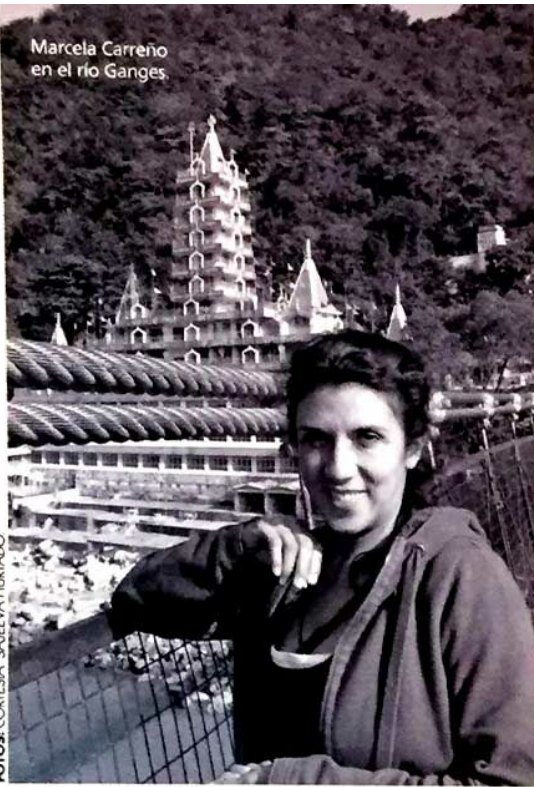


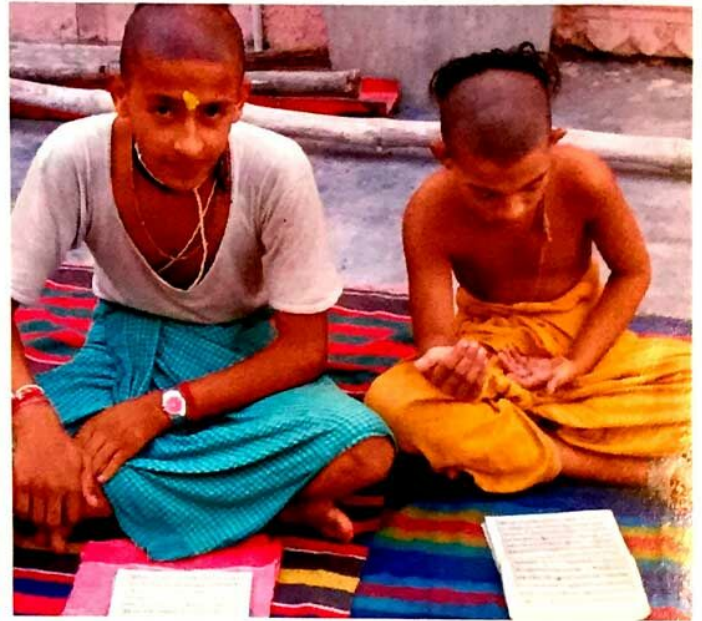
Marcela Carreño
en el río Ganges.



Los hombres
del crematorio.



Jóvenes indios
en el crematorio.



FOTOS: CORTESÍA SAJEVA HURTADO

Respiración ovárica, alquimia femenina

Un sistema terapéutico basado en la respiración, la meditación y el movimiento recorre el mundo y transforma la vida de cientos de personas. Hija y madre, creadora y cocreadora, dos colombianas de mentalidad universal.

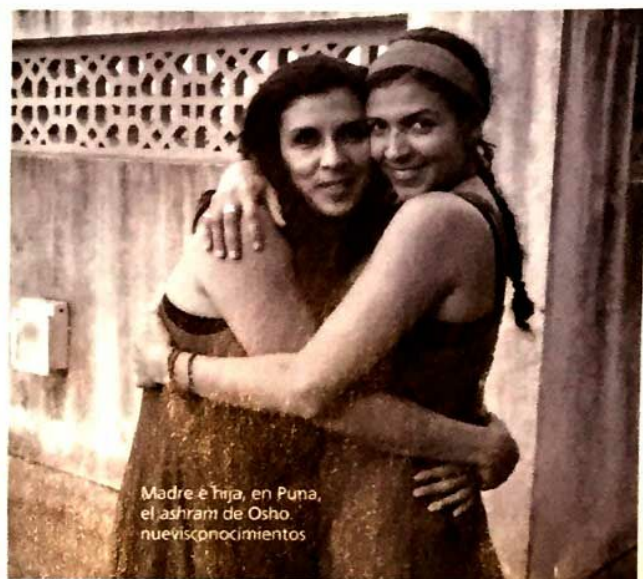
Por: **Andrea Domínguez**

Ser la única mujer entre 200 hombres célibes es una forma contundente de empezar un camino espiritual. Si, además, los días y las noches transcurren sin cruzar palabra con alguno de ellos, en un centro crematorio al que la India entera lleva sus muertos para despedirlos, no cabe duda de que esta mujer ha asumido un desafío monumental.

