

SKHM

Conecta con el poder del amor

Nuestros bloqueos emocionales son una pesada carga que arrastramos con nosotros apenas sin saberlo. Esta técnica muy novedosa nos enseña a soltarlos y llenar su espacio con la energía del amor universal

Voy a participar en un taller de SKHM. ¿De qué? Se pronuncia "seikim", y es una palabra de origen egipcio que se puede traducir como "el poder del amor". Los talleres, como este de la Fundación Sauce, se organizan en fines de semana, aunque también hacen meditaciones SKHM una vez al mes. Se trata de un método que permite liberar bloqueos emocionales. Pero no sólo eso: también nos ayuda a tomar contacto con nuestro poder personal y con la energía más pura, que es la del amor. ¿Cómo funciona en un fin de semana?

Un ambiente seguro
Básicamente, mediante trabajo en grupo y meditaciones. Durante los primeros minutos del taller, los participantes se presentan y exponen sus motivos para estar allí. Pero no es necesario que nadie hable en voz alta de sus problemas o traumas. Lo que sí queda claro desde el principio es que se va a trabajar en un ambiente seguro y de apoyo, con la ayuda de varios profesores y facilitadores que están ahí para ayudar.

No hace falta un gurú
Sin embargo, con esta técnica no existe la figura del maestro o del gurú que nos "ini-

cia". Somos nosotros mismos los que nos damos permiso para entrar en contacto con la energía del amor y así liberar nuestros bloqueos. Si no queremos que ocurra o preferimos detener el proceso en cualquier momento, podemos hacerlo, ya que en todo instante tenemos el control. Cuando nos damos permiso para conectar con el amor, se produce lo que se llama una iniciación: el amor inunda todo nuestro sistema energético y provoca una sensación de dicha incomparable, como un orgasmo espiritual.

Conectar con la tierra
Tampoco existe ningún requisito previo más que el de creer en nuestra capacidad de ser más felices. No es necesario saber meditar ni creer en nada o haber hecho una terapia antes. El trabajo con la energía es un proceso físico, no mental. Además de conectarnos con el amor, SKHM nos ayuda a enraizar, a tomar contacto con la tierra, con el mundo material y todo lo que nos rodea. Esto nos permite recuperar o encontrar el

¿De dónde procede?

Al SKHM se le conoce también como "reiki egipcio", ya que en esta antigua civilización se utilizaba como parte de las prácticas curativas y espirituales que se realizaban en los templos. En el año 1982, durante una estancia en las pirámides, Patrick Ziegler entró en contacto con esta

energía, y desde entonces se dedica a impartir talleres y a dar a conocer el SKHM por todo el mundo. Patrick es maestro Reiki y estudió técnicas de chamanismo y sanación antes de desarrollar el método original. Más información en su página web: skhm.org.



poder personal, nuestro lugar en el mundo... ¡Pisar firme!

La energía del grupo

Lo que sí es fundamental es la energía del grupo. En algunos talleres o meditaciones pueden reunirse más de 40 personas. Lo cierto es que, cuanta más gente está presente, más energía se genera y más potente es la sanación colectiva e in-

dividual. A lo largo del fin de semana, entre los miembros del grupo surge una conexión muy especial y numerosas muestras de cariño. Trabajar en grupo hace que todos se sientan acompañados y protegidos, y los papeles se intercambian: a veces una persona necesita apoyo, otras veces requiere darlo. Hay libertad para acercarse a apoyar a otros, siempre bajo la super-

visión experta y respetando la intimidad.

Meditaciones guiadas

En el taller de SKHM se suceden varias meditaciones guiadas. Sólo tenemos que escuchar la voz del maestro e imaginar o visualizar lo que nos va diciendo, al ritmo de una música deliciosa. Esta forma de meditar es sencilla, está al

alcance de todo el mundo, y nos reporta muchos beneficios: nos aparta del parloteo mental y nos permite conectar con nuestras emociones, llegar a estados de relajación y consciencia, abrir la mente y el corazón. Cada meditación se convierte en una aventura. Un hermoso, emocionante y a veces tormentoso viaje sin salir de la sala.

Meditaciones muy especiales

La meditación del ADN nos conecta con los patrones heredados de nuestros padres y nos permite sanar los traumas que inconscientemente nos han legado. Durante la meditación del Árbol absorbemos la energía de la Tierra (la Madre) y tocamos con nuestras ramas la energía del Universo (el Padre). Gracias a meditaciones como ésta, nos expandimos al tiempo que tocamos con los pies en el suelo y no andamos "volados", lo que puede ocurrir si no estamos en contacto con nuestro cuerpo. Otra meditación es la Activación de la Iluminación, exportada de la India, en la cual los participantes se sintonizan energéticamente unos con otros en círculo, al ritmo de una música hipnótica y bella.

