

El camino del corazón



narrativas
y otras lunas

Lidia Luna
Narrativas y otras lunas

*RECORDAR: Del latín re-cordis, volver a
pasar por el corazón.*

Eduardo Galeano, El libro de los abrazos



*“Solo puedes conocer la profundidad del
amor si navegas a su raíz: a tu corazón
profundo”*

Paloma Todd

un recorrido en espiral para conocer
y cuidar tu deseo profundo; para
volver al cuerpo y habitar(te) en
soberanía e interrelación con la red de
afectos y pertenencia que sostienes y
te sostiene.



El camino del corazón es un recorrido de (auto)conocimiento y (auto)cuidado mediante la revisión de las narrativas dominantes y la creación de narrativas alternativas en torno a la relación que tenemos con nosotras y nosotros mismos, con otras personas y con el mundo que habitamos. En concreto:

- Nuestra relación con las historias que nos han contado y nos siguen contando sobre el mundo; sobre los diferentes aspectos y etapas de la existencia.
- Nuestra verdadera forma de entendernos y entender el mundo; el modo en que queremos estar en él.
- El conocimiento de la ciclicidad y el tiempo en espiral.
- La sabiduría de los mitos y leyendas; de las narraciones que nos han acompañado a lo largo de la historia de la humanidad.

Te ayudará a profundizar e integrar aspectos que a veces se consideran opuestos o en conflicto:

- Los arquetipos fememino y masculino
 - La mente y el corazón
 - Lo corporal y lo espiritual
 - La historia familiar y personal
 - Las partes familiares, en sombra, de nosotras y nosotros mismos
 - Nuestra relación con el poder
 - Los vínculos con otras personas
 - El vínculo con la tierra y otras formas de vida
- mociones difíciles.



El camino del corazón es una propuesta para acompañar el ciclo sinódico de Venus en el pétalo de Leo de octubre de 2023 a enero de 2025.

El camino del corazón es una guía, no un dogma. Está diseñado para que puedas revisar y actualizar tu mapa de creencias y significados para crear, a partir de él, relatos propios que te ayuden a relacionarte de una forma más coherente y amable contigo, con otras personas, con la naturaleza. Nombrar lo que te sucede para poder manejarlo, atravesarlo, transformarlo.

Los principales recursos que utilizaremos son:

- La escritura personal
- La conexión con nuestra imaginación, memoria, creatividad
- El enfoque narrativo de la experiencia
- La consciencia corporal y las técnicas de atención plena que nos ayudan a estar en el presente, no para huir de él sino para poder habitarlo; conocer y atravesar las emociones difíciles
- El ciclo sinódico de Venus y su correlación con el mito sumerio de Inanna.



Este recorrido, abierto a cualquier persona que quiera comprometerse con él, incluye una perspectiva ecofeminista y psicosocial.

Está basado en mi experiencia personal y profesional; para conocerla mejor puedes visitar la página sobre mí y el manifiesto de Narrativas y otras lunas. En él me gustaría integrar, también, una parte de toda la sabiduría que durante los últimos años ha compartido Paloma Todd. En este capítulo de El hilo de la escritura te cuento más sobre él.

El próximo ciclo comienza el 21 de septiembre de 2023.

Breve resumen de los contenidos que iremos
desenredando en un camino de ida y vuelta:

- 
- A stylized illustration of a winding path through a forest. The path is a light beige color, curving from the bottom left towards the top right. It is flanked by several trees of different shapes and sizes, rendered in shades of green and brown. The trees have a hand-drawn, textured appearance. The background is a light beige color with a subtle, grainy texture.
1. Autoridad
 2. Percepción
 3. comunicación
 4. compasión
 5. Poder personal
 6. creatividad
 7. Pertenencia

¿Qué incluye?

- 16 entregas mensuales en formato audio y, cuando sea oportuno, materiales adicionales: archivos en pdf, enlaces y textos externos.
- La suscripción al ciclo completo en un único pago incluye acceso al taller El corazón de la memoria, (para revisar la relación con nuestras ancestas y ancestros desde el presente).
- Acceso a un aula virtual donde podrás consultar los materiales y preguntarme cualquier duda sobre ellos.
- Acceso a un encuentro online (cuya periodicidad será, al menos, trimestral) para compartir dudas, dificultades y hallazgos conmigo y con otras personas que están recorriendo este camino. El primero será el jueves 21 de septiembre a las 19:00 (GMT+2)

No incluye:

- Tutorización o acompañamiento individual. Si quieres profundizar en los contenidos, puedes reservar una o varias sesiones individuales conmigo a un precio reducido. Para mí es la mejor forma de acompañar este viaje desde y hacia el corazón.

