

· LA ALKIMILA ·

DESCANSAR CON PLANTAS

La flor de tu corazón



La flor de tu corazón

Índice

I	Propuesta, preparación & precaución	2
II	Con Rosa al corazón	7
III	Prácticas	19
IV	Elixir de amor (propio)	22

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

I

Propuesta, preparación & precaución

Descansar con plantas: una invitación a “vegetar”

Cuatro veces al año –siguiendo las estaciones del hemisferio norte– LA ALKIMILA invita a revalorizar la práctica de “vegetar” con sesiones online guiadas, abiertas y gratuitas. Además, tú puedes invitar a LA ALKIMILA para *Descansar con plantas* cuando quieras y pagando lo que puedas: a solas, en grupo, o como actividad en tus jornadas feministas*.



Imagen: Irene Lasivita

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

“vegetar”

Dicho de una persona:

- vivir sin ninguna movilidad, maquinalmente y con una vida meramente orgánica, parecida a la de las plantas, generalmente a causa de una enfermedad.
- llevar una vida tranquila, exenta de trabajo y cuidados.

A pesar de estas definiciones, la RAE explicita que la palabra “vegetar” deriva del latín *vegetāre* que traducen con ‘vivificar’, ‘estar vivo’. Pero, solo parece ser aplicable a las plantas para las que “vegetar” significa germinar, nutrirse, crecer y aumentarse. Lo que para las plantas supone nutrición y crecimiento, para las personas humanas no parece ser vital, sino inadecuado, improductivo, demasiado inmóvil. Que la palabra *vegetar* gane un sentido despectivo cuando se aplica a una persona humana, también alude a la desvalorización del “ser planta” y la supuesta supremacía del ser humano por encima de toda la demás vida. LA ALKIMILA, en cambio, quiere celebrar y compartir posibles prácticas de “vegetar”, re-significar la pertenencia como resistencia, y gozar de re/crear por medio de descansar con plantas. Hay más información acerca de la propuesta, la reivindicación de “vegetar” y la práctica de “vegetalizar nuestro sensorio” en [este enlace](#).

Descanso autoguiado con plantas

Los *Descansos autoguiados con plantas* son el tercer formato de la propuesta, englobando cada uno distintos temas, plantas y prácticas. Tú ya tienes acceso a todo el material del descanso **La flor de tu corazón** para el que LA ALKIMILA propone invitar a Rosa como planta compañera. Esta propuesta se basa en conocimientos y prácticas herboristas y de relajación. Claro, que puedes hacer todo el descanso –o solo la parte de la visualización– con cualquier flor de la que tú sepas o intuyas que te ayudará a entrar en el espacio de tu corazón.

Todo el material teórico-práctico propuesta se comprende como una invitación y se comparte a modo de información. La única que sabe qué hacer, con quién y cuándo eres tú. Y si no estás segura, consulta tu naturópata, herborista, médica o terapeuta de confianza. Con esta advertencia no quiero asustarte. Considero importante que tengamos presente que el trabajo con plantas y el *mindfulness* no son una garantía de *relax*. Más bien, las prácticas herbales, somáticas, de respiración y visualización abren una puerta por la que pueden pasar las experiencias más diversas: incluidas la ansiedad, el trauma, el pánico...

Para conectar con *La flor de tu corazón* es muy importante que consensúes con las prácticas propuestas, que te observes mientras descansas, y que no fuerces nada, mientras te acercas al espacio de tu corazón con com_pasión y ternura; por ti misma y por las vidas que te acompañan.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Preparar el espacio

El descanso con plantas es un proceso que empieza ya con la lectura de este documento, con la búsqueda/compra/cosecha de Rosas u otras flores, con la preparación consciente del espacio, de los remedios y demás cosas. Con el *Femi*Spa*, LA ALKIMILA propone crear espaciotiempos acogedores para desacelerar y descansar con plantas. La propuesta incluye la preparación intencionada del espacio: montar un *spa* temporal en tu cocina, salón, dormitorio, balcón, jardín, o dónde te apetezca. Dar un toque diferente al espacio, crear un microcosmo que refleje la intención del descanso interespecífico; aunque sea a través de un detalle pequeñito: quizás, quieres sacar fuera del espacio lo que tiene que ver con preocupaciones, con trabajo, etc. Quizás, quieres invitar a alguna planta que tengas en maceta a acompañarte durante esta experiencia.

