

**Ensayo**

**EL CUERPO QUE HABITAN LAS DIOSAS:  
EL CONTACTO Y LA LECTURA DEL PROPIO CUERPO CON UNA PERSPECTIVA  
DESDE LA PSICOLOGÍA CÍCLICA Y LA DANZA PRIMAL.**

Alumna: Lucia Coral

Diplomado: Psicología Cíclica

Profesora: María Alexandra Proaño Chiriboga

19 de septiembre de 2022

## **EL CUERPO QUE HABITAN LAS DIOSAS: EL CONTACTO Y LA LECTURA DEL PROPIO CUERPO CON UNA PERSPECTIVA DESDE LA PSICOLOGÍA CÍCLICA Y LA DANZA PRIMAL**

El propósito del presente trabajo de ensayo es utilizar las herramientas de Danza Primal, del modelo de Interacciones Primordiales de Daniel Taroppio (2011), para el trabajo activo con el cuerpo de la mujer, en el proceso de sanación psicoterapéutica del modelo de Psicología Cíclica, de Mariha.

Este ensayo se basa en el modelo de Psicología Cíclica, desarrollado por más de una década por Mariha, basado en su obra precedente *El camino de las 8 lunas* (María Alexandra Proaño Chiriboga 2019).

### **LA DANZA PRIMAL**

Danza Primal es la herramienta psico corporal desarrollada por Daniel Taroppio dentro de su modelo de psicología transpersonal de *Interacciones Primordiales*. El cual constituye el marco teórico de la Danza Primal. El modelo de Taroppio tiene como fundamento la psicología transpersonal integral, de Ken Wilber y la psicología transpersonal de Stan Grof.

Ken Wilber, busca la comunión entre las miradas místicas y el pensamiento formal y científico de la psicología. Siendo esta una similitud con el modelo de Mariha. Wilber hizo una comprensión filosófica de las doctrinas religiosas que contemplan la evolución de la consciencia, y analizó los modelos teóricos modernos, del desarrollo psíquico que contemplan la trascendencia del ser humano. Wilber dijo que la consciencia se mueve expansivamente en 4 cuadrantes que abarcan diferentes aspectos de la consciencia: individual, colectiva, interna y externa. (Wilber, 2000. Pgs. 25-130).

Por otra parte, la visión de lo *transpersonal* de la psicología, la determinó Stanislav Grof a partir de sus trabajos sobre los accesos a estados no ordinarios de consciencia y emergencias espirituales. Nos da una amplia comprensión y sustento teórico de la mirada mística de diferentes caminos espirituales. A decir de Grof "*La espiritualidad, en cualquiera de sus formas, fue exiliada del punto de vista científico moderno.*" (Grof, 2001). Sus estudios permitieron tener una visión clara de los mecanismos psíquicos en ciertos estados de consciencia, en los que parecen activarse niveles de percepción donde "*parece que (las personas) están en contacto directo con espacios sagrados y seres divinos*" (Grof 2001). Estos cambios profundos en la mente y la vivencia de las

personas tienen un gran potencial creativo y curativo. Lo que es similar al fundamento para los actos psicomágicos dentro de la Psicología Cíclica.

El modelo de Daniel Taroppio describe a la persona como una manifestación del Flujo Primordial del Universo. La persona tiene en su interior un núcleo primordial que es su naturaleza universal; su experiencia personal de vida le da su identidad y su esencia individual. El núcleo conecta a la persona con la unidad de todo lo manifestado; es así una parte de la totalidad con una identidad más amplia de naturaleza Universal.

Para Taroppio, la persona se relaciona con todo lo manifestado por medio de las *Interacciones Primordiales*, a través del principio de la dinámica entre las energías Masculina y Femenina, que son la fuente de creatividad del Universo. Esta dinámica Taroppio la nombra como la *Danza de las Polaridades*, que es parte de la esencia humana y fundamento de la Danza Primal. Todos tenemos dentro de nosotros estas dos modalidades de consciencia y se manifiestan en nuestra corporalidad.

*El Cuerpo* es el territorio, y la materia de nuestra manifestación individual. Según el modelo de Interacciones Primordiales, el ser humano nace con 7 capacidades básicas que son inherentes a su naturaleza.

Cuando nuestras polaridades están en desequilibrio, manifestamos comportamientos o posturas desde nuestras carencias o disfuncionalidades. El trabajo corporal con las capacidades básicas, remueve una inmensa cantidad de energía psíquica. Al trabajar en un rango de movimiento *natural* del cuerpo, se despiertan anclajes emocionales que se manifiestan como tensiones o sensaciones físicas, pensamientos, posturas, y movimientos exacerbados o limitados.

Por ejemplo: abrirse es un trabajo de consciencia e intención y cerrarse es instintivo. Cuando la persona se cierra pierde la percepción de lo demás. Abrirse toma energía de acción, decisión, esfuerzo, y es un trabajo consciente. Esto también se percibe en la mirada, o en la palabra, que es conexión con el otro. A veces cerrarse también es un desafío si siempre se vive agradando, se teme al recogimiento, la soledad, la reflexión, etc.

La Danza Primal permite la expresión de las 7 capacidades básicas en equilibrio. Daniel Taroppio integra las cosmovisiones de doctrinas espirituales de Oriente; y ubica los 7 centros de las capacidades básicas, en correspondencia con los chakras a lo largo de la columna vertebral:

- ∞ Primera capacidad: *confianza básica*, chakra 1
- ∞ Segunda capacidad: *gozo o extática*, chakra 2
- ∞ Tercera capacidad: *emotiva y poder personal*, chakra 3

- ∞ Cuarta capacidad: *conciencia afectiva*, chakra 4
- ∞ Quinta capacidad: *inteligencia creadora*, chakra 5
- ∞ Sexta capacidad: *consciencia intuitiva*, chakra 6
- ∞ Séptima capacidad: *consciencia trascendente*, chakra 7



Gráfico 1.

## LA PSICOLOGÍA CÍCLICA

Desde la mirada transpersonal, la Psicología Cíclica tiene un gran potencial terapéutico. Está llena de descubrimientos y acceso a información que ofrece a la mujer vivir su completud en contacto con su verdadera identidad. Desde los saberes y los poderes más profundos de su naturaleza orgánica, psíquica y mística femenina; y desde una espiritualidad despierta.