MATRÍCULA

1. Opción 1: 6 pagos trimestrales de 66€ cada uno
2. Opción 2: 3 pagos semestrales de 130€ cada uno
3. opción 3: un pago único de 390€ con acceso a El corazón de la memoria*.

*El corazón de la memoria

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo sé si es para mí?

Si te llama la atención, es para ti. A menudo nuestra intuición nos guía y nos lleva a los lugares que sentimos que hay algo para nosotras; después empezamos a cuestionarnos si realmente es así, y nos dejamos llevar por el miedo. Es importante que leas toda la información, incluyendo estas preguntas, y sientas si de verdad te apetece comprometerte con este camino. Pero, si aparece la llama del deseo, deja que te guíe y no intentes apagarla con un montón de pensamientos desconectados del cuerpo.



¿Cuánto tiempo necesito? ¿Cómo sostener el compromiso de 18 meses?

El camino del corazón no es un curso, sino un recorrido. No requiere de ti un esfuerzo racional o de aprendizaje, sino presencia para escuchar los audios: un mínimo de una hora, una vez al mes.

Para las personas que ya lo han recorrido, el momento de escuchar los audios se convierte en un tiempo de autocuidado y descanso; de conexión con ellas, con ellos, y con la calma.

Cuando planifiques tu año, no tendrás que dejarle mucho espacio como si fuera una tarea más; solo necesitarás un compromiso contigo para pararte en las entregas cada mes.

Después decides si quieres seguir profundizando. Siempre encontrarás en las entregas una opción que requiere menos tiempo (basta con escuchar el audio una vez) y después la opción de ir profundizando si quieres y puedes, con meditaciones guiadas y propuestas de escritura.

Algunas personas escuchan los audios varias veces, y los guardan para volver a ellos más adelante.

¿Es solo para mujeres?

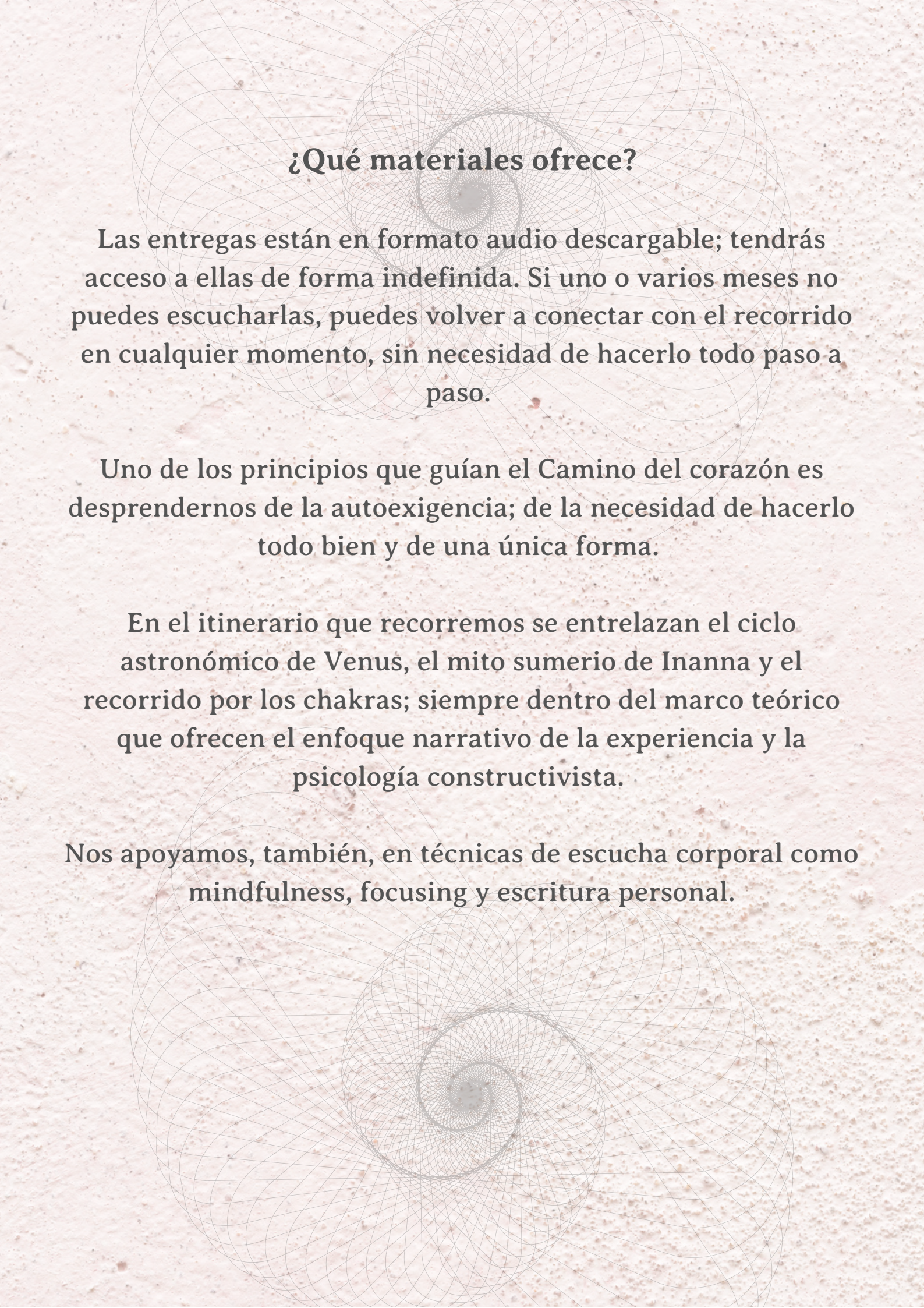
Hombres y mujeres, personas no binarias; este camino es para cualquier persona interesada en recorrerlo.

