relaciones Humanas. Manual teórico-práctico*. México: Pax México.
- Rodríguez, M. P. (1988). *Autoestima: Clave del Éxito Personal*. México: Manual Moderno.
- Rogers, C. (1984). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Rogers, C. R. (1986). *El proceso de convertirse en persona*. México: PAIDÓS.

- Rogers, C. R. (1986). *Libertad y creatividad en la educación en la década de los ochenta*. España: Paidós.
- Rogers, C. R. (1988). *PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE*. México: Paidós.
- Rogers, C. R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychology*, 7-22.
- Rogers, C. y. (1971). *Nociones-clave del Enfoque Centrado en la Persona. En Psicoterapia y Relaciones Humanas (Teoría y Práctica de la Terapia no Directiva)*. Barcelona:: Alfaguara.
- Rogers, N. (1993). *The Creative Connection. Expressive Arts as Healing*. Palo Alto, California: Science & Behavior Books, Inc.
- Rogers, N. (2011). *The Creative Connection for Groups. Person-Centered Expressive Arts for Healing and Social Change*. Palo Alto, California: Science & Behavior Books, Inc.
- Ruiz de la Presa, J. (2007). *ALTERIDAD. UN RECORRIDO FILOSÓFICO*. México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) & Universidad Iberoamericana Puebla.
- Salama, H. V. (1988). *EL ENFOQUE GUESTALT. UNA PSICOTERAPIA HUMANISTA*. México, D.F.: El Manual Moderno, S.A. de C.V.
- Singh, S. (1995). *Manual de Kundalini Yoga. El yoga energético para la salud física, espiritual y emocional*. España: Ediciones RobinBook SL.
- Stevens, B. (1979). *No empujes el río proque fluye solo*. Santiago, Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Stevens, J. O. (1991). *Esto es Gestalt. Colección de artículos sobre Terapia y Estilos De vida Gestálticos*. Santiago, Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Torres R., O. G. (2011). *Manual para el acompañamiento psicoemocional de los niños en etapa escolar primaria*. Guadalajara, Jalisco, México: Zafiro Editores, S.A., de C.V.
- Torres, R. O. (2016). *Acompañamiento de jóvenes ante situaciones de riesgo. Manual para profesores*. Tlaquepaque, Jalisco, México: ITESO (Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente).
- White Tantric Yoga. (1998). *The World of 3HO*, 12.
- Wordsworth, C. F. (2001). *Holographic Repatterning. Transforming Chakra Patterns*. Scottsdale, Arizona: Wordsworth Productions Inc.
- Wordsworth, C. F. (2004). *Holographic Repatterning. Transforming Meridian Patterns*. Scottsdale, Arizona: Wordsworth Productions Inc.
- Young, P. T. (1979). *Como entender nuestros Sentimientos y Emociones*. México: Manual Moderno.

ANEXOS

Anexo 1 Carta de consentimiento

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Programa de obtención de grado PROGRADO

Asesor del Trabajo de Grado:

Al aceptar mi participación en la actividad referida y respecto al uso de información laboral he sido informado de lo siguiente:

1. Que la utilización del material será sólo con fines académicos que den cuenta del desempeño propio, sin involucración alguna de la institución ni de sus integrantes.
2. Que la información utilizada respecto al desempeño profesional, sólo tiene por objeto ser analizada y publicada en la forma de un Trabajo de Grado (TG), para obtener la titulación de la Maestría en Desarrollo Humano (MDH) del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), mediante el Reporte de Experiencia Profesional.
3. Que en cualquier momento se hará el resguardo pertinente de los datos y de cualquier material que sea solicitado, con el objeto de ofrecer las garantías requeridas para la protección de la información y del derecho sobre la misma.
4. Que la información que se publique será acordada con las instancias correspondientes en el ámbito laboral y con la autorización respectiva.
5. Que, en caso de ser requerido, se informará de los avances en cuanto a la recuperación, sistematización, análisis y reflexión a las instancias laborales correspondientes.
6. Que los resultados obtenidos de los procesos anteriores podrán ser puestos a disposición de quienes firman este Consentimiento Informado.
7. Que todo el material será supervisado solamente por el asesor designado para la construcción del Trabajo de Grado (TG) que ofrece el Programa PROGRADO, mismo que vigilará el resguardo de los datos y el cumplimiento del Consentimiento Informado.
8. Que la publicación de la información en forma de Trabajo de Grado será puesta a consideración en dos sesiones públicas: a.- en un trabajo grupal donde participan el asesor del TG y otros dos estudiantes inscritos al Programa PROGRADO, con el objeto de retroalimentar el trabajo. b.- ante un jurado con el objeto de ser sancionado el TG, y en su caso, aprobado como opción de titulación.
9. Que el desarrollo del proceso en su totalidad sólo será informado a la Coordinación de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO.

10. Que en caso de requerir o solicitarse información adicional, ésta deberá ser aprobada por el asesor(a) del Trabajo de Grado o por la Coordinación de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO.
11. Que en caso de tener alguna duda, se ponen a disposición los datos de la Coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano:
Dra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca. Tel: 3669-3434 Ext. 3455. Correo e: lorenz@iteso.mx
12. La identidad del participante se mantendrá anónima.

Firma y nombre completo

Lugar y fecha

Puesto que desempeña en la institución implicada.

APENDICES

Apéndice 1. Cuestionario de Inicio del taller

Inicio - jueves 29 de mayo de 2014

KUNDALINI YOGA Y DESARROLLO HUMANO CRECER EN CONCIENCIA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

NOMBRE _____ jueves 29 de mayo de 2014.

1. 3 motivos por los cuales quieres formar parte de este curso.
2. ¿Cuál es tu mayor preocupación en tu vida actual?
3. ¿Cuál es tu mayor miedo?
4. ¿Cuál es el conflicto que piensas, sientes o imaginas que requiere de atención en este momento de tu vida?

Apéndice 2. Cuestionario de Cierre del taller

Cierre – jueves 17 de julio de 2014

1. ¿Qué ha sido significativo de este proceso para ti, qué has aprendido o descubierto de ti?
2. ¿Qué recursos personales has descubierto o rescatado en estas sesiones?
3. ¿Qué cambios ha generado este proceso en tu vida (personal, de pareja, familia, laboral, etc.)?
4. ¿Qué ha pasado en relación a los motivos por los cuales te integraste al proyecto
5. ¿Hay alguna preocupación o miedos importantes en tu vida en este momento? Descríbelos.
6. ¿Qué ha ocurrido con los conflictos que requerían tu atención al inicio de este proyecto?

Apéndice 3. Cuestionario aplicado en las 15 sesiones del taller

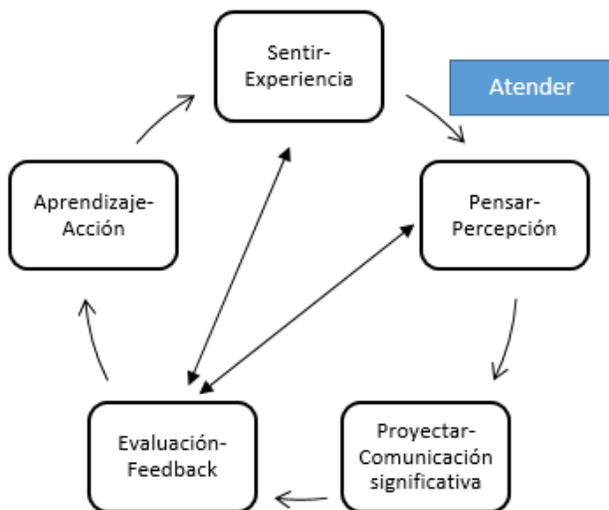
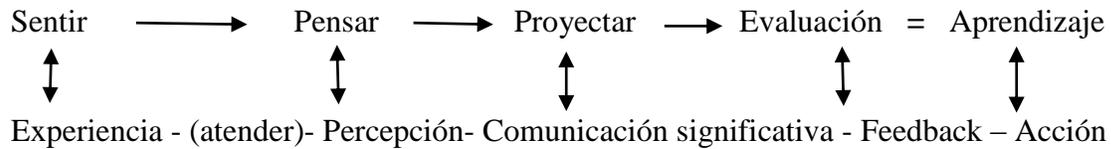
Nombre _____

DÍA	¿Cómo llegaste antes de iniciar la sesión de Yoga a nivel físico, mental y anímicamente?	¿Cuáles fueron los cambios que se dieron en los tres niveles después del Yoga?	¿Cómo te sentías antes de iniciar Grupo de Crecimiento?	¿Qué te deja esta sesión y el trabajo de tu compañero(a)? ¿Cuál sería tu conclusión? ¿Qué te aporto esta sesión y el trabajo de tu compañero(a) a tu vida?
(1) 29-05-2014 Sesión Introdutoria				
(2) 03-06-14				
(3) 05-06-14				
(4) 10-06-14				
(5) 12-06-14				
(6) 17-06-14				
(7) 19-06-14				
(8) 24-06-14				
(9) 26-06-14				
(10) 30-06-14				
(11) 3-07-14				
(12)				

8-07-14				
(13) 10-07-14				
(14) 15-07-14				
(15) 17-07-14 CIERRE INDIVIDUAL Y GRUPAL				

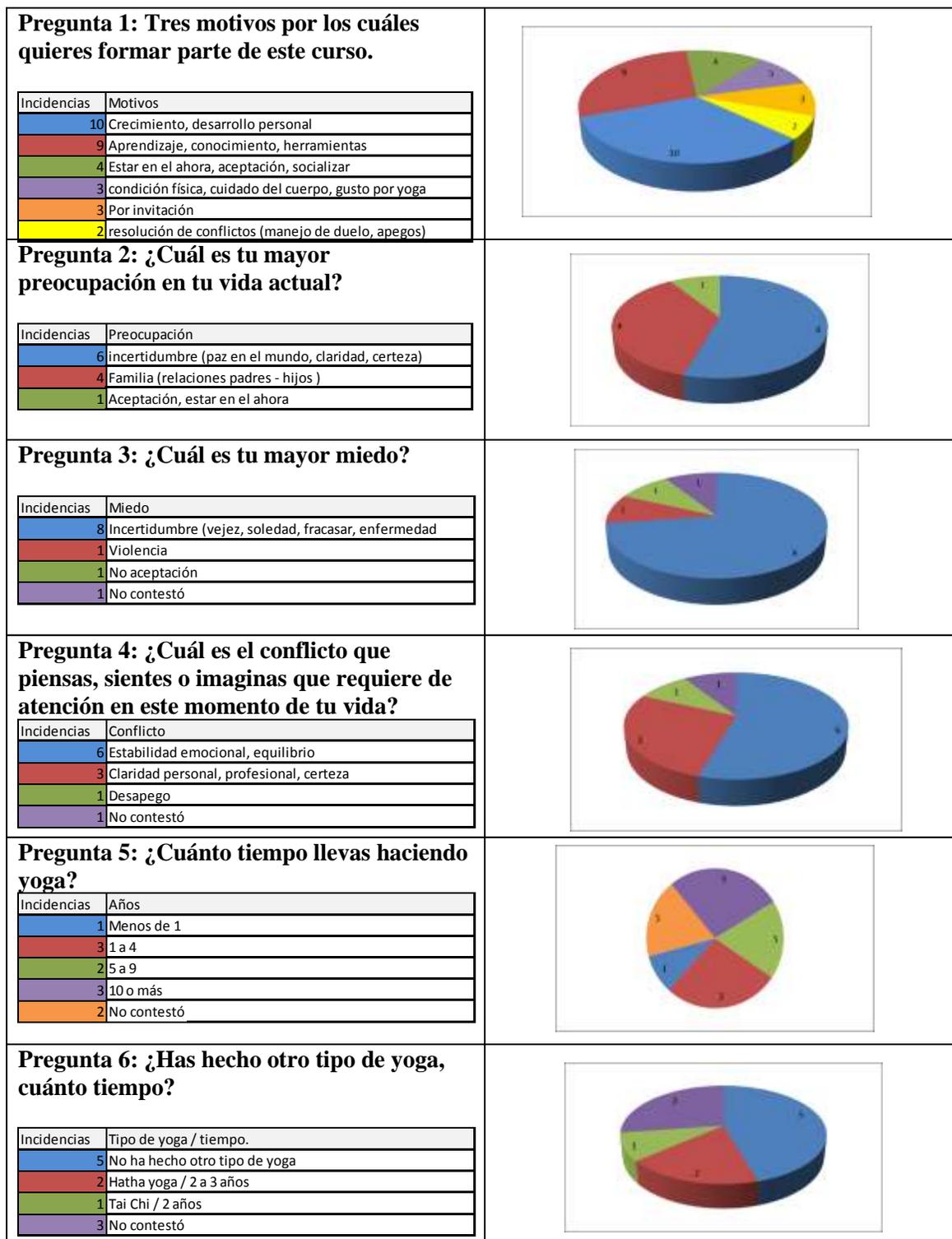
Apéndice 4 Figuras

Figura 2.1.3.1



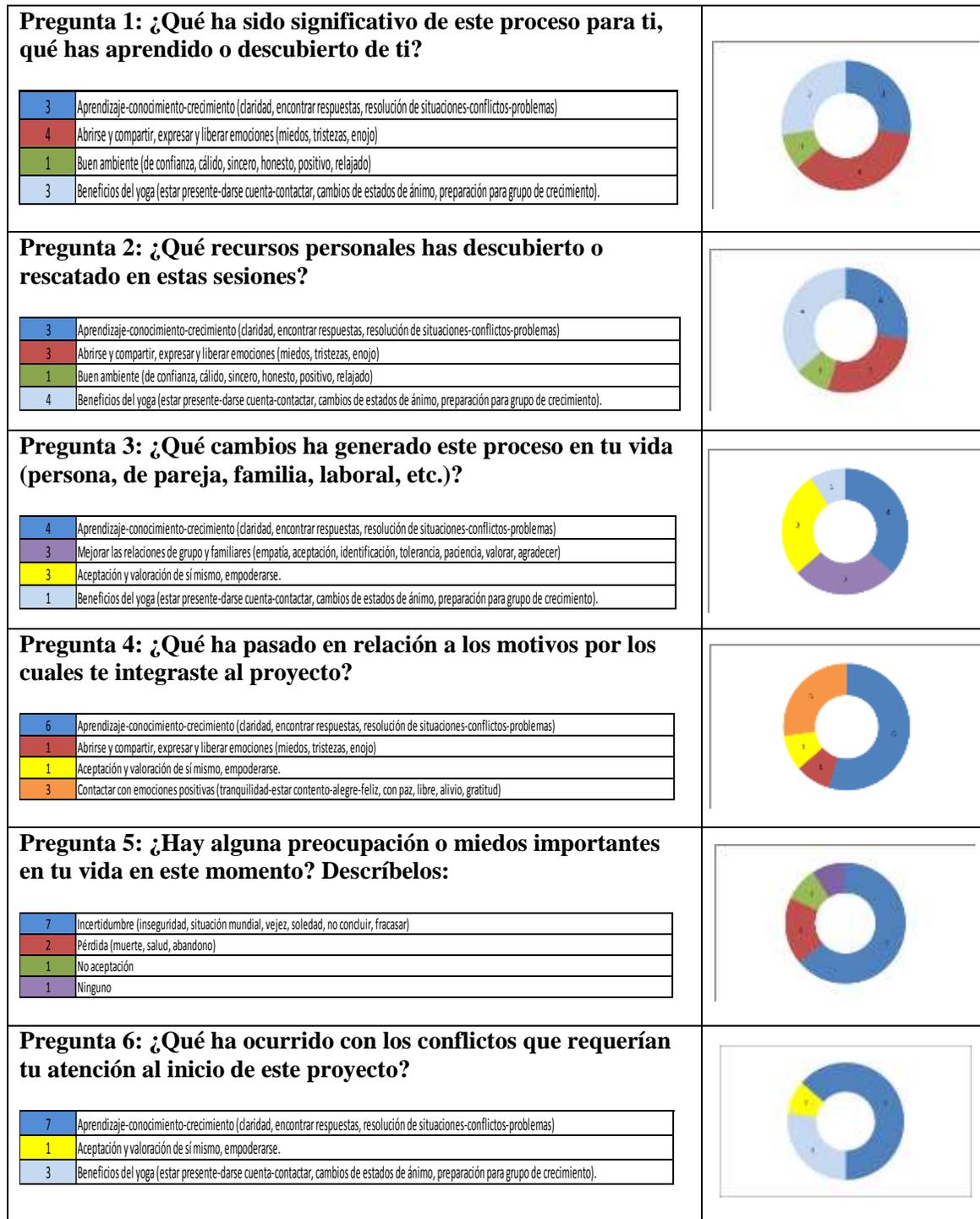
Elaboración a partir de Barceló (2003): La dinámica interna del grupo: procesos psicológicos significativos y La Acción del grupo del Capítulo 3 El Grupo, más que nunca un Mar de Vida.

Figura 3.1 CUESTIONARIO DE INICIO



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

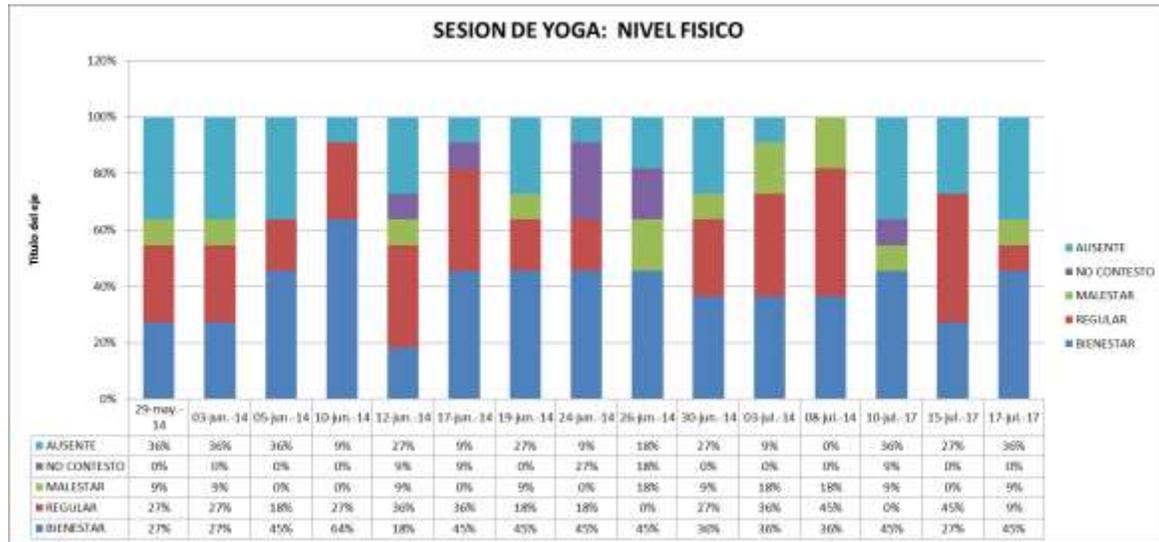
Figura 3.2 CUESTIONARIO DE CIERRE



Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.1 NIVEL FÍSICO ANTES DEL YOGA

F 1	BIENESTAR	Contento, tranquilo, activo, relajado, cómodo, descansado, energía, bien.
F 2 + F 3	REGULAR	Cansado, con sueño, aflojerado. / Estresado, apresurado, acelerado, ansioso, tenso, agitado y carrereado.
F 4	MALESTAR	Dolor de cabeza, presión arterial, molestia en garganta.
F 5	NO CONTESTO	
F 6	AUSENTE	



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	NO CONTESTO	MALESTAR	MALESTAR	REGULAR	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE
2	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	REGULAR	AUSENTE	REGULAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	REGULAR	REGULAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE
3	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR
4	BIENESTAR	REGULAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR
5	AUSENTE	AUSENTE	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	REGULAR	BIENESTAR	MALESTAR	AUSENTE	MALESTAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	AUSENTE
6	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	NO CONTESTO	BIENESTAR	REGULAR	REGULAR	MALESTAR	AUSENTE	REGULAR	REGULAR
7	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	MALESTAR	BIENESTAR	MALESTAR
8	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	MALESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE
9	MALESTAR	MALESTAR	AUSENTE	REGULAR	REGULAR	BIENESTAR	MALESTAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR
10	AUSENTE	AUSENTE	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	AUSENTE	NO CONTESTO	NO CONTESTO	AUSENTE	REGULAR	MALESTAR	AUSENTE	REGULAR	BIENESTAR
11	REGULAR	REGULAR	AUSENTE	BIENESTAR	NO CONTESTO	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE

		29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
F 1	BIENESTAR	3	3	5	7	2	5	5	5	5	4	4	4	5	3	5
F 2 + F 3	REGULAR	3	3	2	3	4	4	2	2	2	0	3	4	5	-	5
F 4	MALESTAR	1	1	0	0	1	0	1	0	2	1	2	2	1	-	1
F 5	NO CONTESTO	0	0	0	0	1	1	0	3	2	-	-	-	1	-	-
F 6	AUSENTE	4	4	4	1	3	1	3	1	2	3	1	-	4	3	4
		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.2 NIVEL FÍSICO DESPUÉS DEL YOGA

F 1	BIENESTAR	Contento, tranquilo, activo, relajado, cómodo, descansado, energía, bien.
F 2 + F 3	REGULAR	Cansado, con sueño, aflojerado. / Estresado, apresurado, acelerado, ansioso, tenso, agitado y carrereado.
F 4	MALESTAR	Dolor de cabeza, presión arterial, molestia en garganta.
F 5	NO CONTESTO	
F 6	AUSENTE	



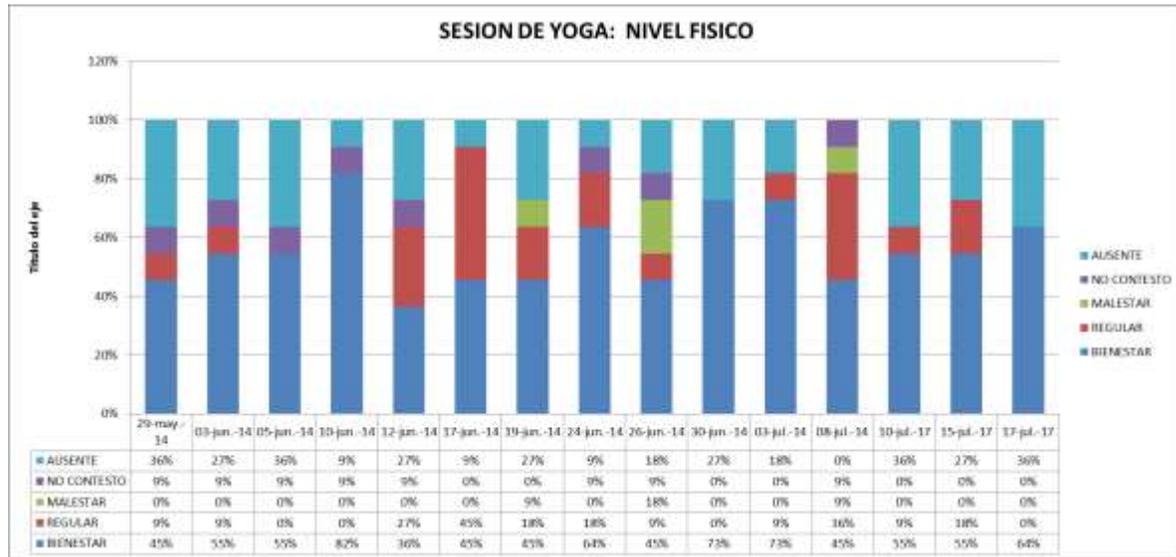
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	MALESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR
2	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE
3	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	NO CONTESTO	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR
4	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	MALESTAR
5	AUSENTE	AUSENTE	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	AUSENTE	BIENESTAR	REGULAR	REGULAR	REGULAR	AUSENTE
6	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	MALESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	MALESTAR	AUSENTE	REGULAR	BIENESTAR
7	BIENESTAR	BIENESTAR	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	REGULAR	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR
8	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	AUSENTE	AUSENTE	MALESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE
9	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR
10	AUSENTE	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	REGULAR	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	MALESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR
11	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE

		29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
F 1	BIENESTAR	3	3	5	7	2	5	5	5	5	4	4	4	5	3	5
F 2 + F 3	REGULAR	3	3	2	3	4	4	2	2	0	3	4	5	-	5	1
F 4	MALESTAR	1	1	0	0	1	0	1	0	2	1	2	1	1	-	1
F 5	NO CONTESTO	0	0	0	0	1	1	0	3	2	-	-	-	1	-	-
F 6	AUSENTE	4	4	4	1	3	1	3	1	2	3	1	-	4	3	4
		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.3 NIVEL FÍSICO ANTES DE GRUPO DE CRECIMIENTO

F 1	BIENESTAR	Contento, tranquilo, activo, relajado, cómodo, descansado, energía, bien.
F 2 + F 3	REGULAR	Cansado, con sueño, aflojerado. / Estresado, apresurado, acelerado, ansioso, tenso, agitado y carrereado.
F 4	MALESTAR	Dolor de cabeza, presión arterial, molestia en garganta.
F 5	NO CONTESTO	
F 6	AUSENTE	



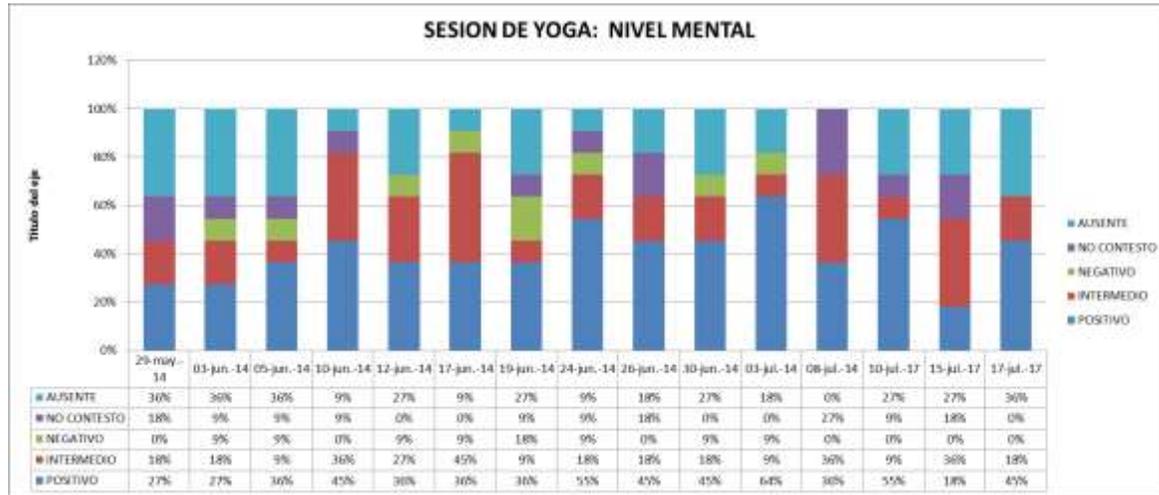
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	MALESTAR	BIENESTAR	MALESTAR	BIENESTAR	REGULAR	REGULAR	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR
2	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	BIENESTAR	AUSENTE	REGULAR	AUSENTE	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	REGULAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE
3	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	NO CONTESTO	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR
4	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR
5	AUSENTE	AUSENTE	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	AUSENTE	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	AUSENTE
6	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	REGULAR	BIENESTAR	REGULAR	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	REGULAR	BIENESTAR
7	BIENESTAR	BIENESTAR	NO CONTESTO	BIENESTAR	REGULAR	REGULAR	REGULAR	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR
8	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	MALESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE
9	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR
10	AUSENTE	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	NO CONTESTO	REGULAR	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	AUSENTE	MALESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR
11	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	REGULAR	BIENESTAR	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE	BIENESTAR	BIENESTAR	NO CONTESTO	BIENESTAR	BIENESTAR	AUSENTE

		29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
F 1	BIENESTAR	3	3	5	7	2	5	5	5	5	4	4	4	5	3	5
F 2 + F 3	REGULAR	3	3	2	3	4	4	2	2	0	3	4	5	-	5	1
F 4	MALESTAR	1	1	0	0	1	0	1	0	2	1	2	2	1	-	1
F 5	NO CONTESTO	0	0	0	0	1	1	0	3	2	-	-	-	1	-	-
F 6	AUSENTE	4	4	4	1	3	1	3	1	2	3	1	-	4	3	4
		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.4 NIVEL MENTAL ANTES DEL YOGA.

