

## MEDICINA UTERINA Y PELVICA

### OBJETIVO GENERAL

El taller permite conocer y activar la fuente de vitalidad sagrada ubicada en la zona pélvica con movimientos simples y placenteros que permiten soltar la rigidez de la pelvis, liberar tensiones y hacer circular la energía corporal de tal forma que la vitalidad física y la capacidad de disfrute aumentan.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Tomar consciencia que muchos malestares cotidianos provienen de una pelvis rígida, abandonada o de poca flexibilidad que se va acostumbrando a ese estado de desconexión con el placer y el goce de la vida.
- Aprender movimientos pélvicos simples para soltar y lubricar la pelvis
- Aumentar la capacidad de goce y la autoestima
- Reconectar con la fuente del poder personal

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Círculo de bienvenida en el cual los y las participantes pueden presentarse, hablar de cómo se sienten y hablar de sus expectativas en relación con el taller.
- Después de introducir los objetivos y el marco del taller, se reflexiona sobre el origen de toda la existencia (sexualidad) y de lo sagrado que habita en cada ser. Se conversa acerca de la zona pélvica e uterina donde se almacena esta vitalidad y energía sagrada en el cuerpo.
- Luego, con ejercicios simples y guiados se lleva a los y las participantes a tomar conciencia de su estado pélvico y uterino, y a sentir como ese estado corporal está directamente relacionado con la energía vital y el amor propio que tenemos a disposición. Se aprende a soltar la pelvis, a lubricarla y abrazar su corporalidad completa desde ese poder personal que habita en ese espacio.
- Se cierra con una reflexión sobre la diferencia del antes y después de la práctica, para que cada participante tome conciencia de la transformación, dando la oportunidad también para que compartan su experiencia y reflexiones acerca de sus necesidades en término de autocuidado.

### METODOLOGIA

El taller es principalmente vivencial y se practican ejercicios simples para aprender a soltar la pelvis, liberar la energía y el poder personal. El taller ofrece también aportes teóricos sobre chakra, circulación energética y puntos energéticos del cuerpo. Por último, el taller es terapéutico en el sentido que lleva a una apertura y un autoconocimiento de si misma y trae reflexiones acerca de nuestras capacidades de disfrutar y gozar.

### IMPARTE

Lucia Tobar, Terapeuta holística, profesora de danza Kandyen.