Con la vitalidad de sus 25 años de edad, Sajeeva Hurtado decidió embarcarse en esta aventura en torno a la muerte en la ciudad sagrada de Varanasi, donde aprendió a meditar al lado de estos ascetas. Diez años más tarde, y con otras experiencias profundas en su bitácora de vida, esta colombiana es hoy una reconocida terapeuta que recorre el mundo enseñándoles a cientos de personas a reconectarse con la



Sajeeva Hurtado
y Marcela Carreño.



Madre e hija, en Puna, el ashram de Osho, nuevos conocimientos

vida y con su verdad interior. Ella y su mamá, la también terapeuta Marcela Carreño, iniciaron un camino de autoconocimiento hace años en los Andes chilenos, a donde viajaron para aprender a respirar. Desde esas primeras inhalaciones meditativas, no han parado de recorrer juntas, o por separado, las montañas sagradas y los lugares de iluminación del planeta en busca de respuestas para ellas mismas y para los demás.

Sajeewa fue durante muchos años una célebre bailarina de danza árabe. Alternaba sus exitosas giras internacionales de danza con periodos de retiro en sitios apartados en los que se internaba para meditar. Su búsqueda la llevó a estudiar medicina china, patologías femeninas y psicología Gestalt.

Marcela, por su parte, es una terapeuta holística que ha trabajado durante décadas en la sanación de mujeres. Después de haber pasado años dirigiendo su exitosa cadena de spas, un día sintió que el trabajo del

"El oxígeno es lo más parecido a Dios, por eso la respiración es un pilar de nuestro sistema terapéutico".

cuerpo físico no era lo que buscaba y quiso reinventarse. En ese retiro en las montañas del sur del continente, algo muy profundo cambió dentro de ella: a pesar de tener una vida exitosa, con un negocio próspero, un matrimonio estable y comodidades materiales, Marcela supo que necesitaba encontrar su verdadero destino. Y lo dejó todo por esa búsqueda.

En ese recorrido han estado en Nepal, India, Egipto, Tailandia, China, Chile, Bali, Vietnam y muchos otros lugares de culturas ancestrales. Y así, en una llave increíblemente creativa conformada por madre e hija, a partir de la danza de Sajeewa, la meditación de ambas, el masaje terapéutico de Marcela y, sobre todo, a partir de la respiración consciente, nació

el "Sistema de respiración ovárica, alquimia femenina". Sajeera lo diseñó y su madre lo complementó.

OXÍGENO DIVINO

"¿Qué es lo primero que necesitamos para vivir? El aire. El oxígeno es lo más parecido a Dios, por eso la respiración es uno de los pilares de nuestro sistema terapéutico. A través de las meditaciones, la danza o los masajes entramos en un estado de conciencia que nos permite utilizar la respiración para acceder al inconsciente; para entrar en esas improntas, cicatrices o memorias que tiene el cuerpo, y a través del oxígeno, podemos desintoxicar y limpiar todas esas toxinas físicas y emocionales. En otras palabras, ayudamos a que la persona abra el espacio para que su cuerpo pueda recibir otra información", explica Sajeewa, quien vive en Tulum, México, pero que pasa la mitad del tiempo

viajando por el mundo. Marcela complementa que el sistema obra en todos los niveles: físico, mental, emocional y espiritual. "Lo más bonito que tiene la respiración ovárica, alquimia femenina, es que no tiene una doctrina, un maestro, ni una fórmula para todos; no es que nosotras enseñemos nada, simplemente hay unas herramientas que sirven para que te conectes contigo mismo, te empoderes y te liberes de viejos paradigmas. Aquí cada persona encuentra dentro de sí misma las respuestas que está buscando".

OVÁRICA, ALQUÍMICA Y FEMENINA

Este sistema de sanación basado en la respiración tiene cientos de seguidores, hombres y mujeres, pues la alusión a los ovarios tiene que ver con el origen de la vida en general y no solo en el sentido literal de ser la semilla de un ser humano.

"Hablamos de alquimia femenina porque buscamos, a través

de la respiración, la transformación interior. Esto solo es posible a través del amor a nosotros mismos; la energía femenina es nutritiva, es protectora y por eso se llama así. Pero en nuestros talleres también recibimos hombres. De hecho, hace poco hice un taller con 20 superejecutivos, muy enfocados en la energía solar, masculina, que es la de la acción. Al final del encuentro estaban muy emocionados porque en ese espacio se dieron 'permiso' para ser receptivos, para volver a sentir, para ser femeninos", explica Sajeeva.

Ambas terapeutas son conscientes de que la humanidad necesita este tipo de enfoque: el mundo necesita amor, armonía, aceptación porque el ser humano está explotando la tierra sin descanso en un desenfreno de actividad solar, es decir, de energía masculina. Por eso consideran que su trabajo no se limita al individuo sino que llega al colectivo.

Elas explican que los seres humanos tenemos unas memorias muy fuertes de desmerecimiento, porque la gran mayoría lo primero que recibimos cuando somos concebidos es un "no". No haber sido deseados deja en las personas un trauma fuerte de falta de amor. Por eso, lo primero que se trabaja en los talleres es el amor propio, la liberación de la culpa sobre los padres y la conciencia de que somos hijos de la divinidad (o de Dios, si se prefiere), que aún si nuestros padres no nos engendraron con conciencia, la conciencia universal nos quiso aquí y eso debe bastar para sentir amor propio.