M 1	POSITIVO	Bien, emocionado, estable, animado, contento, buena disposición, atento, entusiasta y tranquilo.
M 2 + M 3	INTERMEDIO	Preocupado, incierto, ansioso, acelerado / cansado, desanimado, desolado.
M 4	NEGATIVO	Disperso.
M 5	NO CONTESTO	
M 6	AUSENTE	



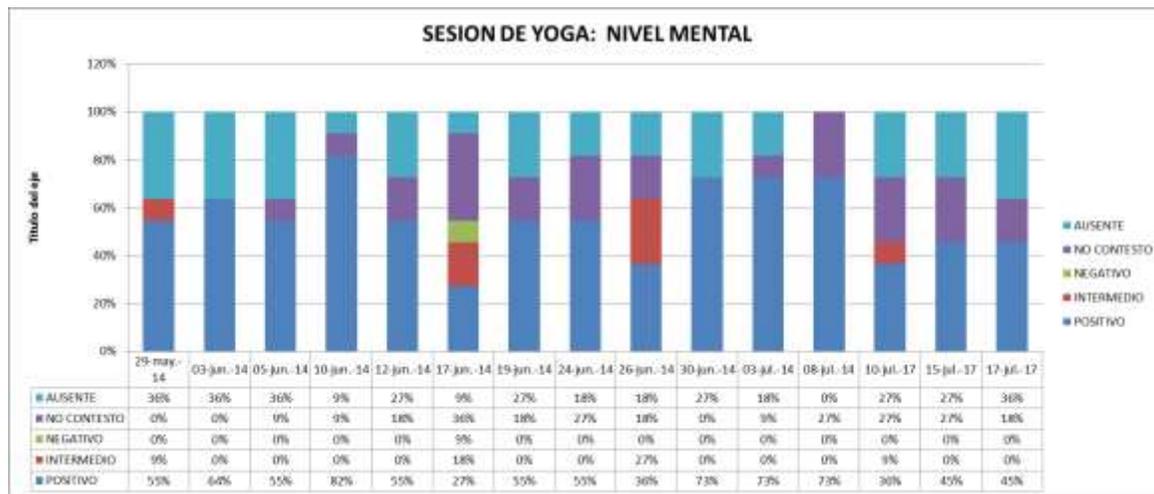
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	INTERMEDIO	INTERMEDIO	NEGATIVO	POSITIVO	NEGATIVO	INTERMEDIO	NEGATIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO
2	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	AUSENTE	NEGATIVO	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE
3	NO CONTESTO	NO CONTESTO	POSITIVO	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO
4	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO
5	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	AUSENTE
6	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	AUSENTE	INTERMEDIO	INTERMEDIO
7	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	INTERMEDIO
8	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE
9	INTERMEDIO	NEGATIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	NEGATIVO	NEGATIVO	INTERMEDIO	NEGATIVO	NEGATIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO
10	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	NO CONTESTO	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO
11	NO CONTESTO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	AUSENTE

	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
M 1	POSITIVO	3	3	4	5	4	4	4	6	5	5	7	4	6	5
M 2 + M 3	INTERMEDIO	2	2	1	4	3	5	1	2	2	2	1	4	1	4
M 4	NEGATIVO	0	1	1	0	1	1	2	1	0	1	1	0	0	0
M 5	NO CONTESTO	2	1	1	1	0	0	1	1	2	0	0	3	1	2
M 6	AUSENTE	4	4	4	4	3	1	3	1	2	3	2	0	3	4
		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.5 NIVEL MENTAL DESPUÉS DEL YOGA

M 1	POSITIVO	Bien, emocionado, estable, animado, contento, buena disposición, atento, entusiasta y tranquilo.
M 2 + M 3	INTERMEDIO	Preocupado, incierto, ansioso, acelerado / cansado, desanimado, desolado.
M 4	NEGATIVO	Disperso.
M 5	NO CONTESTO	
M 6	AUSENTE	



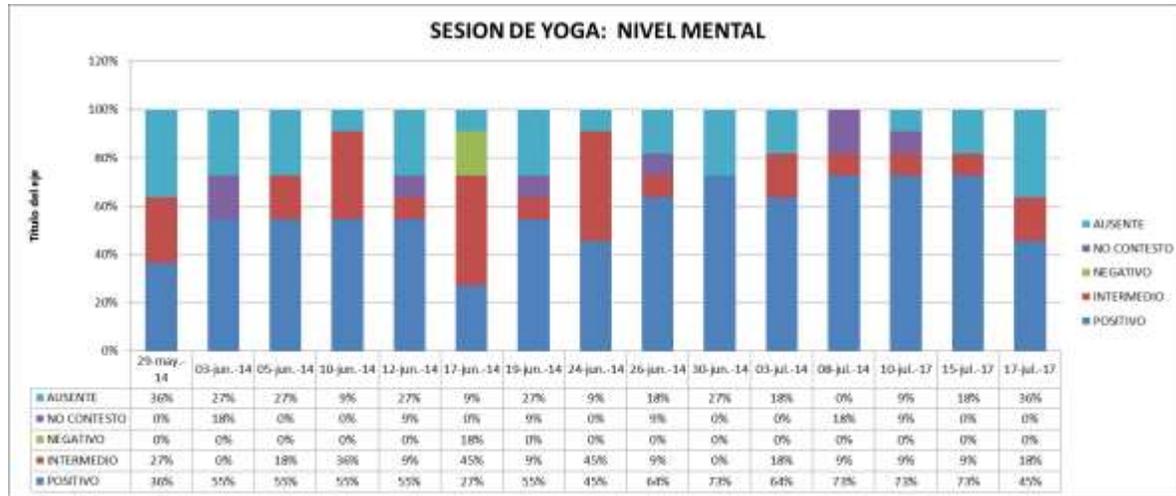
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	NO CONTESTO
2	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE
3	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	NO CONTESTO
4	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	POSITIVO
5	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE
6	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	AUSENTE	NO CONTESTO	POSITIVO
7	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NEGATIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO
8	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE
9	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO
10	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	POSITIVO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	NO CONTESTO	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO
11	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	AUSENTE

	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
M 1	POSITIVO	3	3	4	5	4	4	4	6	5	5	7	4	6	2
M 2 + M 3	INTERMEDIO	2	2	1	4	3	5	1	2	2	2	1	4	1	4
M 4	NEGATIVO	0	1	1	0	1	1	2	1	0	1	1	0	0	0
M 5	NO CONTESTO	2	1	1	1	0	0	1	1	2	0	0	3	1	2
M 6	AUSENTE	4	4	4	1	3	1	3	1	2	3	2	0	3	3
		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.6 NIVEL MENTAL ANTES DE GRUPO DE CRECIMIENTO

M 1	POSITIVO	Bien, emocionado, estable, animado, contento, buena disposición, atento, entusiasta y tranquilo.
M 2 + M 3	INTERMEDIO	Preocupado, incierto, ansioso, acelerado / cansado, desanimado, desolado.
M 4	NEGATIVO	Disperso.
M 5	NO CONTESTO	
M 6	AUSENTE	



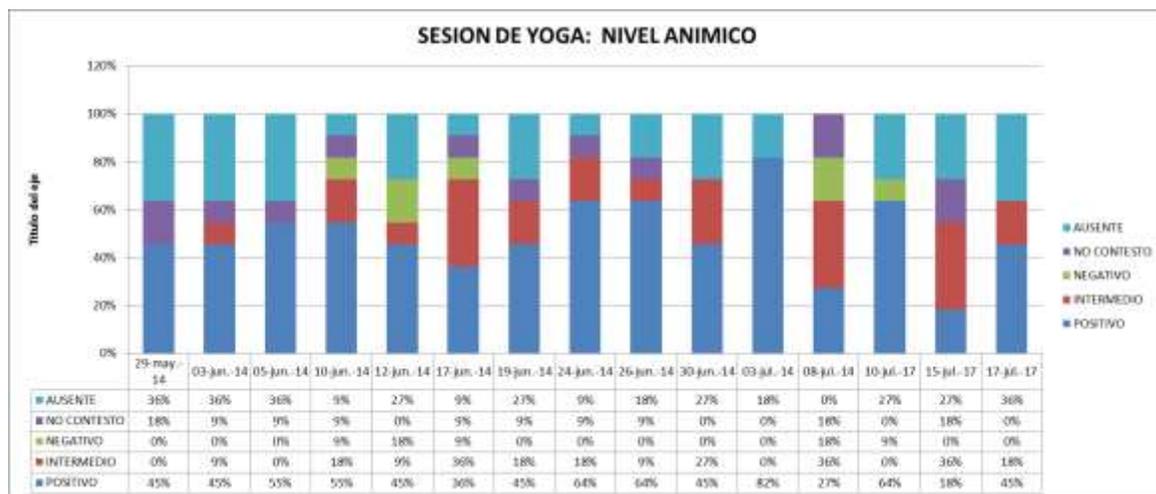
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO
2	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE
3	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	NO CONTESTO	INTERMEDIO	POSITIVO
4	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO
5	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE
6	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO
7	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	NEGATIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO
8	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE
9	INTERMEDIO	POSITIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO
10	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	NO CONTESTO	NEGATIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO
11	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	AUSENTE

		29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
M 1	POSITIVO	3	3	4	5	4	4	4	6	5	5	7	4	6	2	5
M 2 + M 3	INTERMEDIO	2	2	1	4	3	5	1	2	2	2	1	4	1	4	2
M 4	NEGATIVO	0	1	1	0	1	1	2	1	0	1	1	0	0	0	0
M 5	NO CONTESTO	2	1	1	1	0	0	1	1	2	0	0	3	1	2	0
M 6	AUSENTE	4	4	4	1	3	1	3	1	2	3	2	0	3	3	4
		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.7 NIVEL ANÍMICO ANTES DEL YOGA

A 1	POSITIVO	Entusiasmado, bien, estable, buena actitud, animado, contento, alegre, motivado, acogido, energía, curiosidad.
A 2+ A 3	INTERMEDIO	Preocupado, triste, apagado, cansado / atorado, en conflicto, tenso, acelerado.
A 4	NEGATIVO	De malas, enojado.
A 5	NO CONTESTO	
A 6	AUSENTE	



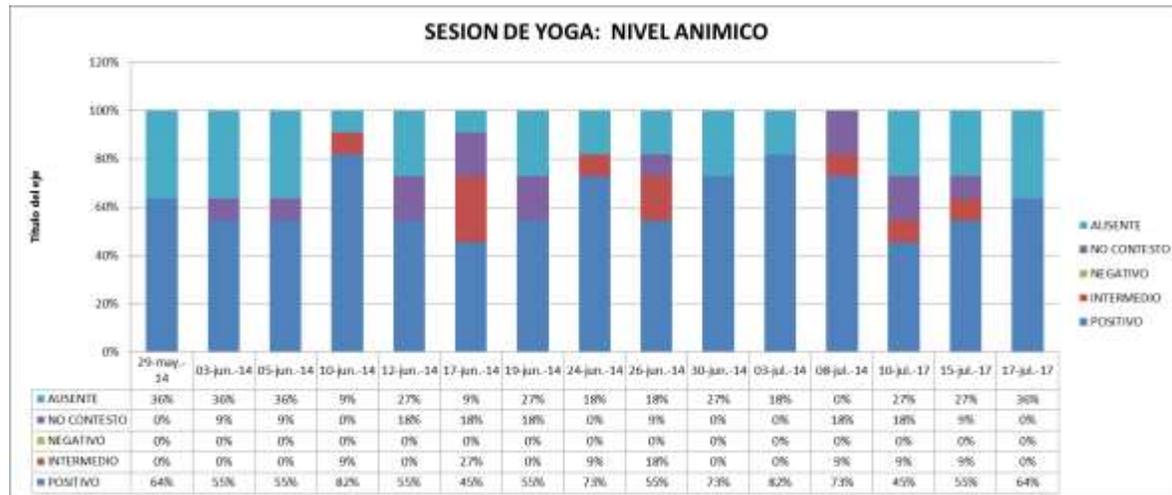
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-14	05-jun-14	10-jun-14	12-jun-14	17-jun-14	19-jun-14	24-jun-14	26-jun-14	30-jun-14	03-jul-14	08-jul-14	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NEGATIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO
2	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	AUSENTE	INTERMEDIO	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE
3	NO CONTESTO	NO CONTESTO	POSITIVO	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO
4	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	NEGATIVO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO
5	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	AUSENTE	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	AUSENTE
6	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	NEGATIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	AUSENTE	INTERMEDIO	INTERMEDIO
7	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NEGATIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	INTERMEDIO
8	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	NEGATIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE
9	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO
10	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO
11	NO CONTESTO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	NEGATIVO	NEGATIVO	INTERMEDIO	AUSENTE

		29-may-14	03-jun-14	05-jun-14	10-jun-14	12-jun-14	17-jun-14	19-jun-14	24-jun-14	26-jun-14	30-jun-14	03-jul-14	08-jul-14	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
A 1	POSITIVO	7	6	6	9	6	5	6	8	6	8	9	8	5	6	7
A 2+ A 3	INTERMEDIO	0	0	0	1	0	3	0	1	2	0	0	1	1	1	0
A 4	NEGATIVO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
A 5	NO CONTESTO	0	1	1	0	2	2	2	0	1	0	0	2	2	1	0
A 6	AUSENTE	4	4	4	1	3	1	3	2	2	3	2	0	3	3	4
		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.8 NIVEL ANÍMICO DESPUÉS DEL YOGA

A 1	POSITIVO	Entusiasmado, bien, estable, buena actitud, animado, contento, alegre, motivado, acogido, energía, curiosidad.
A 2+ A 3	INTERMEDIO	Preocupado, triste, apagado, cansado / atorado, en conflicto, tenso, acelerado.
A 4	NEGATIVO	De malas, enojado.
A 5	NO CONTESTO	
A 6	AUSENTE	



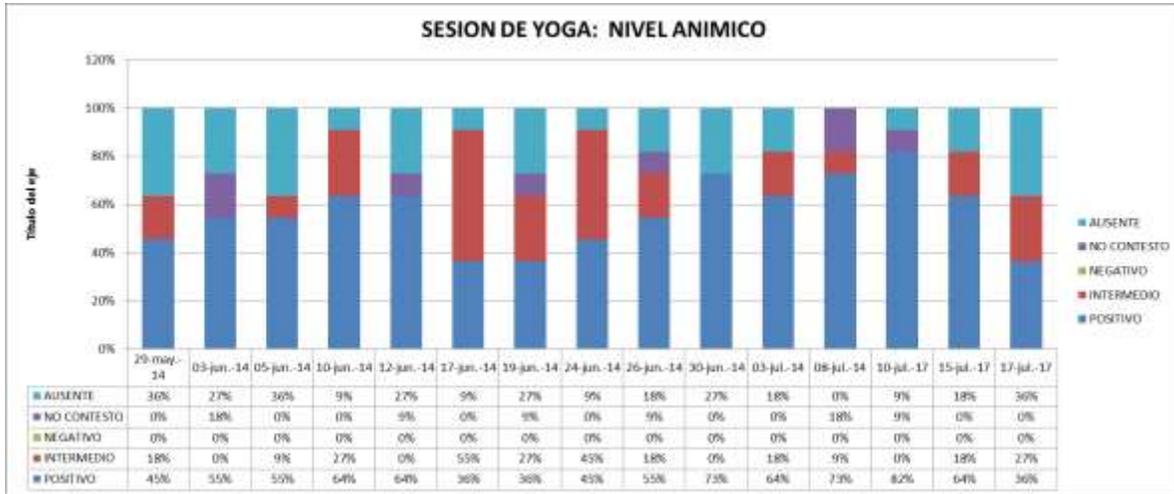
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO
2	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE
3	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO
4	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO
5	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	AUSENTE	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	AUSENTE
6	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO
7	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO
8	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE
9	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO
10	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO
11	POSITIVO	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	NO CONTESTO	AUSENTE

		29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
A 1	POSITIVO	7	6	6	9	6	5	6	8	6	8	9	8	5	6	7
A 2+ A 3	INTERMEDIO	0	0	0	1	0	3	0	1	2	0	0	1	1	1	0
A 4	NEGATIVO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
A 5	NO CONTESTO	0	1	1	0	2	2	2	0	1	0	0	2	2	1	0
A 6	AUSENTE	4	4	4	1	3	1	3	2	2	3	2	0	3	3	4
		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.9 NIVEL ANÍMICO ANTES DE GRUPO DE CRECIMIENTO

A 1	POSITIVO	Entusiasmado, bien, estable, buena actitud, animado, contento, alegre, motivado, acogido, energía, curiosidad.
A 2 + A 3	INTERMEDIO	Preocupado, triste, apagado, cansado / atorado, en conflicto, tenso, acelerado.
A 4	NEGATIVO	De malas, enojado.
A 5	NO CONTESTO	
A 6	AUSENTE	



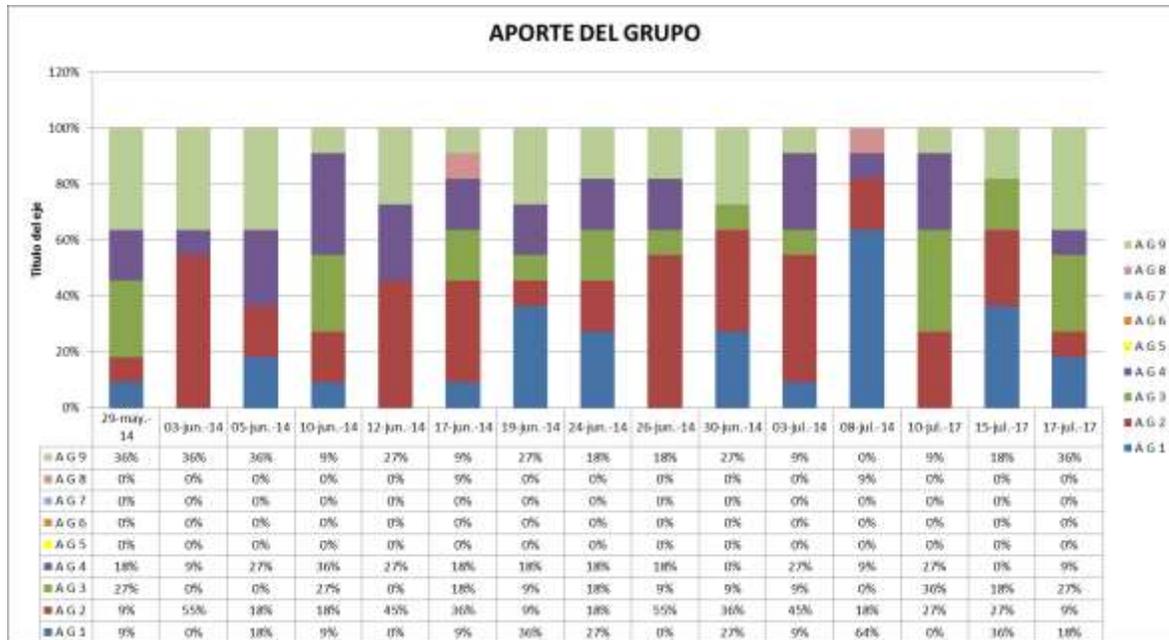
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO
2	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE
3	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	NO CONTESTO	INTERMEDIO	POSITIVO
4	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO
5	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	AUSENTE	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	AUSENTE
6	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	NO CONTESTO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO
7	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO
8	AUSENTE	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE
9	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	INTERMEDIO
10	AUSENTE	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	NO CONTESTO	INTERMEDIO	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	AUSENTE	AUSENTE	NO CONTESTO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO
11	INTERMEDIO	POSITIVO	AUSENTE	INTERMEDIO	POSITIVO	INTERMEDIO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	POSITIVO	AUSENTE

		29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
A 1	POSITIVO		7	6	6	9	6	5	6	8	6	8	9	8	5	6
A 2 + A 3	INTERMEDIO		0	0	0	1	0	3	0	1	2	0	0	1	1	1
A 4	NEGATIVO		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
A 5	NO CONTESTO		0	1	1	0	2	2	2	0	1	0	0	2	2	1
A 6	AUSENTE		4	4	4	1	3	1	3	2	2	3	2	0	3	3
			11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.10 APOORTE DEL GRUPO

AG 1		Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
AG 2		Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo)
AG 3		Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado)
AG 4		Mejorar las relaciones de grupo y familiares (empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer)
AG 5		Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.
AG 6		Contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud)
AG 7		Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento).
AG 8		Impasse (falta de concentración no identificado, no contacto, atore, bloqueo).
AG 9		Ausente



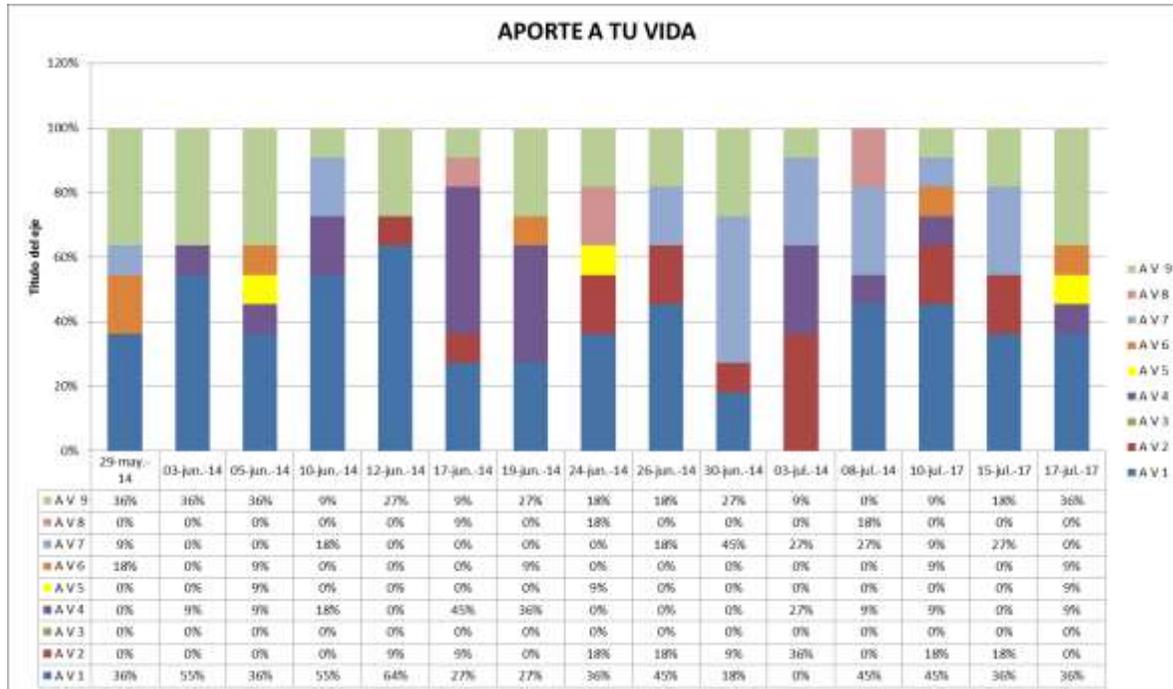
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-14	05-jun-14	10-jun-14	12-jun-14	17-jun-14	19-jun-14	24-jun-14	26-jun-14	30-jun-14	03-jul-14	08-jul-14	10-jul-14	15-jul-14	17-jul-14
1	G1	G2	G2	G2	G2	G2	G1	G1	G4	G2	G4	G1	G3	G1	G4
2	G9	G9	G9	G1	G9	G3	G9	G4	G9	G9	G9	G1	G3	G9	G9
3	G2	G2	G1	G4	G9	G1	G1	G3	G3	G3	G2	G1	G4	G1	G1
4	G3	G4	G4	G4	G4	G2	G4	G1	G2	G1	G2	G4	G2	G2	G3
5	G9	G9	G2	G9	G9	G9	G3	G9	G4	G9	G2	G8	G4	G2	G9
6	G3	G2	G4	G3	G4	G3	G2	G1	G2	G2	G2	G1	G4	G3	G2
7	G4	G2	G1	G3	G2	G2	G1	G2	G2	G2	G4	G1	G3	G3	G3
8	G9	G9	G9	G4	G2	G4	G9	G9	G2	G2	G3	G1	G3	G9	G9
9	G4	G2	G9	G3	G4	G2	G1	G3	G2	G1	G1	G2	G2	G1	G1
10	G9	G9	G4	G2	G2	G8	G9	G2	G2	G9	G4	G2	G9	G2	G3
11	G3	G2	G9	G4	G2	G4	G4	G4	G9	G1	G2	G1	G2	G1	G9