Rosa

Para descansar con Rosa e invitarla a tu corazón, en principio puedes usar cualquier variedad y color de rosales silvestres, y también las especies antiguas de jardín. Tanto al recolectarlas tú, como si compras pétalos secos, hidrolato u otros remedios de Rosa, asegúrate de que las flores sean de cultivo ecológico o de recolección silvestre consciente & respetuosa. Nunca uses Rosas cultivadas para el mercado de flores de corte, ya que se cultivan con grandes cantidades de pesticidas y fertilizantes nocivos. Además, detrás de ellas no se esconde solamente un mensaje floral de amor, sino toda una industria basada en la fuerza laboral –mayoritariamente femenina– explotada, mal pagada, trabajando jornadas excesivamente largas, sufriendo abusos laborales sistemáticos, etc. Mientras tanto, se estima que el año pasado las exportaciones de flores de todo el mundo llegaron a 16 mil millones de \$. A menudo, las flores de corte a la venta en la floristería viajan a través del mundo en aviones, ya que la economía actual hace que las plantas de envío sean mucho más baratas que producirlas localmente. Entre los principales exportadores para el mercado alemán, por ejemplo, están Colombia, Ecuador y Kenia.

En el apartado **II Con Rosa al corazón** encuentras más información acerca de esta planta y su conexión con el corazón. Rosa es una planta que interactúa con nuestro organismo de una manera muy suave y, en general, no se advierte de contraindicaciones. No obstante, algunas herboristas advierten contra el uso de remedios con Rosa durante el embarazo debido a que pone a la sangre en movimiento. Si no estás segura de tomar/usar remedios con Rosa consulta tu naturópata, herborista o médica de confianza.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Accesorios



Agua floral/infusión de Rosas (u otras flores que invites):

- agua

Si usas agua potable del grifo para preparar el agua floral en frío, asegúrate de llevarla a cocción y dejarla enfriar antes de poner los pétalos (ver receta abajo). También puedes usar agua de manantial o mineral sin gas de botella de cristal.

- pétalos frescos o secos de Rosa (si quieres, puedes incluir también las espinas)
- recipiente de cristal con tapa y/o taza con tapa
- colador, filtro de té, paño de muselina

Quizás:

- quieres encender luces o velas que contribuyan a un ambiente de descanso
- quieres tener a mano una esterilla por si te quieres tumbar y un manta para que no te entre frío durante la visualización guiada
- quieres tener preparado algo para beber y picar durante el descanso (hojas verdes, fruta, verduras crudas, frutos secos...)
- quieres tener a mano papel y bolis para reflexionar escribiendo/dibujando sobre tu experiencia

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Infusión, agua floral, lavado & compresa con Rosas

Con las Rosas podemos trabajar de muchas maneras: en forma de elixires, tinturas con alcohol y/o glicerina vegetal, (hidro)miel, vinagre, aceites, flores de Bach, pétalos frescos y caramelizado en la comida, zumos, sahumerios, hidrolatos por dentro y por fuera, cataplasmas, etc. Una búsqueda en internet y en los libros de herbolaria te abrirá todo un abanico de posibilidades para acercarte a y crear remedios con Rosa. En el apartado IV, al final de este documento, te comparto la elaborada receta de un *elixir de amor*, propuesto por Michael Isted. En el Femi*Spa nos concentramos en prácticas simples y remedios con agua como solvente. SPA es la abreviatura de *sanus per aquam*: en latín, “saludable gracias al agua”. Para el descanso autoguiado *La flor de tu corazón* propongo preparar una infusión o un agua floral de Rosas, o bien comprar un hidrolato (destilado) de calidad. Son ideas. La invitación a descansar con plantas también es una invitación a crear tus propias prácticas y relacionarte con la flor de tu corazón de muchas maneras.

Para la infusión: echar ½ l de agua caliente sobre 1-2 cucharadas de pétalos de Rosa, dejarla reposar y filtrar para tomarla caliente o fría.



Para el agua floral: poner 2 cucharadas de pétalos frescos o secos de Rosa en un recipiente de cristal. Llenar el recipiente con agua de manantial, agua mineral (sin gas) de botella de cristal, o agua de grifo antes hervida y enfriada. Tapar el recipiente y ponerlo en un lugar soleado durante aproximadamente 3-6 horas. Disfrutar de cómo el agua floral va cambiando de color con el tiempo. Justo antes de comenzar con tu descanso, cueles el agua floral de Rosas en un vaso para tomarla fría.

También puedes usar la infusión y el agua floral para hacer baños o lavados (parciales) del cuerpo y de la zona del corazón. Poniendo el hidrolato de Rosa que has comprado en un dosificador en formato spray, también te puedes “bañar” por medio de vaporizarlo sobre la piel y creando una “nube protectora de Rosas” a tu alrededor. Otra posibilidad consiste en acariciar la zona de tu corazón (u otras partes del cuerpo) con una compresa de Rosas.