Una parte importante de la labor que hacemos al recorrerlo es regresar al cuerpo, sincronizarnos con el tiempo en espiral; más allá de la narrativa del tiempo y la experiencia lineal.

También revisamos las narrativas dominantes que no son nuestras, para ir desprendiéndonos de ellas e ir regresando, poco a poco, a la autoridad de nuestro corazón.

Cuando hablamos del femenino lo hacemos considerando el arquetipo, lo que representa: por ejemplo el cuidado de la vida, la capacidad de atravesar y sostener el vacío, dejar morir lo que ya no sirve y gestar algo nuevo; escuchar a las emociones y habitarlas en y desde el cuerpo.





¿Qué materiales ofrece?

Las entregas están en formato audio descargable; tendrás acceso a ellas de forma indefinida. Si uno o varios meses no puedes escucharlas, puedes volver a conectar con el recorrido en cualquier momento, sin necesidad de hacerlo todo paso a paso.

Uno de los principios que guían el Camino del corazón es desprendernos de la autoexigencia; de la necesidad de hacerlo todo bien y de una única forma.

En el itinerario que recorreremos se entrelazan el ciclo astronómico de Venus, el mito sumerio de Inanna y el recorrido por los chakras; siempre dentro del marco teórico que ofrecen el enfoque narrativo de la experiencia y la psicología constructivista.

Nos apoyamos, también, en técnicas de escucha corporal como mindfulness, focusing y escritura personal.

¿Quién está al otro lado?

Mi nombre es Lidia Luna. De profesión soy psicóloga; de vocación escuchadora y contadora de historias, dos cosas que considero imposible separar.

Desde hace 9 años acompaño en Narrativas y otras lunas a personas que quieren contar su propia historia, encontrar sus palabras y confiar en ellas o conocerse más para cuidarse mejor; también ofrezco formación especializada a profesionales.

Hace unos años descubrí la sabiduría profunda de Paloma Todd, integrando así nuevos recursos para entretejer una práctica de autoconocimiento y autocuidado coherente y responsable con el cuidado de la vida y la interrelación con las personas y comunidades que nos rodean mediante la escritura, el arte, la escucha corporal y otros saberes afines.



Puedes conocerme más en la web de Narrativas y otras lunas y preguntarme lo que quieras desde la página de contacto.

También podemos encontrarnos en IG
@narrativasyotraslunas.

¡Gracias por leerme!

Nos encontramos en El camino del corazón.