Del modelo de Psicología Cíclica, nos llega el entendimiento de que la mujer en sí misma manifiesta una espiritualidad despierta y viva. Nos muestra al cuerpo de la mujer como un espacio de acceso a planos espirituales y a la naturaleza sagrada del ser humano, por medio del Sagrado Femenino.

Entender la cualidad divina de la mujer, pasa por entender su capacidad de crear vida, su ciclicidad orgánica a través del ciclo menstrual y las hormonas activas en cada fase, su ciclicidad femenina a lo largo de las etapas de vida, con cada una de sus cualidades desde el femenino; y entendiendo también las entidades síquicas que se integran dentro de sí como energías creadoras: Lo Sagrado Femenino y Lo Sagrado

Masculino. Esta última, una cualidad que compartimos con los hombres y luego ellos tienen su propia ciclicidad y sacralidad.

Darnos cuenta de que como mujeres nos hemos alejado de esta comprensión de nuestra naturaleza sagrada, por nuestra historia de vida; nos permite trabajar conscientemente para recuperarnos a nosotras mismas y empezar a manifestar en la vida con todo el potencial creativo de nuestro Ser Mujer.

La mujer tiene dentro de sí 8 energías distintas que se identifican con 8 arquetipos femeninos que se relacionan y se conectan con los ciclos de la naturaleza, y con la perspectiva de las etapas de vida de la mujer. El simbolismo y la energía de estos arquetipos nos ayudan a entender y a estar en el mundo de forma más presentes: en nuestras labores, en nuestras relaciones, y en nuestros templos en intimidad con nosotras mismas.

En el ámbito terapéutico, entendemos que una mujer en un momento determinado manifiesta la energía de 3 diosas. Su diosa de personalidad (biografía), su diosa de tránsito (ciclo de vida), y su diosa hormona (ciclo menstrual), (Proaño, 2022). Y esta mujer se relaciona con el entorno y con los ciclos de la naturaleza, con los aspectos femeninos y masculinos de todo lo creado.

Con la comprensión de la mirada de la Psicología Cíclica de Mariha, considerando que cada mujer habita un cuerpo sagrado, orgánico, manifestado con todas sus potencialidades de acceso al desarrollo de sus formas amplias de existencia: psíquica, física y espiritual; entendemos que cuando todavía no se ha tomado contacto con esa mujer integrada, se vive disociada desde aspectos aislados, afectando nuestra vida.

Ese modo fraccionado de vida se traduce en malas relaciones, sufrimiento, estrés, agotamiento, dificultad para manifestar en el mundo, y enfermedades del ciclo menstrual o de los órganos femeninos. Retroalimentando nuestro mundo emocional con patrones transferidos de una o varias formas a nuestro cuerpo físico, nuestras actitudes, nuestros juicios e interpretaciones del mundo, etc.

La *identidad* principal de cada mujer se expresa con su personalidad. Hay una diosa que se expresa más claramente, y es la forma que toma la mujer para transitar el mundo. Todo como consecuencia de su genética, el origen biológico de padre y madre; su epigenética, que explica cómo se va a manifestar la información genética, dependiendo de la forma de vivir y el estilo de vida de los padres y ancestros. Porque la forma de vivir de los individuos afecta su descendencia hasta cuarta o quinta generación (Iñaki Martín) (Nirakara, 2022); y de la biografía, que son las experiencias de vida que tuvo la mujer en su vida.

La psicología cíclica trabaja desde los aspectos sombríos de la diosa, anclados en su experiencia de vida, expresados como sufrimiento. El trabajo en terapia para tomar contacto consigo misma, conocerse y encontrar el camino para trascender el modo limitado de vida y poder manifestar mucho más de su genuino Ser; requiere despertar herramientas propias, inherentes a nuestra naturaleza femenina sagrada.

## **UNIÓN DE LAS MIRADAS DE PSICOLOGÍA CÍCLICA Y DANZA PRIMAL**

Personalmente tuve la experiencia de iniciar el aprendizaje y práctica de Danza Primal, cerca de un año antes de encontrar y transitar el camino de las 8 lunas. Y luego, cuando aprendí sobre la naturaleza de la energía femenina, gracias al modelo desarrollado por Mariha, me enamoré de mis Ser mujer, y pude explorarme profundamente. Tener acceso en aquel entonces a estas dos fuentes de autoconocimiento, me permitió sentir la potencia de integrar intensamente el cuerpo en el trabajo personal y lograr descubrir la propia identidad.

Esto me permitió intuir que ambos modelos, al compartir uno de sus orígenes: la psicología transpersonal, podían complementarse en el trabajo terapéutico.

Por un lado, la psicología cíclica toma en cuenta las expresiones de la energía femenina y masculina, que naturalmente se manifiestan en la mujer en cada una de sus Diosas. Que son modos que manifiestan capacidades, potencialidades, o disfuncionalidades en las vivencias de cada mujer. Por otro lado la danza primal busca explorar la manifestación de las capacidades básicas del ser humano y la danza de las polaridades femenina y masculina, para trascender bloqueos o anclajes emocionales que han dejado una impronta en el cuerpo y desplegar todo el potencial que hay en la integración de ambas energías.

En el trabajo de los arquetipos femeninos, el Símbolo es el elemento de acción terapéutica, que apunta a lograr objetivos en el método creado por Mariha. Como alguien que pasó por los talleres de autoconocimiento del camino de las 8 lunas, en Tienda Roja; doy fe de la increíble movilización psíquica que da el trabajo simbólico y holístico integrado en los procesos. He percibido que la transformación se da, no solo como cambios de comportamiento o comprensiones reflexivas que hacen corregir el camino, sino realmente cambios de vida. Incorporar en la vida el símbolo, me permitió lograr transitar la vida creando una relación con el entorno, los acontecimientos, las señales y las acciones que hacen que la vida se transforme en gozo.

El método de trabajo en danza primal es a través del movimiento libre y espontáneo, que explora las capacidades albergadas en cada uno de los espacios del cuerpo; que

representan siete centros energéticos que guardan memorias universales para desplegar el Ser.