	29-may-14	03-jun-14	05-jun-14	10-jun-14	12-jun-14	17-jun-14	19-jun-14	24-jun-14	26-jun-14	30-jun-14	03-jul-14	08-jul-14	10-jul-14	15-jul-14	17-jul-14
AG 1	1	0	2	1	0	1	4	3	0	3	1	7	0	4	2
AG 2	1	6	2	2	5	4	1	2	6	4	5	2	3	3	1
AG 3	3	0	0	3	0	2	1	2	1	1	1	0	4	2	3
AG 4	2	1	3	4	3	2	2	2	2	0	3	1	3	0	1
AG 5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AG 6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AG 7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AG 8	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
AG 9 AUSENTE	4	4	4	1	3	1	3	2	2	3	1	0	1	2	4
	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.11 APOORTE PARA LA VIDA

AV 1		Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
AV 2		Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo)
AV 3		Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado)
AV 4		Mejorar las relaciones de grupo y familiares (empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer)
AV 5		Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.
AV 6		Contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud)
AV 7		Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento).
AV 8		Impasse (falta de concentración no identificado, no contacto, atore, bloqueo).
AV 9		Ausente



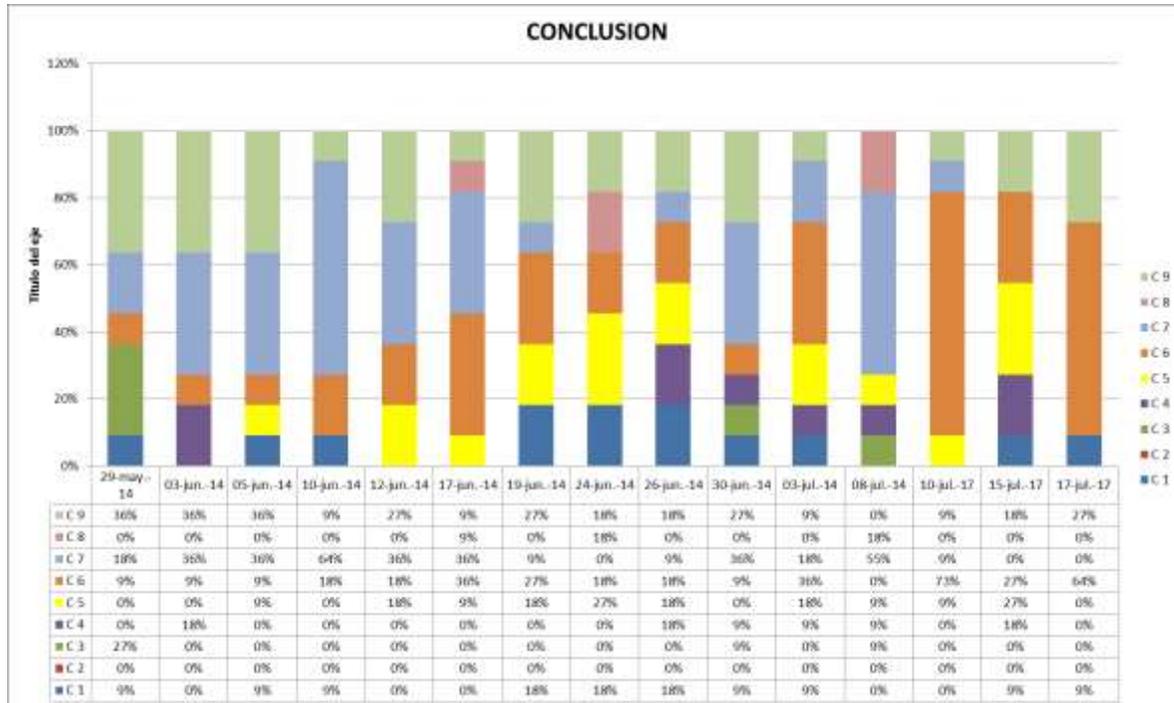
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	v6	v1	v5	v1	v1	v4	v4	v1	v1	v7	v4	v1	v1	v7	v1
2	v9	v9	v9	v1	v9	v4	v9	v1	v9	v9	v9	v8	v7	v9	v9
3	v1	v1	v4	v7	v9	v4	v4	v2	v7	v7	v4	v1	v6	v7	v6
4	v1	v1	v1	v1	v1	v4	v1	v8	v1	v7	v2	v1	v1	v1	v1
5	v9	v9	v1	v9	v9	v9	v4	v9	v1	v9	v2	v8	v1	v1	v9
6	v1	v1	v1	v4	v2	v2	v1	v5	v1	v1	v4	v7	v4	v1	v1
7	v1	v1	v6	v1	v1	v1	v4	v1	v1	v7	v2	v7	v1	v2	v4
8	v9	v9	v9	v7	v1	v1	v9	v9	v2	v2	v7	v7	v2	v9	v9
9	v6	v4	v9	v4	v1	v4	v6	v2	v7	v1	v7	v4	v2	v7	v1
10	v9	v9	v1	v1	v1	v8	v9	v8	v2	v9	v2	v1	v9	v1	v5
11	v7	v1	v9	v1	v1	v1	v1	v1	v9	v7	v7	v1	v1	v2	v9

	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
AV 1	4	6	4	6	7	3	3	4	5	2	0	5	5	4	4
AV 2	0	0	0	0	1	1	0	2	2	1	4	0	2	2	0
AV 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AV 4	0	1	1	2	0	5	4	0	0	0	3	1	1	0	1
AV 5	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
AV 6	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1
AV 7	1	0	0	2	0	0	0	0	2	5	3	3	1	3	0
AV 8	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	2	0	0	0
AV 9	4	4	4	4	3	1	3	2	2	3	1	0	1	2	4
	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Figura 3.3.12 CONCLUSIÓN

C1		Aprendizaje-conocimiento-crecimiento (claridad, encontrar respuestas, resolución de situaciones-conflictos-problemas)
C2		Abrirse y compartir, expresar y liberar emociones (miedos, tristezas, enojo)
C3		Buen ambiente (de confianza, cálido, sincero, honesto, positivo, relajado)
C4		Mejorar las relaciones de grupo y familiares (empatía, aceptación, identificación, tolerancia, paciencia, valorar, agradecer)
C5		Aceptación y valoración de sí mismo, empoderarse.
C6		Contactar con emociones positivas (tranquilidad-estar contento-alegre-feliz, con paz, libre, alivio, gratitud)
C7		Beneficios del yoga (estar presente-darse cuenta-contactar, cambios de estados de ánimo, preparación para grupo de crecimiento).
C8		Impasse (falta de concentración no identificado, no contacto, atore, bloqueo).
C9		Ausente



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
1	C3	C4	C6	C7	C5	C7	C5	C5	C7	C7	C1	C5	C6	C5	C6
2	C9	C9	C9	C7	C9	C5	C9	C5	C9	C9	C9	C7	C6	C9	C9
3	C1	C4	C7	C7	C9	C7	C6	C6	C5	C7	C5	C7	C6	C5	C6
4	C3	C7	C7	C6	C6	C6	C5	C8	C5	C1	C6	C3	C6	C4	C6
5	C9	C9	C1	C9	C9	C9	C6	C9	C1	C9	C4	C8	C6	C6	C9
6	C3	C7	C7	C7	C7	C6	C7	C1	C4	C6	C5	C7	C6	C5	C6
7	C7	C7	C5	C6	C6	C6	C1	C6	C4	C7	C6	C7	C6	C6	C6
8	C9	C9	C9	C7	C7	C7	C9	C9	C6	C3	C7	C7	C6	C9	C9
9	C6	C6	C9	C1	C7	C6	C6	C1	C1	C4	C6	C8	C5	C1	C6
10	C9	C9	C7	C7	C5	C8	C9	C8	C6	C9	C6	C4	C9	C6	C1
11	C7	C7	C9	C7	C7	C7	C1	C5	C9	C7	C7	C7	C7	C4	C6

	29-may-14	03-jun-17	05-jun-14	10-jun-17	12-jun-17	17-jun-17	19-jun-17	24-jun-17	26-jun-17	30-jun-17	03-jul-17	08-jul-17	10-jul-17	15-jul-17	17-jul-17
C1		1	0	1	1	0	0	2	2	2	1	1	0	0	1
C2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C3		3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
C4		0	2	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	0	2
C5		0	0	1	0	2	1	2	3	2	0	2	1	1	3
C6		1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	0	8	3
C7		2	4	4	7	4	4	1	0	1	4	2	6	1	0
C8		0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	2	0	0
C9	AUSENTE	4	4	4	3	3	1	3	2	2	3	1	0	1	2
		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Elaboración propia. Taller de Kundalini Yoga y Grupo de Crecimiento. ITESO. Mayo-Julio 2014.

Apéndice 5 Transcripciones

1ª SESIÓN - Jueves 29-05-14

KRIYA: EQUILIBRANDO PRANA-APANA (Bhajan Y. , The Yoga Manual, 1984, pp. 4-10)

MEDITACIÓN: ARDAS BHAE

Grabadora Olympus Folder 2B

❖ Sesión introductoria

TERE: A ver muchachos, estoy haciendo mi tesis, y, es sobre yoga y grupo de crecimiento.

- Después de la clase de yoga sería grupo de crecimiento..., una hora para que cada uno trabaje. Sería el verano...no tiene ningún costo. Ni modo MARMA, vas a ser el único varón.

BALB: Habla de su experiencia en el grupo piloto del 2008.

TERE: Reglas o normas grupales:

- La regla de oro es que todo lo que se trabaja queda aquí, podrás hablar de tu experiencia, pero no de la de los compañeros.
- Las sesiones se tienen que grabar... para transcribirlas, no aparecen los nombres reales.
- ¿Cómo están?

LIRS: Bien, gracias por la invitación.

TERE: Gracias a ustedes, mucha gente le saca a este proceso. De hecho hubo más invitados que no aceptaron. Qué bueno que estás LIRS.

- Bienvenidos...
- ¿Cómo se sienten desde el martes a hoy?

PAHME: cada quien va dar una opinión...

MANGAR: a mí en este momento me ayuda porque confío en ti...

TERE: yo escucho que...

LIRS: yo creo que cada uno de alguna manera...

MARMA: ...

TERE: nos acercamos un poquito más...

MANGAR: el trabajar suena bien...

TERE: desde el inicio... abrir el corazón se requiere de valor, el estar aquí se requiere de valor. Venir al yoga también se requiere de valor, pero el venir aquí...

EROS: Bien. El decir si...

MARMA: yo nada más quería comentar, una expectativa, una oportunidad de aprender, de conocer lo que es el yoga, me imagino que tiene mucha relación con el espíritu, mente, de muy jóvenes tenía un tío, yo viaje. Yo siempre he considerado más inteligente a la mujer que el hombre. Como estudiante, la mujer es más responsable, la mujer en muchos países desarrollados tiene mejor situación que en los países latinoamericanos, están más limitadas en su. Lo que he aprendido en mi relación con PAHME, lo he visto... se comprometen más a actividades sociales... En ese sentido me siento muy agradecido con la invitación. El hecho de poder hablar y externar lo que uno está pensando nos ayuda a enriquecernos, a solucionar los problemas, una palabra de afecto, de amor nos ayuda, a visualizar un mundo mejor, a ser mejores seres humanos.

TERE: aquí no vamos a hablar de la yoga, Si se fijaron en las preguntas, cómo llego antes de la yoga, como me siento después de la yoga, que asuntos se despiertan en mí, cómo resuelvo, es la vivencia a través de la yoga, una cosa es vivirlo y otra compartirlo y eso lo vamos hacer en estas sesiones. Es un trabajo personal... y grupal.

SICA: yo tengo muchas inquietudes, en el camino surgen más... Yo estoy agradecida por eso... las cosas siempre suceden por algo, espero... Gracias TERE.

TERE: al contrario, gracias a ti SICA:

LIRS: yo me siento emocionada, ¡qué emoción! Lo siento como un regalote, me llega en un momento crucial de mi vida, estoy en una etapa de cambios, de retos importantes, por eso llegue al yoga. En 9 meses que he estado, ha sido interesante, como se conecta con esa parte personal. Tengo como 3 semanas... Esta oportunidad, gracias.

TERE: al contrario... gracias LIRS:

ISAAJ: Para mí es un reto haber aceptado, no se para los demás, lo que puedo lo voy a decir. Antes me guardaba las cosas que quería decirle a mi esposo, somos de Tepic. Siempre he sido muy clara, con otras personas empecé a escoger palabras para que no se sintiera mal. Me empezó a decir cosas, y le pude decir cosas sin ser grosera, eso me sirvió para comunicarme y expresarme a través del yoga. Hago las cosas a la carrera y luego las vuelvo hacer porque no me gusta. Los ejercicios del yoga me ayudaron a hacer mejor las cosas y ser más activa.

TERE: vamos a ir expresando las vivencias del día, algún asunto que no tengan resuelto.

PAHME: yo he tomado yoga tres veces en mi vida y ha sido siempre por salud. Llegue a la yoga porque tenía un dolor muy fuerte, unos me querían operar, otros me inyectaron cortisona, luego el ginecólogo me quería operar hasta que una persona me dijo ese dolor es muscular. Por el estrés lo trague todo. Me dijo necesitas llorar. Con el yoga se me quito. Por cuestiones de trabajo, lo deje. Hace 5 años me quitaron un tumor en el intestino, fui al Tai Chi y me sentí muy bien, lo deje por el trabajo. Ahora... me he dado cuenta que no nomás es la salud física, está siendo para mi especial que MARMA venga conmigo, cada

quien estaba buscando por su lado ahora jubilados, hubo 35 años cada quien por su parte, ahora el hecho de que MARMA, yo me jubile antes, ahora ha sido una experiencia muy fuerte. Para mi está siendo fuerte compartir mi vida tanto tiempo con él. La yoga me ayuda mucho, tengo una mama de 89 años, ahora soy la mamá de mi mamá, entre mi mamá y ahora el jubilado. Vengo aquí y con las respiraciones que hacemos automáticamente me viene una paz, estoy sorprendida...

BALB: los escucho, estaba platicando con un amigo. Trabaje en oficinas, entre la ansiedad de estar ahí por 2 años, la yoga es salud física, mental,... le empecé a explicar eso, es tan importante lo físico, como lo mental y espiritual, es un equilibrio. Salgo con más tranquilidad, clara y con un estado emocional más equilibrado. Tengo viniendo con Tere desde hace 12 años por salud..., no lo he dejado.

SICA: yo nunca había recapitado que la yoga... cuando empiezo a hacer yoga, ay caray ya puedo estirarme, ay caray, ya puedo... Lo he dejado por etapas...

TERE: son importantes las reglas ¿qué les gustaría?, la regla de oro: lo que se trabaja aquí, lo que se dice aquí no sale de aquí, puedes hablar de tu experiencia, lo tuyo, pero no lo del compañero.

- *Escuchar*
- *Respeto*
- *Honestidad*
- *Discreción.*
- *Algo más...*
- Contestar el cuestionario: ¿cómo llegaste antes del yoga, después, antes de este grupo y después...?
- Muchas gracias...

2ª SESIÓN – Martes 3-06-14

KRIYA: Accediendo a la Fuente de Fuerza Dentro de Ti

MEDITACIÓN: DHAN DHAN RAM DAS GURU

Grabadora Olympus Folder 1C

❖ Trabajo PAHME

YOGUI BHAJAN y como trajo el **KUNDALINI YOGA** a Occidente.

Inicio y explicación del manual **AUTOCONOCIMIENTO** compilación hecha por Harijot Kaur Khalsa

PAHME habla de su mamá que tenía 60 años fumando y se puso mal, habla de sus conflictos.

- Yo preocupada me enojo, es el miedo, soy poco tolerante.
- Yo siempre he estado al pendiente desde que me case. A mis hermanos no les dice nada.
- Yo ya no sé quién está mal, si mi mamá conmigo o yo con ella.

TERE:

- A ti no te corresponde arreglar los asuntos entre tu mamá y tus hermanos. A ti te corresponde la relación entre tú y tu mamá.
- A veces confundimos el amor con resolver los problemas de los demás.

PAHME:

- Hay quien me dice que me aleje más...
- En quince años no había tomado vacaciones con mi familia y mi hermano vino por ella.

TERE:

- No creo que sea por ahí...
- Paty, ¿cómo quieres estar con tu mamá? ¿Que sería lo mejor para ti para estar con ella?
- Una manera de cuidarte, es pidiendo ayuda.
- Así como le hiciste estos quince días que te desapareciste...
- ¿Dónde está la confianza con tus hermanos...?
- No te has cortado el cordón umbilical.

PAHME:

- Eso me enoja...

TERE:

- Paty tú piensas que cortarte el cordón umbilical es ya no ir con tu mamá.

BALB comparte y habla de su experiencia con su mamá, su proceso de hacerse cargo de ella con lo que le permitía, el abrirse y dialogar con ella, hablar de sus problemas.

TERE:

- ¿Cómo escuchas esto?
- ¿Cómo estás?

PAHME:

- Mejor.

SICA habla y comenta como siendo mamá uno se da cuenta de todo...

¿? - Mi papá me dijo que dejará que mis hermanos cumplieran con su misión de vida.

PAHME:

- Pues hay que trabajar.

ISSAJ habla de la relación entre su marido y su mamá...

TERE:

- A ver ISAURA ¿a ti, qué te pasa con eso? ... ¿Qué te pasa con tu marido? ¿Qué te pasa que te involucras? Estás interviniendo en la relación entre su madre y él, ese es asunto de ellos. ¿Te afecta la relación entre ellos?

ISSAJ:

- No.

BALB: A mí me refleja como mamá mi apego a mi hijo.

SICA: Ayuda mucho cuando se presenta un problema, te sorprende como aprendes a manejar.

TERE: cierre con una frase:

MANJAR: yo escuchándolas, hace algunos años falleció... Reflexión: estoy en una etapa en que mi hijo se casó, me siento... soy la más chica... gracias por compartirlo...

SICA: no cabe duda que todos aprendemos de todos.

BALB: que fuerte es el lazo con la madre

PAHME: Me cuesta mucho trabajo hablar de mí, les agradezco, me facilitaron el poder desahogarme... Esto que estoy viviendo lo tomo como aprendizaje.

MARMAR: gracias, hay situaciones que a veces no se pueden hablar en casa y nos cuesta mucho trabajo comentarlo, estoy contento, trato de no molestarla,...es una responsabilidad. El hombre es más egoísta, mucho más egoísta.

TERE: gracias, nos vemos el jueves.

3ª SESIÓN - Martes 5-06-14

KRIYA: Energía del Cuerpo Angular (p. 3)

MEDITACIÓN: GURU GURU WAHE GURU, GURU RAM DAS GURU

Grabadora Olympus Folder 2C

❖ Trabajo MARMAR

TERE: ¿Cómo están? ¿Con la clase de hoy sucedió algo?

BALB: Estoy relajada.

TERE: Hace ocho días fue decir ¿por qué este proyecto?

SUHER: Sinceramente, te agradezco la invitación, me interesa mucho conocer tu proyecto, aprender, conocer.

TERE: Yo quiero comprobar que el yoga desbloquea para trabajar cosas personales. El martes hablo PAHME, sin dar consejos. Darme cuenta donde estoy atorado, ¿Qué pensamientos, emociones traigo? Lo que he visto es como el yoga ayuda. La gente se acerca a decirme que ha sido como una terapia. En el yoga doy los ejercicios y ya, ¿cómo andan tus pensamientos, emociones? Ir rescatando esto...

MARMAR: Ser más consciente. Yo vine a la clase a acompañar a PAHME, como pareja también. Sin embargo, siempre me gusto la comunión, la pareja. Siempre estudie fuera. Reflexionando, hace tiempo en casa, a mí me parece atinado aceptar... ese pensamiento, esa idea de... Desde que estudio biología, física, química. Yo creo que eso es a través de la disciplina, así soy... Cuando yo trabajaba, veía... Me dio disciplina y así soy. He aprendido a buscar la ruta más eficiente...

TERE: ¿Cómo se siente que choca...?

MARMAR: era un problema... no me hace sentir mal... yo estoy bien...

TERE: Hay una insistencia de tu parte en decir es que las personas por su formación... ¿Cómo te hace sentir?

MARMAR: Mis hijos me dicen que soy diferente...

TERE: ¿Cómo te sientes? Respira, inhala y exhala... sólo quiero que sientas, ¿cómo te sientes?

MARMAR: Me siento... me siento... muy apartado, buscando como hacerlo diferente. Según yo... me quedo callado... muy parecido... (Todo lo razona y justifica, con mucha dificultad para aterrizar en emociones...).

BALB hace una intervención en cuanto a expresar sentimientos y emociones.

PAHME: Marmar es buena persona, pero nos tiene a los 3 al borde de la desesperación. Le faltamos al respeto. Todo lo hace por complacer... Le digo sé tú... Todos estamos mal... él dice no pasó nada.

TERE: Aparentemente lo hace para agradar y está logrando lo contrario.

EROS: Yo veo que hay una parte tuya y no te atreves, es mi percepción, por complacer a todos. Lo digo por mí, mi cuerpo estaba rígido tratando de complacer... Relájate Marmar...

SUHER: Hay un sentimiento...

TERE: No se toma en cuenta él, hay una carga...

MARMAR: Yo siempre he buscado que haya armonía en casa, quizás me ido demasiado... No sé si me he ido muy...

SUHER: ... yo soy matemática, a lo mejor cuando uno puede...

EROS: tú puedes decir...

BALB: en lo que he trabajo es en eso, en la toma de conciencia... Lo que he venido a trabajar a este grupo, son los apegos a cosas y a personas... Cada quien desde su propia conciencia.

PAHME: MARMAR tiene miedo perder...

TERE: ¿tú qué dices?

MARMAR: tal vez...

TERE: ¿Qué tanto te amas? Mirando hacia afuera no te has amado...

MARMAR: todo lo hago por PAHME...

PAHME: no lo hagas por mí, hazlo por ti...

TERE: algo que no te gusta... independientemente de PAHME

MARMAR: no me gusta..., no me gusta..., no me gusta... De hecho soy muy fácil para hacer amigos.

TERE: que te gusta...

MARMAR: me gusta bailar,...

BALB: anuncio sobre una chica que está organizando un grupo de baile...

4ª SESIÓN - Martes 10-06-14

KRIYA: CONVIRTIÉNDOTE EN CRISTAL TRANSPARENTE (p. 4)

MEDITACIÓN: ARDAS

Grabadora Olympus Folder 8A

❖ Trabajo BALB

TERE: Bienvenida a COTY. Explicación de cómo se ha llevado las sesiones con la participación de los compañeros.

¿Qué esperan de esta sesión?

MARMA: Lo que me paso fue sorpresa de que mis hijos me comentaron porqué contestaba así. Me acordé que así me pasó con mis papás, cuando regresaba de vacaciones de la universidad, desde muy chico estaba fuera de mi casa estudiando... me sentía un poco raro,... El escuchar a los otros me refleja cosas...

TERE: es tu espejo...

MARMA: si

BALB: hoy en la meditación tome conciencia del efecto que ha hecho en mi la yoga y este grupo en estas sesiones. Cuando llegue estaba más preocupada, más ansiosa, en la noche despertaba con respecto al tema

que quiero trabajar o estoy trabajando. El apego, con uno de mis hijos, con los dos, pero en especial, con uno que estamos en ese vínculo. Me preocupa, me angustia y me quita mucha energía. Y además, hacer cosas que no le beneficien a él.

Me he dado cuenta que estoy más tranquila, hago también cosas en mi casa, medito. Me dan ganas de llorar

TERE: ¿Qué edad tiene?

BALB: Ay Tere, tiene 34 años, pero cuando oigo su voz que me dice “mamá quiero verte”, ahí para mí no tiene 34 años. Pero si, el yoga-el grupo me ha hecho muy buen efecto, estoy encantada.

TERE: tú has hablado con él. ¿Te gustaría trabajarlo...?

