

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 6, Número 6



Para suscribirte a mi boletín en español, haz clic en el siguiente enlace:

El siguiente enlace te llevará a la página de archivos donde puedes acceder a ediciones anteriores de mi boletín.

<http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>

¡BIENVENIDOS!

Hola Queridos Amigos –

¡A todos los suscriptores a este boletín, gracias por uniros a esta bondadosa y amable comunidad de gente que están dispuestos a soñar en grande sobre lo positivo y lo posible para nuestro mundo!

Os agradecería vuestros comentarios sobre el boletín y que me contéis qué os gustaría saber y leer aquí. Me encanta tener noticias vuestras.

Si os gustaría leer más artículos sobre EFT, visitad nuestros archivos ezine (en inglés):

<http://www.intuitivementoring.com/articles/english-newsletter-archive/>

Quizá recibirás algunos correos en inglés acerca de clases o programas que estoy ofreciendo (sólo en inglés). Me disculpo de antemano por las ocasiones en que esto suceda. No puedo especificar en la lista de correo automatizada que tales correos sean enviados solamente a personas que hablen inglés.

Actualmente no estoy ofreciendo programas en español. Quizá muy pronto empezaré a ofrecer teleclases con un traductor en español. Háganme saber si a ustedes les interesaría esto.

Con mi cariño y bendiciones –

Rue

Tapping de Danza de Ombligo

Si alguien me hubiera dicho hace un año que muy pronto estaría haciendo la danza de ombligo en un escenario, frente a cientos de personas, probablemente yo ni siquiera habría registrado dichas palabras. Habría pensado que se estaban dirigiendo a alguien más.

¡Pero sí lo hice, y el tapping resultó beneficioso!



El verano pasado me metí a una clase de danza de ombligo para principiantes.

Siempre me ha gustado bailar, pero realmente no tengo el cuerpo de una bailarina. Asumí que bailar por la casa era tan lejos como llegaría, ahora que estoy fuera del ámbito de las fiestas a mi edad avanzada.

Había estado teniendo algunos problemas digestivos, y pensé que la danza de ombligo energizaría esta parte de mi cuerpo. Esto resultó cierto, pero realmente yo no tenía idea de en qué me estaba metiendo.

Nuestra clase era sólo de mujeres (lo usual en las clases de baile de ombligo, pero no exclusivamente) de todos los tamaños, en un rango de edad desde mediados de los treinta hasta los sesenta tardíos (yo). Nuestra maestra, Sheila (cuyo nombre profesional de baile es Sheikha) probablemente tiene alrededor de cuarenta años. Ha estado

estudiando y enseñando la danza de ombligo durante varios años. Tiene el hábito sorprendente y encantador de bailar seriamente y de manera perfecta, y súbitamente quebrarse en movimientos descendentes tipo hip-hop.

Siempre espero con gusto la hora de ir a la clase de danza de ombligo. Es un buen ejercicio, moviéndome al ritmo de música clásica movida y de estilo moderno de rap, del Medio Oriente. No importa lo que nos pongamos para ir a clase, siempre y cuando usemos un cinturón con una hilada de monedas colgantes, y entre más vistosos, mejor. De hecho, quién iba a saber qué tan seductores podrían ser los vestidos de la danza de ombligo, aparte de la danza en sí. Puede convertirse en todo un conjunto adicional de guardarropa, para tu otra personalidad...

Aquí se presenta la información de Wikipedia acerca de los beneficios físicos: *La danza de ombligo es un ejercicio de nulo impacto, con uso de pesas, y adecuado para todas las edades. Es un buen ejercicio para prevenir la osteoporosis en las personas mayores. Muchos de sus movimientos involucran movimientos aislados, lo cual mejora la flexibilidad del torso. Los movimientos del ombligo son benéficos para la columna, dado que los movimientos ondulatorios de cuerpo completo estiran (quitan la presión) y fortalecen la columna completa de músculos abdominales y de la espina dorsal de una manera suave.*

Bailar con un velo puede ayudar a fortalecer el cuerpo superior, los brazos y los hombros. Tocar los zills (platillos de dedo) entrena a los dedos para trabajar independientemente y los fortalece. Las piernas y los músculos largos de la espalda son fortalecidos mediante los movimientos de cadera.