Las dos miradas pueden unirse al indagar en las capacidades básicas que describe la Danza Primal; y algunos patrones y movimientos que puedan liberar el potencial de las diosas uniendo el símbolo y el movimiento.

## **EL TRABAJO DESDE LA HERIDA**

En la psicología clásica, hablamos de la herida cuando hablamos de trastornos, comportamientos patológicos, traumas o crisis y los efectos que estos tienen en la vida diaria, que se traducen en sufrimientos puntuales que la persona trae a consulta. Generalmente, el trabajo es únicamente el alivio del sufrimiento.

Desde la psicología cíclica, la herida es la puerta de acceso a un proceso de transformación. Es una oportunidad para que la mujer pueda tocar sus espacios más profundos y sanar holísticamente. El trabajo con la herida puede ser verdaderamente un proceso de limpieza de nudos kármicos, y puede sanar desde el árbol genealógico y liberar a la descendencia.

Mariha dice “cuando somos heridas, tomamos decisiones, y estas...cambian nuestra manera de estar en el mundo. El dolor es un gran motor evolutivo que permite transformarnos si lo vivimos con espíritu adulto y capacidad de responsabilidad” (Proaño, 2022).

Por tanto, la herida es nuestra posibilidad de reconexión con los potenciales de nuestra esencia femenina a través de las diosas. Dado que pretendo una integración teórica comparativa con la danza primal, más que hablar de algún tipo específico de herida, tomo la mirada de la *herida básica* (Taroppio, 2011 pgs. 95-135). Desde este modelo, se habla de la herida de la desconexión con nuestra naturaleza primigenia y nuestro origen universal; sintiéndonos desamparados y aislados. Lo que por sí es lo mismo que estar desconectados de nuestra esencia como manifestación del Femenino Sagrado.

## **TRABAJO CON EL CUERPO Y DANZA PRIMAL EN PSICOLOGÍA CÍCLICA**

La psicología cíclica está *toda* en relación y en espiral alrededor de la biología y la fisiología femenina. Es decir que la mirada del cuerpo está implícita. Desde este modelo, según lo aprendido, trabajamos con elementos de los planos concretos, le

aportamos el símbolo, y se proponen actos en los planos sutiles para conseguir los movimientos psíquicos en la mujer, a través de los actos psicomágicos.

La contribución de la Danza Primal es poder hacer una lectura corporal, relacionarla con la expresión de la energía que trae la mujer a consulta, identificar su herida desde el trabajo con su sombra, observar sus patrones; y aprovechar esto para ayudarle a tomar consciencia. Para que, mediante propuestas de danza primal, muevan su anclaje corporal.

Mi hipótesis, basada en la experiencia con danza primal, es que a veces, al tomar consciencia de una postura, hace que el/la consultante mire hacia atrás y vea con qué postura ha venido caminando en esta vida. Si se aporta el lenguaje simbólico, que nos ofrece la psicología cíclica, se puede generar un movimiento para despertar a una nueva noción y autoconcepto, junto a la posibilidad de ir integrando la noción de nuestro Sagrado Femenino en nuestra corporalidad.

Taroppio dice: “la mejor manera de detener la locura de la mente es poner al cuerpo en movimiento” (2011). Y Mariha dice “Una de las tareas más importantes en esta existencia es identificar y liberar patrones, conductas y creencias que hemos heredado de nuestro linaje...” “...siendo responsables de tu propio estatus como mujer...y las dos fuentes energéticas que poseemos, femenina y masculina.” (Proaño, 2022).

### DESAFÍO TERAPÉUTICO: ¿CÓMO CREAR EL ACTO PSICOMÁGICO?

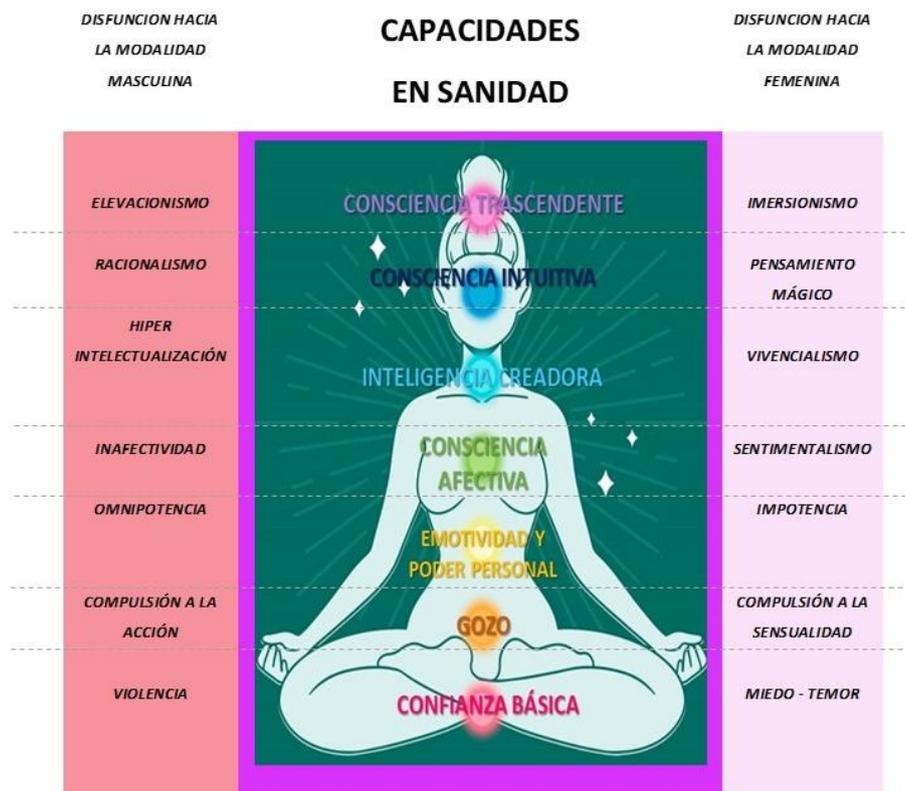
La intención al integrar estos dos modelos es usar las herramientas psico-corporales para activar o equilibrar los aspectos sombríos de las Diosas. El modelo de danza Primal nos describe la ubicación corporal, y las cualidades SANAS de las energías femenina y masculina de cada una de las 7 Capacidades Básicas



Gráfico 2.

