

Bienvenid@s a SoulCollage®

Presentado por Suzie Wolfer LCSW

Traducción por Emilia Ricken (con permiso de la Autora) © 2011

** holorespira@yahoo.com * 0412-2126292 **

Bienvenid@ a esta novedosa experiencia de atender, de cuidar tu alma, a tus partes internas. Deja atrás el mundo lineal y adéntrate en el mundo de la imaginación e intuición usando la poesía de las imágenes y el proceso de SoulCollage® para explorar los misterios de tu alma. Crearás poderosas herramientas para acceder a tu sabio y versado ser interior. Usando SoulCollage® combinarás sueños, imaginación, símbolos personales e intuición para crear un poderoso juego personal de cartas, que se nutre de tu única y genial capacidad intelectual.

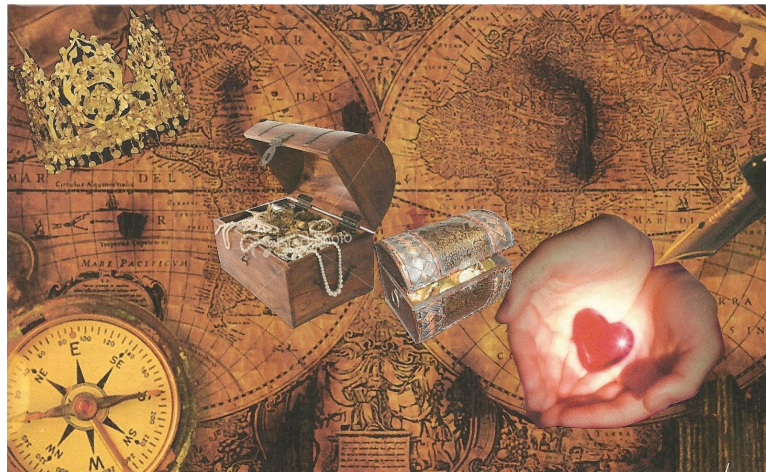
Aspectos de tu personalidad, guías arquetípicos, miembros de la comunidad y animales de poder que te acompañan, se te irán revelando a medida de que entres en relación consciente con ellos, y se abrirá un portal a tu sabiduría innata permitiendo una conexión mas profunda con tu alma.

Llevarás a casa una (o mas) carta(s) única(s) y personal(es) junto con un proceso creativo que puedes continuar desarrollando por tu cuenta, permitiéndote sentarte a los pies de tu maestro interno a través de estas bellas creaciones que lograrás hacer.

Cualquiera puede diseñar estas bellas cartas usando recortes de revistas y de otros materiales como fotografías. Es sencillo y poderoso.

¿Qué es SoulCollage®?

Es un proceso simple creado por Seena Frost, una terapeuta familiar y consejera matrimonial de Santa Cruz, California, autora del libro SoulCollage® Evolving. Fue creciendo de su amor al arte, a la espiritualidad y a la psicoterapia. En pocas palabras, es atender y cuidar el alma.



Tesoro del Corazón

¿Cómo funciona?

SoulCollage® aprovecha el poder transformativo de la imaginación y de la intuición. El alma gravita hacia poderosas imágenes que tienen sentido para ti. Quizás ni siquiera sepas por qué. Pero de manera misteriosa, el significado de cada carta se revelará a través del simple hecho de hacerla, y de usarla.

