



MUJERES NÁHUATL DE LA SIERRA DE ZONGOLICA, DESDE
SUS DERECHOS,
HACIA LA AUTONOMÍA PERSONAL Y COMUNITARIA



Encuentro sobre técnicas de sanación, contención e identidad cultural con integrantes de la REPRODMI

Kalli Luz Marina 2023

Relatoría

Fecha: 07 y 08 de agosto de 2023

Lugar: Merendero Gálvez y Hotel Jardín, Jalapilla, Rafael Delgado, Ver

Objetivo general: Fortalecer y compartir conocimientos sobre técnicas de sanación Culturales mediante la competencia entre mujeres de la región.



Lunes 7 de agosto, en esta ocasión el equipo operativo de Kalli Luz Marina A. C., se dio cita a las 9:30 de la mañana, para organizar la logística antes de comenzar el taller, a las 9:45 de la mañana comenzaron a llegar las promotoras de Rafael Delgado, Magdalena, Tlilapan, Tequila y Zacamilola Atlahuilco, Ver., se fueron anotando conforme iban llegando.



**MUJERES NÁHUATL DE LA SIERRA DE ZONGOLICA, DESDE
SUS DERECHOS,
HACIA LA AUTONOMÍA PERSONAL Y COMUNITARIA**



Después del desayuno que muy amablemente nos ofreció el Merendero Gálvez, pasamos a dar inicio con las actividades del encuentro, en un espacio del merendero hicimos un círculo en donde las Maestras Juanita Valencia y Alberta de la Cruz iniciaron con el ritual de bienvenida, este ritual nos conectó con los cuatro elementos de la naturaleza agua, fuego, tierra y viento, así como con los cuatro puntos cardinales que son los puntos de encuentro con la tierra. Con esta actividad pedimos a la madre tierra (Tlalokan Nana) y padre tierra (Tlalokan Tata) muchas bendiciones, agradecimientos y permiso para dar inicio a las actividades planeadas para que fueran muy provechosas para cada una de nosotras.

Después del ritual e inspiradas con el aroma del incienso, del romero y la albaca (con estas hierbas e incienso nos dieron la bienvenida las maestras Juanita y Alberta) cada una de nosotras se presentó diciendo nuestro nombre, de dónde venimos, a que nos dedicamos y que esperamos de este encuentro. Todas muy emocionadas y dispuestas a aprender nuevas cosas de las compañeras facilitadoras, casi todas coincidimos con nuestros sentires.

Posteriormente pasamos con la psicóloga Yesenia Xocua quien nos brindó unas técnicas de relajación y contención emocional, a partir de la respiración y movimientos, para esta actividad se les proporcionó un tapete por cada promotora para que pudieran hacer los movimientos. La psicóloga iba narrando las técnicas de relajación y las participantes iban realizando las indicaciones.

Después de terminar con esta terapia, se invitó a compartir experiencias que tuvieron durante el proceso del ejercicio, esta técnica les fascinó a las promotoras, varias comentaron que ésta experiencia las transportó en lugares maravillosos, algunas de ellas mencionaron que vieron colores morados, verdes, azules, escucharon el roce de las piedritas con el agua, el canto de las aves, a otras las transportó a la frescura del bosque, todas estaban muy contentas al terminar con la actividad, una de ellas mencionó que en su casa durante el día no puede dormir y durante la actividad ella pensó que se iba a aburrir pero que sólo pasaron como 5 minutos de la actividad y poco a poco se fue relajando y después ya no supo cómo se quedó dormida. La psicóloga tomó la palabra y mencionó que nosotras estamos hechas de la naturaleza, que nuestro lugar es el bosque por eso nos transportamos allá. Las promotoras se quedaron muy agradecidas al igual que la psicóloga.

Enseguida tuvimos el taller de barro con las facilitadoras Luisa Martínez Ayohua y Francisca Ayohua, para esta actividad ellas llevaron el barro previamente preparado para poder manipularlo, nos dieron a cada quien nuestra bola de barro y nos invitaron a realizar una figura con la que nos identificáramos, algunas mujeres se hicieron a ellas mismas, otras hicieron canastas, metates, aves, hubo una niña que hizo un dinosaurio. Todas estuvieron muy motivadas y con ganas de aprender mucho, preguntaban a las facilitadoras como



**MUJERES NÁHUATL DE LA SIERRA DE ZONGOLICA, DESDE
SUS DERECHOS,
HACIA LA AUTONOMÍA PERSONAL Y COMUNITARIA**



conseguir ese barro que es muy manejable para hacer las figuras. Terminamos de hacer cada quien su figura, las facilitadoras nos recomendaron dejar nuestras figuras en un solo lugar para que al día siguiente se siguiera con el pulido y acabado de las piezas hechas. Sentimos que el trabajo con el barro nos pone en contacto con la madre tierra, a ella le presentamos nuestras dolencias, nos abrimos a dejar que la energía pasara por nuestra mente, cuerpo, espíritu y nos sanara.