Por su parte, el modelo de Psicología Cíclica contempla 8 arquetipos de las diosas, uno para cada fase del ciclo; ya sea menstrual o de vida. Y un arquetipo Supremo integrando a las 8 diosas: Moon Soul; al que solo podemos acceder si las otras diosas están integradas en luz.

En Danza Primal, también hay una clara descripción cuando las energías femenina y masculina no están integradas en equilibrio; en cada capacidad hay la expresión NO SANA de las energías femenina y masculina. Y se manifiestan con cualidades de energía exacerbadas o deficientes.



**Gráfico 3.**

Y por su parte la psicología cíclica nos hace una clara descripción de los aspectos sombríos de cada Diosa en cada capítulo del libro *El camino de las 8 lunas* (María Alexandra Proaño Chiriboga 2019). Que viene a ser las tres manifestaciones en los que la diosa no está en luz. Cuando las diosas se manifiestan en sombra, se pueden expresar en 3 niveles de disfuncionalidad. Estos niveles de gravedad de menor a mayor son: la diosa exacerbada, la diosa oscura; o la diosa dormida. El estado de gravedad mayor es en el que una diosa está ausente o dormida. Ya que, en este estado, la diosa no se manifiesta en nuestra vida y no nos puede prestar su asistencia ni otorgarnos sus dones.

Equilibrar las energías yin y yang en cada una de las capacidades puede aportar un buen asiento corporal para que las diosas se expresen y se manifiesten en equilibrio. Podemos ver en conjunto cuáles serían las expresiones en las polaridades sanas y disfuncionales de las energías masculina y femenina para cada capacidad.

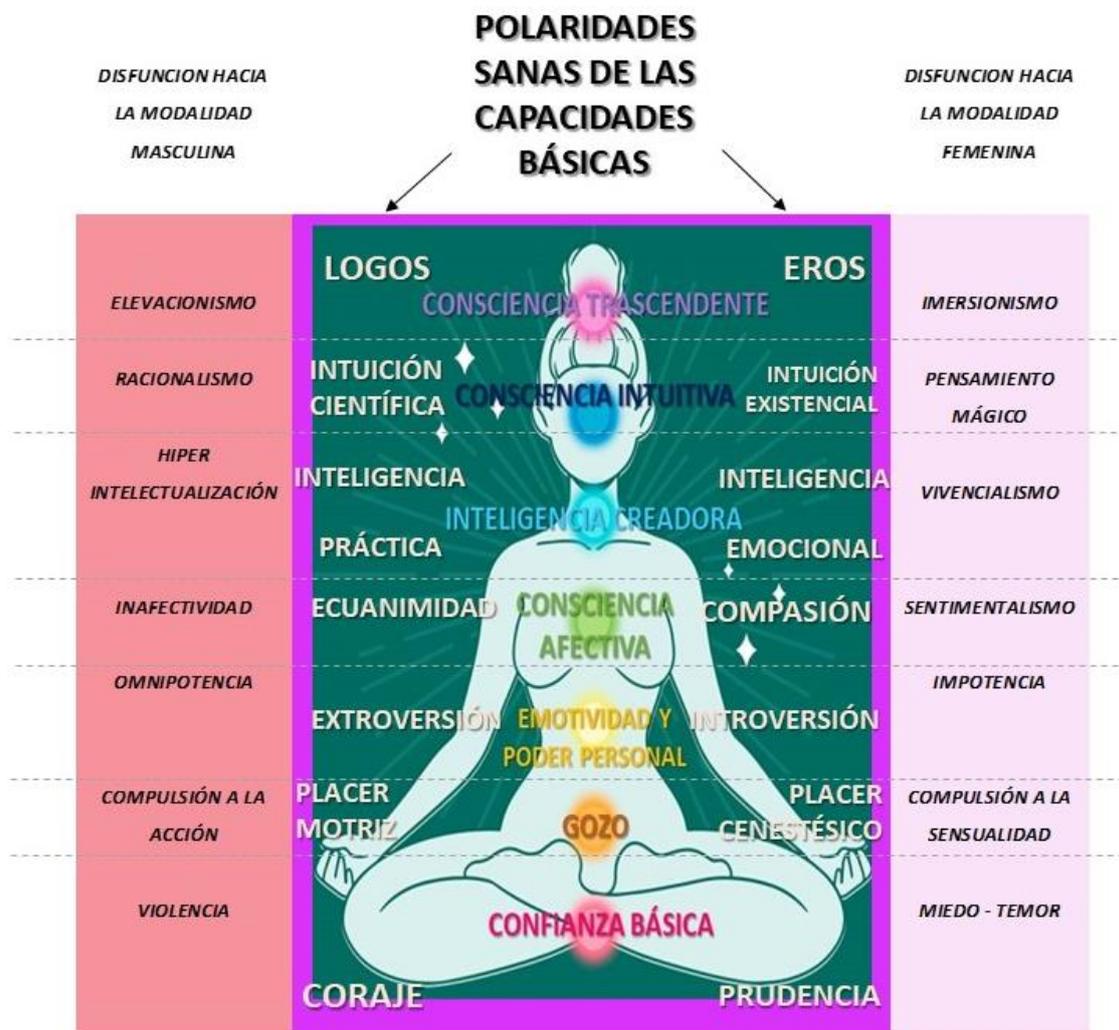


Gráfico 4.

Para el trabajo con psicología cíclica, haciendo un diagnóstico de la expresión sombría de una diosa, se puede hallar la relación con las disfuncionalidades de las capacidades básicas que se muestran en el Gráfico 4. Para trabajar en los movimientos que buscan el equilibrio en la capacidad que se ve afectada.

Para ejemplificar, podemos observar en la siguiente tabla, el ejemplo de 2 diosas sombrías en cada capacidad. Observando disfuncionalidades en modalidad femenina y disfuncionalidades en modalidad masculina.