BALB: Si quiero, pero me cuesta trabajo, tengo un nudo en la garganta, me dan ganas de llorar. Si no lloro. De hecho, yo me fui a México hace más de un año para trabajar y estudiar. Yo trabajaba aquí y pedí mi cambio para cortar con muchas cosas y uno que era muy importante era ese vínculo. Se independizo, pero ahora que regresé, pues otra vez. Con los dos hijos tengo buena relación, son muy afectivos, nos queremos, nos abrazamos. La situación económica es uno de sus problemas y la falta de madurez también. Ha platicado conmigo, me pidió terapia y fue muy padre. La razón me dice que tengo que dejarlo que resuelva todo. Puedo hacer que no pasa nada, pero lo que siento... Tengo muy claro que son los pensamientos los que me angustian, sé que si muero mañana, no pasa nada.

Mis pensamientos a veces son de desesperación. Claro que está en esa problemática porque él se los busca. Sigue haciendo aquello que lo tiene así, sigue gastando, sé que es señal de inmadurez. Lo que más me pega, es que veo reflejado a su papá, soy divorciada y con mucho conflicto en mi matrimonio por esa misma razón.

EROS: Es soltero, es su problema económico, no trabaja...

BALB: Si es soltero y si trabaja, gana dinero, pero gasta de más, cinco veces más. Yo he estado poniendo límites. Hemos tenido dos o tres veces acercamientos. Con el papá es un tema que lo hablamos mucho y lo vivimos mucho, volver a tocar ese tema a ninguno de los tres (los dos hijos y ella) nos gusta, lo vivimos, ellos desde muy pequeños, por más de 20-25 años. Yo sé que cuando hablamos de su papá, hablamos de eso, su irresponsabilidad, dejar las cosas para mañana, evadir, me molesta, la verdad.

Lo que me cuesta trabajo es hablarlo con ustedes, no los conozco, estoy a gusto. Tengo 2 hijos, este es el mayor. Tengo dos hijos, el más chico se casó e hizo lo contrario que el papá, es muy exitoso y eso le crea conflicto al mayor y me lo dice. En la ciudad de México estuve trabajando en terapia... con mi doble y conectarme en sueños, en dónde hablar con él, puedo pedir por mis hijos, no por otras personas. Tome conciencia que es vida de él.

Está volviendo a ser él, a su verdadero yo, sencillo, humilde, pues usaba muchas máscaras que no eran de él, por la presión social, por elitista. Varias personas con las que convivía, lo han felicitado por sus cambios. Está en plena crisis y con esto está retomando su identidad. Pasaron como 10 años, en la universidad hasta la fecha, se perdió... Está en plena crisis, tanto de identidad y la situación económica le puede. Yo tengo ganas de hacer una lista y decirle, vamos viendo todo el dinero que has ganado en estos

últimos 5 años y ahora ve en que lo gastaste... y todavía sigue haciendo planes para salir y le digo, oye no entiendo, te quejas y de repente mi dices que no tienes para la gasolina, esto me hace corto circuito.

TERE: Yo no soy madre, pero ¿Qué tantos límites le pones?

BALB: En eso estoy... cuando me fui a México, puse límites y ahora que regrese...

TERE: ¿Cómo le haces para regresar a lo mismo...?

BALB: Si, yo te voy a ayudar...

TERE... ¿por qué te regresaste?

BALB: Me fui a México por trabajo. Regresé porque no me gusto, por qué me enferme, y no quiero morir en esa ciudad. Yo quiero que resuelva su vida. Un amigo, que tiene mucha razón, me dijo, “te busca por qué le das dinero, hasta que dejes de darle dinero dejará de buscarte”. Ahora yo le deje de dar dinero, le dije te puedo dar comida, amor, lo que quieras, pero no dinero... pero no dinero. Él me dijo que quería platicar conmigo como si fuera a terapia, abrir como él se siente. Empieza una cosa y no la ha terminado, se va a una y otra cosa.

TERE: ¿Qué te pasa a ti?

BALB: Me enoja, yo quisiera tener dos hijos maduros que me apoyarán a mí, no yo a ellos... Me enojo y me aguanto las ganas de decirle “oye ya, madura”.

EROS: ... ¿Tú qué has hecho para que él tome la responsabilidad?

BALB: Yo lo que he hecho todos estos 34 años... Poner límites y hacerme responsable de mí. Los límites son para mí. Un día, a las 3 de la mañana, pensando cómo le podía hacer él, y que no me podía dormir, me dije no es posible que la situación de mi hijo me quite el sueño.

¿?... ¿Por qué quieres que tus hijos te den?

BALB: Por lo menos apoyo moral. Es una creencia que yo tengo, que cuando los papas se hacen grandes, los hijos preguntan oye mamá te hace falta para comer, ir al médico. El menor si me dice que si me falta le diga, pero hasta allí me deja. Yo he sido responsable de mi misma desde muy joven. Tengo planes para mi retiro. Es como repetir algo que escuchas cuando los padres son mayores y los hijos...

Tengo que trabajar los límites, decirle que podemos compartir los gastos... Me casé y di toda mi vida al cuidado de mis hijos...

TERE: ... yo creo que es importante que le regreses el poder, decirle que él puede...,

PAHME: que crees en él...

BALB: si gracias..., si lo hago. Me comunico mucho con él en WhatsApp. Si lo escucho y cuando se da cuenta que no va a sacar nada de mí y que lo enfrento...

LIRS: aparentemente el tener control... y me doy cuenta que yo me recargo mucho en los otros, por eso cuando le hablas a él, mientras no los soltemos... también hay que confiar en él y dejar que él resuelva...

EROS: al menos que él pregunte, ¿cómo le hago...? Por ejemplo, cuando mi hija me pregunta ¿cómo hacer un espagueti?, yo le contesto, bueno yo lo hago así..., pero tú lo puedes hacer de otras maneras...

BALB: con lo que escucho, veo que soy yo la que tiene que hacer cosas, es mi problema...

TERE: ¿tú qué ganas con esto?

BALB: yo soy co-dependiente. Necesito compañía...

MARMA: ...no es fácil...

LIRS: es más lo que tiene que hacer ella...

¿?... Yo una vez le dije a mi madre, ustedes me dieron cosas, me formaron... ahora soy un adulto. Los padres a veces no quieren darse cuenta... El amor se está convirtiendo en un conflicto...

BALB: Muchas gracias, me ayudan mucho... Es cierto todo lo que me han dicho. El asunto es verlo, como ahorita. Yo sólo estaba viendo lo que él, ahora yo veo lo que yo... Es como una dualidad, un día siento una cosa, otro día otra... No quiero que vaya a vivir conmigo, eso es lo que pienso. Otra dualidad, lo quiero ayudar..., me preocupo, no me debo preocupar.

EROS: ¿para qué?

TERE: aquí es un trabajo de ustedes, no es de la familia, es muy importante la auto-observación que te lleva al autoconocimiento ¿cómo le hago yo para estar en este conflicto?

BALB: Como le hago yo, cómo me apego...

TERE: ojo, porque luego hay la tendencia a querer que el otro haga...

BALB: Muchas gracias por cada una de sus palabras, me ayuda mucho.

TERE: ¿Cómo se van en una frase?

BALB: me voy preocupada, porque me doy cuenta que soy yo la que tiene que trabajar.

LIRS: yo me llevo como todo es personal...

¿?: Creo que ser padres es la única carrera que no se estudia para ser madre, padre, esto me hace. Yo nunca había estado en un grupo y es la primera vez, me cuesta trabajo compartir, con alguien... Ojala que salgamos mejor que como estamos... Gracias...

PAHME: muchas gracias a todos por la oportunidad...

GOMI: yo vine primero por solidaridad... una cosa que aprendí en la meditación, no es con los familiares... me gusta las reglas de no prejuicio, no juzgar, que lo de aquí no sale...

COTY: les agradezco la confianza...

... Admiración por haber sacado y trabajado...

EROS: muchas gracias por compartir sus experiencias... algo que no es fácil. Ahora me voy con la reflexión... con el bien del otro, a los hijos...

MARMA: me voy muy agradecido por la oportunidad de estar aquí,... y el hecho de que yo esté... y que me hagan notar, estar en una riqueza, aceptarlo y... gracias... muy agradecido.

ISSAJ:... me he dado cuenta que también hay veces... la vida es así, la vida es así, hay cosas buenas y no tan buenas... y si hay algún problema buscar la manera de resolverlo, de dónde me agarro para solucionarlo.

Gracias Tere...

TERE: Gracias...

5ª SESIÓN – Jueves 12-06-14

KRIYA: RETANDO EL EGO DENTRO DE TI

MEDITACIÓN: AAD GUREH NAMED

Grabadora Olympus Folder 3C

❖ Trabajo EROS, PAHME y MARMA

Se habló sobre los **MIEDOS, RELACIÓN DE PAREJA,...**

TERE: ¿Cómo andan el día de hoy?

Todo es energía, el pensamiento es energía, si yo pienso mal del otro o de mí mismo, daño y me daño. En una ocasión 5 personas hablaron de los defectos de una persona a cierta hora y esa persona, precisamente a esa hora se sintió mal y no fue a la reunión.

SICA: a mí me cuesta mucho trabajo hablar de mí.

TERE: te tienes que tener paciencia.

Hablo de los 9 egos de acuerdo al eneagrama y que el cristianismo toma 7 llamándoles pecados capitales. La parte insana del miedo, es la cobardía; la parte insana de la mentira: la falsedad, la corrupción.

EROS: Yo preguntaba sobre el miedo. ¿Cómo reconocer que es un miedo real...?

TERE: La parte sana del miedo es el valor. Es importante ver si el miedo es real o no, si es un invento. El miedo muchas veces surge ante algo irreal, pertenece por lo general, al futuro y el pensamiento lo alimenta.

No hay bien ni mal, las cosas son.

MARMAR: ¿Entonces qué pasa con el pensamiento?

TERE: si necesitas utilizar tu cabeza, tu razón, tu pensamiento, siendo tú el amo de éste.

PAHME: Habrá quien tiene miedo y se a pánico... Con todo lo que está pasando en el país, es un miedo y me cansa.

TERE: si lo escuchas todo el tiempo, te va a cansar.

PAHME: cuando me hablan las personas para contarme esas cosas. Y con todo lo que está pasando y el Yoga me relaja.

TERE: no puedes cambiar las cosas. También hay mucha histeria.

MARMA: es muy común que tengamos reacción de enojo. Desde el '68, siempre he estado comprometido con cuestiones políticas. Ahora con lo que está pasando, nos enoja. PAHME se enoja. Yo venía hoy cansado y enojado y me volqué en el ejercicio.

TERE: ...

MARMA: Percibo cuando está enojada y trato de ayudar y más se enoja.

TERE: Es difícil... Hay una exigencia...

PAHME: Yo quisiera... y no puedo... por qué estoy muy comprometida con otras situaciones, como con mi mamá. Por ejemplo, con los zapatistas...

EROS: a mí me pasa, siento, pero en dónde, a veces... que a veces no acabamos, igual que mi tarea en la escuela. Ver que la propia crisis mundial... Hay muchísimo trabajo y luego, no nos damos cuenta y pensamos que sólo eso existe. No necesitas irte a Chiapas. Pienso que te ayudaría mucho despejarte de otras cosas (dirigida a PAHME). Es cansado, tampoco es posible quedarte en esa parte. A mí me encanta escuchar lo de los niños, porque es un vínculo... Yo creo que es importante despejar...

Me costó mucho trabajo entender que nuestra vida... que nos suceden cosas nuevas... y amar lo perfecto de lo imperfecto...

PAHME: No entiendo, luego por una tontería nos enojamos MARMA y yo. A MARMA le cuesta mucho trabajo explotar. Estábamos viendo el equipo de futbol y en eso, se para MARMA a lavar los trastes.

TERE: a ti te molesta.

PAHME: Para todos era importante ver el futbol y MARMA siempre antepone todo antes que él.

TERE: A ver PAHME, ¿cuántas cosas en tu vida antepones cosas...? Si tú satisficieras su necesidad...

PAHME: Ha sido muy difícil, en toda la relación hemos trabajado, nos jubilamos y todo cambio. No tengo espacio, hasta me asusta porque se pone detrás de mí. Siempre me quiere ayudar. MARMA justifica su estancia en casa haciendo cosas mías, bueno, así es como lo veo yo. Todos lo que hicimos juntos, lo hicimos por los hijos, ahora no tenemos objetivo. Yo me jubile 2 años antes y no estaba preparada para cuando MARMA se jubilaba. Él dice que todo lo hace para agradarme. Yo le digo que me pregunte.

MARMA: Veo las cosas y me pongo a hacer las cosas.

TERE: Tienen que negociar, como quieren estar...

MARMA: Yo había pensado seguir trabajando, a mí me satisface el trabajo. Problemas que tenían las empresas en cuanto a procesos, yo los solucionaba.

TERE: ¿Y qué pasó que dejaste de trabajar?

MARMA: Me jubile. En casa, somos un equipo. Como dice PAHME, siempre pensó en los hijos, mi objetivo era formar un hogar, una familia. Esa ha sido una lucha. Piensa que soy muy obsesivo. Pude haber hecho otras cosas, en una empresa, pero yo quiero estar en casa. Intente un negocio con otra persona.

TERE: MARMA, hay un problema. Ella dice que no tiene espacio, tú ¿Qué piensas de eso? Tenías una tarea, ¿cuál era?

MARMA: Este miércoles me reuní con unos amigos...

TERE: ¿Cuánto tiempo? 4 horas.

PAHME: Cuando me enfermé y salí, yo dije, no quiero que mi familia diga que trabaje hasta el día que me morí. Pero yo no le dije a MARMA que lo hiciera.

MARMA: Pensé tiene razón...

GOMI: Yo era así, todo el tiempo trabajaba. Pensé tengo que rehacerme en esa situación. Luego con una mamá que se jubiló y quedo viuda. Luego mi hermana que ya no vivía ahí se casó. Yo lo que veo contigo MARMA, es que sí, es un proceso... Tú (PAHME) hiciste el proceso. Tú (a MARMA) necesitas hacer tu proyecto.

TERE: MARMA ¿Cómo estás con esto que te dicen? ... Te voy a parar, vuelves a caer en lo que quiere PAHME, ¿Qué quiere MARMA? Ella tuvo 2 años. No hay que agradecer...

PAHME: A mí me gustaría ver a MARMA como él. No ser yo y MARMA.

EROS: Como dice GOMI, PAHME tiene un proyecto y MARMA ¿tiene un proyecto? ¿Ellos tienen un proyecto como pareja?

TERE: Lo siento muchachos, ya es hora.

PAHME: en casa yo soy la que decido todo. Compartimos muchas cosas juntas. A mí me gustaría que él decidiera para que entre los dos negociemos, se lo dije hace 2 meses.

MARMA: Tenemos planeado un viaje con los hijos a China.

TERE: Entonces, ¿quién va organizar ese viaje? Hay que trabajar... Son responsables de cada uno y también son responsables de la relación de pareja, cada uno tiene el 50%.

BALB: Tienen un reto los dos juntos. Llegar juntos es un reto.

LIRS: ¿Puedo compartir algo? Para mí fue una crisis, yo decidía con mis tres hijas y cuando él decide estar en casa, yo decía ¿qué voy a hacer con él en casa? Me han funcionado tener espacios para mí. Tengo un negocio del que me hago cargo. Ahora, él cocina.

TERE: Cuesta mucho trabajo... corazones se nos vino el tiempo...

BALB: Tere, quería comentarse que en la meditación... ¿Cómo describirías un estado de gracia? No siempre lo vivo y ahora así me sentí en la meditación.

TERE: Algunos maestros hablan del estado de dicha, de plenitud.

BALB: El martes que trabaje, ahora estoy asentada, de nuevo estoy centrada.

TERE: No esperar que otros hagan los cambios. ¿Cómo se van en dos palabras?

EROS: Desde que empecé a venir a este grupo, ahora hago mi propio trabajo personal.

SICA:

TERE: Te estás atestiguando.

MARMA: Más consciente.

TERE: Y más que eso, hacer tu proceso, como dice GOMI, independiente de tu familia.

ISSAJ: Más o menos, estoy viviendo lo mismo que PAHME y MARMA, poco a poco estoy haciendo cambios, eso es lo que estoy haciendo.

LIRS:

BALB: me voy con mucho aprecio por cada uno.

GOMI:

PAHME: yo también me llevo...

6ª SESIÓN - Martes 17-06-14

KRIYA: CONQUISTANDO LA DEPRESIÓN (p. 7)

MEDITACIÓN: WAHE GURU, WAHE JIO

Grabadora Olympus Folder 3D

- ❖ **Trabajo COBALT**
- ❖ **Trabajo MARMA**

TERE: A ver corazones... ¿Quién quiere tomar la palabra el día de hoy?

COBALT: Yo me quede a gusto, pero también... el inconsciente...Viendo y no viendo... eso lo trabaje el fin de semana, esta clase me sentí muy movida... (Llanto)

TERE:...

COBALT: la verdad es que... el martes pasado... me cuesta... muy destructivo... yo, se me va salir una palabrota... chingada... se murió mi hermano...

TERE: di qué sientes...

COBALT: él y yo éramos amigos, trabajábamos junto, él era escultor, hijo... Me sacudió... no logro comunicar esa parte de... P... y eso acabo... la muerte de mi hermano... me hablaron y ya vi lo que pasaba con mi hermano y resultado... y eso me partió... fue como un sablazo... hoy... (Llanto).

TERE: ¿qué necesitas del grupo?

COBALT: escuchar, no quiero consejos,... el año pasado... en la semana santa... hubiera sido muy doloroso verlo en un tratamiento muy agresivo con daño cerebral. Yo diseñadora, el escultor, trabajamos juntos, éramos grandes amigos. Hay cosas... (Llanto). Hay cosas que eran muy especiales, era una gran amistad... podíamos hablar muy padre...

TERE: ... quieres hacer un ejercicio...

COBALT: si,

TERE: ponlo frente a ti y descríbelo...

COBALT: era muy ligero para vestirse, una playera color verde,...color blanco,...color beige

TERE: como le decías... y como te decía...

COBALT: él me decía gusano...

TERE: vele diciendo lo que tú quieras...

COBALT: siempre respetabas mi trabajo... nunca te dije cuanto te quiero, cuanto me haces falta, que tan importante eres en mi trabajo, nunca me di tiempo para decirte ese gran amor que te tengo, eras más que mi hermano, empático, había dejado pasar el tiempo. Aprendí contigo...

TERE: tú lo veías seguido...

COBALT: sí... porque trabajamos juntos. Te agradezco que hayas compartido conmigo... siempre... (Llanto). Quiero... Todavía te escucho, veo tu sonrisa,

TERE: ¿algo más que quieras decirle? ¿Qué te dice él?

COBALT: no. También para él, yo era su hermana pequeña, su amiga, su confidente. ... Dice que quiere verme bien...

TERE: Dale un abrazo, recibe su abrazo y cuando terminen de abrazarse, nos avisas...

COBALT: (Llanto y suspiros...) Ya...

TERE: ¿cómo te sientes?

COBALT: paz...

TERE: ¿en qué parte de tu cuerpo lo quieres colocar? ... Antes de abrir los ojos, como te sientes.

COBALT: tranquila, reconfortada, equilibrada, me siento...

TERE: ¿qué te falta expresar?

COBALT: ...

TERE: ¿quieres escuchar a tus compañeros? Nada de consejos, lo que les pasa y sienten por ella, eso expresen...

¿? Eres una persona llena de talento,...

BALB: la primera parte de cómo te sentías, como admirabas a tu hermano, ... yo visualizaba una terraza... Después cuando tu estas con él, la verdad... Yo tengo un hermano y ni siquiera nos hablamos... (Llanto), esa convivencia, entonces... en algún momento, aún no estoy lista...

COBALT: ... ahora empiezo a construir...

PAHME: sin embargo... hay que reflexionar... hasta que ocurre, realmente vemos y sentimos el dolor... Tengo todos mis seres queridos, mi papá fue el primero que se nos fue... estábamos con él y él estaba muy preocupado que nos fuéramos por lo de la familia. Cuando estábamos llegando aquí a Guadalajara, mi hermano me habla para decirme que estaba bien mal... le dije voy, me dijo espérate, al poco rato me llamo para decirme que ya había fallecido... oí su voz: Paty, esto está a todo dar... era filósofo y psicólogo, me dijo estoy muy bien, me tranquilice, no sea si sea un poquito compartir contigo, está muy bien... Él tuvo su tiempo, su momento, seguramente... todo lo bueno que tuviste y sigues construyendo a partir...

COBALT: es una de las cosas que hoy, día con día, es tan fuerte, mi hermano... me ha dado mucho... Afortunadamente... Mucha gente me dice, no pasa nada, tú tranquila. Si pasa... Él tuvo su tiempo en esta vida... esa tranquilidad...

TERE: ¿alguien más quiere decir algo?

COBALT: a mí lo que me deja es que todos los días... fue un momento...

MARMA: a mí me pasó algo similar... en el momento en que tú... (Llanto...) Parece mentira, tanto tiempo...yo recuerdo...

TERE: a ver MARMA permítete sentirlo, llorarlo, hace tanto tiempo que lo tienes guardado...

MARMA: (Llanto...)

TERE: ¿cómo estás?

MARMA: ...

TERE: Ya se vino el tiempo... (Se entregan las hojas) ¿Todos tienen pluma? Busquen el 17-06-14.

¿Cómo se van, con qué se van, unas tres palabras?

BALB: me quedo reflexionando, la relación con los hermanos, todo lo que se movió, yo pienso que las personas, los hermanos más, las creencias, además que tienes que hacer cosas... tampoco, tomo mi responsabilidad... movida y también muy satisfecha de ver el trabajo que hizo MARMA, tú (COBLAT), me gusta que somos un grupo tan sensible, y el acompañamiento que damos...

PAHME: me voy relajada. Me da gusto que MARMA se haya dado el permiso de llorar..., no me da gusto verlo así.

MARMA: yo me veo agradecido... el poder darme esta oportunidad, no lo esperaba... que tenía desde hace mucho tiempo, estoy agradecido con todas ustedes...

LIRS: yo me quedo con un gran reconocimiento, admiración, respeto, cariñito, empiezo a sentir que bonito grupo.

ISAAJ: yo también... yo hace mucho tiempo, me daba ganas de llorar y me aguantaba, de un tiempo para acá sacó mi llanto...

MANGAR: Y la reflexión que me queda a mí de este taller, de este compartir es seguir amando todos los que nos rodean, el compartir y disfrutar los seres queridos en todo momento para que cuando se vayan no haya nada que lamentar,...

COBALT: gracias a todos por su escucha, su apapacho, su compartir, no es fácil,... quiero agradecerlos y conocerlos...

TERE: al final de la sesión, pueden apapacharse, darse sus abrazos...

GOMI: aquí somos capaces de decir... sobre todo los que tenemos un contacto especial y también al revés, cuando se van... este ejercicio que padre que le pueda decir a alguien todo lo que ha sido para mí... Con este ejercicio yo le he dicho muchas cosas a mi papá, se los propongo...

COBALT: hace unos días un colega me dijo, te admiro mucho, tienes una capacidad de construir... Realmente conocernos a nosotros mismos, tenemos que escucharlo de los demás...

EROS: fíjate que me voy con buen trabajo o con un trabajo... No quise que me tocará...

TERE: ya pueden darse sus abrazos...

7ª SESIÓN - Jueves 19-06-14

KRIYA: CREANDO Y CONSERVANDO LA ENERGÍA PRÁNICA (p. 9)

MEDITACIÓN:

Grabadora Olympus Folder 15A

❖ **Trabajo LIRS**

TERE: ¿Cómo están?

BALB: recordé un ejercicio que se llama “mirar hacia...”

PAHME: tranquila, relajada,...

TERE: a ver LIRS quiere hablar...

LIRS: El martes fue mucho, lo que reconozco fue cuando COBALT soltó el llanto, recordé a mi padre. El día que me casé mi padre soltó un llanto. Su sentimiento no fue porque me estuviera casando, sino el arreglo de la boda, dijo: “me siento tan miserable que no sea yo el que te esté festejando...” Yo tenía la emoción que ya faltaba una hora, para mí fue un shock que de verdad le dije: “Padre es para que estuvieras muy orgulloso, por eso no te pedí nada...” Desde que yo estaba chica mi padre nos decía: “yo hasta los 18 años lo que les pueda dar, después lo que ustedes quieran, lo consiguen”, para mí fue una lección de vida. Me di cuenta, esa escena, no la había vuelto a tocar hasta el martes. El martes salí con un nudo en la garganta y lloraba, lloraba y la pegue con el domingo, el día del padre. Tengo dos años que no lo veo, y vivimos en la misma ciudad. Mis padres llevan separados ya hace varios años, él vive con otra pareja. Hemos vivido situaciones (llanto), son emociones contradictorias, por un lado el sentimiento. En una ocasión dijo: Gracias por sus palabras, disfruto mucho lo que hago, pero no disfruto ser pobre económicamente. “Fue el martes que me fui llorando, llegue a mi casa y me dije a ver, me dormí con el sufrimiento y otra vez, a la siguiente mañana con las lágrimas. “Soy miserable” y me dio coraje, qué quiere mi tristeza (llanto). Empezamos a hacer los ejercicios y era ese enojo... Tengo casada 17 años.

TERE: respira... te invito a que te vayas a tu infancia... vamos trabajando con esa niña lastimada...

LIRS: Yo lo veía como lo máximo, me ha costado mucho trabajo (llanto).

TERE: quiero que le digas a tu padre lo que necesites decirle.