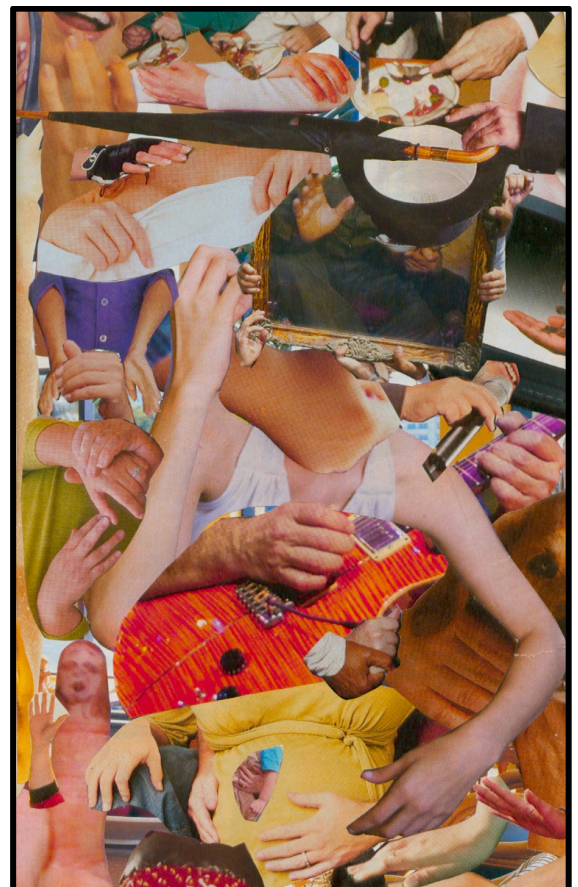
Tu cerebro izquierdo puede ayudar en este trabajo. Pero la riqueza del proceso deriva del profundo reservorio de habilidades y capacidades muchas veces dormidas después de años de estar inmersos en este moderno mundo en el que vivimos, enfocado en lo intelectual.

¿Cómo lo haces?

Encontrarás un banquete de imágenes ante ti. Permite simplemente que las imágenes te escojan a ti. Quizás ni sepas por qué. Te darás cuenta de que 2, 3 o 4 imágenes parecen ir juntas en un grupo. Seguidamente, recorta las imágenes con cuidado y colócalas una al lado de otra, o sobrepuestas, hasta que encuentres una combinación que te agrade. Utiliza el marco que se te entregó para visualizar la carta. Quizás hasta sientas alivio cuando encuentres la combinación correcta. Luego usa la barra de goma para pegar todo sobre la base de cartulina.

A medida de que trabajes con tus cartas encontrarás capas de significado que crecen y se desarrollan cada vez que las usas. A veces encontrarás significados ocultos, como tesoros escondidos, esperando ser descubiertos en la misma carta que has visto durante años!

Éste es el poder de la inteligencia de nuestro cerebro derecho!



Manos

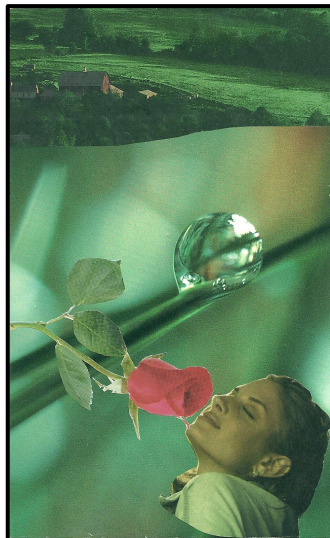
Principios de SoulCollage® para Grupos

Por: Noelle Remington, Life Doula Arts

- ¡Confía en el proceso!
- Todos somos artistas
- Cualquier forma es la forma correcta. La manera de la cual esto funcione para ti es la correcta.
- Estás en libertad de ir tan profundo como desees con este proceso
- Todas las respuestas están dentro de ti
- Cada parte de ti tiene algo valioso que compartir
- Describe y reflexiona sobre lo que ves y oyes, no analices, evalúes o aconsejes; practica el co-crear, y la “zona libre de consejos”
- Nos permitimos hacer estas cartas solo con el propósito de crecimiento y sentirnos vivos; una vez creadas, no vendemos, intercambiamos ni trocamos nuestras cartas de SoulCollage®
- Lo que compartimos en este espacio sagrado, permanece en nuestros corazones



“¿Qué es Real?”