**Tabla 1. MAPA DE EJEMPLOS: POLARIDADES DISFUNCIONALES Y ASPECTOS SOMBRÍOS DE LAS DIOSAS.**

DORMIDA	OSCURA	EXSACERVADA	<p style="text-align: center;"><b>CAPACIDADES EN SANIDAD</b></p>	EXSACERVADA	OSCURA	DORMIDA	
		HÉCATE					
VESTA					SARASVASTI		
		ATENEA			VESTA		
	ATENEA				DEMETER		
	SARASVASTI						ARTEMISA
	VESTA				AFRODITA		
		LILITH					HÉCATE

## **DESCRIPCION:**

### Diosas en Sombra en la CAPACIDAD DE CONFIANZA BÁSICA:

- EXACERVADA: LILITH, tiene un mal manejo de la ira. Exacerbación de la energía masculina (violencia).
- DORMIDA: HÉCATE, está falta de certezas. Exacerbación de la energía femenina (miedo/temor).

### Diosas en Sombra en la CAPACIDAD DE GOZO:

- OSCURA: VESTA, tiene compulsión por el orden y búsqueda constante del error. Exacerbación de la energía masculina (compulsión a la acción).
- EXACERVADA: AFRODITA, descontrol sexual. Exacerbación de la energía femenina (compulsión a la sensualidad).

### Diosas en Sombra en la CAPACIDAD EMOTIVA – PODER PERSONAL:

- OSCURA: SARASVASTTI, es mandona y egoísta. Exacerbación de la energía masculina (omnipotencia).
- DORMIDA: ARTEMISA, falta de comunidad y liviandad. Exacerbación de la energía femenina (impotencia).

### Diosas en Sombra en la CAPACIDAD DE CONSCIENCIA AFECTIVA:

- OSCURA: ATENEA, desconectada de sus emociones. Exacerbación de la energía masculina (inafectividad).
- EXACERVADA: DEMETER, sobreprotección, altruista desmedida, se olvida de sí misma. Exacerbación de la energía femenina (sentimentalismo).

### Diosas en Sombra en la CAPACIDAD DE INTELIGENCIA CREADORA:

- EXACERVADA: ATENEA, prioriza los procesos mentales, rigidez, puede olvidarse de la salud y el gozo. Exacerbación de la energía masculina (hiperintelectualización).
- EXACERVADA: VESTA, sin movimiento, zona de confort, no contacto con el mundo de afuera. Exacerbación de la energía femenina (vivencialismo).

### Diosas en Sombra en la CAPACIDAD DE CONSCIENCIA INTUITIVA:

- DORMIDA: VESTA, desconexión del plano espiritual, no tiene claridad sobre su visión (búsqueda de razones). Exacerbación de la energía masculina (racionalismo).
- EXASERVADA: SARASVASTI, positivismo tóxico, falta de objetividad. Exacerbación de la energía femenina (pensamiento mágico).

Diosas en Sombra en la CAPACIDAD DE CONSCIENCIA TRASCENDENTE:

- EXACERVADA: HÉCATE, desconexión con el mundo y dificultad para vivir en la tierra. Exacerbación de la energía masculina (elevacionismo).
- OSCURA: HÉCATE, controladora (del tipo búsqueda de la piedra filosofal). Exacerbación de la energía femenina (inmersionismo).

## **ACTOS PSICOMÁGICOS**

En mi mirada el poder de los actos psico mágicos desde el cuerpo de la mujer se asemeja a la paradoja del huevo y el cascarón; que dice que si el cascarón se rompe desde fuera es por una fuerza externa para hacer un huevo frito, pero si se rompe desde dentro es una fuerza interna que permite el nacimiento de una nueva vida. La persona trae dentro de sí, la fuerza necesaria para hacer la transformación y nacer a una nueva vida.

Desde la danza primal, las capacidades representan un potencial para vivir de manera integrada desde las dos modalidades de la consciencia. Según Taroppio (2011), la disfuncionalidad de las capacidades básicas se expresa con una paradoja; la misma capacidad puede estar exacerbada en los polos: en un extremo hacia la energía masculina y en el otro extremo hacia la energía femenina (pgs. 101-102).

Jodorowsky notó que en los actos mágicos las personas son incitadas a actuar en sentido opuesto a “la normalidad”; la misma que por lo general es opuesta a su esencia, pero es la que adopta la persona por su bagaje genealógico. Y por esta razón, los resultados de desafiar esto, son potentes. Además, Jodorowsky nos dice “me conformo con el presente, y el conocimiento de uno mismo, partiendo del principio de que es inútil conocer el futuro cuando se ignora quien es uno aquí y ahora.” (Jodorowsky, 2004, pgs. 81-83). Por eso con los actos psicomágicos, lo más importante también es mirarnos y notar primero como estamos, para despertar la fuerza interna para la transformación.

La Danza Primal nos ofrece un esquema de movimientos para activar las capacidades básicas, enfocando las regiones del cuerpo y el tipo de energías que requieren ser movilizadas. Para cada capacidad o chakra hay un tipo de movimiento. La música puede ser un gran gatillo para conectar con las sensaciones y los movimientos del cuerpo; sin embargo, no es indispensable. Lo que se requiere esencialmente es recuperar el rango de movimiento natural que desafía las posturas rígidas o exacerbadas de las capacidades básicas. Se lo puede hacer en terapia con música y facilitación o se lo puede circunscribir dentro de un acto psicomágico como tarea.

Seleccionar posibles caminos y ámbitos de acción en base a las capacidades básicas y los movimientos de la Danza Primal va a depender de la necesidad de cada paciente. A continuación presento una matriz, para seleccionar de la siguiente tabla según algunas capacidades básicas que pueden ser movilizadas para equilibrar a las diosas.