LIRS: (entre llantos) He disfrutado... Eres muy incongruente con lo que me dices... Estoy enojada, muy enojada... me dolió mucho... No quiero guardar ese... ¿Dónde estuviste...? (llanto). Me siento abandonada... Estoy de acuerdo en que... pero extrañó estar cerca de ti... eres una persona importante para mí... Me siento culpable porque ahora me doy cuenta... tengo que hacer yo... aceptar mi humanidad... (Proceso de reconciliación...)

TERE: Ahora dile lo que aceptas de ella... ¿quieres estar bien con él? ¿Qué quieres conservar? Dile a LIRS, ¿qué quieres conservar de ella? ¿Qué te gusta de ella?

LIRS: Ay... (Suspiro), conservar su parte niña, ya que trabajas con niños.

TERE: es amorosa, segura, genuina... ¿qué más quieres conservar de ella, de esa niña? Dile como la vas a cuidar... No necesitas decirlo en voz alta.

LIRS: le gusta estar en paz... (Llanto de niña).

TERE: cuando termines, me avisas... ¿cómo vas? ¿Ya más confiada? Quiero que le digas una cosa, que vas a estar ahí para ella, que la vas a aceptar tal como es... Colócala en alguna parte de tu cuerpo. ¿Cómo te sientes con ella? ya colocada en tu cuerpo...

LIRS: me siento completa,

TERE: acompañada...

LIRS: sí, liberada. (Suspiro...)

TERE: Cuando estés lista abre tus ojos... ¿cómo estás?

LIRS: Suspiro...

TERE: Quieres escuchar a tus compañeros, qué sienten por ella...

¿?: Mucha ternura.

¿? Se me salen las lágrimas.

TERE: los abrazos al final...

PAHME: me estaba acordando de mi papá, ahorita me gustó mucho como terminaste. Yo, de niña necesitaba mucho de mi papá, sobre todo cariño, pero cuando me relacione con él ya grande, me dijo que era así... (Recuerdo a los 6 años que me hizo muy feliz..., mi papá no pudo dar porque no le dieron a él...). Me queda claro que yo no podía cambiar a mi papá. Los papás...

BALB: siento mucha admiración por ti, una niña muy amorosa...

MARMA: me sorprende como una... yo no me he dado permiso de llorar... estoy muy agradecido...

¿?: Hay mucho dolor... tengo la impresión de...

ISSAJ: eres una persona muy sensible... que bueno...

TERE: ¿qué sientes por ella?

SUHER: fue muy intenso... Recordé a mi papá (habla de sus papás).

TERE: LIRS ¿cómo te quedas?

LIRS: Esta parte de poder decirlo y que padre poder sacar el coraje, tenía mucho coraje...

TERE: ¿Cómo se van? ¿Qué se llevan el día de hoy?

MANGAR: los patrones de conducta los heredamos de los padres y tenemos que trabajarlo. No quiero repetir los patrones con mis hijos.

ISSAJ: cada quien tiene sus vivencias...

BALB: tuve una bonita experiencia, me voy tranquila.

MARMA: mucha paz y mucho aprendizaje. Una experiencia saludable.

PAHME: que le diga a su papá que bueno con su vida... Gracias...

EROS: me doy cuenta de cómo fue mi vida, algunas similitudes...

SUHER: me da mucho gusto haberte conocido, te veo como una niña tranquila. Me quedo con la satisfacción de mis padres...

8ª SESIÓN - Martes 24-06-14

KRIYA: COORDINANDO CUERPO, MENTE Y ALMA (p. 10)

MEDITACIÓN: SA RE SA SA

Grabadora Olympus Folder 16A

❖ Trabajo MANGAR

TERE: A ver corazones, para recopilar ¿cómo están?

COBALT: lo que más me hizo eco en la semana fue la frase...

¿?: Es coordinación con el cuerpo. Me siento

LIRS: el ejercicio de... yo creo que el jueves, no sé, cómo anestesia. No había contactado con... hasta hoy...

TERE: yo me fui dando cuenta cuando vivía una experiencia, la sentía en el cuerpo y después la podía procesar. Ahora es más fácil.

BALB: de lo que platicamos en la última clase. El objetivo es... la yoga me ayuda, me equilibra, me desbloquea, contactar, para el trabajo que yo hice o he visto que se da en una sesión. Generalmente se llevan varias sesiones.

TERE: la yoga facilita... por qué vas desbloqueando... la tristeza, también se vale sentir esa alegría... Es un logro, no nomás lo desagradable.

BALB: cuando yo llegue hace varios años, yo lloraba cuando hacía el yoga... Ahora lo gozo más.

COBALT: me he sentido en una sincronía y en una sinergia increíble desde el otro martes... y gozo..., estoy gozando más...

SICA: Mi experiencia..., hay una diferencia

MANGAR: yo disfruto el yoga al máximo, el ambiente. Retomando el tema de... Mi mamá quedó huérfana como a los 7 años, ella practicaba yoga. Tengo 6 hermanos, cuando tenía 4 meses, el dolor más grande era... De grande ella pasó... En mi mente siempre la recordé triste y callada. Éramos 7 hermanos. Fue en mi adolescencia y mi mamá callada, triste, de luto y nunca una conexión de un día platicar con ella (llanto). Ahora que soy mamá entiendo esa parte de mamá. Ella no tuvo amor igual que mi mamá. Me casó a los 22 años, si me hubieran dicho que a los 8 años se iba ir, tenía dos niños, se fue a trabajar a California, venía 2 veces al año. Tome la postura de mi mamá, me di cuenta que estaba tomando las riendas de papá y mamá. Fue un momento que me sentí como mi mamá. Me preocupaba, me asustaba,.. Así crecieron mis hijos. Estaba embarazada de la más chica, me tocó la adolescencia de mis hijos, dar los permisos... Me vi como mi mamá. Me mandaba, no era muy generoso, pero me adapte, trabaje, pasaron cosas muy difíciles. Tenía que ser una señora, tenía 28 años, fue muy difícil, muchas situaciones con mis hijos, choque una vez. La primera vez que se fue se llevó toda su ropa, caí en depresión mucho tiempo, pero como tenía mis hijos, estaba con ellos. Pasó el tiempo, lo supere, cuando él regreso, alrededor de 15 años. Yo no pude ir porque estaban mis hijos... Yo siempre con tristeza y mucho dolor.

TERE: a ver, espérate, date chance de sentir... fue muy difícil...

MANGAR: (llanto)

TERE: ¿Qué tanto te has abandonado?

MANGAR: por eso estoy aquí... Cuando él llega, llegó con una actitud... (Llanto). Su mamá estaba enferma. Había muchas cosas que me atoraban. Yo me iba a caminar porque no quería que la gente... Pasó todo, murió su mamá, estuvo muy triste. Recuerdo cuando estaba chica, me enfermaba, me dio todo. Recuerdo que mi mamá estaba cerca... Pasó el tiempo... yo seguía haciendo deporte, corriendo y hacía yoga en un gimnasio. Me detectaron glaucoma..., fue muy fuerte. En ese momento no sabía que era glaucoma..., no tenía información. Me entro mucho miedo, mucha depresión, después las articulaciones, le preguntaba a Dios ¿porqué, qué pasó...? (llanto). Una amiga me hizo el favor de recomendarme un

oftalmólogo, fui y en efecto, tenía glaucoma, eso fue hace 15 años. Llegaron a mis manos mucha información... hasta darme cuenta lo que estaba pasando... No tuve el valor de separarnos... El llegar enfermo... fue muy difícil volverme a acoplar a su presencia... (Llanto). Él trabaja en la noche en hotelería. En el día duerme, despierta, come,... afortunadamente mis hijos... Todo ese proceso que viví, estudié REIKI, masaje, terapia, leí muchos libros, me gusta mucho el deporte y todo eso me ha ayudado a superar la situación. En ese lapso yo trabajé mucho... A mis ojos no le salían lágrimas. Tome la decisión de...

TERE: has hablado con él...

MANGAR: no puedo... no me atrevo... tome la decisión...

TERE: ¿tienes miedo?

MANGAR: no, miedo no.

TERE: ¿están tus hijos contigo?

MANGAR: mi hija... mi hijo...

TERE: Cierra tus ojos... cuando estabas platicando estabas hecha una bolita, vuelve a hacerte una bolita... ¿Qué representa para ti estar hecha una bolita?

MANGAR: me protejo

TERE: sigue, me protejo de... lo que se te venga...

- quédate así, pon a tu mamá enfrente, qué te hubiera gustado decirle o escuchar de ella, cómo le decías, dile como ha sido tu vida... Dile: mamá ya escuchaste todo lo que dije...

MANGAR: (llanto)... mamá ya escuchaste todo lo que dije..., me hizo mucha falta...

TERE: dile todo lo que tengas que decirle aunque no lo digas en voz alta... Acomódate en sus brazos... (Llanto de MANGAR). Date la oportunidad de estar con ella, de sentirla, de que te abrace, dale chance... MANGAR necesita de ese calor... Cómo se llamaba tu mamá, cómo le decían... déjala que te apapache, hazte bolita... Pláticale... dile como te dolía su tristeza... (Llanto de MANGAR). Escúchala como te dice que no estás sola, que ahí va estar en tu corazón... Cuando termines de recibir los apapachos, me avisas... Date tu tiempo...

MANGAR: (abre los ojos) tanto que he llorado.

TERE: ¿dónde está tu mamá? (señala el pecho) ¿cómo estás con ella ahí?

MANGAR: una vez que el vino, estuvo un mes y me dijo que tuvo un hijo antes de casarnos, me dolió mucho y se volvió a ir.

TERE: hay muchos pendientes que tienes ahí...

MANGAR: vivo muy bonito, el darme a los demás.

TERE: La cosa es ¿qué quiere MANGAR en esa relación? Te estás anulando para que tus hijos tengan padre. La realidad es que te quedes o te vayas, su padre ahí va estar...

- estoy escuchando que te has postergado por tus hijos. ¿Hasta cuándo...? ¿Tú crees que tus hijos no saben?... Tú les estás modelando que si una relación no funciona hay que quedarse ahí...
- Está bien lo que decidas... quedarte o irte... Es algo que tú necesitas resolver, independientemente de tu mamá. Aquí nadie lo va a juzgar.

MANGAR: yo nunca me imaginé... que mi mamá... como tú comentaste que somos espejo...

PAHME: con todo respeto, ¿qué es más triste tu soledad, que no estaba tu marido o tenerlo ahí...?

MANGAR: ahora no siento soledad y no me duele todo lo que él me hizo... Yo no tengo nada con él como pareja... Estoy casada, pero divorciada...

TERE: como hermana...

MANGAR: yo me programo para mis cosas.

TERE: ¿cómo están, qué le quieren decir?

BALB: al escucharte, pensé en la palabra “promesa”, a veces eso nos mantiene ahí... Yo duré... años..., ahora soy divorciada... aun así no puedo ser deshonesto con mis hijos y conmigo. Así fue como me atreví a decirle hasta aquí... me dio cáncer de mama y otras cosas... Ahora todo está mejor que antes... Veo tu cara, gestos y haz de cuenta que me veo hace varios años, hay otros caminos, es un proceso...

MANGAR: mi hija... se casó, tuvo problemas y se separó... le costó... y WOW...

COBALT: yo vi en ti una gran fuerza... yo he tenido pareja una sola vez, no casada..., tuve otras parejas, estuve en terapia, te comparto mi experiencia que dije, esto no lo quiero, hasta aquí, fue una de las mejores decisiones...

ISAAJ: yo te felicito por todo lo que has hecho, cosas difíciles, pero también cosas buenas. Te felicito porque tienes mucha fuerza de voluntad para seguir adelante.

MANGAR: mi motor ha sido...

BALB: una relación tantos años y como te veo... conozco una relación muy parecida..., se repiten los patrones...

TERE: por eso, la hija los rompió...

LIRS: me siento muy conectada...

MANGAR: a mis hijos les encanta lo que yo hago... Después de una terapia... empecé a hacer muchas cosas... A equilibrarme y sé que venimos a ser felices. Él no me ha atorado en ese aspecto...

TERE: mientras escriben, digan lo que se llevan el día de hoy

BALB: yo me llevo esta seguridad, como confirmar de verás que las mujeres somos muy fuertes y tenemos un gran amor por los hijos contra la corriente.

SICA: ojala...

COBALT: eres un ser lleno de luz... y te has dedicado a dar, dar, dar... ya es hora...

EROS: yo me voy... hay un momento en ciertas circunstancias de tu vida, empiezas a tomar decisiones, aunque parezca que no estamos haciendo mucho. Sólo uno sabe qué tanto puedes seguir estirando. Es muy fácil caer en esta parte... Ya un día me va tocar lanzarme al ruedo, poco a poco, a lo mejor así está bien...

MANGAR: yo hago lo mío y el hace lo suyo.

EROS: Lo importante es que tu estés bien...

MANGAR: Ya no me afecta tanto lo que hace, dice...

EROS: Y cuando tú tienes esta conciencia, pues adelante...

MARMA: insisto... estoy muy agradecido, cada vez aprendo y admiro más a la mujer. Confirme que es muy inteligente... Es un proceso... alcanzar cada vez un estado de felicidad. Gracias.

MANGAR: hay mucho que se van y se separan y ya no viven juntos... De las personas que conozco...

LIRS: por esta experiencia que has tenido has escogido un camino... ¿hasta dónde es necesaria esa presencia? Tú lo vas a decidir... Como tú dices, hemos aprendido a convivir así...

PAHME: no te canses de arreglar tu vida... yo pienso que eres más fuerte de lo que tú dices... no te canses, no te dejes, sigue buscando, sigue luchando... No te conformes, síguete luchando, sigue luchando... mientras no se arregle, al carajo...

MANGAR: (risas...) Gracias...

9ª SESIÓN - Jueves 26-06-14

KRIYA: DESARROLLANDO EL PODER PARA GANAR I (p. 12)

MEDITACIÓN: SA RE SA SA

Grabadora Olympus Folder 17A

❖ Trabajo EROS

TERE: A ver corazones, ¿cómo estamos?

MANGAR: Se removieron muchos años atrás... No me hizo la anestesia. 3 veces me pusieron, en ese momento me di cuenta que era emocional.

TERE: tienes mucha elasticidad comparada a los demás por todo lo que has hecho. Lo importante eres tú. Lo que tu viviste en ese momento... tienes que reconocerlo y valorarlo. No pasa nada, no estamos juzgando. Es tu experiencia, aunque los demás lo hayan vivido, lo vivieron de manera diferente... Necesitas honrarte, es muy importante. El hecho de darte cuenta está hablando de tu conciencia. Ya hablaste de eso, vamos hablando de otra cosa.

MANGAR: andaba muy sensible.

TERE: todavía estás sensible.

MANGAR: con el tiempo. Sigo trabajando.

TERE: lo sé. Aquí todos han sido hijos, hijas, esposos, esposas, madres, padres... No sé si GOMI que no es casada ni tiene hijos...

GOMI: ...

EROS: si yo hubiese tenido conciencia... a los 43 años... Se acabó la relación de pareja, no familiar. Tengo dos hijas hechas y derechas... Hace 22 años, durante casi 10 años viví en una apariencia con mis hijas, con unas broncas porque parecía que estábamos casados. Hace 22 años llega con los papeles de divorcio porqué, no firme nada durante 11 años, firme hace 7 años, yo sabía que era importante cerrar. Durante 10 años seguía enojada. La relación padre-hijos ahí estuvo, yo promovía la relación entre ellos. Perdió su trabajo. Ellas sólo se relacionaban con él, ellas no quisieron... Estuve en terapia, por eso me parece importante compartir mi experiencia. Por supuesto que he pasado por enojo, depresión, tristeza, porque me pasó, cómo a mí que yo le di todo y más, no le di lo que yo creo que le hubiera agradado, trabaje, por supuesto que yo decía yo no te quiero ni ver. Ya con su maleta... yo no le podía perdonar, poco a poco. Una de las partes que quiero compartir es que yo si tuve relaciones, no fui una perita en dulce, hubo un momento que me dije ¿qué quiero? 2, 3 relaciones que tuve después de la separación... Nosotros vivíamos en México, D.F. Cuando decidí venirme, todo se acomodó, no me arrepiento, mis hijas se desarrollaron, aquí conocí otra persona que me recordaba al papá de mis hijas. No se vale que yo salga con una persona comparándola con el papá de mis hijos. Yo trabajo... Yo tenía un hermano que murió hace 23 años y era mi conciencia. Desde que murió, nunca se ha ido, ha estado en los momentos de alegría y tristeza que me ayuda a quitarme muchas cosas que me impiden mi relación con mis hijas, mi mamá, el padre de mis hijos. Es muy claro cuando recibo este tipo de mensajes... Seguimos en esa relación y una de las cosas que él me dice, bueno me decía...El me ayudo a cambiar. Yo todavía me hacía la víctima. Por algo se fue, por algo no vivió. Resulta que ahora reencontré a una persona. El conflicto que traigo... tengo la conciencia de que todos estamos en proceso... Es un señor joven, tiene su vida, su esposa, su hija. Cuando me entero, me enfurezco con mis papás,... A mí me parece que uno trata de resolver la situación antes de resolver con él otro... Sabes... díselo, por lo que quieras, "te dejo porque no me lavas las ropa..." Me doy cuenta que vive solo, realmente decirme, "podré... con una relación..." Claro, lo que me sorprendió, fue el miedo al proceso de envejecimiento, a la enfermedad, a los pocos días mi papá me da una muestra... ¿Qué hago si me da cáncer? En estos 5 años he estado pendiente de mi salud, yendo con el homeópata para que me dé para mi angustia, tristeza,... Yo lo viví y en muchos momentos los platique. Mi papá dice, en este momento estoy viviendo un proceso de envejecimiento... Me encontré a este hombre y me platico 2 minutos o menos, su relación y que no quiere volver a tener y mantener una relación así... luego rapidito le platique mi proceso... ¿por qué me da miedo? no estoy pidiendo... ¿qué

quiero? Me emocionó saber que existía, que existe la posibilidad, le hablo a una hermana que me conoce con el pretexto... me dice ¿por qué tienes miedo? ¿Nunca has sabido por qué se fue de la casa? No me interesa cargar una relación. Honestamente yo soy responsable de... Lo que más importa es... Mi hermana me dice “por qué no le preguntas, a lo mejor con eso puedes sanar...” Racionalmente, ¿qué tengo que perder? ¿Qué quiero? ¿Qué no quiero? Llevo 30 años sola... Hay momentos... Quiero compartir sentimientos, compartir una alegría, quiero compartir una tristeza, quiero compartir...

TERE: ¿quieres compartir una relación de pareja, una relación sexual?

EROS: Claro que sí... (Risas de todo el grupo...)

TERE: ¿a qué le tienes miedo?

EROS: a no ser correspondida. Si me corresponde muy bien...

TERE: A ver, si supieras porqué se fue, qué pasaría...

EROS: No lo sé, no me interesa después de 30 años...

TERE: De qué te diste cuenta en la relación con él...

EROS: Que me engaño... El vino y me dijo, vengo de acostarme con otra mujer. Durante seis meses, él no llegaba... Llegó a mi casa con ella y se cambió. Le dije si te vas, no regresas, y no volvió y cuando regresó... No quiero que vuelvas a traer a tu... Cuando me di cuenta que no volvía no se vale, ni para mí ni para mis hijas, por eso estoy aquí.

TERE: Entonces, si sabes por qué se fue... Le marcaste un límite... Alguien quiere decirle algo...

GOMI: voy a decir una barbaridad, yo creo que tú tienes la razón como tu marido... Por lo que yo escuche... está chido... hay relaciones diferentes...

PAHME: es mi percepción, creo que entras con miedo a perderlo otra vez y mejor no... yo creo que nunca tenemos la seguridad, nadie te puede dar la seguridad... también pierdes la oportunidad...

GOMI: no es tradicional, es una relación diferente...

TERE: con que te quedas...

EROS: con ganas... hubo un momento en la vida que dije “se acabó...” y no sabes el trabajo que me costó. El yoga me ha ayudado mucho como no sabes... No quiero acostarme...

LIRS: se me viene una palabra, ¿cómo es la relación de EROS con...? No lo que los otros quieren, sino lo que quiere EROS. Hasta dónde pudo él al grado de llegar con él y luego el cuidado de las hijas. Me viene una imagen como una gelatina que está lista para desmoldarse, está lo suficiente cuajada, para mí está cuajada cuando tiene bien marcados los límites.

EROS: tradúceme...

TERE: Dijiste muchas cosas, que el padre de tu hijas, llega a tu casa y le pones un límite y luego te quedas mal y luego puedes abrir la puerta y entra la hija hasta que no pudiste más. Has permitido

invasiones hasta que no aguantas más y pones límites. Fíjate que hasta la fecha, dices chi... hasta dónde los límites no están y le has permitido que tenga su nicho en la familia. En ese tiempo no estaba con otra mujer... ¿Qué tanto EROS pone límites claros que no sean tan radicales?

SUHER: ¿no será miedo...? esta relación ambigua, pero agradable, tu autonomía, tu libertad, tu espacio y que probablemente he notado que tanto estarías dispuesta a renunciar o modificar, ¿no te da miedo?

LIRS: si, pero no, porque sabes lo que quieres y no quieres. Tienes claro... Te puedes perder de muchas cosas. Quiero compartir que hoy me hizo ruido el ejercicio de “YO soy tú y tú y yo somos uno” ¿Qué quiere decir eso? Se me vino la relación de pareja y me despiste cuando alguien dijo, y luego el ombligo, tiene que ser de pareja... y empecé a sentir... y no me sentí a gusto, me complico. Estoy en esa parte, lo que es una relación de pareja y lo que no está bien resuelta con papá y mamá y luego estamos, tenemos problemas en la relación de pareja y luego nos quedamos con una relación filial. Para mi “pareja” como lo dice la palabra, para estar parejos... primero yo soy una, hasta donde me puedo relacionar y dónde permito, no puede haber invasión.

EROS: traigo en la cabeza al otro...

TERE: estás en resonancia, algo hay ahí...

SICA: a ver, yo veo que muchas cosas tienes claras, pero tienes mucho miedo a una relación de pareja, yo quiero preguntarte si ¿no tienes miedo a EROS?

EROS: todos los días me pregunto ¿hoy, qué quiero disfrutar? Yo estoy en el proceso que algo me pasó y a qué le tengo miedo y mañana, ya no tengo miedo.

TERE: Hay dos emociones: cuando estoy angustiada vivo en el pasado, cuando estoy con miedo estoy en el futuro. Tienes muy acomodada tu vida, “yo necesito una relación” dónde no haya un acostón contigo.

TERE: entonces ¿por qué andas como cascabel? ¿Qué te implica y significa un hombre en tu vida?

EROS: emoción, invento cosas, pretextos para verlo, como adolescente...

MARMA: eres muy provisor... (habla de un caso: entre más te esfuerzas para ser feliz, más infeliz eres...) no puedes iniciar una relación sin terminarla, no te diste la oportunidad por el esquema social.

EROS: por eso en clase de yoga, digo flexibilidad, cada que yo hago el ejercicio ya lo puedo hacer, ahora falta la otra parte, me da mucho gusto...

MARMA: más emocional que racional.

TERE: ser tú...

SICA: aunque te equivoques...

BALB: una amiga de 84 años, muy sabia, quedo viuda con 5 hijos. Yo siempre cuando platicaba una situación, me decía B... no piense, nada más sienta...

TERE: vive el aquí y ahora. Te defiendes viviendo en el futuro...

EROS: conozco relaciones de más de 20 años terribles; yo pienso, dar por terminado esto, y vivir el aquí y ahora cuando yo he sido tan sistemática.

GOMI: los que han compartido aquí, han compartido procesos chidos... con la cabeza te problematizas...

EROS: realmente, quieres construir, no, ya han pasado más de 30 años... Tengo miedo, a lo mejor me los invento.

TERE: hay miedos reales e irreales...

LIRS: rescatar esa parte...

TERE: ¿cómo estás?

BALB: no sabes cómo te agradezco, de todo el grupo, nunca hubiera pensado que tú hubieras tratado este tema. Yo estoy viviendo una relación parecida... Y todo lo que describes... Con todo lo que ustedes dijeron me ayudaron... esa emoción que te embarga, se te mete a la cabeza, luego vienen todos los juicios sociales... ¿Qué tanto es el miedo...? Disfruta, no tienes que casarte...

TERE: qué padre EROS que te des permiso a vivir esa relación...

- Quiero decirles que todo lo que ustedes les dicen a los otros es una proyección y es importante que lo recojan...

LIRS: hay una intención con ese ejercicio.

TERE: ese de “yo soy tu, tú y yo somos uno” es la unidad, contactar con la unidad...

MANGAR: cuando he trabajado con mantras no sé si me contacto tanto o... tengo muy bonitas experiencias...

BALB: yo quiero de lo que comento de la meditación, fue lo que me ayudo, yo venía con mi expareja no mi exesposo, a mí me pone, me mueve muchísimo y con la meditación como estoy muy enamorada, me ayuda a integrar las emociones contenidas, estar juntos y aparentar que no pasa nada, yo creo que lo mismo le pasa a él. Yo me meto en los ejercicios, me concentro en mi cuerpo, en la meditación, hoy no la parte física, pero cuando hice la meditación fluyo y se integró la parte física, mental y emocional, me ayuda a mover la energía.

SICA: sigo aprendiendo, gracias a Dios.

MARMA: aprendiendo a vivir, como soy único hombre, me permite darme cuenta de muchas cosas. La mujer es más madura, más inteligente, si fuéramos iguales habría mitad y mitad, más hombres.

TERE: eres una figura importante, equilibras la energía.

MARMA: gracias.

BALB: me voy contenta porque me emociono el que EROS se emociona el estar con alguien, interesante.