“Disfruto la Naturaleza”

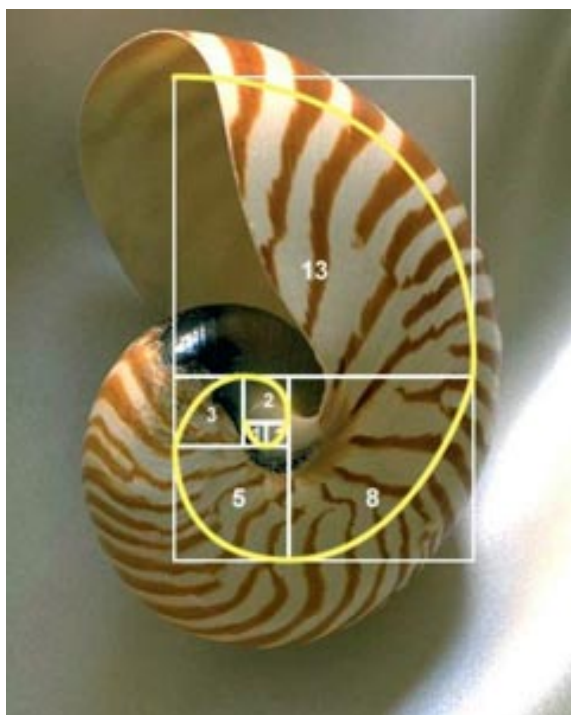


“Mi Pequeña Ballerina”

Recomendaciones para hacer cartas

1. Proporción áurea y Rectángulo áureo – Geometría Sagrada

- Dice la autora que se ha percatado de que, aunque pueden utilizar el tamaño que quieran, la mayoría de las personas usan para sus cartas las medidas de 5 por 8 pulgadas (una medida estándar para fichas), y éstas reflejan la proporción áurea. Esta proporción se conoce como **phi o fi = 1,6180** y es la letra griega **Φ ϕ** .
- La proporción áurea produce un efecto armónico llamado euritmia, que es el hecho de moverse armoniosamente, buscando belleza. Como este movimiento sirve para expresar los estados de ánimo y por ello se transforma en un medio de comunicación, se refleja en la composición de poemas, estatuas, pinturas y edificaciones.
- Euritmia mezcla tres principios como lo son la armonía, la proporción y el movimiento. Junto con la euritmia son de importancia el orden, la disposición, la simetría, el decoro y la distribución, que son los seis principios que exigía el gran teórico clásico Vitruvio para todo monumento.



(esta imagen tomada de Google puede estar sujeta a los derechos de autor)

- Encontraremos la proporción áurea tanto en la naturaleza como en muchas obras de arte y de diseño. El cuerpo humano muestra la proporción áurea en cientos de formas.
- Artistas de varios períodos y culturas han descubierto que dimensiones determinadas por esta fórmula son estéticamente llamativas, agradables.
- Phi o fi como pi son números misteriosos que parecen surgir de la estructura básica de nuestro cosmos. Contrario a los números abstractos, phi o fi aparece claramente en el reino de las cosas que crecen y se desarrollan en etapas o por pasos, siendo éstas la mayoría de las cosas vivas.

- Phi es un número irracional simple que tiene propiedades matemáticas inusuales, tiene el valor de 1,6180339887499...
- La definición matemática es: "Una recta está dividida en extrema y media razón cuando la recta es al segmento mayor lo que éste es al menor."
- Phi o fi es la proporción aproximada de 0,681 a 1,0.

2. Solo un tema u energía por carta

- Pareciera que una carta tiene mucho mas poder cuando tiene una imagen principal, y las demás imágenes apoyan la energía de ésta. Por ejemplo, sería mas poderosa una carta con la imagen de un niño feliz y una segunda de un niño herido, que colocar ambas imágenes en una sola carta. Haz una carta para cada aspecto.

3. Permite que la carta haga el trabajo

- Date cuenta si tu "yo analítico" o tu "crítico de arte" están ocupados ayudándote con tu carta. Si fuera así, dales una nueva asignación para que tu "sabiduría interna" pueda hacer el trabajo. Confía en que sabes cuales imágenes van juntas y cómo se juntan, aun cuando no sepas por qué.
- Respira, suelta las tensiones y el esfuerzo, y confía en ti!

¿Cómo utilizar este proceso?

Hay tantas maneras de utilizar SoulCollage® como hay personas. Hoy usaremos el primer método descrito abajo.

El método de Seena para leer tus cartas en grupo

* La primera persona, el lector, hará su pregunta en voz alta y volteará su primera carta.