La sexualidad sagrada cumple

"Hablamos de alquimia femenina porque buscamos, a través de la respiración, la transformación interior".

otro rol importante en los talleres tanto para mujeres como para hombres o parejas. En la actualidad todo es dual, todo es separación. Esas son las bases para una sexualidad mecanizada, genitalizada, desconectada del amor. "En la cultura tántrica antigua –no en la que venden hoy día en Occidente con una versión distorsionada– se habla del sexo como un acto de destrucción, porque el sexo es la unidad, es decir, cuando dos se vuelven uno. Entonces, para meditar en la muerte hay que meditar en esa unión sagrada", explica Sajeeva.

Y así como en casi todos los seres humanos hay que trabajar los traumas de desmerecimiento, en el mundo actual también hay que trabajar la desacralización del sexo, pero también la culpa frente al placer y la desconexión de la mente y el espíritu con el cuerpo. Por eso en los talleres se le da un papel central a restablecer la sexualidad como experiencia sagrada, amorosa y gozosa.

CICLO RENACIMIENTO

En un retiro de respiración óvrica alquimia femenina, los participantes hacen una verdadera peregrinación hacia su interior. En la primera parte, gracias a unas



Crematorio en la India.



Sajeeva Hurtado.



meditaciones guiadas, que pueden ser dentro o fuera del agua, se llega a un estado propicio para generar todos los cambios.

Dependiendo del taller, puede haber danza, movimiento o masaje terapéutico en complemento con la respiración. Este proceso va encaminado a hacer a la persona consciente de las memorias, heridas, cicatrices de su cuerpo físico, mental y emocional.

Después de que esto ha emergido del subconsciente, hay que "dejar morir" a ese antiguo yo y a todas esas programaciones para dar paso a nuevos ciclos creativos. En esta muerte, Sajeeva ha integrado los principios del tantra sagrado que aprendió junto a los *sadhus* del crematorio hindú.

La aceptación de que la muerte forma parte de la vida y de que hay que dejar morir al antiguo yo para poder nacer a un nuevo yo.

Así, hay un vacío propicio para sembrar nuevos proyectos. Pero para llenar ese nuevo vacío con pautas renovadas y no con los mismos paradigmas de siempre, hay que meditar en el amor propio principalmente. Elegir la vida consciente y alegremente, celebrar la belleza propia y la del mundo exterior.

"Una vez que has pasado por todo este proceso, hay un despertar de conciencia en todo tu ser, en todas tus células. Tu cuerpo te responde y entonces ya no puedes ser incoherente", concluye Marcela. **F**



FOTOS: CORTESÍA SAJEEVA HURTADO

Testimonios de transformación

En el más reciente taller de "Respiración ovárica, alquimia femenina", realizado en la Casa de la Mujer, que dirige Marcela Carreño en Cachipay, Cundinamarca, se dieron cita mujeres de diferentes lugares, pero con la misma intención: avanzar en una búsqueda espiritual.

Para Melisa Vargas, una colombiana residente en Santiago de Chile, este sistema es una "autopista de amor propio". Ella es terapeuta y fotógrafa, y ha participado en varios de estos talleres porque encuentra en ellos una herramienta poderosa para su propia sanación y la de las pacientes con las que trabaja.

"Si tuviera que resumir lo que ocurre en estos encuentros, diría que lo más bello es ir a la profundidad del ser, encontramos con la belleza que nos habita y

hacerlo de una manera gozosa y alegre", dice.

Uno de estos talleres lo realizó con su pareja, y agrega: "Esto le ha dado un aroma más integral al trabajo, me ha ayudado a cambiar la concepción que yo tenía acerca de lo masculino. En esa experiencia con mi pareja hubo una transformación muy bella del vínculo sagrado y esto nos lo llevamos al día a día de nuestra relación".

Carolina Viñola, diseñadora gráfica y orientadora de Constelaciones Familiares,

también vino de Chile con su pequeño hijo de dos años para participar de esta vivencia. "Me parece que este es un camino muy honesto del desarrollo femenino porque incluye la sexualidad, el corazón, la mente, meditaciones con el cuerpo. Es decir, incluye el plano terrenal y divino, es un camino muy integral".

Luego de asistir, la italiana Silvia Marini, quien viajaba por primera vez a Suramérica, dijo que regresa a su vida cotidiana transformada por dentro. "Es un trabajo que abarca muchos niveles, te ayuda a entender muchas cosas de ti misma, mucho más cuando estás cerrado y quieres abrir tu corazón. Y me impactó

mucho el hecho de unir la sexualidad con el corazón, porque en nuestra cultura se nos enseña a separar estos dos aspectos". **F**

MÁS INFORMACIÓN

- El taller "Respiración ovárica, alquimia femenina" tendrá lugar el próximo 2 de noviembre en Bogotá. www.respiracionovarica.com
- Páginas en Facebook: Sajeeva Hurtado Marcela Carreño
- Casa de la Mujer, Cachipay Marcela Carreño Cel.: (320) 2354879