Para la compresa floral: sumergir un paño en la infusión caliente de pétalos de Rosa y escurrirlo bien. Colocar el paño en la parte deseada del cuerpo y poner una toalla alrededor para mantener la compresa cálida y para evitar que la humedad se salga. Una vez enfriada, la compresa se retira.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

II

Con Rosa al corazón

Soy Flor

Deliciosa, delicada floración

Atraigo la atención

Soy la atracción

Atraerte

Atraparte

Enciendo tus pasiones

Tu fuego

Acércate

Huele mi aroma tentador

Espolvorea tu nariz con mi polen

Hermosa, elegante, intrincada

Regalo delicioso y tentador

Soy perfecta para ti en todos los sentidos

Ven hacia mí, criatura, insecto, presa humana

Quiéreme, llévame

Sexo, fuego, pasión, lujuria

Sanación, calidez, amor

— Seed SistAs, I AM FLOWER¹

¹ Seed SistAs: *The Sensory Herbal Handbook*. Watkins Publishing 2019.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Percibir con el corazón

La mayor lección que he aprendido hasta ahora es existir en mi corazón. Para mí es una práctica de por vida, porque –como pasa a muchas–, no me enseñaron a habitar el espacio de mi corazón. A nivel físico, al colectivo general no le está yendo tan bien con el corazón. Esto se evidencia por la cruda realidad de que la enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en todo el mundo. Esta alta incidencia de enfermedades apunta a una situación más profunda del corazón: para abrirnos a la posibilidad de que sea necesaria y posible esa sanación más profunda, debemos abrir nuestras mentes a una interpretación más metafísica o energética de lo que es el corazón y de lo que hace.

— Heidi Smith, *The Bloom Book*

Muchas culturas ubica(ba)n el espíritu, el alma, la esencia, el “yo” (o cómo lo quieras llamar tú) en el corazón. Es solo en los últimos siglos, que la conciencia occidental ha ubicado la sede de un ser en su cerebro, glorificando la mente por encima de la importancia de habitar el corazón. Aún así hemos guardado el secreto: casi de manera innata, aunque inconscientemente, al hablar del nosotros mismas solemos señalar con gestos la zona del corazón, no la cabeza: “yo”, las manos apuntan al torso, ¿verdad? En este descanso autoguiado con plantas, LA ALKIMILA te invita a bajar tu atención –con la ayuda de Rosa u otras flores– de la mente al corazón: como fuente de información, conciencia y percepción.



Ilustración: Bedelgeuse

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

En *The Bloom Book*, Heidi Smith² explica que tanto en la Medicina Tradicional China como en la medicina tibetana el corazón es la mente. También la ciencia (así llamada) occidental se ha alejado de la idea que el corazón es solo una bomba, solo un músculo, y concluye que el corazón “es otro pequeño cerebro”. Se envían más impulsos neuronales del corazón al cerebro que del cerebro al corazón. Vibracionalmente, el corazón contiene el campo electromagnético más fuerte de todos los órganos. El campo eléctrico medido en un electrocardiograma (ECG) es aproximadamente sesenta veces mayor que las ondas cerebrales registradas en un electroencefalograma (EEG). Se ha podido medir el campo cardíaco hasta a 5 metros de distancia de nuestros cuerpos. Pues, si estamos en un mismo espacio, estos campos se entremezclan, haciendo latir a nuestros corazones juntos. Bonita imagen, ¿verdad? Según Heidi Smith, el pueblo Hopi define la armonía en términos de la resonancia entre los latidos de tu corazón con otros y con la tierra. Con el corazón percibimos al mundo. El corazón es una puerta a una relación más profunda con la vida que nos rodea: una puerta hacia otras comprensiones de lo que significa ser humano, deviniendo en relación.



Ilustración: @_nebu__

La energía del corazón se transmite cuando estamos cerca de otras personas humanas y otras-que-humanas. La energía es información, y no es necesario tener un corazón para tener y percibir los campos electromagnéticos. También el encuentro con plantas nos puede llevar a la electromagnética, a la idea de que todo lo que está vivo emite energía. Cuando entramos en contacto con una planta viva intercambiamos información y si bajamos nuestra atención conscientemente de la mente al corazón, el encuentro con la planta cambia. El corazón es uno de los mejores lugares desde el cual comenzar con el acercamiento a las plantas, prestando atención a nuestras emociones, y a cómo nos hace sentir una planta en concreto. El corazón genera un campo electromagnético, contiene células endocrinas (pues, forma parte del sistema hormonal) y está íntimamente conectado con el sistema nervioso central.

2 Smith, Heidi: *The Bloom Book. A Flower Essence Guide to Cosmic Balance*. SOUNDS TRUE INC 2020.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Cuando aprendemos a entrar en el espacio del corazón, también aprendemos cómo mitigar el estrés, cómo activar el sistema nervioso parasimpático para relajarnos, cambiando nuestra percepción-conciencia-experiencia y la frecuencia cardíaca. El parasimpático aumenta la duración entre intervalos, mientras que el simpático acelera el corazón y por tanto disminuye dicha duración. Dicho con las bellas palabras de Asia Suler: “Nuestro corazón transforma el estrés en resonancia.” Te invito a volver a leer esa última frase en voz alta: nuestro corazón transforma el estrés en resonancia. Guau... Asia Suler destaca que lo interesante de “esta respuesta parasimpática no se debe simplemente al 'placer'. Surge en respuesta a todas las cosas interesantes. Al corazón le gusta la complejidad, le gusta la potencia, le gusta lo que realmente atraiga su interés.” Las señales del corazón tienen un efecto significativo sobre el funcionamiento cerebral, afectando las emociones y nuestra manera de reacción.³