- Di el nombre o título de esta carta (en caso de que ya lo tenga), y asígnale el palo o dimensión correspondiente si ya lo has definido.
- La persona a la izquierda del que hizo la pregunta será el escriba, tomará nota del nombre de la carta, fecha, etc.
- El lector habla desde la carta, comenzando con "**Yo soy quien...**", o "**Yo soy la/el que...**".
- Usa adjetivos, permite que burbujeen desde tu intuición palabras descriptivas y de sentimientos.
- Aun cuando la imagen sea de un animal o un objeto inanimado, dale una viva voz, una vida y un punto de vista. Habla en primera persona desde la carta, y no acerca de ella.
- Date un espacio para que el manantial de la psique se llene, y luego deja que las palabras se derramen.
- Luego de que la persona haya terminado de hablar, el escriba leerá lo que anotó.

* Luego háblale a la pregunta. Quizás tengas alguna inquietud referente a una relación, un asunto de salud, el trabajo, hasta puede ser referente a tu propósito de vida. Es útil anotar la pregunta para poder enfocarse en ella.

- Luego, mentalmente o en voz alta, pregunta a tu carta: "**¿Qué me puedes decir acerca de este asunto?**"
- Permanece tan ajustado como puedas a la energía real de tu carta.

- Luego de que la persona haya concluido, el escriba lee lo que ella dijo.
- * A los otros miembros del grupo:
- Pueden preguntar acerca de algún símbolo o compartir algún pensamiento siempre y cuando el lector lo acepte.
 - Nota si tienes el impulso de contradecir o reinterpretar la lectura, y déjalo ir! Solo haz comentarios que honren la lectura, o añadan algo valioso. Permitamos que este sea un espacio meditativo mas que de análisis. Tu interpretación de la carta de otro tiene que ver contigo y no con él/ella!
- * Al final de una lectura:
- Es hora de resumir.
 - Fíjate si hay algún patrón en las cartas, u algún símbolo que se repite.
 - Observa paradojas y sorpresas.
 - Date cuenta si la pregunta que fue respondida es diferente a la que hiciste.
 - Comparte lo que piensas de esta lectura.

Otras formas de explorar tus cartas de SoulCollage®

1. **“Yo soy el/la que...”** Una vez creadas las cartas, recortadas y pegadas, les damos el aliento de vida hablando desde ellas en primera persona, comenzando con esas palabras. Luego simplemente dejamos que las palabras fluyan desde la carta. Puede que nos tome un momento, o puede que no salga nada al principio. Pero deja que las palabras burbujeen desde nuestra voluntad de escuchar con atención. Puedes decir las palabras en voz alta, o escribirlas en un diario personal si estás trabajando por tu cuenta.
2. **Plantea una pregunta.** Podemos hacer una pregunta muy simple: ¿Qué quieres que sepa acerca de...”
3. **Entrevista la imagen central de la carta.** Puedes hacer un profundo interrogatorio con la imagen, preguntando cosas como: ¿Qué tienes que enseñarme? ¿Qué regalos me traes? ¿Cómo me puedes ayudar a ser mas consiente? ¿Qué necesitas de mi? ¿A qué le temes? ¿Cual es tu Sueño Sagrado? ¿Qué crees que deba ser mi próximo paso?
4. **Llevar un diario.** Puedes usar un diario como medio de conversación con tus cartas de SoulCollage®, que son tus aliadas, así como conversarías con un consejero.
5. **Puedes hacer una lectura.**
 - Haz tu pregunta. Por ejemplo: ¿Qué me impide ser feliz? ¿Cómo puedo mejorar mi salud? ¿Cómo puedo ser mejor madre/padre?” ¿Cómo puedo atraer el amor? ¿Cómo manejo emociones difíciles? ¿Cómo puedo profundizar en mi practica espiritual? ¿Cómo puedo ser mas divertida/o?
 - Escoge tres cartas al azar y déjalas boca abajo frente a ti. En el orden en el que están colocadas, deja que representen: 1a- cosas del *pasado* que

afectan esta situación; 2a- condiciones *presentes* de las que debería estar consciente; 3a- *lo que viene* o cómo se desarrolla este asunto.