Todas en la clase compartimos un gran amor por el movimiento—así como un nivel alto de conciencia corporal. He tenido una experiencia simpática y desconcertante en cada clase. ¡Aun la tengo! Estaré bailando, tras de Sheila, siguiendo sus movimientos, sintiendo la música y el movimiento profundamente en mi cuerpo, y pasándola muy bien. En un determinado momento sin querer me he visto reflejada en la pared cubierta de espejos del estudio... y me he percatado con mucha sorpresa que inconscientemente me imaginaba que me veía como ella haciendo eso, ¡pero vergonzosamente aun me veía como yo misma!

Parte de mí simplemente “sabe” que seguramente fui una bailarina de velos en mis vidas pasadas, porque lo siento tan profundamente, pero parece que olvidé por completo traer ese cuerpo conmigo a esta vida. Viéndome en el espejo, tengo amplia oportunidad de utilizar alguna de mis frases espirituales favoritas: “Ay bueno...” así como “¿Y qué?”

Después de algunos meses de estar aprendiendo los movimientos básicos, Sheila nos preguntó muy inocentemente si nos gustaría aprender alguna coreografía. Parecía ser algo inofensivo; todas dijimos que sí.

Llegamos a conocernos bien, practicamos nuestra danza, y mejoramos nuestro movimiento de caderas y pecho y cabeza y brazos y manos y dedos, con músculos poco conocidos. Sheila empezó a hablar casualmente acerca del gran espectáculo de danza de ombligo que ella presenta cada Mayo, con la participación de todas sus estudiantes, así como las clases visitantes y los profesionales. No pusimos demasiada atención, la mayoría probablemente pensando que sería divertido asistir al espectáculo pero sin tomarlo como algo que nos atañera en lo personal. De ninguna manera nos presentaríamos en un escenario...

Conforme fue haciéndose más claro que ella hablaba de que nosotras estaríamos en el espectáculo si así lo deseábamos, simplemente asumí, sin pensarlo demasiado, que no participaría. Pero conforme pasaron las semanas, empecé, muy sorprendida, a pensar: "Hey, ¡podría ser divertido!" Por supuesto que en mi mente empezaron a circular una serie de ansiedades y una vergüenza aguda.

Pero, sabía que tenía un aliado secreto—¡EFT! Le dije a Sheila acerca del tapping, y ofrecí compartirlo con la clase para ayudar a todas a superar el nerviosismo. Ella estaba abierta a probarlo.

Mandé un correo electrónico a mis compañeras de clase:

¡Hola a todas!

El 13 de Marzo, y posiblemente más veces después de esa fecha y antes del espectáculo, estaremos haciendo esto del tapping juntas, conocido como Técnicas de Liberación Emocional o EFT (por sus siglas en inglés). EFT es una poderosa herramienta no invasiva de transformación, se aprende fácil y rápidamente, y la estaremos haciendo juntas en grupo. Entre las formas en que ha sido de utilidad para las personas se encuentra la ansiedad ante la actuación.

Así que ahora... piensen en el espectáculo que se avecina, y en estar en el escenario haciendo nuestra danza, con la gente viéndonos...

Cuando hagan esto, traten de ir a su interior y noten qué pensamientos, sentimientos e imágenes surgen en ustedes, como:

“Me aterroriza hacer esto... qué pensaré la gente de mí...la última vez que hice algo frente a los demás realmente me equivoqué...nunca antes he actuado en un escenario...me avergüenza mi cuerpo...estoy demasiado gorda/flaca/plana del pecho/exuberante...qué tal si me paralizo...”

O tal vez es más como: “Esto podría ser divertido...me puedo vestir y ser sexy...me encantan estas damas en la clase y vamos a poder hacer esto juntas...Sheila es una maestra tan buena... :^)”

Noten lo que sucede en su cuerpo cuando estos pensamientos atraviesan su cabeza, especialmente aquellos nerviosos, asustados e inciertos.

Tomen nota de todo esto.

Juntas haremos una lista de pensamientos y sentimientos como estos. Antes del 13 de Marzo, ¡MÁNDENME SUS TEMORES MÁS PROFUNDOS! (Los cuidaré bien, y los mantendré completamente anónimos)

También incluyan sus pensamientos positivos y deseos acerca de este evento para ustedes—trabajaremos con esos también.

Usaré lo que ustedes me envíen para diseñar una sesión de tapping para nuestro evento juntas el 13 de Marzo. Hará una gran diferencia, ¡lo prometo!