Emociones y energía

Pero... no todo es tan bonito a lo largo del taller. Algunos de los miembros del grupo han acudido algo asustados, sobre todo los que han visto

el vídeo sobre SKHM en la página web de John Curtin. Allí aparece gente chillando, desgañitándose, moviéndose sin control... ¿Se han vuelto locos? ¡No! Están experimentando una liberación emocional. Y esa misma escena se repite ahora en la sala. Esto ocurre porque la energía del amor entra en nuestro sistema energético, ocupando un lugar físico en el cuerpo y removiendo lo que allí se encontraba (esos "nudos en la garganta", "bolas en el estómago", "opresión en el corazón", etc.). Una vez liberadas las emociones dañinas, entonces es cuando la energía del amor puede ocupar su lugar, y surge la conexión o la iniciación.

El cuerpo es sabio

La razón de que las emociones negativas se perciban en

el cuerpo es que éste, cuando nota situaciones de estrés, miedo, enfado o peligro, distribuye la energía concentrándola en una zona. Por eso tenemos sensaciones corporales asociadas a las emociones. Si no damos salida a esta sobrecarga (haciendo deporte, actividades físicas, hablando, etcétera), se acumula en forma de bloqueos o enfermedades. Cuando entramos en contacto con nuestro cuerpo, como de hecho ocurre en el taller de SKHM, volvemos a conectarnos con ellas. Por eso una simple meditación puede acabar con la persona gritando a su jefe ausente o llorando como cuando era una criatura de cuatro años que se sentía abandonada por su madre.

Qué puede ocurrir

Las sensaciones que afloran durante las meditaciones y ejercicios son muy amplias. No sólo dolor, tristeza, miedo... También hay quien siente alegría que estaba reprimida, amor por una persona, ganas de reír, etc. A lo largo del fin de semana presenciamos liberaciones espectaculares, pero es importante matizar que no es necesario "retorcerse" y gritar más que nadie para sanar. Muchas personas simplemente disuelven sus bloqueos de una forma progresiva y tranquila. No significa que unos sean mejores o más evolucionados que otros, sino que reaccionan de forma distinta.

Los expertos

John Curtin y Loida Burgos son maestros Reiki, y se hicieron profesores de SKHM después de experimentar sus potentes efectos sanadores. Organizan talleres periódicos (en Madrid y en otras ciudades) y una meditación mensual en la Fundación Sauce. Más información: tel. 91 591 99 95 y web: todoamor.net

Además, nadie tiene que "ganarse el derecho" o esperar a no tener ningún bloqueo para poder sentir el amor. ¡Sólo hay que darse permiso!

Las técnicas utilizadas

En la Fundación Sauce, un equipo de expertos en relajación y meditación revisa y aplica nuevas técnicas para mejorar los talleres de SKHM. Algunas fueron introducidas por Patrick Ziegler, creador del método, y otras proceden de la psicología Gestalt, la PNL o los tratamientos para el Síndrome de Estrés Post-traumático. Por eso, además de las meditaciones, en un taller se utilizan técnicas como éstas:

El facilitador. Persona con experiencia en otros talleres, que se encarga de apoyar, acompañar y estar pendiente de otro participante.

Respiración controlada. Durante 15-20 minutos se practica un tipo de respiración muy sencillo que facilita la toma de conciencia del cuerpo y las emociones que residen en él, lo cual permite liberarlas con mayor facilidad.

Plantillas de trabajo. Para describir las experiencias que se van viviendo en el taller. Este material se completa con un CD, por lo que se puede seguir trabajando en casa. Además, unas semanas después del taller se realiza una reunión de apoyo para compartir vivencias y dudas.

● Por Paloma Corredor



Experiencias intensas vividas por los participantes en un taller.

¿Cómo se libera un bloqueo?

Al empezar una meditación o el ejercicio, la energía comienza a fluir por el cuerpo de los participantes. Si existe un bloqueo, tropieza con él y la persona experimenta eso que lleva dentro: rabia, miedo, angustia, etc. Si lo deja salir, se produce la liberación: puede reír, llorar, gritar, cantar, mover el cuerpo, hablar, etc. En ese proceso es crucial seguir las indicaciones de los profesores y facilitadores.

● **Primero, sentir:** identificar qué parte del cuerpo nos molesta, duele o rechazamos. Aunque no estamos acostumbrados a escuchar al cuerpo, el ser interior sabe dónde está insertada la emoción dolorosa.

● **Luego, expresar.** Una vez identificado lo que nos duele, se trata de no huir o ignorarlo, como solemos hacer. Es el

momento de respirar y sentir. Cuando nos rendimos al dolor, ya no tenemos adversario contra lo que luchar. Dejamos de emplear energía en resistirnos y empezamos a aceptar con naturalidad.

Lo importante es expresar el dolor a través de la respiración, el movimiento y la voz: sonidos, palabras, gritos, gemidos...

● **Al final, perdonar.** A la persona que nos causó el dolor o a nosotros mismos, porque nos sentimos culpables, imperfectos, malos.

¿La recompensa? Una sensación de alivio enorme, fortaleza, paz, seguridad, poder personal, alegría... Es cierto que se pasa un mal rato, pero siempre sabiendo que al terminar nos sentiremos mucho mejor; ¡no es masoquismo!