**Tabla 2. Capacidades básicas vinculadas a los potenciales de sanación, y estados de consciencia de las diosas.**

<b>DIOSA</b>	<b>POTENCIAL DE SANACION</b>	<b>POTENCIALES LUMINOSOS DE LAS DIOSAS</b>	<b>CAPACIDADES BASICAS QUE SE PUEDEN MOVILIZAR DESDE LA DANZA PRIMAL PARA ACTIVAR Y SANAR</b>
ARTEMISA	RECONEXION CON LA NIÑA INTERNA (AMAR, DISFRUTAR, CUIDAR DE SI MISMA) ILUMINACIÓN DE LINAJE FEMENINO (MEJORES RELACIONES CON MUJERES) SANAR RELACIÓN CON MAMÁ (HONRAR LA FUENTE)	HACER SIN HACER (SUAVIDAD Y FLUIDEZ) INOCENCIA ASOMBRO APERTURA A LA VIDA INTEGRACIÓN CON LA NATURALEZA (DISFRUTE) SENSACIONES	UNO (CONFIANZA) DOS (GOZO) CUATRO (AFECTIVIDAD) SEIS (INTUICIÓN)
ATENEA	RELACIÓN CON EL PADRE ILUMINACIÓN DEL LINAJE PATERNO (HOMBRES DEL ÁRBOL) EMPODERAMIENTO DE TOMAR ACCIÓN, ASPECTOS LABORALES (MERCIMIENTO) ABUNDANCIA (PROGRESO PERSONAL)	ENFOQUE HACER (ACCIÓN) CONCRETISMO FUNCIONAL SALIDA DE LINAJES (INDEPENDENCIA) (BUSCAR UN LUGAR EN EL MUNDO)	UNO (CONFIANZA) TRES (PODER PERSONAL Y EMOTIVIDAD) CINCO (CREATIVIDAD)
AFRODITA	SEXUALIDAD SAGRADA (ENCUENTRO INTIMO CON EL OTRO) PLACER Y GOZO DE LA SEXUALIDAD (INTIMIDAD CONSIGO MISMA) HERIDAS DE RELACIONES PASADAS, LIMPIEZA AMOR PROPIO	BELLEZA, DISFRUTE DE LA PROPIA BELLEZA AUTOESTIMA, AUTOCUIDADO AUTOTOQUE (RECONOCIMIENTO DE LA CORPORALIDAD EN GOZO) FLUIDEZ	DOS (GOZO) TRES (PODER PERSONAL Y EMOTIVIDAD) CUATRO (AFECTIVIDAD) CINCO (CREATIVIDAD) SIETE (TRASCENDENCIA)
SARASVASTI	EMPODERAMIENTO DE NUESTRO REINADO (RECONOCIMIENTO) RELACIONARNOS CON NUESTRO REINO (INTERNO Y EXTERNO) APRENDIZAJE Y EMPODERAMIENTO DEL ROL DE ESPOSA (PAREJA) MANEJO DEL ÓVULO DORADO Y PODER DE MANIFESTACIÓN (ALQUIMIA, ANDROGINIA, MANIFESTACIÓN) (MERCIMIENTO)	PLENITUD, COMPLETUD ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD REINAR (REINA DEL REINO) CREACIÓN Y MANIFESTACION	TRES (PODER PERSONAL Y EMOTIVIDAD) CUATRO (AFECTIVIDAD) CINCO (CREATIVIDAD) SIETE (TRASCENDENCIA)

DEMETER	APRENDER A CONCEBIR (DESPUÉS DE FECUNDAR), GESTAR Y PARIR HIJOS E HIJOS PROYECTOS NUTRICIO (ALIMENTOS Y MANEJAR EL ALIMENTO COMO SANACIÓN DE NUESTRA DESCENDENCIA) ROL DE MADRE (FORTALECER LA CONFIANZA BÁSICA Y AFECTIVIDAD DE NUESTROS HIJOS – TEORÍAS DE APEGO)	SERVICIO (AMOR AL SERVICIO) AMOR INCONDICIONAL (COMPASIÓN) DAR Y RECIBIR (ESTAR ABIERTO A RECIBIR) NUTRIR REFLEJO DE LA GRAN MADRE CÓSMICA	UNO (CONFIANZA BÁSICA) TRES (PODER PERSONAL Y EMOTIVIDAD) CUATRO (AFECTIVIDAD) CINCO (CREATIVIDAD) SEIS (INTUICIÓN)
VESTA	APRENDER A AUTOSANAR HOGAR COMO ESPACIO SAGRADO (ARMONIZAR) CONOCER A LA SANADORA INTERNA (MUJER MEDICINA PARA OTROS Y PARA SÍ MISMA)	VISIÓN, REVELACIÓN SABIDURÍA ARMONÍA Y EQUILIBRIO (INTERNO Y EXTERNO) (TEMPLANZA) CONSTRUCCIÓN DEL TEMPLO	DOS (GOZO) TRES (PODER PERSONAL Y EMOTIVIDAD) CINCO (CREATIVIDAD) SEIS (INTUICIÓN) SIETE (TRASCENDENCIA)
LILITH	ENCUENTRO CON LA SOMBRA (AUTOCONOCIMIENTO), MANEJO DE LA ENERGÍA OSCURA (DARLE UN FLUJO PARA LA TRASCENDENCIA) IDENTIFICAR HERRAMIENTAS PARA AUTORREGULAR LA ENERGÍA Y LAS EMOCIONES PASIONALES EMPODERAMIENTO DE LA GUARDIANA	GUARDIANA DEL UMBRAL (TRANSFORMACIÓN) DETOX FINAL (LIMPIEZA COMO PURIFICACIÓN) ESTADO PREVIO AL RETORNO A LA COMPLETUD O PERFECCIÓN (EMERGENCIA ESPIRITUAL, CRISIS, NOCHE OSCURA DEL ALMA)	UNO (CONFIANZA) DOS (GOZO) TRES (PODER PERSONAL Y EMOTIVIDAD) CUATRO (AFECTIVIDAD DESDE EL AMOR PROPIO) SEIS (INTUICIÓN) SIETE (TRASCENDENCIA)
HÉCATE	CONEXIÓN ESPIRITUAL Y TRASCENDENTAL CON LA ENCARNACIÓN CONEXIÓN CON EL SELF CONEXIÓN SUPREMA CON LA INTUICIÓN PURA	SER ESENCIAL (ESTADO DE REDENCIÓN) REVELACIÓN LIBERACIÓN DEL TIEMPO UNIDAD / TOTALIDAD UNIÓN DE LOS MUNDOS (INTERNO, EXTERNO Y TRANSPERSONAL)	UNO (CONFIANZA) CINCO (CREATIVIDAD) SEIS (INTUICIÓN) SIETE (TRASCENDENCIA)

Lucia Coral, 2022.

