

© 23/08/2017 - 14:23 | Clarin.com | Entremujeres | Bienestar

Alquimia femenina: qué es la respiración ovárica

La colombiana Sajeeva Hurtado desarrolló esta técnica que combina meditaciones, movimientos y visualizaciones.



Respiración ovárica

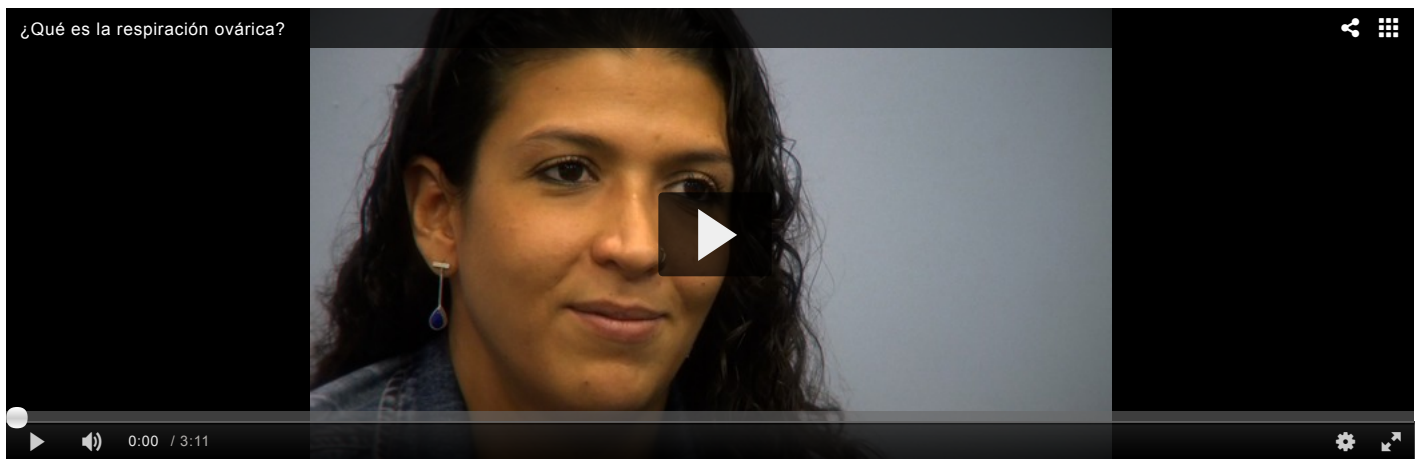
Los ovarios, el útero y los senos son la parte de la anatomía femenina con más potencial energético de todo el organismo, es allí donde se encuentra intrínsecamente la semilla de la vida. La colombiana **Sajeeva Hurtado** desarrolló una técnica llamada "respiración ovárica", que reúne diferentes secuencias con las que promete aprender a utilizar esta energía.

Mirá también

[Cuál es el significado de los Budas y cómo activarlos en tu hogar](#)

"Es un sistema con el que trabajamos con mujeres en sus distintos cuerpos. Es importante que la mujer dirija su vista a su energía sexual y su corazón para poder sentirse unificada y completa", explica Sajeeva a **Entremujeres**.

Sajeeva viajó por 26 países, donde estudió y trabajó con numerosas mujeres alrededor del mundo. En Barcelona, España, se graduó en Medicina Tradicional China, conocimiento que la llevó a querer experimentar más profundamente esta cultura y la alquimia taoísta. Fue así como se mudó a China y se instaló en la ciudad de Nankín, donde se especializó en patologías femeninas, al mismo tiempo que impartía talleres de danza y movimiento femenino.

**Mirá también****[La onda "sana" de los millennials: ¿moda o tendencia a largo plazo?](#)**

"Está fundamentado en mi vida personal, en la incomodidad que me produjo ser mujer por tantos años. Llevé todos mis estudios a ese proceso y lo que veía en mí lo veía en otro montón de personas. Entonces, me basé en los fundamentos de la teoría de los cinco elementos de la medicina china y el ciclo de la experiencia de la psicología de Gestalt (que dice que cualquier tema inconcluso que nosotros hayamos dejado inconcluso en el pasado se va a seguir manifestando en nuestro presente hasta que le demos la atención y podamos darle un cierre)", detalla.

Explica, además, que usan dos formas de trabajo: en un ciclo de proceso colectivo o en consulta con uno de los terapeutas, pero siempre utilizan una serie de meditaciones que combinan movimientos y visualizaciones que trabajan distintos temas y enfoques.

Sajeeva visitará la Argentina en octubre para dar algunos seminarios de las técnicas de respiración ovárica. Para más información: info@espacionautilus.com.ar.

Mirá también**[La imagen no es sólo estética: cómo nos afecta vernos mal](#)**