- Voltea una por una las cartas y plantea tu pregunta. Habla desde cada carta en primera persona diciendo: “Yo soy quien...” y deja que la lectura fluya desde allí. Si estás haciendo una lectura con alguien, puede que esta persona sienta curiosidad y te pregunte acerca de ciertas imágenes en la carta, o haga preguntas abiertas. Chequea si esto está bien para ti.
 - Mientras tú hablas, pídele a la otra persona que tome nota de lo que dices.
6. **Altar.** Puedes colocar tu carta en un lugar especial, de repente sobre un altar con una vela encendida o flores. Para que la carta te guíe y te inspire.
 7. **Asesoramiento.** Si te consultas con un terapeuta, lleva la carta a tu próxima sesión para juntos explorar el significado.

Otras Sugerencias

Labor Social. Crea una carta para tu labor o la labor social de tu grupo. Sugiere que cada quien reflexione sobre su misión dentro del grupo y haga una carta, y luego compartan estas cartas como medio para nutrirse de la profunda sabiduría grupal para llevar a cabo su misión.

Ritual festivo o estacional. En tu próximo cumpleaños, Navidad o Pascua, Año Nuevo, algún aniversario o solsticio, invita a un o a unos amigos a crear una carta y hacer una lectura para darle un mayor significado, y para honrar el propósito de este día tan especial.

Rituales de pasaje. Usa tus cartas de SoulCollage® para honrar y procesar épocas de cambio en tu vida: la muerte de un ser amado; el comienzo de una nueva vida después de casarte; el nacimiento de un hijo; la jubilación.

Desarrollar cuentos. Puedes llevar tus cartas a una reunión, o pueden hacer cartas especiales para la ocasión. Pide a cada quien que tome una carta. La primera persona comienza el cuento basándose en la carta que agarró. Con cada persona que añade su parte, el cuento se va profundizando.

Unir participantes en un retiro o grupo. Ofrece una sesión de SoulCollage® a tu grupo de trabajo, para ver cómo pueden trabajar mas en conjunto y mejorar la efectividad.

Encuentra los miembros de tu Palo de la Comunidad

Las personas importantes en tu vida

¿Con quien te irías a una isla desierta?

Ancestros que han tenido influencia

¿Quién te inspira para seguir tus sueños?

Maestros que te han tocado

¿Quién te desafía a salir de tu zona de confort?

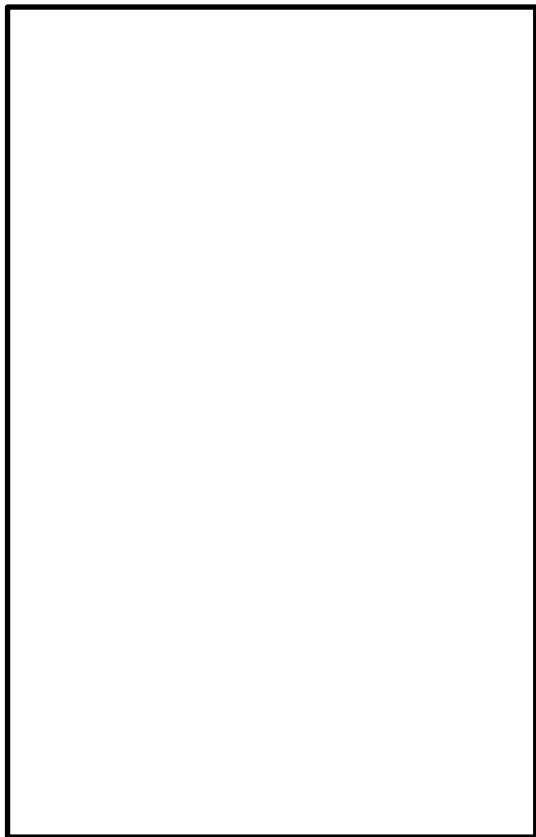
Personajes históricos que admiras

¿Qué mascotas han tocado tu vida?

¿Quien te consolaría si estuvieras triste?

Otros

Lectura de mi Carta de SoulCollage®



Nombre de la Carta

Fecha

Palo

Me regalo

Yo soy la/el que _____