Usar la mente y el corazón juntos para tomar decisiones es el proceso encarnado del discernimiento. ... Nuestra liberación está ligada al corazón. Hablar es una parte útil del proceso terapéutico, sin embargo, es al llevar la conciencia al cuerpo y al corazón cuando se produce una sanación más profunda ... saliendo de nuestros cuerpos mentales ... y adentrándonos en nuestros corazones. Por mucho que nos hayan condicionado a creer que podemos sanar desde un lugar intelectual, simplemente no es posible. Una debe sentir lo que quiere sanar. El corazón es la puerta de entrada cósmica a este proceso de sanación.

— Heidi Smith, *The Bloom Book*

Podemos enfocar el corazón como una puerta, o un portal. El corazón es una puerta de entrada a nosotras mismas. Es el portal a nuestras realidades más profundas, a todas nuestras emociones. Y las necesitamos sentir todas para estar realmente presentes o para sanar ciertas cosas; cosa que no siempre es fácil o placentera, y no siempre conviene, o no siempre es el momento. Tanto en el lenguaje cotidiano, como en distintas prácticas terapéuticas, herbales, etc. se habla mucho de la necesidad, o la importancia de “abrir el corazón”. No obstante, una puerta tiene una doble función: se abre y se cierra; hace posible nuestra relación con el mundo y delimita el interior del exterior, puede protegernos cuando la cerramos. Esto es muy importante en cuanto a nuestro corazón como puerta, porque nos vemos bombardeadas con cosas que realmente nos tocan el corazón. Es una de las primeras partes del cuerpo con la que percibimos lo que nuestros corazones pueden soportar y lo que no. Es posible entrenar a dejar entrar las cosas que realmente deben entrar, y a cerrar la puerta cuando la tengamos que cerrar. Las plantas nos pueden ayudar.

La Rosa es mi planta medicinal favorita para suavizar los bordes duros y ayudarnos a permitir que el mundo entre. Claro que hay algo aterrador en eso, no se llamaría vulnerabilidad si no ... pero, también hay algo hermoso en eso. Las Rosas silvestres suavizan las áreas que tensamos para protegernos, desenredando los patrones de tensión emocional que quedan atrapados en el cuerpo. Rosa actúa naturalmente sobre aquellos lugares donde el "flujo" se impida. Eso es lo que la Rosa aporta al cuerpo: suavidad, fluidez. Y con esa suavidad, el mundo -retenido por toda esa tensión y toda esa protección-

3 Álvaro, Tomas: *La consciencia del corazón De la memoria celular a la mente no local*. Revista de Viajes Interiores 2010; Suler, Asia (*One Willow Apothecaries*): Clase online *Herbs for the Heartgate*.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

finalmente puede fluir: podemos interactuar con el mundo que nos rodea, experimentarlo a través de nuestros sentidos. Por supuesto, una de las cosas que a menudo sucede cuando suavizamos nuestras partes duras es que comenzamos a sentir las cosas que nos hicieron querer endurecernos en primer lugar. No es que la Rosa silvestre haga llorar a la gente, o la enoje. Es que si te has estado protegiendo de un profundo dolor o de una profunda ira, entonces, Rosa, para suavizar esa protección, sacará a la superficie lo que estuvo allí abajo todo este tiempo. ... una persona tiene que QUERER experimentar esto, no podemos obligar a tomar Rosa silvestre a toda la gente que es un poco espinosa ...

Con Rosa al corazón



Una planta clásica y muy potente para apoyarnos en abrir y cerrar las puertas del corazón, es la Rosa. O, mejor dicho, las Rosas. Extendidas por el hemisferio norte hay alrededor de 150 especies silvestres distintas, y luego están todos los híbridos creados para los jardines. Aparentemente, el cultivo de Rosas en jardines comenzó hace 5.000 años en Asia. Pero, la Rosa es mucho más antigua. Ella es realmente ancestral: su evidencia fósil nos lleva a 35 millones de años atrás.