Al hacer un diagnóstico de la manifestación en sombra de los arquetipos de las 8 diosas se puede identificar qué capacidad se expresa en desequilibrio y desde allí encontrar los movimientos, las posturas y las llaves corporales para fortalecer o equilibrar las energías.

- 1. Para equilibrar a Lilith oscura.** Con los ojos cerrados permanecer por unos minutos de pie en la postura que adopte su ira. Esperar hasta que esté bien clara la postura y la emoción comience a aflorar. Guiarle para que se pueda contener a sí misma en un abrazo firme y cariñoso a la vez. Que invoque a su guía y en un tono de voz claro decirse a sí misma: tienes razón de estar enojada, no te escucharon mientras tú

sabías las consecuencias, no es tu culpa, por hoy descansa. Y al día siguiente debe hacer una lista de prioridades y acciones.

- 2. Para recuperar el potencial luminoso de Afrodita.** Que busque un lugar en el espacio, que se sienta a sí misma en ese lugar y que sea un lugar donde le gustaría disfrutar; que cierre los ojos y empiece a conectarse con todo lo que ella entiende como disfrute y lo perciba. En un momento dado, que se ponga de pie si está sentada, o deje de moverse si es que se está meciendo (pasa con la percepción del disfrute). Que se quede parada, y empiece a sentir que hechas raíces fuertes y va sintiendo cómo se convierte en un árbol grueso, fuerte, frondoso, de hojas de colores vivos. Sin moverse siente y percibe todas las sensaciones placenteras desde ese estado. Y empieza a percibir como todos se arriman a ella, la aman y confían en ella sin temor.
- 3. Para recuperar el estado luminoso de Artemisa.** Tomar contacto con el berrinche (un nivel de frustración que no es enojo), que se conecte con los pensamientos, eventos o situaciones que le hacen sentirse así y que adopte la postura que suele hacer cuando se siente en ese estado. En el momento adecuado preguntarle a quien quiere cerca, si a su madre o a su abuela. Pedirle, que la tome de la mano y que se deje guiar, y moviéndose por el espacio, que busque y vaya recolectando activamente en sus bolsillos las cosas, situaciones o personas que necesita para hallar una solución. Cuando lo tenga todo invitarla a calmarse, cubrirla con una manta y que sienta que esa mujer la abraza.
- 4. Para despertar a Vesta cuando Atenea está exacerbada.** Pedir a la mujer, en la fase del ciclo correspondiente, que arregle su casa; que limpie activamente y mire por todos los rincones las acumulaciones y que ponga orden. Que encuentre un lugar para cada cosa y sea ella quien conoce su hogar y no la empleada. Recomendarle usar ropa de “trabajo” o de “batalla” para la limpieza. Y al terminar, rociar la casa con agua de rosas o sahumar con hojas de laurel, romero o eucalipto; y tomarse un vaso de agua como medicina, que sienta que el agua le reconstituye y a la vez le limpia a ella.
- 5. Para despertar Atenea cuando no se ve a sí misma (apelando a la fuerza de Lilith).** Pedir a la mujer que se pare frente a una pared y que evoque las caras y miradas de juicio y exigencia sobre ella, lo que la hace sentir que no es vista y la mantiene esperando aprobación. Que vaya nombrando todos esos juicios e identificando esas caras, y que perciba y adopte la postura que esos juicios le evocan. Y una vez que perciba como está su cuerpo y lo que le sucede, poner música épica a volumen alto e incentivar que se levante, que confronte esos juicios hasta sentir que les pone un alto, y en todo de voz firme les exige que la dejen en paz. Y al final que diga su nombre completo y sus propias determinaciones sobre su vida.
- 6. Para despertar a Afrodita cuando Atenea está dominando.** Pedir a la mujer que se acueste en el piso, que descansa y suelte todo el peso de su cuerpo. Acompañarle a

percibir cada parte de su cuerpo, los límites de su piel, las texturas y temperaturas, etc. Para procurar que entre en relajación a pesar de que su mente esté dominando. Luego pedirle que sienta que se percibe a sí misma desnuda, y que se sumerge en un sustrato cálido, que es un líquido limpio y transparente que se mete por todos sus rincones, que le despierta sensaciones y que la acoge para que pueda liberar todas sus tensiones y durezas. Que solo tiene que dejarse estar allí consigo misma por ese instante, y que ya luego va a poder retomar su vida. Luego recetarle un baño de inmersión, en una tina con pétalos de rosa y hojas de geranio o malva. Por al menos tres ocasiones.

- 7. Para equilibrar a Démeter oscura.** Que la mujer se recueste en el piso abrazándose a sí misma. Que sienta el descanso en el suelo, que se conecte con la tierra que la acoge, que empiece a moverse y a sentir la superficie, y empiece a moverse de un lado a otro y que rueda. Que se estire y se recoja sutilmente focalizando en los movimientos de apertura y cierre y que cuando vaya sintiendo se ponga de rodillas. Que alce las manos hacia arriba y al frente como para ser tomada en brazos de la Gran Madre. Para entrar en contacto con la fuente del amor incondicional. Que se sienta merecedora y abra y cierre sus brazos a su alrededor, como en un abrazo y a la vez abriéndose a dar abrazos. Y que permanezca en esa acción por un momento. Luego tendrá que buscar dos muñecos uno femenino y masculino representando a su descendencia, sus hijos y/o hijos proyectos. A cada uno le va a escribir papelitos con las cosas que van a nutrirlos, se las va a poner en los bolsillos y les va a dar su bendición para crecer. Puede poner también semillas, frutos secos, vitaminas, etc. Lo que se le ocurra. Y los va a tener en su cómoda para mirarlos con cariño y compromiso, el tiempo que sea necesario.
- 8. Para equilibrar a Vesta Oscura.** Quietud. Debe hallar activamente su espacio de acogimiento y recogimiento, que le sea totalmente agradable y debe permanecer quieta. Hallar el objeto que la calma, la luz, el color, el aroma, crear el espacio para la quietud. El lugar que sienta que está cómoda y el entorno que le permita el disfrute; pero la posición debe ser sentada, sea en un sillón, sea en un banco de meditación, sea en el piso. Y allí tomar el tiempo para estar quieta, con ojos abiertos y encontrar la contemplación. Darse cuenta de las emociones que le producen estar quieta, y de cada vez que siente la necesidad de hacer algo, de hablar con alguien, de hablar de algo. Mirar sus juicios sobre las personas y situaciones. Hacerlo en soledad. Y al final hacer un autoreporte de su salud física, y tomar decisiones al respecto, escritas en post-it como recordatorios en su espejo y lo mismo hacer con todo lo que podría hacer para sí misma y que dejó de hacer por estar pendiente del afuera.
- 9. Para contactar con Sarasvati dormida.** Va a buscar imágenes de sí misma donde sentía que estaba en contacto con el reconocimiento hacia sí misma y también el

