

El Temascal y la Gestalt

La Rosa de Alejandría (Granada)

Juan José Relinque Gallardo.

Terapeuta Gestaltico. Miembro titular de la AETG



**29 y 30
de
Marzo
2014**

Coste: 150€ incluidos los costes de estancia y manutención

Reserva de plaza hasta el 20 de Marzo

Alejandría
formación y terapia

Escuela de
Terapia Gestalt

Para más información y reserva:

Teléfonos: 958437742 / 687708786

E-mail: alejandria@alejandria2004.es

Web: www.alejandria2004.es

Face book: Alejandria Gestalt

EL TEMASCAL, VIAJE AL INTERIOR DE UNO MISMO

El Temascal es un medio de la medicina tradicional mesoamericana que trata en conjunto los desequilibrios que las enfermedades crean. Hoy día, el temascal es toda una experiencia, considerada como una terapia chamanica conducida por un guía (terapeuta o temascalero/a) que aplicando una serie de practicas terapéuticas como ejercicios creativos con los elementos, meditaciones, caminatas, visualizaciones, masajes, aromaterapia, hidroterapia, sonoterapia, psicoterapia, atendiendo con ello no solo a lo físico sino también a lo emocional, mental y a lo espiritual en un ambiente terapéutico y social que convierte el acto en un evento cultural, y una limpieza de los tres aspectos del cuerpo, todo contemplado para ayudar y orientar al individuo y al grupo. La relajación que esta experiencia crea, estimula la atención plena, la introspección, la reflexión y hasta una percepción muy especial del transcurrir del tiempo.



En el contexto del temascal la salud se equipara al equilibrio y ayuda a restaurarlo. En la práctica es un intenso viaje al interior de nuestro inconsciente. Una ceremonia que constituye un camino de ida hacia nuestras verdades más profundas.

También es un calor que nos recuerda ese espacio de tanta contención que tuvimos en el útero donde unimos el registro del amor incondicional, el cual perdemos cuando nacemos físicamente y energéticamente; y que se recupera a través del recuerdo. Durante nuestro desarrollo en nuestras relaciones volvemos a buscar ese “espacio incondicional”, camino hacia nuestro interior.



PREPARACION Y EXPERIENCIA.



La experiencia del temascal se desarrolla de manera sencilla, dando vida al mito con el mayor respeto a las reglas del ritual, es decir conservar una enseñanza a través del esfuerzo, la voluntad y el sacrificio como medio de obtener la sabiduría. Primero se construye el temascal, donde la estructura es de varas o cañas del árbol sagrado, la forma es circular, como base se toma el cuaternario (el cuadrado dentro del círculo), apuntando a las cuatro direcciones cardinales, se realiza un fuego, esto es lo

más importante, porque sin el no hay ceremonia. Existe un gran círculo alrededor del temascal y enfrente el fuego. En el se calientan piedras que pasaran al temascal ya cubierto para guardar el calor. Aquí inicia propiamente la experiencia. El trabajo, "ritual" de nuestro temascal esta relacionado mas específicamente en la atención de la salud holística, las acciones catárticas que se llevan a cabo permite a los individuos desahogar sus ansiedades, agresiones, y demás sentimientos.



Dentro del temascal los participantes están en constante contacto con los elementos; el calor, producido por el fuego; el vapor, que resulta del agua; el aire, representado por el movimiento de las nubes de vapor y la tierra en la que la persona se sienta y con la que

debe estar en constante contacto físico.

Al entrar en el temascal, la termoterapia empieza actuar, el cuerpo se calienta, se empieza a sudar, incrementa el riego sanguíneo y se intensifica la respiración, el sudor emerge del cuerpo, la hidroterapia y la filoterapia entran en juego limpiando las impurezas. Así el colectivo participa de la terapia de forma común



El temascal ayuda en la expresión de las emociones, en su interior se alienta la expresión de las emociones, de los pensamientos y de los miedos.



"nos da la oportunidad de darnos cuenta de los regalos que recibimos: el respirar, el darnos cuenta que existe un alimento que es inmediato, el aire, y que entra dentro de nosotros en forma natural, como el primer aliento, al llegar aquí, a esta Tierra. Y de esta manera funcionan dentro de nuestro ser, dentro de nuestra naturaleza. Ahí también nos damos cuenta de nuestro cuerpo; que tenemos un cuerpo, que sentimos y que es la presencia misma de la Tierra".

El tratamiento de las emociones en el Temascal es creado por un ambiente de intimidad y acompañamiento ideal para desahogar bloqueos como duelos, ansiedades, miedos etc. O la agresividad, ya que la catarsis apoya la libertad para dar salida a la rabia para llorar, gritar, etc. Podríamos decir que es un lugar propicio para que afloren las resistencias con las partes propias negadas.



"Cuando estamos en el Temascal los egos se pulverizan, empezamos a mostrarnos tal cual somos, exponiendo nuestros recuerdos, nuestros dolores y esto hace que finalmente el proceso de limpieza y sanación emocional tenga un sentido de realidad".

El temascal es un puente que nos lleva a entender este proceso, nos permite vivir la experiencia de darnos cuenta aquí y ahora, que somos vulnerables y necesitamos fortalecer y afrontar la responsabilidad de nuestras decisiones, nos lleva a valorar lo trascendente y lo esencial que siempre se encuentra a nuestro alcance y en este instante. El propósito es confrontar nuestras partes oscuras, para regenerar la reconciliación de los opuestos, que aquí están representados por la unión del fuego y el agua

Para hacer que las resistencias vayan aflorando antes de entrar al temascal hay diversas técnicas o meditaciones y el abórdale ggestaltico, que son la manera de ir entrando mas profundamente en nuestro ser y comenzar a transitar el sendero. En esto contribuye el ayuno que realizamos durante el trabajo con aportación de mucho líquido para el cuerpo, como zumos e infusiones.

La entrada al temascal consiste en cuatro puertas que coinciden con los cuatro direcciones o rumbos, cuatro tiempos que están en relacion con el tiempo que estuvimos en el vientre, la niñez y juventud, la madurez y la edad adulta o vejez.

En ese darse cuenta de que todos somos parte de una totalidad, que nadie es mas que nadie, que nadie es exclusivo en el sufrimiento, en el dolor, esto es una amplificación en el estado de conciencia.

Es una experiencia a corazón abierto, donde uno esta solo con lo que hay, nos muestra sin concesiones ni excusas lo que somos.

Nunca fuimos aceptados como somos, los padres, los abuelos, los maestros, la sociedad, todos quieren que seamos como ellos quieren, como ellos ven, lo cual se convierte en una perdida de auto confianza en uno mismo.

Por lo tanto es conducirnos hacia el amor para resolver todas esas situaciones traumáticas que nos impiden fluir en la vida, no podemos desarrollarnos en el amor si primero no soltamos de dentro de nosotros todas esas barreras traumáticas

Pero no hay dolor sin mente, es decir no hay dolor en el alma porque el alma es neutra, el concepto de alma inclusive es procesado por la propia mente. Y en este caso en la medida que nosotros vamos aceptando la realidad tal como es podemos reconocer que es nuestro ego el que quiere que sea de esa forma y se enfada mucho cuando no es de esa forma.

Y ahí es donde el temascal se descubre como una herramienta muy poderosa para atravesar esos limites, no de una manera automática.