Cariño de parte de Rue

Recopilé lo que todas me enviaron, y Sheila nos dio alrededor de 15 minutos de cada clase para hacer tapping. Después de la sesión de tapping les di tarjetas que contenían la Receta Básica de EFT, para que practicasen con ella posteriormente. También les envié un correo electrónico con las frases con las que hicimos tapping, así como algunos sitios de red de EFT y los vínculos para obtener manuales gratuitos de EFT.

Estas son las frases que las personas me enviaron para trabajarlas:

Aun cuando...

Estoy nerviosa con respecto a estropear la rutina.

No quiero que la gente vea mi cuerpo—¿se reirán?

Tengo miedo de congelarme, paralizarme de miedo, sin recordar nada.

He sentido náuseas al estar frente a grupos—¿y si vomito?

*¡No he estado en un escenario desde que tenía cuatro años!
¡Mi cuerpo no es suficientemente sexy como para hacer esto!
Me veré completamente torpe.
Haré que todo el grupo se vea mal y lo arruinaré todo.
Seré muy mala con las personas y me desquitaré con ellas debido al estrés.
No puedo hacer sino una cosa a la vez: piernas, caderas, pecho, platillos.
Tengo miedo de arruinarlo y hacer que todas las demás se vean mal, incluyendo a Sheila.
Mi cuerpo es demasiado _____ (rellena el espacio...)*

Entonces empecé a espolvorear algunos re-encuadres que algunas personas habían aportado y que yo amplié:

- *¡Me entusiasma bailar!*
- *Me gusta formar parte de este grupo de mujeres, pertenecer.*
- *Esto podría ser divertido.*
- *Tal vez lo podríamos hacer excepcionalmente bien, ¡y sentirnos complacidas por nuestro desempeño!*
- *Estamos ahí para divertirnos*
- *Va a ser maravilloso compartir esta experiencia*
- *¿Qué tal si logramos hacer nuestro baile perfectamente? ¿Me gustaría eso?*
- *Si puedo hacer esto, ¿qué más puedo lograr?*
- *Mi deseo profundo es que todas sintamos el poder verdadero, la gracia y el regalo de lo divino femenino, ¡y **realmente bailemos super bien!***
- *¡Podemos hacerlo!*

La intención de Sheila en todo su trabajo, y al crear el espectáculo, es honrar lo Divino Femenino en todas las mujeres. En las semanas antes del evento, cada una de nosotras en la clase tuvimos algunos minutos para compartir acerca de este tema y acerca de las mujeres que nos han inspirado. Algunas hablaron acerca de figuras espirituales o religiosas tales como María o la madre Teresa, algunas hablaron acerca de diosas, una mujer que frecuentemente traía a su bebé a la clase compartió acerca su madre, quien había fallecido recientemente de cáncer. Yo hablé acerca del espíritu de la Tierra, Gaia.

Seleccionamos las palabras, imágenes y conceptos que nos inspiran como mujeres, para ser las claves de esa sesión de práctica. Y entonces durante dicha clase bailábamos hacia la “fuerza”, o el “poder de luchar”, o el “flujo gentil” o la “curiosidad creativa”. Cada una de las otras clases de Sheila hacían esto también.

Entonces, durante la semana del espectáculo, nuestra clase de principiantes hizo otra sesión de tapping. (Yo también hice algo de trabajo privado con una mujer que había sufrido un trauma cerebral en un accidente automovilístico. Le habían informado que su

cerebro no siempre funcionaba de la forma en que ella esperaba que lo hiciera). Las frases de preparación que las personas me mandaron eran similares a las del bloque inicial, pero de manera interesante, los comentarios de la gente se enfocaban más en el espectáculo y el desempeño, que en la forma en que se podrían ver sus cuerpos. ¡Tal vez la primera sesión de tapping había surtido efecto!

En esta segunda sesión de tapping, nos enfocamos en hacerlo para:

Aun cuando:

Estoy nerviosa de que algo salga mal con la música, las luces, mi traje, etcétera.

Me asusta no poderme relajar en el escenario.

Me asusta perder la compostura porque voy a estar estresada.

Me preocupa llegar tarde y no tener un momento para relajarme y respirar antes del espectáculo.

Me preocupa que pueda simplemente “congelarme” de miedo y olvidar por completo la coreografía.

Estaré tan nerviosa que si llego a recordar los movimientos ¡me volveré una autómatas y no expresaré ninguna alegría o espíritu en mi baile!

Me asusta ser la que haga mal la rutina.

Me veré como una idiota frente a mis amistades.

Temo que mi ansiedad impida mi habilidad para estar presente en mi cuerpo.