reconocimiento externo. Parada frente al espejo va a adoptar varias posturas, haciendo todas las correcciones posturales que necesite para mirarse a sí misma segura. Y va a ensayar varias formas y vestidos que representen ese sentido de estar en su plenitud, hasta que tenga un repertorio suficiente, como si fuera a hacerse fotos para un portafolio. Va a tomarse 3 fotos en los espacios que representan su abundancia y prosperidad. En cada foto debe mirarse su cuerpo entero y debe incluir símbolos de su abundancia y prosperidad. Con mucha conciencia de su postura corporal.

**10. Para Activar el gozo en Artemisa.** Va a vestirse con un vestido o un atuendo amplio y liviano, va a sentirse que tiene mucha amplitud y comodidad. Y en el medio de un espacio abierto, con las piernas abiertas y en lo posible descalza, va a abrir los brazos y alzar la cabeza como disfrutando de un día soleado, mejor si puede recibir sol o aire cálido y permanecer un momento allí con los brazos abiertos, ojos cerrados y mirando al cielo. Poner una sonrisa y sentir como sus hombros y antebrazos se amplían, en esa postura va a empezar a dejarse mecer como si estuviera en medio del mar y las corrientes cálidas de agua la mecieran a su antojo. Hasta terminar creando una danza dejándose llevar por la corriente, contactando con la libertad de fluir.

**11. Para equilibrar a Sarasvastti.** Tomando en sus manos un huevo dorado, una joya, o un cuarzo activado luminoso y cristalino, va a manifestar en voz alta un sueño, va a nombrar todo lo que representa el sueño y va a expresar en positivo, con claridad y responsabilidad lo que requiere para su sueño; considerando que dependa de sus propias capacidades para tomar acción, que sea claro y realista respecto lo que requiere el proceso y el tiempo de manifestación, y que cuide su ecología interna y externa. Luego va a cerrar los ojos, conectando útero, ovarios y corazón, sosteniendo el huevo entre sus dos manos, y con ojos cerrados con movimientos muy sutiles se va a mover por el espacio dejándose guiar por la intuición para ir en las direcciones que su propósito le pida.

**12. Para despertar a Lilith en luz.** Parada frente al espejo, va a llamar activamente a su guardiana, con las manos en el plexo solar. Va a empezar a golpear con los talones el suelo activando la fuerza de la tierra, y mirándose a los ojos va a nombrarse. Y va a conectarse con la vibración imaginando que se despierta su llama interna y va a empezar a decir, ¡despierta para poder cuidar de mí!, ¡despierta para poder cuidar de ti! en repetidas ocasiones. Va a elevar sus brazos y conectada con esa vibración va a sentir que crece la energía y puede empezar a dar saltos de alegría y de victoria, conectándose con la motivación de cumplir un propósito. Intensificando cualquier emoción que manifieste.

**13. Para activar a Hécate.** Desde el cuerpo de la mujer menstruante es importante que no tome más energía, pero sería bueno que pueda conectarse con mucha claridad con el

cómo vive y siente su menstruación. La mujer menstruante, en el segundo día de su sangre, acostada boca arriba, con una almohada delgada en las caderas, y otra más ancha en la región bajo las rodillas. Dejando que su cuerpo se suelte y se abra, en posición central, que caiga naturalmente con lateralidad las piernas abiertas en forma de alas, y cubierta confortablemente con una manta. Con los ojos cerrados, una mano en el vientre y otra mano en los senos, descansar solo conectándose con su cuerpo y la respiración, que se respire a sí misma menstruando, que repita el mantra, amo mi luna, amo ser mujer, amo mi sangre, amo la oportunidad de transmutar y descansar.

## **CONCLUSIONES**

Entrar sin temor a las profundidades del Ser de la mujer y encontrarnos con los arquetipos que, si los logramos despertar, como dice Mariha, se convierten en arquetipos vivientes; es un hermoso propósito de trabajo terapéutico. Explorar nuestros cuerpos, sus movimientos, sus bloqueos y sus potencialidades para despertar y poner a fluir la energía psíquica nos puede ayudar a vivir el femenino en luz.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Proaño, M.A. (2022). Psicología Cíclica. [Material: diapositivas y conferencias]. FINDES.
- Proaño, M.A. (2019). EL CAMINO DE LAS 8 LUNAS. *Encuentro esencial con los secretos femeninos*. Tienda Roja.
- Taroppio, D. (2011). DANZA PRIMAL. *El camino al éxtasis*. FUDEI.
- Wilber, K. 2000. UNA VISION INTEGRAL DE LA PSICOLOGÍA. D.R. Aguilar, Altea, Taurus, Alfaguara S.A. de C.V. Pgs. 25-130
- Grof, Stanislav y Cristina. 2001. La tormentosa búsqueda del Ser. La Liebre de marzo. Cap. 1.
- Nirakara. (25 abril 2022). Influencia epigenómica del estilo de vida | Conferencia con Iñaki Martin Subero, 2021 [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-F7Zq0VyN7g>
- Saladao, Lola. (2021). Epigenética, la ciencia del cambio con un mensaje de responsabilidad y esperanza. NirakaraLab.

<https://blog.nirakara.com/epigen%C3%A9tica-la-ciencia-del-cambio-con-un-mensaje-de-responsabilidad-y-esperanza>

Selye, H. (1975). Homeostasis and Heterostasis. In: Day, S.B. (eds) Trauma. Springer, Boston, MA.

Jodorowsky, A. (2004). Psicomagia. Ediciones Siruela S.A. (Pg. 80-89)