En *The Prisoner's Herbal*, Nicole Rose llama a la Rosa “espino (o zarza) de la bruja”, y también Coco Burckhardt relaciona la Rosa con la historia de las brujas a partir de su nombre común en alemán: “Heckenrose” (“arbusto de Rosa” o “Rosa de seto”). Antiguamente, los setos separaban los asentamientos del bosque salvaje. Para los primeros agricultores asentados, el seto era tanto una protección contra “lo salvaje” como lugar de conexión entre dos mundos. Las personas mayores, sobre todo las mujeres, que ya no podían realizar los trabajos cotidianos, pasaban su tiempo sentadas en el seto. Los setos (“Hag”/“hedge”) eran arbustos espinosos: espina negra/blanca, zarzamora, rosas silvestres... Se dice que ahí, las ancianas aprendieron todo tipo de cosas útiles sobre las plantas de los seres naturales del otro lado. Estas ancianas pertenecían al mundo humano cotidiano del asentamiento, pero al mismo tiempo entraban a otro mundo. Sabían “cruzar el seto”, mediar entre los mundos; también en sentido figurativo, ya que el seto se puede entender como

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

cerca metafísica. Estas personas eran las “Hagezussen” en alemán; nombre del que se deriva la palabra “Hexe”, alemán para bruja. “Hag” es la antigua palabra para seto. Esta conexión aún está reconocible en el término inglés “old hag” para “la vieja bruja”.⁴ Alrededor de los setos también crecían las mejores hierbas medicinales, y desde los setos las brujas proporcionaron a la comunidad su conocimiento curativo. En muchas partes del mundo, se siguen plantando setos de Rosas alrededor de las casas para delimitar o protegerlas. Nadie quiere cruzarlos por la cantidad de espinas. Las espinas son justamente lo que le permite a la Rosa a hacerse tan grande, tan ancha, tan resistente y, a la vez, tan suave y jugosa.

Es muy habitual la asociación de la Rosa con el corazón en cuanto al amor. En *The Hidden Geometry of Flowers*, Keith Critchlow recuerda que “Afrodita le dio una rosa roja a su hijo, Eros, que se asoció con el amor romántico”.⁵ La dulzura y belleza de las Rosas se suele asociar al olor y sabor de sus flores, a menudo olvidando una cosa: la cantidad de espinas que tiene una Rosa silvestre. Las espinas se pierden con la domesticación y los híbridos, con lo que se pierde también la belleza del balance especial de la Rosa entre los pétalos y las espinas; entre la vulnerabilidad y la (auto-)defensa. Los capullos, pétalos y frutos enteros se usan con fines medicinales; a veces se agregan las hojas frescas y las espinas a las tinturas o elixires con fines de protección. Las espinas podemos llevarlas, también, en forma de amuletos protectores que nos recuerdan de demarcar el espacio que necesitamos para sentirnos seguras, relajadas y centradas en el corazón, de poner límites para poder florecer. ¿Conoces la expresión: “estás como una Rosa”? ¿Cuándo se usa y en qué partes y características de la Rosa se piensa (consciente o inconscientemente) al usarla?

Esta planta enseña amor crudo y abierto, amor completo: con cicatrices, espinas y un sentido permanente de autoconocimiento. Enseña que la belleza es una cualidad profunda hasta los huesos, una belleza que atraviesa cada una de nuestras células sin importar el dolor que hemos vivido o las batallas que hemos resistido. La Rosa silvestre no es una planta tímida, te agarrará por la falda con espinas encorvadas, y te seducirá con su dulce aroma a tierra. Ella nos pide que prestemos atención, que nos sintamos profundamente, que mostremos nuestras emociones, y que defendamos nuestro ser más vulnerable con nuestra vida. Llena de nutrición, [Rosa] tiene dientes para protegerse. Se requiere concentración y respeto de quienes vienen a participar en su sanación.

— Kiva Rose

Abierta, vibrante, fragante y seductora, Rosa nos invita a entrar: el corazón se abre y se suaviza, la mente se calma. La compasión y la gracia son uno con todo lo que es. Muévete demasiado rápido, recógela sin prestar atención, y Rosa te pinchará ... no hay resentimiento, solo un mensaje claro: aquí está la línea donde acabas tú y yo comienzo, la amplitud que mi corazón necesita para ser la mejor versión de sí misma está definida. Esta es la medicina de la Rosa. La capacidad de llenarnos con tanta dulzura y apertura de corazón que no hay lugar para nada más: con los límites perfectamente colocados a nuestro alrededor como piezas de un rompecabezas. El corazón en paz. El alma a gusto.

— Chelsea Granger, *You, Rose and the Moon*⁶

4 Rose, Nicole: *The Prisoner's Herbal*. Active Distribution 2019; Burckhardt, Coco: *Alles aus Wildpflanzen*. Eugen Ulmer KG 2015.

5 Critchlow, Keith: *The Hidden Geometry of Flowers: Living Rhythms, Form and Number*. Floris Books 2011.

6 Rose, Kiva: www.enchantersgreen.com; Granger, Chelsea: *You, Rose and the Moon* en www.chelseagranger.com

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Rosa silvestre o Escaramujo

El Rosal silvestre o Escaramujo es un arbusto sarmentoso con tallos armados de punzantes aguijones. Las hojas están sostenidas por un rabillo y se componen de 2 o 3 pares de hojitas más una impar. Dan unas vistosas rosas blancas, rosas, rojas o amarillas, de todas las tonalidades posibles.