LIRS: yo me quedo con esa chispa, que padre, como podemos nosotros... que bonito, no sé,

TERE: muy fresco... Quiero decirte que desde que llegaste hasta ahora tu rostro cambio, tienes más luz.

MANGAR: Escuche que no debo ponerme limites, estas en una etapa que quieres, puedes...

PAHME: me da mucho gusto, me encanta...

SUHER: gracias por compartirlo. Bueno si hubo problemas, es natural que te conflictue y te de miedo, sin embargo,...

GOMI: yo...

TERE: agradecida, que les vaya muy bonito...

10ª SESIÓN – Martes 01-07-14

KRIYA: DESARROLLANDO LA FUERZA Y EL EQUILIBRIO

MEDITACIÓN: ADI SHAKTI

❖ Trabajo ISSAJ

Transcripción: LIRS

Cierre grabado por BALB

BALB: Hace 12 años inicié con Yoga, después de un accidente. Columna y medula dañadas, he ganado flexibilidad. Emocionalmente me ha permitido superar duelos, tomar decisiones. “Sucede”, no analizo todo con la mente. He ido sanando. La meditación me ha ayudado a aquietar la mente. Es como una medicina. Estoy volviendo a expresar mis emociones. Doy cursos, pero también me bloqueo.

TERE: Te ha ayudado a identificar la emoción.

BALB: Hago el recuento, ahora estoy en la etapa de la prevención. Veo a la señora en silla de ruedas.

TERE: He visto que tu rostro se va suavizando.

BALB: También rescato la benevolencia. (Cita situación con la suegra con quien tenía cierto resentimiento). Hoy me vino a la mente un amigo con el que me fui a Paris. Simplemente sale, me doy cuenta que hay que cerrar.

TERE: ONG NAMO GURU DEV NAMO es una bendición, un saludo, hago reverencia, me conecto, se amplía la conciencia. Aparece “lo que es”, lo que hay que cerrar, te sitúa. La característica del Santo es ser

genuino. Liberas capas y te quedas en una postura de simplemente “ser”. Me mantengo en mi “centro”. Es una disciplina. Te estás auto-atestiguando, verme en el momento.

BALB: Desde que llegué me doy cuenta que en las tres áreas me he ido transformado.

TERE: Pueden seguir en la misma línea.

MANGAR: Yo siento en mi interior una vibración. Me siento muy libre, muy... plena...

BALB: (a MANGAR) te veo diferente. Postura corporal diferente cuando practicas el yoga.

MANGAR: He sentido como que me elevo. Tengo 9 años practicando. Practico por disciplina. Me han dicho que enseñe.

TERE: Yogui Bhajan decía: “Yo no quiero alumnos, quiero maestros”.

ISSAJ: Apenas me cayó el 20. He visto los beneficios en mí. Mi familia política es muy difícil. Yo estaba muy enganchada cuando inicié mi matrimonio. Yo no quería ir con ella. Mi esposo es muy apegado. Cada sábado íbamos. Yo sentía que me enfermaba. No sabía qué hacer.

Mi hijo menor fue a los scouts y me sirvió de excusa para empezar a alejarme de la familia. De un tiempo para acá noto que ya no me caen mal. Pero ellos no cambian. Son muy envidiosos. Un programa que oí del Dr. Lamoglia, describieron la vida de mi suegra. Aconsejaron retirarse de esa persona. Mi esposo estaba encantado con su familia, pero yo no. Me pude alejar. Oíamos el programa y lo hacía para que oyera mi esposo. Que yo no era la “perrucha”. El yoga me ha ayudado a poner límites... Ya no siento coraje. Hacían cosas que no me gustaban. Yo soy muy mensa para pelear. Tuve crisis. Me lo guardaba. Ahora me cae el 20 que el yoga, el relajamiento ayudo a echar fuera los malos sentimientos.

TERE: Es inevitable sentir. El problema es anclarnos, alimentar algunas emociones. Pusiste muy bien tus límites. Algo hiciste. A lo mejor tu marido habló con ellos. Fuiste muy inteligente.

GOMI: Al principio yo estaba más en el rollo del cuerpo. Pensaba más en hacer los ejercicios bien. Hacia danza. Me costaba mucho la meditación. He aprendido a respirar. En temporadas de más responsabilidad en el trabajo recordaba la parte de “la fuerza”. Después he seguido en la meditación. Todo el tiempo estar más atenta al cuerpo. Me permito disfrutar los ejercicios. A ver que sigue.

BALB: La vista mejora muchísimo. Se amplía, más brillante. El ejercicio de la respiración fue “delicioso” tomé conciencia de cómo entra el aire. Desde que empecé he mejorado mucho.

MANGAR: Siento la sangre circulando en mi cuerpo.

TERE: Hay que estudiar para instructora.

SICA: Yo no tengo claro los cambios. No soy consciente. Ahorita lo analizo. Logro pacificar mi mente. Paz en mi mente, mejoro mi respiración. Me siento en una época de mucha paz. Con mi esposo y mis hijos me siento en paz. En algún momento les compartiré alguna problemática. He trabajado mucho.

PAHME: Tu comentario nos da esperanza.

TERE: ¿Qué se llevan el día de hoy?

PAHME: Yo me llevo el valor de esta actividad en todos los sentidos: física, mentalmente, espiritualmente, el perdón, que hay un valor muy especial, toca todos los sentidos...

SICA: De lo que compartió ISSAJ, reforzar los límites.

TERE: Esta fascinada contigo Isaura. Sutilmente, calladita, calladita

ISSAJ: Lo que puedo decir, después de escuchar a los compañeros, pues saca uno otros beneficios del yoga que en mi caso, yo no me había fijado. Pues, estoy más tranquila

TERE: No te habías detenido, pero ahora si te cayeron los 20. Digo, no te habías puesto a pensar y ahora te das cuenta.

ISSAJ: Menos mal, verdad.

BALB: Yo me llevo pues esta toma de conciencia de los beneficios de la práctica del yoga. Y del grupo también me gusto escuchar el beneficio que han tenido. A lo mejor hay cosas igual que ISSAJ, que no me estaba dando cuenta y cuando escucho a mis compañeras dices Ah, sí, eso..., eso..., son casi ilimitados los beneficios.

MARMA: Siento que es poco tiempo el que llevo y me estaba midiendo más por la falta de flexibilidad y la dificultad de algunos ejercicios. Pero ahorita que decía BALB de su experiencia de todo lo que ha pasado y los demás todo lo que han compartido. Si me doy cuenta de los beneficios que he tenido y no me dan ganas de hacerlo en casa, es el ambiente. Soy ahora más consciente, si me transforma, soy consciente de puntos muy finos de que me transforma. Soy demasiado tranquilo. Me ayuda a estar más tranquilo, quizás demasiado para el gusto de otras personas. Siento que me ayuda. Soy libre.

GOMI: Que padre que tengo un grupo. Reconozco que me siento más a gusto, con más confianza. Estoy en aguas tranquilas. Creo y reflexiono, esa facilidad de estar aquí es porque todos venimos a la clase de Yoga: ¿Qué compartir? ¿Necesito a los demás o no, si hay problemas o no? Cuando uno no se siente bien requiere de otros y cuando uno se siente bien, no requiere de otros.

MARMA: Eso quería decir también se puede compartir lo positivo, lo agradable,.. Yo no entendía lo de cochambre.

TERE: Los logros también se pueden compartir. Es como la Gestalt, uno vive cosas, y las pasas al fondo, cuando uno está listo surge como figura.

MANGAR: Me emociono que hay reunión después de la clase. Lo que me llevo es la reflexión ahorita, en este momento pensé y lo escribí: que nunca voy a dejar de hacer yoga lo que duré. Decido seguir practicando yoga hasta los 90 o 100 años.

LIRS: Que padre poder escribir, poner más atención en lo que estás diciendo y poder integrarlo, rescato mucho lo que cada uno dice. Comparto mi experiencia, trabajar con límites. Gracias por este regalo. Poner más atención en lo que voy escribiendo. Hay una palabra, estoy atorada en esa parte de los límites.

SICA: Tere vas a tener que inventar algo cuando termine esto, porque nos está gustando.

MANJAR: Es un regalo Tere, gracias.

TERE: El regalo me lo están dando ustedes.

11ª SESIÓN - Jueves 03-07-14

KRIYA: VIVENCIANDO TU PERSONALIDAD PRIMARIA (p. 18)

MEDITACIÓN: ADI SHAKTI

Grabadora STEREN Folder 1C (HPSH001)

❖ Trabajo PAHME

TERE: - A ver corazones vayan acomodándose... (Todos están hablando al mismo tiempo, cotorreando... unos con otros. EROS está dudosa de irse o quedarse).

- Corazones, me encontré a COBALT está dando clases los jueves de 6-10 pm, por eso no viene los jueves, este martes no vino porque falleció el esposo de una amiga).

BALB: -¿Pero si va a venir? La buena noticia es que si va a venir.

TERE: - Todavía tenemos 2 semanas más de clase, el martes 15 hacemos el cierre y el jueves 17 después de la clase de yoga, si ustedes están de acuerdo, nos vamos a cenar (Tuvimos sesión, ya que el 15 SUHER trabajo).

- ¿Saben que el ruso es el idioma que más sonidos fonéticos tiene, el español es muy rico, pero el ruso tiene más?
- A ver, ¿quién necesita...? Platíquenme, ¿cómo les fue con la yoga?

¿? - Muy rica la clase...

¿? - Me gustó mucho la danza.

GOMI: encontré, precisamente está danza de Bhangara en facebook, y no he podido ir, es de la India, como la de ahorita.

TERE: - Hay otra, la danza con espadas o sin ellas, me gusta mucho. Alguna vez la puse, pues tengo la música en cassette. Hay una lenta y otra rápida. Se les daba a los soldados para trabajar con las emociones negativas y a través de la espada transformarlas.

LIRS: - A mí se me hizo una clase muy alegre. Fue mi conclusión. Me despertó esa emoción.

TERE: - ¿Qué te dice eso, ¿qué parte tuya, con qué parte de tu ser tocaste la alegría?

LIRS: - Físicamente aquí lo siento, estoy contenta.

TERE: - ¿Cuál parte tuya suele estar contenta? A ver los demás, ¿qué parte suya suele estar contenta?

MARMA: mi corazón.

GOMI: - como la niña..., para que se divierta... este alegre, baile y dance.

TERE: si, yo veía a la niña hablando ahorita...

BALB: A mí, 4 cosas me llamaron la atención y me gusta mucho: este ejercicio me emocionó muchísimo, no sé qué vino a mi mente, no fue pensamiento, fue una sensación de mucho amor hacia mí. Yo con todos los trabajos de autoestima, si, digo tomar consciencia de mí..., hacer cosas por mí..., pero sentir ese amor que siento por otra persona, sentirlo por mí, hoy, me quiero muchísimo, el ejercicio de mis manos hacia mi pecho fue una energía que me transmití a mí misma, casi hasta las lágrimas, movida, fue una revelación de cuanto me amo, me encanto, me recordó mi parte niña, yo chiflaba de niña, sé chiflar muy bien, la bailada me gustó mucho y la meditación ADI SHAKTI y la relajación, esa música, estaba elevada, realmente hasta ahorita,, yo creo que lo estoy expresando, estoy aterrizando, me eleve..

MANGAR: - Si se siente, cuando ya tomas conciencia, claro que sí.

BALB: Yo pienso que también es un proceso. El grupo, cada sesión me doy cuenta que bendición, del beneficio que me ha traído, eso también me tiene contenta.

MANGAR: No vamos a querer irnos...

TERE: ahorita disfruten lo que está...

GOMI: me cuesta trabajo, porque hago meditación los martes y jueves, ya van tres veces que por mi cuenta lo hago y con pasos guiados, justo hoy hice el del amor, fue coincidencia...

TERE: Sintonía, estás en sintonía...

PAHME: Quería comentar lo que dijiste que pocas veces aprendemos de nosotros mismos...

TERE: Lo decía Yogui Bhajan...

PAHME: eso me gustó mucho y me hizo reflexionar a mí misma... Les quiero compartir, ¿qué he aprendido de mí misma? Me vino a mi mente, por circunstancias de la vida, mis dos hijos salieron muy viajeros. Mi hija, la mayor, desde la universidad decidió irse a Monterrey porque allá estaba la carrera... y para mí, ese desprendimiento. Después de dejarla, cuando veníamos de regreso le decía a MARMA, sabes que, hazte cargo de R..., (el más chico) porque yo me voy a morir, yo no voy a poder vivir con este dolor y le decía a MARMA, ahí te ves. Sin embargo, al cabo de los días con internet, nos estuvimos comunicando y lo fui superando. Luego, si (hija) me hubiera dicho, porque después hizo su intercambio en Polonia, un año y luego la maestría a Bolivia, a Polonia, Holanda, España, yo lloraba. Y mi hijo me decía, mamá ¿cuándo vas aprender acostumbrar a que se vaya ella y no llores y luego yo? Luego mi hijo se va de intercambio a China, I... me acompaña, R... se fue casi dos años y regreso... Decidió irse a China como emprendedor... y regreso y ahora otra vez se va... con una mezcla de tristeza, esa separación y, entusiasmada de que ya se va... a implementar todo lo que va a implementar y con ese dolor y me molesta mucho, me digo, carajo ¿qué he aprendido en esos 15 años? y sigo con ese mismo dolor; y sin embargo, tengo que platicarlo con mi hijo. Ya tiene su boleto, ya no estoy igual... Pensaba en ti BALB... por lo de tu hijo. Estoy en otro canal, porque lo platique con mi hijo, ya no estoy igual. Lo que noté, él me dio una lección de vida impresionante (llora), yo no quiero verte triste, yo tengo 30 años y les agradezco, deben estar felices. Le vas a decir a la gente que no tiene trabajo y que sufre, que estás triste porque tu hijo se fue a hacer lo que lo hace feliz. Quiero volver de alguna manera lo que he recibido. Nos urge que nuestro proyecto funcione para devolver todo lo que hemos recibido. Creo que ya aprendí que no voy a estar triste, que soy muy chillona porque es mi naturaleza... (Llanto). Mi hijo conoce muy bien las leyes (habla de un caso de un chico en la cárcel...). Ahora me toca darle la confianza de que ya están grandes... por primera vez que se fue I... puedo...

BALB: La verdad, con todo lo que recibí y saque, a mí me sirvió desde, es más, al siguiente día, solté y ya no me acuerdo, cambié totalmente mi actitud, estoy muy bien y se ha acercado más como yo quería... Luego ese día que se fue, me dijo a ver si los viernes comemos juntos... Me sirvió mucho y me sirve mucho, PAHME, gracias por compartirlo. Porque en la familia, y otras mamás se quedan muy preocupadas que se van a otros países con otras leyes, a mí me ayuda para decirles esto...

PAHME: En China, por ejemplo, Singapur, la cuestión de la droga es muy... estricta. "Al país que vas... hacer..."

GOMI: me entenece verte llorar, eso de ser mamá..., tampoco tienes que aprender... adulto, lo criaste, aunque tu dolor sea inconsistente, es humano, vívelo...

PAHME: ahora hay tristeza, dolor por la separación, pero ya no está ese sentimiento de preocupación, de angustia y miedo. Si tengo identificado, ahora es muy diferente... De hecho, así fue la conversación con él, de angustia y miedo. ¿Qué tanto aprendo de mí, con esas palabras que nos dijo TERE?

GOMI: otra cosa, ayer fui a la presentación de un libro de un cuate que ha viajado por algunos años en bicicleta por Europa, Asia,... Dice, vas en bicicleta conociendo la gente, no piensas que el país es peligroso, tampoco piensas en la delincuencia, tampoco piensas que la gente es mala... confías en el corazón de la gente...

BALB: mis primas son como mis hermanas... y se asustan con las noticias... sólo se imaginan...

MARMA: México es más peligroso...

EROS: quiero hacer un comentario, cuando escucho este tipo de conversaciones, cuando mi hija se fue a IOWA, cuando ella se volteó a decir adiós. Cuando regresé a Pto. Vallarta que era dónde vivía... Los hijos siempre se van... Mis hijas han hecho muchas cosas, ya no me duele. No sé en qué momento dejé de sentir el dolor de la pérdida, a mí me da mucho gusto, No pienso en nada de estas cosas, es decir,... Estas son las que yo forme y lo que ellas decidan, a mí me conforta mucho, sé que serán capaces de tomar decisiones, a lo mejor te arrepientes, pero te diste la oportunidad, la vida da muchas vueltas, a veces ganas y a veces pierdes... PAHME, yo creo que es bueno que te sientas muy confiada en él porque ustedes lo formaron, le dieron muy buenas bases. A veces me digo, ¿hice lo correcto? No debo tener miedo, debo tener confianza, han sido educadas con valores y van a seguir adelante... Así como teníamos ganas de que nacieran y caminarán... Nunca he oído, me voy a quedar con el bebé aquí.

MANGAR: Que te sientas con la confianza de que van a estar bien, te sientas orgullosa.

MARMA: cuando hicimos este ejercicio, también sentí fuerza, una experiencia de mucho amor. Se liga todo, la música, a mí me gusta mucho. Encontré en el periódico PAÍS, una situación de la música, un músico que no sé cómo pronunciar, en NY en Central Park, hay cinco-seis discos, el New Age es música espiritual, mística por definición y esta persona dice que la mayoría abomina la forma, pero este músico le ha dado y muestra su interés en el YOGA-MEDITACIÓN-FILOSOFIA... Y ahorita, volviendo al tema, a mí me eleva.

TERE: Quiero decirte, que yo no pongo música New Age, aunque la escucho. De hecho la música New Age está basada en los mantras, la secuencia que siguen es el del mantra, son repetitivos y a los clásicos, esto no les gusta.

MARMA: De hecho aquí dice algo de eso, que a través de esta música se usa para buscar la conexión con cosas más arriba. Preguntaban que como yo lo siento, si lo siento, yo creo que lo sentimos igual, pero lo manifestamos diferente, por ejemplo, la primera vez que se fue mi hija... fue muy doloroso y sorprendente. Si estamos orgullosos, si lo planeamos, si lo pensamos. Con el tiempo, lo hemos ido superando... Al igual, siento tristeza y dolor. PAHME es así, muy sensible, apasionada, la respetamos, con el tiempo lo vamos a aceptar. Y si queremos devolverle al país mucho de lo que hemos recibido y nos ha dado, si ha sido muy interesante nuestras vidas y si orgullosos...

EROS: a mí se me antoja que es el momento de tener un proyecto... sería padre... la vida en este momento te está dando la oportunidad, de tener un proyecto personal y de pareja tener un proyecto...

TERE: Vamos escuchando a SUHER que quiere hablar...

SUHER: si yo quería compartirle a PAHME, yo sé, yo siento, pienso está bien que se sientan orgullosos, comparto esto más que intelectual, esa emoción, que porque ese dolor super profundo, yo también lo siento, mis hijos apenas se están yendo... además yo los ánimo y entiendo esa sensación y claro se pasa, pasan tres, cuatro días, ando en mis cosas, lo entiendo como mamá y se va mi hijo de nuevo a Barcelona y lo vuelvo a sentir.....claro que lo sientes y muy intensamente. Te sientes muy contenta y muy orgullosa, es muy alentador, sabes que están emprendiendo su propia vida. Riesgos los hay en todos lados, aquí y en China...

TERE: yo escucho PAHME que hay una diferencia entre las otras veces y ahora, esa diferencia la marco el que hayas podido hablar con tu hijo, el haber dado el paso de hablar con tu hijo, permitió que hubiera un

cambio, el dolor del desprendimiento está ahí y la tristeza, pero no miedo, no angustia, yo creo que se vale y es un proceso...

PAHME: que tenía que aterrizarlo con lo que tú nos dijiste, me lo disparó esas palabras que tú nos dijiste... ¿qué tanto aprendemos de nosotros mismos...?”

BALB: La parte del dolor está por la unión que hay entre las madres y los hijos. ¿Y qué tanto es que yo me voy a quedar solo(a)? Lo digo por mí, ¿qué tanto hay detrás? Era mi confidente, su alegría, muchas cosas, esas cosas las perdí yo... me encuentro sola y luego pongo esa pincelada de que mi hijo... ¿qué voy hacer con mi vida, mi proyecto?

MANGAR: Oye TERE, en relación al comentario de EROS, sobre tener un proyecto, en eso estoy yo, haciendo proyectos, buscando no importa la edad que se tenga...

PAHME: se van construyendo con una nueva etapa, día a día.

TERE: es un reto... Por favor llenen sus hojas.

- Corazones, parlanchines, muchachos, ¿cómo se van hoy?

BALB: como niños de primaria me voy contenta.

SUHER: muy a gusto. A gusto en la clase misma, la meditación. No estoy acostumbrada a sentir emociones tan intensamente. Agradecida con el afecto para mí es muy importante, muy agradable. El poder compartir esas emociones. El hecho de haber recibido el afecto y la atención. Gracias.

MANGAR: Como si fuera el último día del curso.

MARMA: Me gustó mucho. Me voy contento, tranquilo, me da tristeza que se va acabar, me voy feliz.

PAHME: nos van a reprobar. Me voy en paz.

SICA: me movió el tapete la experiencia de mamá y mi experiencia personal y perdí una hija..., los hijos son prestados...

EROS: No pude venir a la clase de yoga porque tenía cita médica. También, estas clases han sido de mucha reflexión y crecimiento.

GOMI: ...dejar que las cosas fluyan.

LIRS: yo me voy con mucha admiración como cuando has conocido celebridades de muy cerca, con lo que han vivido y formado a sus hijos. Yo tengo 3 hijas (11, 13 y 17 años) y me siento como si estoy en la arena, que maravillas y me pregunto ¿cómo le voy a hacer? Me da mucho estrés, miedo... Se me hace como un caramelo delicioso. Que padre que mis hijas puedan seguir eso y no quedarse como conchitas, temerosas. Se me hace..., tuve la oportunidad de tener celebridades, ¡WOW! que si existen, son de carne y hueso.

PAHME: mis hijos siempre tuvieron becas desde la prepa...

MANGAR: que padre tener nuevas amigas... gracias.

EROS: nuevos amigos.

ISAAJ: Yo voy a compartir cuando estaba en ese ejercicio con la mano en el pecho, yo sentí una liberación tal que no tenía miedo, ni complejos y, que yo podía emprender lo que yo quisiera.

TERE: Cierras con broche de oro... Muchas gracias, se los agradezco...

12ª SESIÓN - Martes 08-07-14

KRIYA: ELIMINANDO TENSION Y DOLOR (pp. 15-16)

MEDITACIÓN: MUL MANTRA

Grabadora STEREN Folder 2C (HPSH002)

❖ Trabajo

TERE: ¿Cómo estás?

SUHER: Bien, bien... pude sacar todo.

TERE: ¿Cómo les fue con la kriya?

BALB: Me costó mucho trabajo, se me hizo muy pesado, a mí se me hizo muy pesada esa postura de cobra...

COTY: también se me hizo pesado físicamente.

TERE: Yo tuve una lesión de látigo en el cuello hace muchísimos años. Cuando inicié con el yoga y hacía la postura de estiramiento, no, no, no... sentía como si me jalarán ahí y poco a poco se me fue quitando y fortaleciendo y acomodo mis vertebras. Esa zona con esta postura.

BALB: Me sirvió mucho para sacar, un enojo tonto que traía por ahí, no lo puedo creo que me suceda, que me enganchó. Fue aquí en la entrada y con uno de los señores que trabaja aquí, guardias que me pidió la credencial, le dije tengo una clase, que tenía 11 años viniendo, estaba fúrica, hacía muchos años no me sentía así, respiré y no se me quitaba, no puede ser. Volviendo con la clase, me costó mucho trabajo, casi a media clase con el pensamiento. No sé qué pasó. Con el ejercicio se me pasó. Hasta pensé yo misma, pobre señor, no me gusta sentir eso, me parecía tonto.

GOMI: ¿No se te hizo como cierta prepotencia?

BALB: Como la figura de autoridad.

COTY: yo el otro día estaba como pantera porque me pasó lo mismo. No me dejaba pasar y le dije: tú eres un servidor público, ¿quién eres para portarte así conmigo? Me decía no puede pasar y si, le dije si voy a pasar.

TERE: ¿en qué momentos de tu vida eres prepotente?

COTY: Como un espejo. Lo fui, en un tiempo de mi vida, la gente me decía “eres alzada”. Fue la forma en que me lo dijo. Pero se siente rico... Siempre llegas alegre, preguntando como estábamos...

LIRS: hoy sentí la clase como dedicatoria, como si Tere me hubiera... Venía como por inercia. Ayer, toda una carga, me pasaron cosas, ¿qué me pasó que yo espero un sí?, ahora estoy trabajando en un proyecto, me quede como responsable de un kínder hace 4 años. Quiero que sea mejor y son tantas horas que le invierto y ayer llega una mamá, me dice que su hijo ya no iba a seguir, me pega en el alma y cuando empieza a decirme los motivos, no tienen fundamentos, esa parte, que me dice no me checa lo que me estás diciendo, con lo que yo quiero escuchar. Como esta parte de no, me siento identificada con ese no, qué difícil para mí ese no, complicado. Me cacho que en otras muchas experiencias de mi vida, las cosas fluyen, no se preocupen... Ahora siento toda la carga, la responsabilidad. Sufro con esta parte, ¿Cómo le puedo hacer para desengancharme? Me sirvió mucho el ejercicio, la respiración y cuando dijiste, suelten el enojo, eso es para mí, me sirvió mucho, fue liberador, me siento con energía y sí con esa parte, ¿cómo puedo responsabilizar con esas cosas que no están en mis manos, no lo puedo controlar? Digo me llegaron 2 niños más.