No seré capaz de sentir la danza moverse a través de mí.

Cuando esté en el escenario y vea a todas esas personas, empezaré a preguntarme si conozco a alguien y qué estarán pensando—caramba, ¡es demasiado para mi cabeza!

¡¿Qué tal si todas lo hacemos muy bien, nos divertimos muchísimo y lo LOGRAMOS?!

Y mi alegría será que habré practicado tanto que seré capaz de hacer el baile incluso dormida, y seré capaz de aportar mi presencia alegre y completa al baile y divertirme maravillosamente al bailar

Me entusiasma muchísimo abrir mi corazón y mi cuerpo y realmente estar presente en la belleza, la fuerza y la gracia de lo Divino Femenino

Y añadimos estos pensamientos:

- *¡Me acepto de todas maneras!*
- *Me honro por lo difícil que esto es*
- *Simplemente haré lo mejor que pueda*
- **Especialmente porque soy una bailarina de ombligo...**
 - *Me relajaré y respiraré antes de que empiece el espectáculo*
 - *Estaré presente en mi cuerpo*
 - *Traeré mi presencia entera llena de gozo al baile*

- *¡Me divertiré en grande bailando!*
- *Me entusiasma tanto abrir mi corazón y mi cuerpo*
- *Estoy presente ante la belleza, la fuerza, y la gracia de lo Divino Femenino*
- *¡Qué tal si todas lo hacemos muy bien, nos divertimos, y simplemente LO PASAMOS FENOMENAL!*

La noche del espectáculo finalmente llegó. Todas estábamos nerviosas, pero entusiasmadas. Para mi sorpresa, me percaté de que no estaba nerviosa en absoluto.

Decidí que aun cuando esta era una de las cosas más fuera de lugar con respecto a mi carácter que yo pudiera imaginarme haciendo (¡cuando menos en esta vida!), sabía que quería compartir a través de la danza el sentido de una Presencia poderosa, alegre y juguetona siendo una mujer. Quería que el público se sintiera parte de nuestro baile, no como si estuviéramos bailando para ellos, ¡sino como si estuvieran bailando con nosotros y compartiendo nuestro júbilo de encontrarnos a nosotras mismas realmente haciendo esto!

Lo importante: ¡todas lo hicimos muy bien! Hubo otras tres mujeres de otro grupo de principiantes que bailaron con nosotras, y no habíamos bailado con ninguna de ellas antes. Le dijeron a Sheila que cuando nos vieron practicar durante la sesión ya con nuestros trajes justo antes del espectáculo, se sintieron intimidadas ante lo bien que nos sabíamos el baile y lo confiadas que parecíamos. ¡Yo creo que eso fue así totalmente debido al tapping que hicimos!



Incluso bailamos bien cuando una parte del traje de una de nuestras bailarinas simplemente se cayó, estrepitosamente (¡los trajes de las bailarinas de ombligo son ruidosos!), justo en el escenario cerca del final del baile. Todas perdimos el ritmo en ese

momento porque nos reíamos tan fuerte, ¡pero seguimos adelante!



Considero que este evento fue algo muy importante para todas nosotras. Y la misma Sheila dijo más tarde que el tapping le había ayudado a mantenerse calmada y enfocada entre los miles de detalles que surgieron durante el evento, y en sus propios bailes.

Más tarde, una de nosotras, quien faltó a muchas prácticas por lo que no pudo participar, pero quien vino a apoyarnos, mandó este correo electrónico:

*A todas las damas Árabicas y a Sheika:
¡Todas ustedes se lucieron! ¡Su baile fue espectacular!
Felicidades por la gloria y por su valor. Hicieron que la clase de Boulder se sintiera orgullosa. Admito que soy un poco parcial pero ustedes bailaron tan bien como algunas de las clases avanzadas y no soy la única que pensó esto, muchos esposos también estuvieron de acuerdo...*

*Lo más importante, ¡se vio que todas se estaban divirtiendo!
Y Sheila, qué puedo decir, dama encantadora, salerosa y sexy.
Tu motivación, generosidad y gracia son inspiradoras—sin mencionar tu baile sensual...
Mucho amor,
Lyn*

**Sheila dice que ahora aprenderemos a bailar con velos... quizá todas incluso mostraremos nuestros ombligos.
¡Estoy segura de que estaremos haciendo tapping!**

Con mi amor y bendiciones para ustedes.

Por favor reenvíen este artículo a quien conozcan que pudiera querer aventurarse en algo realmente diferente, o quien se sienta demasiado consciente de su cuerpo. (¿No lo estamos todas?)