Pasamos a la siguiente actividad con la Sra. Concepción Isabel dio inicio con la actividad, primero dio gracias a Dios por las actividades que iba a realizar y posteriormente nos habló sobre como ella cura a las personas que se quedan espantadas en la tierra, en el fuego o en el agua, ella levanta el espíritu con una infusión hecha de yerbas de espanto y alcohol, las promotoras sugirieron que primero atendiera a María López, ya que en meses anteriores había sufrido una caída, así fue como dio inicio con la terapia de levantamiento de espíritu. Después pasamos a terapia la Sra. Juanita y después con el niño Axel, fue una experiencia bonita para ellas y el niño, quedaron agradecidas y muy satisfechas con la actividad, el niño al finalizar con la terapia agradeció a la Sra. Concepción con un abrazo. María expresó que sintió como su cuerpo se levantó.

Pasamos con las facilitadoras Juana Valencia y Piedad Leandro, nos dieron un taller de auto masajes, comentaron que es una forma para bajar el estrés, la ansiedad, los nervios, es una manera para consentirnos a nosotras mismas, todas hicimos el ejercicio, lo practicamos varias veces.

En la evaluación del ejercicio manifestamos:

“Aprendí de las compañeras”

“Siempre debemos darnos un tiempo para nosotras, para vivir con calidad de vida

“Los vamos a realizar con frecuencia, lo necesitamos”

Terapia e a base de sonidos con Jesse Iyescas

La terapia se basa en música y sonidos en vivo, usando el cuenco tibetano, ocarinas, sonajas, jarana, flauta, para crear un ambiente meditativo y de relajación a través del sonido.

Cuando terminó la actividad se abrió un espacio para compartir experiencias, las compañeras fueron compartiendo una a una su experiencia, algunas dijeron:

“Que la actividad las transportó a su infancia”

“Otras que las relajó de tal manera que se quedaron dormidas

“Vi imágenes como árboles, caminos hermosos, otras escucharon el canto de las aves y el ruido del agua.

Luego de las distintas actividades cenamos y nos fuimos a hospedar al Hotel Jardín que Kalli Luz Marina A. C., muy amablemente nos ofreció para descansar, así terminó el día 7.



**MUJERES NÁHUATL DE LA SIERRA DE ZONGOLICA, DESDE
SUS DERECHOS,
HACIA LA AUTONOMÍA PERSONAL Y COMUNITARIA**



Día 8, acudimos al merendero Gálvez a las 9 de la mañana, comenzamos con la toma de asistencia y posteriormente pasamos a desayunar, seguimos con la segunda fase de las actividades que estaban programadas para el día.

Seguimos con el trabajo del barro, una vez secas las figuras se podían lijar para darles brillo y acabado.

Se realizó una práctica de “masajes de silla”, primero la facilitadora mostró como realiza el masaje y luego practicamos unas con otras. Seguidamente Piedad nos hizo una dinámica de auto valoración, nos presentamos con otra compañera a través de una parte de nuestro cuerpo, descubrimos la importancia de valorar nuestro cuerpo, esto nos ayuda a vivir con paz con nosotras mismas.

Finalmente pasamos a evaluar el encuentro

“El encuentro fue una sorpresa para todas, nunca nos habíamos dado tiempo para nosotras”

“Fue un espacio donde se encontraron con ellas mismas, con sus sentimientos, afectos, con Dios”

“Encontramos la paz interior”

“Me voy con salud emocional, psicológica y del espíritu”

“me voy con mucha paz y muy agradecida”

Sugerencias para el próximo encuentro:

- ❖ Invitar a más compañeras.
- ❖ Convocarnos en otro tipo de lugar en donde se cuente con vegetación (rio, árboles, campo;
- ❖ La compañera Felicitas nos ofreció un lugar en su cabaña para realizar el próximo encuentro.
- ❖ Que en el próximo encuentro se dé más tiempo a los masajes y al estudio de las distintas plantas medicinales que hay en nuestra comunidad; intercambiar conocimientos y aprender la utilidad de las mismas.
- ❖ Para el próximo encuentro llevar comida para compartir.

Cerramos el encuentro con un abrazo “de corazón a corazón” para regalarlo nuestras mejores vibras, y nos tomamos una foto del grupo para el recuerdo.



**MUJERES NÁHUATL DE LA SIERRA DE ZONGOLICA, DESDE
SUS DERECHOS,
HACIA LA AUTONOMÍA PERSONAL Y COMUNITARIA**



Pasamos a la comida, compartimos un delicioso mole, comida de fiesta en nuestras comunidades.