Propiedades y efectos

En general, las Rosas silvestres son muy ricas en taninos, encontrándose en ocasiones más del 3% de estas sustancias. También tenemos ácido gálico, flavonoides, materias gomosas, pequeñísimas cantidades de esencia, vitamina A y carotenoides. Por los taninos que contiene en grandes cantidades, goza de gran aprecio popular como astringente y antidiarréico. Los flavonoides determinan una acción diurética y protectora capilar. Investigaciones realizadas ya en la década de los años 1930 mostraron que los escaramujos tenían 24 veces más vitamina C que las naranjas. Los escaramujos también son ricos en vitaminas A, B1, B2, B3, niacina, flavonoides, K y E, así como en polifenoles y pectina saludable para el corazón. E incluso los pétalos de Rosa son ricos en polifenoles, vitaminas B y flavonoides. Rosa se aplica contra el dolor de cabeza y después de experiencias traumáticas. Como transportadora de la sangre, la Rosa nos puede ayudar a sentirnos, a hacer fluir nuestras energías. Rosa, también, es capaz de aumentar el flujo sanguíneo en la pelvis (el aceite de Rosa se puede aplicar por vía externa contra las calambres menstruales) y nos puede refrescar en momentos de agobio, de ansiedad, de enfado, o con la calor de verano. Toda la planta, incluidas las hojas y las flores, está repleta de antioxidantes y es antiinflamatoria. Las flores tienen una acción suavemente laxante y tónica en general. Los remedios con Rosas también se usan en caso de presión arterial alta y de circulación deficiente. Estimula el flujo de la sangre, esta fuerza vital de nuestro cuerpo que alimenta el corazón. Es por eso, que algunas herboristas advierten contra el uso de remedios con Rosa durante el embarazo debido a que pone a la sangre en movimiento.

La propiedad subyacente de Rosa es la del movimiento y de la regulación de flujos/ energía/sangre, lo que explica muchos de los efectos aparentemente dispares que tiene en los diferentes órganos y tejidos del cuerpo. ... Puede calmar las palpitations del corazón, eliminar los dolores hepáticos, reducir la tensión nerviosa o disminuir los calambres menstruales, todo dependiendo de lo que el cuerpo necesite. Tanto la Herbolaria Occidental Tradicional como el Ayurveda califican la Rosa como refrescante, mientras que la Medicina Tradicional China la describe como cálida, y creo que esto tiene mucho que ver con las propiedades que las diversas tradiciones atribuyen al frío o al calor. La reducción de la inflamación es, sin duda, parte de la razón por la que se considera refrescante, y las propiedades de movimiento tienen que ver con la característica de calentar.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Elogiada por sus cualidades antidepresivas y su capacidad para abrir (y cerrar) el corazón, siempre se ha utilizado en muchas partes del mundo para elevar los espíritus, sanar los corazones rotos y apoyar el amor propio. Elizabeth Brooke, autora del libro *Traditional Western Herbal Medicine*, señala que “la Rosa es un excelente remedio para el corazón después de [una experiencia traumática], para el corazón roto y todo tipo de depresión y angustia. [Refresca] y consuela la agitación y la inquietud, brinda esperanza y espacio, y ayuda a acallar los sentimientos negativos y oscuros como la sospecha, el cinismo, la amargura o la rabia. Rosa aporta sentimientos de amor, bienestar, paz y alegría.”⁷ Es un tónico profundamente nutritivo para los nervios, lo cual nos interesa para la propuesta de *Descansar con plantas*. Con su ternura, los remedios con Rosa pueden ayudarnos a encontrar esa base desde donde acceder a nuestras emociones y percibir con el corazón antes de (re)accionar. Beber Rosa en infusiones calientes y frías, o “bañarnos” en hidrolato de Rosa, es una experiencia lujosa, una invitación a gozar. Vale la pena preparar y beber/esparcir con conciencia, prestando atención a las más mínimas transformaciones que experimentamos, dejándonos llevar por su dulzura, protegidas.

Preparando una infusión para concentrarme, respirar y aliviar el corazón, llamo a la Buganvilla para recordar de respirar hondo, incluso en tiempos de dolor. Llamo a la Menta para que me ayude a concentrarme y despejar la mente, eliminando toda duda. Llamo a los pétalos de Rosa para recordar que la vida me apasiona.

— La Loba Loca⁸



Foto del libro *Enciclopedia de Fitoterapia y Plantas Medicinales*
Dr. Josep Lluís Berdonces

⁷ Brooke, Elizabeth: *Traditional Western Herbal Medicine*. Aeon Books Ltd. 2019.

⁸ www.lalobaloca.com

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

A continuación, cito los perfiles que el Dr. Josep Lluís Berdonces proporciona de distintas Rosas en la *Enciclopedia de Fitoterapia y Plantas Medicinales*, así como la información sobre el hidrolato de *Rosa damascena* del libro *Hidrolaterapia* de Lydia Bosson.⁹

ROSA

Rosa gallica L.