Rue



Dance Photos 1 and 2 by Jim Shugart www.jimshugartphotography.com
Dance Photos 3 and 4 by Chris Hanson www.alphapixel.com

Mis bendiciones para ti Rue. Aunque solo he tomado el nivel I y II en EFT aqui en mi pais Republica Dominicana, tu boletin y tu libro Abriendo la jaula del dolor han sido para mi una nueva forma de comprenderme a mi y a los demas. Pero en especial la dimension espiritual ha sido para mi muy importante. Aprovecho la oportunidad para reiterarle lo valioso de su libro el cual aun con la traduccion al español no pierde esa calidez que se siente en usted. Gracias!!!!

Laura Henriquez

¡NUEVOS LIBROS!

Me encanta compartir las historias sobre el profundo poder del cambio en la vida de individuos. Estos libros son mi manera de dar voz a esa fuerza de bondad que fluye a través de nuestra humanidad.

Si eres terapeuta de EFT, o de cualquier modalidad, estos libros te ayudarán a expandir tu percepción, imaginación y creatividad para mejorar tus habilidades.

Lee más sobre esto (en inglés) en: <http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/>

¡MI NUEVO LIBRO! ¡DISPONIBLE EN INGLÉS Y ESPAÑOL TAMBIÉN!

Abriendo de Jaula de Dolor con EFT

Este es un práctico libro espiritual y con los pies en el suelo sobre cómo utilizar EFT para enmendar tu corazón roto, honrar tanto a tus ángeles oscuros y a nuestras buenas intenciones, y dejar volar libre a tu espíritu.

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/abriendo-la-jaula-de-dolor/>

Este libro también está disponible en inglés:

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/opening-the-cage-of-pain/>

Para una versión española del boletín bi-semanal de Gary Craig, contacta a David MacKay a la dirección david@eftmx.com. Él y mucha otra gente están trabajando de buen corazón para traer EFT al mundo hispanoparlante.

¡POR FAVOR TÓMATE LA LIBERTAD DE ENVIAR ESTE BOLETÍN A OTROS!

© 2012 Rue Anne Hass, M.A. Todos los derechos reservados. Eres libre de utilizar cualquier material de las Noticias de Rue que Puedes Usar Para un EFT Sincero y Compasivo en todo o en parte, siempre que incluyas un atributo completo, además de un enlace activo al sitio web. Por favor notifícame por correo sobre dónde aparecerá el material a Rue@IntuitiveMentoring.com. El atributo deberá leerse:

'Por Rue Anne Hass, M.A. de Intuitive Mentoring y I-Mentoring. Por favor visita el sitio web de Rue en www.intuitivementoring.com para artículos adicionales y recursos sobre EFT y Gente Sensible' (Asegúrate que el enlace es activo si se coloca en una eZine o en un sitio web)

Si quieres cambiar tu dirección de correo electrónico o cancelar tu suscripción, por favor no me envíes un correo a mí. Haz clic en el enlace al pie del boletín. Solo se tarda unos momentos para cancelar o hacer cambios. ¡Gracias!

NORMAS DE PRIVACIDAD Y SPAM: Nunca alquilo, traspaso ni vendo mi lista de direcciones de correo electrónico a nadie por ninguna razón. No recibirás nunca un correo no-solicitado de un extraño como resultado de suscribirte a esta lista.

PARA SUSCRIBIRTE DE MANERA GRATUITA A MI BOLETÍN EN ESPAÑOL:

Visita: <http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>
Rellena el formulario sencillo. Se tarda unos 20 segundos. Como regalo recibirás el primer capítulo de mi nuevo libro 'Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT' además de mi mini-libro 'Como Pasar de Cabreado a Encantado y de Quejica a Agradecido'.

<http://www.IntuitiveMentoring.com>

"Estrategias profundamente desenfadadas para desatascar cosas atascadas"

Maestra de EFT, Autora de:

Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT (Disponible en inglés y español)

This is Where I Stand: The Power and Gift of Being Sensitive **

The 8 Master Keys to Healing What Hurts **

Discovery Book: EFT and the 8 Master Keys **

** Solo disponibles en inglés

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/>

Traducido mensualmente para todos ustedes por Ana Paula Aguirre Hall. Le estoy profundamente agradecida por sus conocimientos y experiencia, su sensibilidad y confiabilidad. Escribir a Ana Paula: aguirrehall@yahoo.com.mx