BALB: me hizo reflexionar ahorita lo que dices, qué tanto hay detrás de eso, frustración, bueno no le pongamos nombre. Todo lo que hay y eso es lo que detona, por más que digo, ese señor está haciendo su trabajo, qué hay detrás..., el estrés no...

TERE: fluir con lo está, no puedes detener a la señora con una decisión. Hasta dónde puedes intervenir.

LIRS: por ahí le calentaron la cabeza al papá, por chismes... me digo, suéltalo, pero me cala, no...

TERE: ahora como tú dices, tratas de fluir, pero también es la responsabilidad que tienes...

SUHER: (habla de la situación de su hermana que ha sido directora...). Quiero decirte en buen plan, eso sucede y llegan otros.

TERE: no lo puedes evitar, si la problemática es de los papás, hay que trabajar con los papás,... Voy invirtiendo, intercalando formación con los padres, como autoestima y si cambian los padres. Yo he trabajado con maestros, creando conciencia. Pero he visto que cuando se trabaja con los padres con cosas tuyas, traen cosas arrastrando, es en beneficio de los padres, de la escuela...

LIRS: y de los niños.

GOMI: si te angustia por cada cosa que te pasa, es parte del negocio.

TERE: tengo una amiga que empezó con un pre-escolar. Les dijo a los padres, por ejemplo, aquí es obligatorio la clase de yoga... y los padres le fueron pidiendo primaria,

EROS: algo que es muy importante es el trabajo personal que realizamos y soltar las cosas que no te conviene engancharte. Es muy complejo en el área pública y me imagino que también en el área privada. A mí lo que me está funcionando en este momento como voluntaria, aunque me cuesta trabajo, los acompañó hasta cierto punto y digo, ya no es mi bronca, además son adultos jóvenes, con 16 años..., y mayores que están haciendo bachillerato. También me ayuda mucho el acompañamiento de los jesuitas.

Hago todo lo que puedo, pero no todo es responsabilidad mía. Me ha servido muchísimo, me cuesta trabajo recibir un no como respuesta, pero para todo hay, vienen y se van. Hay una señora que ahorita, después de dos años, me costó mucho trabajo que aprendiera a usar un equipo de compu y a los 4 meses me dijo, me voy. Acaba de regresar ayer. Yo pienso que hay que trabajar mucho. El trabajo que uno hace no siempre es para toda la gente, hay personas que no son para tu escuela. Bueno, esa es mi experiencia, no pretendo dar ningún consejo. Mucho es lo que tú tienes y tú quieres dar, sin que te lastimes. Me desgasto mucho y a veces me frustró y digo no aprecian lo que hago hasta las 10 de la noche y digo EROS nadie te dice que trabajes hasta las 10 de la noche. Me implicó mucho trabajo y muchos años. Yo fui de las personas, como educadora, que llevas, tomas, muchos problemas, la familia se cansa y decía “nosotros cuándo”... Si un día al que le caiga el veinte, te dará las gracias. Por lo que escucho, nos cuesta mucho trabajo que nos digan no. Hemos luchado mucho. Nos ha costado mucho trabajo para tener lo que tenemos, para que alguien nos diga no. A mí también me han detenido. Lo siento, usted no está en la lista que la maestra mando.

TERE: hay que cuidarse...

MARMA: Tenemos 2 años viniendo. Si me hubieran dicho que no pasará, ahí...

TERE: no le pasan toda la información a todos y como tienen muchos eventos...

EROS: ¿qué es lo que pasa cuando tu recibes un NO?

GOMI: es como decir, no puedes hacer eso, renuncia... o te mandan a hacer algo... a veces descubres que es pura soberbia, te encabronas, te enganchas, respiro...

PAHME: Yo por ejemplo, trato de conciliar. No me importa. Siento que soy prepotente y no me gusta. Soy capaz de darle... por qué siempre pienso, tomo su lugar... Yo trabaje y tenía responsabilidad de muchas personas y llegue a despedir personas... con mucho respeto. Mi padre decía “lo más valioso que tiene el ser humano es el respeto...”

BALB: yo soy conciliadora, pero, es esa parte que no me gusta y que con algunas personas y en algunas circunstancias la saco.

EROS: como dice PAHME, sacó lo más feo de ti...

TERE: hay algo que te espejea... Y si le contestaste... es eso, la soberbia..., es un ego, la parte sana sale cuando hay algo resuelto.

PAHME: si tengo esa parte y no me dejo.

EROS: a lo que me refería es que sale de ti, la parte oscura que sale de ti.

MARMA: hoy, volviendo a la clase, todos los ejercicios...

EROS: yo no pude sacar, y sé que traigo algo en los brazos... pero tranquila, hasta ahí.

TERE: eso se llama resistencia, es un mecanismo y por algo está...

SICA: quiero decirle a ella (LIRS) que por experiencia... cuidar mucho a los papás porque están mucho afuera.

TERE: Yo cómo mamá qué esperaría yo...

LIRS: al final siempre se irán, en este ciclo escolar y se fueron 6 y ya regresaron.

TERE: sin expectativas, soltar no esperar que regresen.

LIRS: se conecta con la parte económica. Por eso llegue yo a la yoga, estaba en esta crisis. Un empujón, haz algo y así empecé. Gracias a Dios no ha faltado, llega el mes y no sabes, pero ahí estamos... Ahorita me sirven los comentarios... No tomarlo personal. En vez de regañarme... yo misma revisar qué me digo a mi misma. Viene mi parte de auto regaño, yo sola me castigo. La palabra soberbia me cayó, revisar esa parte...

BALB: oye Tere, quiero compartirles que tengo una amiga de 84 años, le estoy compartiendo algunos de los ejercicios del yoga y está fascinada. Estaba feliz y me da mucho gusto. Decir que también trascendió.

TERE: Como hoy con los ejercicios, cuando quieras equilibrar tu cuerpo físico trabajar con las manos, masajearlas y, cuando quieras equilibrar tu cuerpo psíquico tu parte emocional, trabajar tus pies, masajearlos, es un ejercicio excelente que uno se dé a sí mismo.

LIRS: Muy reconstituyente.

TERE: Algo más.

- Quiero agregar que tienen que aprender a decir si a todo.

EROS: también tienes que aprender a decir no. Poner límites.

TERE: un límite se pone para que tú te protejas, es para ambos lados. ¿Han oído hablar de ISHA? Tiene una traductora argentina excelente, que no puede viajar a USA porque se enfrentaba mucho a las autoridades. ISHA, en frente de ella, dice que cuando la conoció a todo decía "no". Le pedía algo siempre contestaba que no por esto y esto... ISHA le decía, tienes que aprender a decir si, la vida es un sí.

BALB: Tere, ¿cuándo nos vas a decir los cambios que has observado en nosotros? Sólo nos has dicho que nuestra cara ha cambiado.

TERE: en el cierre. ¿Algo más?

BALB: ¿Cuándo terminamos y cuándo nos vamos a cenar?

TERE: De hoy en ocho, terminamos grupo de crecimiento y el jueves, después de la clase de yoga, cenamos. Una recomendación, hemos estado pasando lo que dicen y muchos ponen bien o muy bien, esto no dice mucho, es muy general, use adjetivos, sinónimos.

BALB: Que sean más descriptivos. Oye Tere, no habrá algo que nos puedan dar para pasar...

LIRS: mis hijas toman fuerzas básicas y tienen su tarjetón.

TERE: He hablado con mis jefas, lo he pedido..., los de seguridad ya se ofrecieron a enmascarar las credenciales, pero es aquí que no llegan a acuerdos...

- ¿Qué se llevan?

EROS: fue muy rico en esta ocasión, trabajar sobre cosas cotidianas.

MARMA: me quede pensando. Siento que la yoga me ha ayudado a...

Todas dirigidas a PAHME: ¿es cierto...?

BALB: Me voy reflexionando sobre la soberbia, hay que trabajarlo. Y agradecida porque todo lo que escucho me ayuda a tomar conciencia de que tengo que trabajar...

ISAAJ: yo, sobre lo que les dije el otro día, no era mi intención sacar a mi familia política. Mi creencia, es que si alguien te hace un mal, uno debe sentir desprecio, odio, rencor, yo me fije que de un tiempo para acá no siento nada. Y pienso, estaré mensa, que no siento, pero no puedo estar con esa gente. Ese es el cambio que he visto en mí, ya no soy tan rencorosa. Alguna vez tenía... Ahora un cambio que he visto en mí, es que ya no siento rencor.

LIRS: que las cosas que pasen no me hagan perder la confianza en mí. Gracias.

MANGAR: lo que comentaste sobre el respirar. Decir si, es fácil trabajar como las circunstancias que nos presentan a veces, por nuestra personalidad, que es nuestro ego el que reacciona.

TERE: el sí ante un no y el no ante un sí.

COTY: me quedo con la palabra fluir y no entregar el poder...

TERE: un poder que no controlas, un poder que te hace creer en ti.

SUHER: sentí la sesión muy dispersa, no me sentí tan a gusto. Me gusta cuando alguien trabaja. Me pareció muy casual.

TERE: es bueno que revises SUHER que te pasa a ti con la dispersión.

SUHER: así como hoy, esto está bien en una plática de café, de bar.

TERE: ¿qué onda conmigo ante los sí y ante los no? Te enganchas con “las expectativas” que no se cumplen y dejas de valorar...

COTY: Traía ganas de escuchar, me da ganas...

TERE: yo siempre digo, recojan... algo dice de mí...

GOMI: Yo si estoy a gusto con ustedes. Cuando se profundiza más, siento que hay más riqueza. Me escucho más a mí misma. En ese sentido, prefiero escuchar a los otros. Hoy fue más casual. Ya van dos seguidas que estamos..., bueno no todo. Lo que me di cuenta es que me llevo tarea sobre el “si”, algo hay ahí que tengo que trabajar... Yo era la gente que nunca decía...

TERE: se los devuelvo ¿Qué deje de hacer yo o que hice para qué no pudiéramos detenernos en una persona? Porque todos participamos ¿Por qué yo no me lanzo al ruedo...?

SUHER: yo traía toda la intención de trabajar...

TERE: Ya sabemos quién va sacar boleto en la próxima sesión.

SICA: empezó a hablar BALB y hubo un paréntesis, luego empezó... y otro paréntesis...

TERE: es importante que aprendan corazones a decir: a ver hoy yo quiero trabajar, porqué pretextos para no entrarle van a haber muchos, para no trabajar...

MARMA: si vi que quedo abierta... cómo que no se abrió el foro...

TERE: yo claro, me puedo detener, siempre pregunto quién quiere...

MARMA: faltó...

13ª SESIÓN - Jueves 10-07-14

**KRIYA: PARA UN CORAZÓN CENTRADO EN CALMA Y ABIERTO.
YOGA PARA MUJERES (p. 19)**

MEDITACIÓN: PAVAN PAVAN

Grabadora STEREN Folder 3C (HPSH003)

❖ **Trabajo GOMI**

El grupo de crecimiento no se grabó.

14ª SESIÓN - Martes 15-07-14

KRIYA: VIVENCIADO TU PROPIA FUERZA (p. 17)

MEDITACIÓN: PAVAN PAVAN

Grabadora STEREN Folder 4C (HPSH004)

❖ **Trabajo SUHER**

Al igual que la sesión anterior, el grupo de crecimiento no se grabó.

15ª SESIÓN – Jueves 17-07-14

KRIYA: SANANDO EL ESTÓMAGO

MEDITACIÓN:

Transcripción: LIRS

❖ Trabajo SICA

SICA: Estoy. Tengo 40 años de casada. Tuve 4 hijos, murió uno. Se acaba de casar el hijo más chico “J”. Reuniones sociales sin niños, tradición de mamá, dedicar tiempo para la pareja. Cuando mi hijo “J” entró al kínder, decidí regresar a trabajar, dejé hace 4 años mi oficina. Mi esposo empezó con problemas de salud y dejo el despacho de arquitectura. Me preocupa que a estas alturas tenga la fuerza de iniciar un negocio. No es el nido vacío mi problema, siempre estoy metida en muchas cosas. Nos inscribimos en el Seguro social, pagamos por el servicio médico, sin prestaciones. No ha faltado el trabajo. Estudié un curso de panadería. Se me antoja producir algo.

TERE: ¿Si lo quieres? ¿Temes por la falta de vitalidad?

SICA: De lo que me ha pasado no le he encontrado lo positivo a la muerte de cuna de mi hija. Después me embaracé pese a los métodos anticonceptivos.

TERE: ¿Quieres trabajar lo de tu bebé? ¿Qué te dio?

SICA: Lo he trabajado mucho. Fue un embarazo complicado. Estuve 2 meses en cama. Me siento culpable. Yo estaba a un lado y no pude hacer nada. Esa bebé me dio la ilusión de tener 3 hijos. Ahora recapacito que me dio la emoción de completar la familia. Yo sentí que no le di suficiente amor... Leí “Vida después de la Vida”. Me ilusiona volver a verla.

TERE: Tu bebé te dijo estoy bien. Te regala 2 meses.

SICA: Mi esposo me dijo vamos a agradecerle a Dios que la tuvimos 2 meses. Me llevó años poder entenderlo. Me tocaron casos de niños enfermos. Recapacité. Cuando nació mi hijo “J” al principio quería monitores por todas partes, finalmente ya no tuve miedo.

TERE: Dicen que la muerte de un hijo es más doloroso que la de los padres. ¿Por qué piensas que te estás boicoteando con lo del negocio?

SICA: Algo pasa... una hermana se enfermó..., luego lo de la mano... Ahorita estoy bien, mis nietos están de vacaciones... soy abuela muy feliz... Estoy viendo qué productos empezar a hacer.

TERE: ¿Cómo te has sentido en el grupo? ¿Qué emoción has tocado más?

SICA: Valorar... mi papá murió cuando yo iba a nacer (3 meses antes), fui muy cuidada... Consigna de mamá: estudia, trabaja, viaja. En una clase me llegó un pensamiento: “mi papá no me dice nada – quizá me sentí abandonada por él. En un curso, encontrando un dolor profundo me vi en una habitación con mi mamá y mi papá que sentía mucho amor por la hija que iba a nacer. Tuve una mamá muy activa, muy querida por ella, estudiaba mucho. Mi mamá era muy organizada, la casa era muy abierta, los novios podían entrar, con hermanos mayores casi 80 años. Fue mamá a los 15 años.

TERE: ¿Qué más te ha despertado el grupo?

SICA: La experiencia de LIRS, recordar que si tuve papá y no me abandono. Admiración por las que han hecho algo en su vida profesional. Amor en el grupo. Aceptación.

TERE: En una frase tu experiencia...

SICA: “**Confianza**” por muy breve.

TERE: ¿Quién sigue?

BALB: En las primeras sesiones yo estaba muy angustiada por la relación con mi hijo. Estrés por volver a vivir lo mismo que había vivido-codependencia. Me sentí muy bien cuando lo hablé. Tengo facilidad para crear empatía con las personas, compasión con lo que cada quien expresaba. Lo que platico hoy SICA me emociona. Con MARMA me dolió mucho. Me llegó mucho. Siento un nudo en la garganta. Me acuerdo...

TERE: Él fue tu espejo, hay algo ahí...

BALB: Mi experiencia: “**Crecimiento**”.

EROS: Quizá me faltó más información al principio. Tenía la idea de que era en relación al yoga. Me costó trabajo entender el objetivo. Las 2 o 3 primeras sesiones no entendía ¿hacia dónde voy? (comparación con otro grupo...) ¿Por qué me cuesta tanto trabajo abrirme? Cuando entendí me pude ubicar y me animé a hablar.

TERE: El yoga empieza a desbloquear. Tenías una idea.

EROS: Cuando me tocó hablar expreso que me siento contenta de la persona que soy. Pude hablar que la violencia que viví y fui parte me ha forjado. Creo que he luchado desde antes de nacer... para vivir... He tenido que luchar mucho. He sido una guerrera... Mi madre no sabía cómo nacían los bebés... yo fui la primera. No sabía cómo quedó embarazada. Yo siempre he tenido que estar luchando. Soy la primera hija y la primera de una generación. Estoy contenta y satisfecha a mis 62 años, de haberme dado el permiso de practicar yoga. El mantra de hoy... me ayuda a aprender a mandar la luz...

TERE: Te invito a que te des permiso de disfrutar, dejar de luchar...

EROS: Planeo vacaciones de manera diferente. Frase de la vivencia: “**Cada sesión... me da mucha alegría... poder ayudar a un grupo...**” Gracias...

PAHME: Gracias Tere. (Recordó su experiencia en grupo de psicología que no había hablado en grupo). Yo nunca hablo, ni me abría, ni recibía como ahora. Escuchaba a otros. He aprendido de todos. Me ha sacudido. Estoy en una nueva etapa. No concluyo nada. Estoy empezando, lo que he participado me lo llevo. Platico el impacto que ha tenido el grupo en mí: (Comenta sobre una película que le llamó la atención el problema de la comunicación). Las experiencias de GOMI, COBALT, SUHER, MARMA. Laboralmente lo cerré fácilmente. Ahora me siento como que no he hecho nada. Es un reto saber qué sigue. Seguir adelante. FRASE: “**El inicio de una nueva etapa**”.

MARMA: (Hace referencia a la frase): “**La verdad los hará libres**”. Me identifico con la historia de SICA, crecí con los abuelos, con mi hermano mayor, mi abuela me jalaba con un tío... hasta que murió. Gracias a este grupo pude liberar ese dolor. (Habla de su experiencia cuando inició la relación con su esposa). Estudiante, tramitando beca. Me siento agradecido porque todos dieron honestidad, verdad. Me sentí invitado por la atmósfera de confianza. Gozo. Búsqueda de la verdad. No sé qué sigue para mí... estoy en búsqueda. No he hecho un plan. Mis hijos ahí van, me siento satisfecho. Aprendo de las mujeres que son luchonas.

MANGAR: Yo me llevo de este taller una identificación con las experiencias de todos. Con BALB, la relación con mi hijo que le afectó la ausencia de su papá (habla de su hijo).

TERE: ¿Qué te significó el grupo?

MANGAR: Aprender a sacar lo que tengo. Soy muy querendona, me los llevo a todos... El yoga es una alternativa de medicina para mí, he crecido espiritualmente, corporalmente. Puedo ser una sanadora de mi propio cuerpo. Soy bien chillona, Frase: “**El expresarnos nos hace libres y felices, quitar cochambre, limpiar y sanar**”.

LIRS: Nostalgia..., salían las lágrimas en la meditación de hoy, coincide con una etapa de vida, cambio, crecer, soltar, “perro dándole la vuelta a su cola”. Llegó el momento de encontrarme con mi origen, mi historial personal, cada sesión fue un capítulo de mí (llanto), cementerio, vi que estaba sepultando a alguien... creo que una LIRS muy dolida... estoy en la fase de aceptar, creo que viene algo diferente. En los ejercicios de hoy me sentía fuera de mí, no sentía eso, fue ¡Ay...! emociones encontradas, algo de mí ya se quedó... trasplantarme en otro espacio, crecer... detonando, para esto fue este grupo, muy agradecida. Gracias... motivada, ¿qué sigue? **Confiada, lo que venga debe estar...**

Apéndice 6. Grupo de Crecimiento y Kundalini Yoga. ITESO. Mayo-Julio 2014

Vivenciando Autoconocimiento³

Cito textualmente la introducción del manual:

“Estamos en la Edad de la Información. La información es muy fácil de obtener. La Sabiduría es más rara porque no puedes aprender sabiduría, debe haber entendimiento. Esta experiencia te da una sensación de conocimiento que se enraíza en nuestras profundidades, en las flores de nuestros corazones, y guía nuestras mentes. Sin esto, carecemos de profundidad y dimensión.

Por miles de años los yoguis, los santos y los sabios que desarrollaron Kundalini Yoga se estudiaron a sí mismos. Lo que descubrieron y encontraron de utilidad nos lo han pasado. El modelo yogui del ser humano es muy extenso. Los yoguis tienen una fe inamovible en la capacidad casi ilimitada del cuerpo para la salud, la sanación, la energía y la resistencia. Creen en la capacidad de la intuición humana para guiar la vida. Su meta es la experiencia y expresión del ser superior: el ser superior físico, el ser superior mental y, el ser superior espiritual.

Este manual es una entrada para el auto-conocimiento. Contiene las herramientas que puedes utilizar para vivenciar la totalidad de tu propio ser. Cada meditación o serie de ejercicios tiene un impacto positivo inmediato. Estas técnicas practicadas con regularidad dan un desarrollo positivo, duradero de tu potencial más elevado para vivir tu vida en bienestar y plenitud.” (Khalsa, 1998, p. VIII)

Este manual fue utilizado durante 14 sesiones, a partir de la 2^a hasta la 15^a que duro el proceso de Grupo de Crecimiento junto con el yoga.

³ Traducción propia

<p align="center">GRUPO DE CRECIMIENTO</p> <p align="center">RELACIÓN CON EL KUDALINI YOGA</p> <p align="center">SESION/FECHA</p>	<p align="center">KRIYA/RUTINA</p>	<p align="center">MEDITACIÓN</p>
<p align="center">1</p> <p align="center">29/05/14</p> <p align="center">Sesión introductoria</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisión de expectativas. • Explicación del proceso. • Crear un clima de confianza. • Establecimiento de normas-reglas grupales (facilitador-participantes). <p>Yoga:</p> <p>Esta sesión se enfocó en armonizar-equilibrar una serie de elementos, prana que es la energía vital en la que podemos ver reflejada el clima de confianza y el proceso; apana que se presenta mediante la formulación de las expectativas para poder soltarlas.</p> <p>La meditación permitió estar en un punto neutro, facilitando el no-juicio, la apertura y recepción tanto del proyecto como de los compañeros, estableciendo las reglas.</p>	<p align="center">EQUILIBRIO PRANA- APANA</p> <p>Esta kriya es delicada y sutil en muchos de sus efectos. ...se enfatiza la importancia de mezclar las energías de prana y apana. Cuando se mezclan adecuadamente, el poder de la Kundalini puede ser liberado. Esta serie de ejercicios está cuidadosamente diseñado para mezclar prana y apana en el punto umbilical.⁴ (Bhajan Y. , The Yoga Manual, 1984)</p> <p>Nota: Prana: energía vital. Controla nuestra respiración y nos permite atraer las fuerzas vitales del universo.</p> <p>Apana: energía de eliminación. Es el aliento vital que expulsa del sistema humano todo aquello que es material de desecho, la fuerza mortal de la parte inferior del cuerpo.</p> <p>(Lansdowne, 1993, p. 75)</p>	<p align="center">ARDAAS BHAE</p> <p>(Generosidad e igualdad, humildad, servicio amoroso y compasión. Este mantra promueve la mente neutra, sin juicios).</p> <p align="center">ARDAAS BHAE, AMAR DAAS GURU</p> <p align="center">AMAR DAAS GURU, ARDAAS BHAE</p> <p align="center">RAM DAAS GURU, RAM DAAS GURU</p> <p align="center">RAM DAAS GURU, SACHEE SAHEE</p> <p>AMAR DAS GURU es la energía de la gracia y la esperanza.</p> <p>RAM DAS GURU es la energía de los milagros, sanaciones y bendiciones.</p> <p>ARDAS BHAE La respuesta a tus plegarias está garantizada, por la Gracia de GURU AMAR DAS, quién es la esperanza de los desamparados, y GURU AMAR DAS, rey de los yoguis, dador de las bendiciones, del pasado, presente y futuro, firma, sella y entrega.</p>

⁴ Traducción propia.