Familia: Rosaceae

Nombres: rosa

Hábitat: posiblemente se origina del mar Caspio o del Cáucaso.

Composición: contiene taninos (ácido gálico y catequina), aceite esencial, glucósidos flavónicos y antocianínicos.

Usos: se aprovechan los pétalos. Se usa habitualmente su hidrolato, o agua de rosas, el aceite esencial o los extractos. Los pétalos de *Rosa damascena* se utilizan, aunque poco, como laxante suave, y como tratamiento complementario de las infestaciones y parasitosis intestinales. Por vía externa, la infusión de rosa se utiliza en forma de gargarismo, loción, cataplasma y colutorio o baño ocular astringente, así como en la preparación de colirios. Sirve también para mejorar el aspecto y sabor de otras tisanas a base de plantas. Sus aplicaciones en cosmética son muy numerosas. Además, la infusión de rosa, a razón de 30g por litro, es ligeramente astringente. No tiene ninguna toxicidad ni efectos secundarios.

⁹ Berdonces, Dr. Josep Lluís: *Enciclopedia de Fitoterapia y Plantas Medicinales*. RBA INTEGRAL 2019.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

ROSA MOSQUETA

Rosa moschata Herrm.



Familia: *Rosaceae*

Nombres: rosa mosqueta, rosa del campo, rosa silvestre, coral, pica, mosqueta

Hábitat: crece en Chile y los Andes, posiblemente es originaria de Europa, lo único claro es que no es autóctona de América.

Composición: las semillas contienen aceites fijos, hasta un 8% de su peso, compuesto de ácidos insaturados (oleico, palmítico, linoleico y esteárico, etc.).

Usos: se utilizan los pericarpios del fruto, las semillas y los pétalos de la flor. La decocción de los pericarpios del fruto se recomienda en casos de catarro, gripe y resfriados. En este caso conviene abrir el fruto, sacar las semillas y poner en decocción solo el pericarpio (fresco o seco), dejándolo en reposo un mínimo de 5 minutos, mejor algo más. Por vía externa se aprovecha el aceite de las semillas como cicatrizante y en el tratamiento de heridas tórpidas. También es muy popular en cosmética como tratamiento de las manchas, como antiarrugas y contra el envejecimiento de la piel. Se trata de casi la misma especie que el escaramujo (*Rosa canina*), que crece asilvestrado en las montañas de América templada y subtropical, del que se extrae un aceite muy recomendado en cosmética.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

ROSAL SILVESTRE

Rosa canina L.



Familia: Rosaceae

Nombres: rosal silvestre, escaramujo, tapaculo, rosal montés, monjolin, galabardera, zarzarrosa, zarza perruna, grataculo, rosa bastarda, silva mancha, agavanzo.

Hábitat: es originario de regiones montañosas y húmedas de Europa.

Composición: los frutos contienen grandes cantidades de vitamina C y vitaminas B1, B2, K y P, o rutina.

Usos: se utilizan los frutos o escaramujos, casi maduros. Se toma en decocción, a razón de 30g por litro. Existen extractos, nebulizados, etcétera. El escaramujo del rosal tiene propiedades tónicas, por su alto contenido vitamínico, y se recomienda en la convalecencia de procesos febriles, en el embarazo y lactancia, anemia y falta de apetito.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Hidrolato de Rosa de Damasco o de Alejandría¹⁰

Nombre científico:	<i>Rosa damascena</i>
Nombre en inglés:	<i>Damask rose</i>
Familia botánica:	Rosáceas (<i>Rosaceae</i>)
Parte de la planta destilada:	Pétalos
Situación geográfica:	Bulgaria

Descripción botánica: Ninguna otra esencia ha inspirado tantos perfumes. En Occidente, es la reina de las flores por sus cualidades ornamentales y olorosas. Se asocia a muchas divinidades femeninas como Venus, Afrodita o Lakshmi, o a mujeres verdaderas como la Virgen María y Cleopatra. Simboliza el amor, la pureza y la pasión, pero también el círculo o mándala, la presencia divina en el centro del mundo. La rosa de Damasco, que Occidente descubrió en las Cruzadas, es la más preciosa de todas las rosas y la más sutil. El hidrolato de rosa es conocido desde la Antigüedad y desde entonces, se utiliza tanto en medicina, como en cocina o cosmética. Tiene tantos principios activos que su campo de aplicación es ilimitado.