<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">3/06/14</p> <p>Introducción del Manual Autoconocimiento</p> <p style="text-align: center;">PAHME</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciones interpersonales, el arquetipo de hija-madre del cual surge: el apego y la dependencia; el control y la inseguridad; los miedos y el enojo; impotencia y culpa. • Acompañamiento del proceso. • Confrontación. • Proyección y auto-revelación de los compañeros. • Asumir el poder personal y al mismo tiempo devolviendo a los otros su propio poder. • Intento de aceptación, entendimiento y reconciliación. • Cierre grupal como reflejo de la problemática/conflicto presentado. <p>Yoga:</p> <p>La kriya de esta sesión permite tomar conciencia de los conflictos internos que se reflejan hacia fuera, para transformarlos en un asumir la propia fuerza interna-poder personal y enfocarlo a la aceptación y el entendimiento con compasión.</p> <p>La meditación lleva a la transformación de las pasiones para entrar en contacto con la abundancia y la apertura del corazón, sin cargas y apegos.</p>	<p style="text-align: center;">Accediendo a la Fuente de Fuerza</p> <p style="text-align: center;">Dentro de Ti</p> <p style="text-align: center;">(p. 1)</p> <p>Según Yogui Bhajan, por lo general, usamos la energía para obtener un logro equivocado, lo cual nos hace miserables.</p> <p>“Por nuestra seguridad normalmente nos acercamos a las cosas que están afuera o hacia dentro a las emociones y sentimientos fuertes. Si en cambio, aprovechamos la fuerza profunda de nuestra alma alcanzamos la plenitud. Las poderosas corrientes de nuestras pasiones se convierten en compasión, compromiso y alegría”. GSK</p>	<p style="text-align: center;">DHAN DHAN RAM DAS GURU</p> <p style="text-align: center;">(Bendiciones y apertura del corazón)</p> <p style="text-align: center;">Dhan Dhan Ram Das Guru llin siria tine savaria</p> <p style="text-align: center;">Puri hoe karamaat Ap sirllanehare dharia.</p> <p style="text-align: center;">Sikhi ate sangati parabraham kar namaskaria.</p> <p style="text-align: center;">Atal athaho atol tu tera ant na paravaria.</p> <p style="text-align: center;">Llni tu sevia bhao kar Se tudh para utaria.</p> <p style="text-align: center;">Labh lobh kam krodh moho mar kadhe tudh separavaria.</p> <p style="text-align: center;">Dhan so tera than he sach tera peskaria.</p> <p style="text-align: center;">Nanak tu Lehna tu he Guru Amar tu vicharia.</p> <p style="text-align: center;">Guru ditha ta man sadharia.</p> <p>Honrado y alabado es Guru Ram Das. El Señor que te ha creado, El solamente te embellece. Perfecto es Tu milagro. El Creador mismo te ha instalado en Tu trono. Tu congregación se postra y te alaba como el Señor Supremo Tu eres insondable. Tu extensión no tiene límites. Aquellos que te sirven con amor, Tú los cargas a través del océano de la vida. Avaricia, apego, lujuria, enojo y ego, estas cinco pasiones han sido destruidas por ti. Honrado es Tu lugar, Verdadera Tu abundancia. Tú eres Naanak, Tu eres Angad y Tú eres Amar Das. Así te reconozco. Viendo al Guru, mi alma encuentra sustento.</p>
--	--	--

<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">5/06/14</p> <p style="text-align: center;">MARMA</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de contacto, principalmente emociones. • Polaridad: disciplina/rigidez vs soltura/relajación. • Proyección por parte de los compañeros. • Abandono de sí mismo por complacer a otros. • Falta de auto-valoración y amor a sí mismo. • Confrontación. • Cierre grupal. <p>Yoga:</p> <p>Kriya enfocada a soltar la rigidez física, mental y la inestabilidad espiritual.</p> <p>La meditación lleva a contacto con el sabio interno para abrir el corazón y sanar enfermedades físicas y emociones como la tristeza y la pena. Un vehículo para la propia protección.</p>	<p style="text-align: center;">ENERGÍA DEL CUERPO ANGULAR (p. 3)</p> <p>“La vejez, la vejez mental y la inestabilidad espiritual a menudo nos acosan porque no nos estiramos cuando nos levantamos. No es un camino la rigidez en el cuerpo. Puede hacer al cuerpo viejo y quebradizo, incluso a una edad joven y puede hacer intolerable la intriga de la mente hasta el punto de la locura a cualquier edad.” YB</p>	<p style="text-align: center;">GURU RAM DAS</p> <p style="text-align: center;">(Protege, abre y sana el corazón, quita la tristeza, la pena y la enfermedad)</p> <p style="text-align: center;">GURU GURU WAHE GURU</p> <p style="text-align: center;">GURU RAM DAS GURU</p> <p style="text-align: center;"><i>Sabio, sabio es aquel que sirve al infinito.</i></p>
<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">10/06/14</p> <p style="text-align: center;">BALB</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo enfocado a la co-dependencia y apegos, relación madre-hijo (resonancia en varios miembros). • Creencias limitantes. • Límites. • Conciencia de los efectos del yoga y del grupo. 	<p style="text-align: center;">Convirtiéndote en Cristal Transparente (p. 4)</p> <p>“El ritmo total de esta vida se logra cuando una persona experimenta su propio cuerpo, su propia mente y su propia alma. Kundalini yoga es la ciencia de la cristalización, no de la sublimación ni de la evaporación.” YB</p> <p>“Cuando cristalizas lo desconocido tuyo, vives en el centro del corazón. Cuando los sueños del corazón reúnen</p>	<p style="text-align: center;">ARDAS BHAE</p> <p style="text-align: center;">(Generosidad e igualdad, humildad, servicio amoroso y compasión. Este mantra promueve la mente neutra, sin juicios).</p> <p style="text-align: center;">ARDAS BHAE AMAR DAS GURU</p> <p style="text-align: center;">AMAR DAS GURU ARDAS BHAE</p> <p style="text-align: center;">RAM DAS GURU RAM DAS GURU</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Retomar la confianza en el grupo, mediante la apertura, la expresión del conflicto, las emociones, y el reafirmar las reglas de grupo. • Confrontación durante la sesión. • Asumir el trabajo personal. • Importancia de la auto-observación para crecer en autoconocimiento. • Cierre grupal. <p>Yoga:</p> <p>Sesión enfocada a la experiencia de totalidad: cuerpo-mente-alma.</p> <p>La meditación se repite haciendo énfasis en la actitud neutra de los no-juicios, confiar, aceptar y amar.</p>	<p>energía y se manifiestan a través del chakra del ombligo, actúan sobre esos sueños y los nutre dentro del mundo. Esta rutina ajusta, alinea, y fortalece el flujo entre los centros cuarto y tercero de energía de tu cuerpo sutil”. GSK</p>	<p>RAM DAS GURU SACHEE SAHEE</p> <p>AMAR DAS GURU es la energía de la gracia y la esperanza.</p> <p>RAM DAS GURU es la energía de los milagros, sanaciones y bendiciones.</p> <p>ARDAS BHAE E La respuesta a tus plegarias está garantizada, por la Gracia de GURU AMAR DAS, quién es la esperanza de los desamparados, y GURU AMAR DAS, rey de los yoguis, dador de las bendiciones, del pasado, presente y futuro, firma, sella y entrega.</p>
<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">12/06/14</p> <p style="text-align: center;">EROS, PAHME y MARMA</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miedos irreales y reales. • Relación de pareja. • El flujo de la vida cotidiana (enojo ante la situación de violencia en el país). • Expresión de los beneficios del yoga respecto al tema anterior. • Cambios de hábitos. • Riqueza de la intervención grupal. <p>Yoga:</p> <p>Sesión enfocada al manejo y equilibrio de la energía a nivel corporal y de pensamiento para armonizar y romper viejos hábitos y apegos, mejorando las funciones de eliminación en todas las dimensiones bio-psico-socio-trascendente, para ser uno mismo.</p>	<p style="text-align: center;">Retando el EGO dentro de TI (p. 6)</p> <p>“Si tu psique está en su eje, serás feliz no importa que seas rico o pobre. Si tu psique está en su órbita, serás rico seas o no seas feliz. Si ambos están en armonía, serás rico, feliz y dador como Dios.” YB</p> <p>“Esta rutina romperá viejos hábitos y apegos. Crea un flujo propio de energía en los tres chakras del triángulo inferior y mejora las funciones de eliminación.” GSK</p>	<p style="text-align: center;">AAD GUREH NAMED</p> <p>(Mantra de protección ante accidentes. Promueve la felicidad).</p> <p style="text-align: center;">AAD GUREH NAMED</p> <p style="text-align: center;">JUGAAD GUREH NAMEH</p> <p style="text-align: center;">SAT GUREH NAMEH</p> <p style="text-align: center;">SIRI GURU DEVEH NAMEH</p> <p>Me postro frente a la conciencia guía primordial. Me postro frente a aquella Verdad-Sabiduría que ha existido a través de las Eras. Me postro frente al verdadero Gurú, el que me lleva de la oscuridad a la luz. Me postro frente al Gran Transparente Gurú.</p>

<p>Meditación para desarrollar la capacidad de auto-protección y contactar con la alegría y la dicha.</p>		
<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">17/06/14</p> <p style="text-align: center;">COBALT y MARMA</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de duelos en cuanto a las relaciones filiales y fraternas. • Expresión de emociones y llanto. • Integración y unión grupal, mayor aceptación, reconocimiento y muestras de afecto. • Proyección. • Silla Vacía. • Ronda. • Cierre grupal. <p>Yoga:</p> <p>Kriya dirigida para liberar la depresión: inseguridad, pérdida, culpa, enojo y miedo.</p> <p>La meditación se enfocó en liberar la ira, sanar heridas y contactar con la sabiduría interna.</p>	<p style="text-align: center;">Conquistando la Depresión (p.7)</p> <p>“Cuando nuestra inseguridad y miedo atacan juntos, el resultado normal es la depresión.” YB</p> <p>En un estudio, Wessman y Ricks (1966) dicen: La depresión se caracteriza en general por una sensación de tristeza, melancolía y desaliento, acompañados de indiferencia, apatía, y un decrecimiento de la estima de sí mismo, tal vez con sentimiento de fracaso y de futilidad... Tal vez se sienta uno difusamente molesto, irritable, ansioso o culpable... (Young, 1979, p. 39)</p>	<p style="text-align: center;">WAHE GURU, WAHE JIO</p> <p style="text-align: center;">(Sabiduría infinita. Libera la ira y sana el alma).</p> <p style="text-align: center;">WAHE GURU, WAHE GURU,</p> <p style="text-align: center;">WAHE GURU, WAHE JIO</p> <p style="text-align: center;">El éxtasis de la consciencia, de la sabiduría,</p> <p style="text-align: center;">pasar de la oscuridad a la luz,</p> <p style="text-align: center;">Oh alma mía.</p>
<p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">19/06/14</p> <p style="text-align: center;">LIRS</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de la niña interior (abandono, resentimiento, enojo, tristeza, reconciliación). • Relación Hija-Padre • Silla Vacía • Integración de Polaridades (Mujer-niña) • Ronda. • Cierre grupal. 	<p style="text-align: center;">Creando y Conservando la Energía Pránica (p. 9)</p> <p>“No malgastes tu energía pránica en cosas inútiles. El 80% se gasta en emociones, conmociones, sentimientos, tratos, gritos, hablando de cosas negativas y escuchando tales conversaciones.” YB</p> <p>De acuerdo a Bailey (1977) el prana se extiende desde la nariz hasta el corazón y tiene una relación especial con la boca y la palabra, el corazón y</p>	<p style="text-align: center;">WAHE GURU, WAHE JIO</p> <p style="text-align: center;">(Sabiduría infinita. Libera la ira y sana el alma).</p> <p style="text-align: center;">WAHE GURU, WAHE GURU,</p> <p style="text-align: center;">WAHE GURU, WAHE JIO</p> <p style="text-align: center;">El éxtasis de la consciencia, de la sabiduría,</p> <p style="text-align: center;">pasar de la oscuridad a la luz,</p>

<p>Yoga:</p> <p>La sesión estuvo enfocada en crear y conservar la energía Pránica, es decir, la energía vital mediante la respiración, mantras y posturas (asanas).</p> <p>La meditación fue la misma que la anterior sesión, se enfocó en liberar la ira, sanar heridas y contactar con la sabiduría interna.</p>	<p>los pulmones. (Lansdowne, 1993, p. 75)</p>	<p>Oh alma mía.</p>
<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">24/06/14</p> <p style="text-align: center;">MANGAR</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duelo y relación Madre-Hija, Pareja. • Reconocimiento de los beneficios del yoga dando lugar a un trabajo personal de manera inmediata: • Experiencia corporal – contacto con las emociones (abandono, tristeza, enojo) • Ejercicio de contacto • Silla Vacía • Confrontación • Ronda-proyección. • Cierre grupal <p>Yoga:</p> <p>La kriya se enfocó a integrar cuerpo-mente-alma.</p> <p>La meditación tenía como finalidad, armonizar y equilibrar estos tres elementos para desarrollar la comunicación desde la sabiduría interior.</p>	<p style="text-align: center;">Coordinando Cuerpo, Mente y Alma (p. 10)</p> <p>“La relajación armoniosa cura el cuerpo. Para lograr esto, debe haber una coordinación entre nuestras tres facetas: cuerpo, mente y alma.” YB</p> <p>“Cuando se eleva la Kundalini, sincroniza la energía del cuerpo con la proyección de la mente y la realidad del alma.” GSK</p>	<p style="text-align: center;">SA RE SA SA</p> <p style="text-align: center;">(Equilibra la materia con el espíritu, da poder de comunicación y sabiduría interior).</p> <p style="text-align: center;">SA RE SA SA</p> <p style="text-align: center;">SA RE SA SA</p> <p style="text-align: center;">SA RE SA SA SARANG</p> <p style="text-align: center;">HAR RE HAR HAR</p> <p style="text-align: center;">HAR RE HAR HAR</p> <p style="text-align: center;">HAR RE HAR HARANG</p> <p style="text-align: center;">SA (Dios no manifiesto), HAR (Dios manifiesto)</p>

<p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">26/06/14</p> <p style="text-align: center;">EROS</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relación de pareja • Relación consigo mismo • Cierre de asuntos inconclusos • Confrontación • Figura-Fondo • Límites sanos • Reconocimiento de los beneficios del yoga para la flexibilidad no sólo corporal, sino también mental. • Reflexión cabeza vs corazón • Proyección grupal. • Reconocimiento de los beneficios de la meditación como forma de integrar. <p>Yoga:</p> <p>Clase encaminada a asumir el poder personal, el poder mental, la fuerza de voluntad para afrontar dificultades y salir victorioso.</p> <p>La meditación, es la misma que la clase anterior, que tenía como finalidad, armonizar y equilibrar estos tres elementos de cuerpo-mente-espíritu, para desarrollar la comunicación y la acción desde la sabiduría interior.</p>	<p style="text-align: center;">Desarrollando el Poder para Ganar I (p. 12)</p> <p>“El poder mental más elevado de un hombre es cuando está dispuesto a afrontar una condición que está infinitamente más allá de su control. Aun así, se enfrenta a él y se enfrenta con la idea de que va a atravesarlo.” YB</p>	<p style="text-align: center;">SA RE SA SA</p> <p>(Equilibra la materia con el espíritu, da poder de comunicación y sabiduría interior).</p> <p style="text-align: center;">SA RE SA SA</p> <p style="text-align: center;">SA RE SA SA</p> <p style="text-align: center;">SA RE SA SA SARANG</p> <p style="text-align: center;">HAR RE HAR HAR</p> <p style="text-align: center;">HAR RE HAR HAR</p> <p style="text-align: center;">HAR RE HAR HARANG</p> <p style="text-align: center;">SA (Dios no manifiesto), HAR (Dios manifiesto)</p>
<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">1/07/14</p> <p style="text-align: center;">ISSAJ</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios del Yoga (asanas y meditación) • Poner límites y reforzarlos • Presente: ser y estar • Figura y Fondo 	<p style="text-align: center;">Desarrollando Fuerza y Equilibrio (p. 14)</p> <p>“La primera señal de un santo es que él es original, él es lo que es.” YB</p>	<p style="text-align: center;">ADI SHAKTI</p> <p style="text-align: center;">Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namo. Namo. Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namo, Namo. Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Namo, Namo. Kundalini Mata Shakti, Mata Shakti, Mata Shakti, Namo, Namo.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Cierre grupal. <p>Yoga:</p> <p>Kriya enfocada al desarrollo del equilibrio y la fuerza, a estar centrado, en el “aquí y ahora”.</p> <p>La meditación busca contactar con la fuerza interna, primaria, creativa, creciente y divina, eliminando los miedos y satisfaciendo las necesidades.</p>		<p>Fuerza primaria de toda la creación, me inclino ante ti. Fuerza divina, en todas partes, me inclino ante ti. Fuerza creativa, fuerza primordial, me inclino ante ti. Fuerza creciente de la madre divina, me inclino ante ti.</p> <p>(El Mantra Adi Shakti se sintoniza con la frecuencia de la Madre Divina, y al protector primario, generando energía. Se dice que el canto elimina los miedos y satisface los deseos).</p>
<p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">3/07/14</p> <p style="text-align: center;">PAHME</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios del yoga y la meditación • Separación-desapego (padres-hijos) • Reconocimiento de los beneficios del grupo de crecimiento. • Contacto con la esencia (el amor a sí mismo) • Aprendizajes personales • Comunicación • Proceso de cambio/transformación • Cierre grupal <p>Yoga:</p> <p>Sesión para contactar con la esencia, la personalidad primaria. Remover el estrés para fortalecer el sistema nervioso.</p> <p>La meditación, igual que la anterior: busca contactar con la fuerza interna, primaria, creativa, creciente y divina, eliminando los miedos y satisfaciendo las necesidades.</p>	<p style="text-align: center;">Vivenciando Tu Personalidad Primaria (p. 18)</p> <p>“Haces todo importante en tu vida, excepto aprender sobre ti mismo.” YB</p> <p>“Los maestros son Júpiter y Saturno. Esta serie de ejercicios combina sus influencias para despejar el subconsciente y poder sentir el alma primaria en ti.” GSK</p> <p>Júpiter y Saturno están representados por el dedo índice y el dedo medio respectivamente.</p> <p>Esta Kriya trabaja en remover siglos de viejo estrés, hace la invitación a convertirlo en un estilo de vida para estar en calma y mantenerse vivo. Fortalece el sistema nervioso y cambia el campo electromagnético.</p> <p>*El 4° ejercicio está encaminado a contactar con la dicha, llenarse de amor y soltar las inseguridades, celos, superficialidades y miedos.</p>	<p style="text-align: center;">ADI SHAKTI</p> <p style="text-align: center;">Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namó. Namó. Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namó, Namó. Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Namó, Namó. Kundalini Mata Shakti, Mata Shakti, Mata Shakti, Namó, Namó.</p> <p>Fuerza primaria de toda la creación, me inclino ante ti. Fuerza divina, en todas partes, me inclino ante ti. Fuerza creativa, fuerza primordial, me inclino ante ti. Fuerza creciente de la madre divina, me inclino ante ti.</p> <p>(El Mantra Adi Shakti se sintoniza con la frecuencia de la Madre Divina, y al protector primario, generando energía. Se dice que el canto elimina los miedos y satisface los deseos).</p>

<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">8/07/14</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de la vida cotidiana: • ¿Qué me pasa cuando me dice “no”? • Contacto con creencias y emociones (frustración, enojo, deseo de control) • Resistencias y mecanismos de defensa • La importancia de darse a sí mismo (ejemplo, masaje de manos y pies) • La crisis como motivo para llegar al yoga • Cierre grupal <p>Yoga:</p> <p>La sesión se enfocó a eliminar la tensión y el dolor cuerpo-mente.</p> <p>La meditación “MUL MANTRA” es para contactar con la totalidad, sea creadores, maestros y expandirse.</p>	<p style="text-align: center;">Eliminando Tensión y Dolor (pp. 15-16)</p> <p>“Los pies expresan el cielo y las manos expresan la tierra. Si quieres ajustar el cuerpo psíquico masajea los pies. Si quieres ajustar el cuerpo físico, masajea las manos.” YB</p>	<p style="text-align: center;">MUL MANTRA (Maestría y Expansión)</p> <p style="text-align: center;">EK ONG KAR, SAT NAM, KARTA PURKH, NIRBAHAO, NIRVAIR, AKAL MURAT, ALLUNI, SEBHANG, GUR PRASAAD, LLAP, AAD SACH, LLUGAAD SACH, HEBI SACH, NANAK HOSI BI SACH</p> <p>El Creador es Uno, Verdad es su Nombre, Él lo hace todo, sin miedo, sin venganza, inmortal, sin principio y sin fin, autoiluminado, Es conocido por la gracia del Guru. Medita. Verdad fue al comienzo, Verdad ha sido, Verdad es aún ahora, ¡Oh Nanak siempre será verdad!</p>
<p style="text-align: center;">13</p> <p style="text-align: center;">10/07/14</p> <p style="text-align: center;">GOMI</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciones • Ser uno mismo • Desprendimiento-desapego-libertad • Reconocimiento de los beneficios del yoga y del grupo de crecimiento, por los lazos íntimos creados durante las sesiones • Autorevelación • Regla de oro • Racionalización • Confrontación 	<p style="text-align: center;">Para un Corazón Centrado en Calma y Abierto.</p> <p style="text-align: center;">Yoga para mujeres (p. 19)</p> <p>“Mientras la mente esté oscura y no deje que la luz del alma brille en tu vida, nunca tendrás la alegría y el éxito que es tu derecho de nacimiento como ser humano.” YB</p>	<p style="text-align: center;">PAVAN, PAVAN</p> <p style="text-align: center;">PAVAN, PAVAN, PAVAN, PAVAN,</p> <p style="text-align: center;">PAR PARA PAVAN GURU, PAVAN GURU WAHE GURU, WAHE GURU PAVAN GURU.</p> <p>Pavan es “el cargado del Prana,” que significa fuerza vital, energía de la respiración. Aquél que recite este mantra se volverá absolutamente divino. Es el Dios en acción. Es el mensaje: “La fuerza está contigo.” No hay mejor sanación que la conexión con el</p>

<p>Yoga:</p> <p>El desarrollo de los ejercicios está encaminado a contactar y desarrollar un corazón abierto y en calma.</p> <p>La meditación a través de la respiración desarrolla la fuerza interna y externa PAVAN...</p>		<p>Prana Universal, la fuente de toda vida.</p>
<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">15/07/14</p> <p style="text-align: center;">SUHER</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <p>Esta sesión, no se grabó, la pila se acabó y no me di cuenta, lo que se extrae es del cuestionario que se aplicó en cada una de las sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Apertura al amor y a las relaciones de pareja. • Sinceridad del grupo. • Dejar fluir el lado femenino. • Expectativas con los hijos y su realización. <p>Yoga:</p> <p>Kriya enfocada a desarrollar la fuerza interna para ser, sin máscaras.</p> <p>La meditación es la misma que la anterior, mediante la respiración desarrolla la fuerza interna y externa PAVAN...</p>	<p style="text-align: center;">Vivenciado Tu Propia Fuerza (p. 17)</p> <p>“La mejor manera en la vida de ser es simplemente ser. Deja que el espíritu, deja que el alma, deja que el sí mismo brille como el sol. “ YB</p>	<p style="text-align: center;">PAVAN, PAVAN</p> <p style="text-align: center;">PAVAN, PAVAN, PAVAN, PAVAN,</p> <p style="text-align: center;">PAR PARA PAVAN GURU, PAVAN GURU WAHE GURU, WAHE GURU PAVAN GURU</p> <p>Pavan es “el cargado del Prana,” que significa fuerza vital, energía de la respiración. Aquél que recite este mantra se volverá absolutamente divino. Es el Dios en acción. Es el mensaje: “La fuerza está contigo.” No hay mejor sanación que la conexión con el Prana Universal, la fuente de toda vida.</p>

<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">17/07/14</p> <p style="text-align: center;">SICA</p> <p style="text-align: center;">CIERRE</p> <p>ECP/Gestalt/Logoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperación de la historia personal de uno de los miembros del grupo (duelo) • Cierre grupal: experiencia del grupo. <p>Yoga:</p> <p>Se trabajó en la sanación del estómago, considerado como uno de los órganos más importantes en el yoga dónde, en el punto umbilical se reúnen los “NADIS”, palabra que significa tubo, canal, vaso o nervio,... se menciona la existencia de 72,000..., de los cuales sólo se concede importancia... a 72... Según la escuela hindú, la energía vital fluye a través de éstos,... todos ellos irradian de un órgano sutil... al que sitúan en la región umbilical, hacia los órganos de la acción y los órganos de los sentidos: la nariz, los ojos, las orejas, la lengua, las manos, los pies, los órganos genitales,... algunos intérpretes modernos sugieren la identificación de los nadis con nuestro sistema nervioso simpático. ... Por otro lado, está el sistema chino de los meridianos de la cual nace la acupuntura (Singh, 1995, pp. 55-59).</p> <p>La meditación AJE ALE, es una meditación para desarrollar la sensibilidad y la intuición. A esta meditación también se le conoce como comunicación celestial, un encuentro con el infinito, con la totalidad.</p>	<p style="text-align: center;">Sanando el Estómago (p. 21)</p> <p>“Cada derrota en la vida se basa en tu propia reacción.” YB</p> <p>El estómago corresponde al tercer chakra Manipura. Cuando está en equilibrio se manifiesta como autoafirmación, asumir el poder personal, una fuerte voluntad, automotivación, una buena autoimagen, habilidad para tomar decisiones, expresar de manera adecuada y en el momento apropiado: el gozo, la risa y el enojo, e inspirar a las personas para que se vean creativas, inteligentes y únicas. (Kaur, 1991, p. 41)⁵</p> <p>En desequilibrio: tendencia a dominar y manipular situaciones y personas para sus propios intereses, intolerancia, ira, vanidad y excesos, ambición y miedo.</p> <p>Enfermedades digestivas: colitis, úlceras, indigestión crónica, diabetes,... (Edde, 1993, p. 15)</p> <p>En el sistema chino de los meridianos pertenece al elemento tierra que corresponde a las cualidades coherentes de la energía materna, nutrimiento, arraigo, seguridad, transiciones, estabilidad, buena asimilación de alimentos, ideas, conocimientos. En cuanto, a las cualidades no-coherentes: obsesiones, inestable, necesitado, abandonado, con miedo y preocupado,... (Wordsworth,, 2004, p. 19)</p>	<p style="text-align: center;">AJE ALE</p> <p style="text-align: center;">(Intuición y Sensibilidad)</p> <p style="text-align: center;">AJE ALE ABE ABHE</p> <p style="text-align: center;">ABHUU AJUU ANAAS AKAAS</p> <p style="text-align: center;">AGANIL ABHANIL ALACK ABHAC</p> <p style="text-align: center;">AKAAL CYAAL ALAKE ABAHAKE</p> <p style="text-align: center;">ANAAM KAAM AGACHAA ADHAHAA</p> <p style="text-align: center;">ANAATEY PRAMAATEY AJONIL AMONIL</p> <p style="text-align: center;">NARAGEY NARANGEY</p> <p style="text-align: center;">NAYYPEY NAREKEY</p> <p style="text-align: center;">AKAMANG ABHAMANG</p> <p style="text-align: center;">AGANJEY ALEKHEY</p> <p>Invencible, inmortal, sin miedo, inmutable, sin forma, sin nacimiento, indestructible, omnipresente, irrompible, impenetrable, invisible, intocable, inmortal, misericordioso, indescriptible, original, sin nombre, sin deseo, insondable, sin fin, sin amo, destructor de todo, más allá del nacimiento y la muerte, sin apego, sin color, sin forma, más allá del destino, inmortal, inimaginable.</p>
---	---	--

⁵ Traducción propia