Propiedades terapéuticas: refrescante, antiséptico y antiespasmódico, regulador hormonal, regulador del apetito, regulador psicoemocional, euforizante, ansiolítico y aliviador, neurotónico

Indicaciones tradicionales (por vía oral): bronquitis crónica y aguda, apetito excesivo, abuso de café, alcohol y dulces, frigidez e impotencia, insomnio y nerviosismo, congestión hepática, trastornos cardiovasculares: arritmia y hemorroides, migrañas causadas por congestión hepática

Indicaciones terapéuticas cosméticas: calma las rojeces y la cuperosis, astringente y tónico de pieles secas, calma las reacciones alérgicas cutáneas, eccema, irritación y dolor ocular, cuidados del bebé

Indicaciones energéticas y psicoemocionales: mal de amores y duelo, cólera, irritación y agresividad, personas a punto de morir, tormentos psicoemocionales, depresión, bronquitis crónica causada por frustraciones emocionales, perfeccionismo en todo y ausencia de satisfacción real, discusión crónica, necesidad constante de alguien para sentirse seguro (padres, guías...), falta de valentía para disfrutar de la espiritualidad, egoísmo, chacra del corazón y del coronal bloqueados

Información general, útil e indispensable: El hidrolato de rosa es probablemente uno de los mejores remedios contra la Pitta (como la mente piperita). Las personas enfurruñadas y molestas pueden recobrar la alegría y sentir más amor si se rocían hidrolato de rosa. Quienes trabajan delante de un ordenador pueden pulverizarse hidrolato de rosa porque regenera y purifica el aura; como además es muy aliviador, no dude en pulverizarlo directamente en los ojos.

¹⁰ Bosson, Lydia: *Hidrolaterapia. Terapia de las aguas florales*. Amyris Ediciones 2011.

La flor de tu corazón

III

Prácticas

Práctica de respiración: *Bajar la percepción de la mente al corazón*

Esta práctica está incluida en el audio “Descanso guiado completo”.

Ponte cómoda, lo que sea que eso signifique para ti. Tómate un momento para tomar conciencia del momento presente, de lo que vas a hacer, de tu cuerpo y el contacto que tiene con diferentes superficies. Cuando te sientas lista, pon tu mano, o ambas manos en la zona de tu corazón. Respira profundamente a tu propio ritmo, sin la necesidad de cambiar nada. Inhala y exhala con las manos en el corazón y percibe cómo tus sensaciones físicas se suavizan con cada respiración, cómo tu percepción va bajando de la mente al corazón.

Quizás, te sale un suspiro en voz alta al exhalar. Quizás, te apetece bostezar. Bostezar es una práctica muy buena para liberar tensiones porque equilibra el tono muscular. Respira conscientemente durante un minuto (o más), a tu propio ritmo, sintiendo esa mano en tu corazón y la conexión contigo misma. ¿No es sorprendente cómo cambia la cosa, simplemente respirando con la atención y las manos en el corazón?

Práctica de percepción sensorial: *Sentarse con una planta*

Siéntate al lado de una planta viva y empieza a mirarla atentamente. Presta atención a todos los detalles sin tratar de buscar sentido o interpretarla, solo percibiendo. Puedes pedir permiso para tocar la planta, olerla... Pregúntate, cómo estás sintiendo esta experiencia sin la necesidad de nombrar una sensación o un sentimiento. Permite que tu experiencia sea compleja y somática. Mientras sigues mirando la planta enfrente tuyo, respira profundamente y percibe cualquier cambio a nivel físico. ¿Notas cómo va cambiando tu percepción de la planta? ¿Puedes sentir cómo tu cuerpo se relaja?

Cuando te sientas lista, conecta con la planta desde el campo de tu corazón. La planta te importa. La cuidas. Te cuidas. Y te cuida. Quizás, quieres visualizar ese intercambio de energías. La planta y tú entráis la una en el campo de la otra. Quizás, lo sientes. Quizás no. No hay ni bien ni mal. Simplemente percibes lo que pasa contigo y con la planta mientras descansas con ella. Quizás, la planta tiene un mensaje para ti. Este mensaje no se expresará necesariamente con palabras. Respira profundamente. Inhalando y exhalando con la planta. Antes de levantarte, puedes agradecer la planta por estar aquí contigo, por experimentar con este tipo de comunicación tan distinta, y por hacerte habitar tu corazón de esta manera.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Práctica de atención plena: Ritualizar la toma de una infusión

Los audios “Descanso guiado completo” y “Ritualizar la toma de una infusión” incluyen dos versiones más extensas de esta práctica. También puedes seguir la propuesta si decides hacer un baño/lavado con agua floral o hidrolato de Rosa. Si las fragancias te causan malestar, ten cuidado con la parte enfocada en el olfato y con nebulizar el hidrolato.

La clave aquí está en conectar con la infusión/planta mientras la tomamos. Las propiedades de la infusión (o del agua floral) tienen mucha importancia, pero lo tiene también la práctica, o el ritual, que creo alrededor. Ambas dimensiones son igual de importantes para entrar en interacción con la planta y para prestar atención a las transformaciones (sutiles) que causa. Es una invitación a desacelerar y a crear un espaciotiempo parecido a las “ceremonias del té” en las que se presta atención a todos los detalles: elegir una taza especial, poner un mantel en la mesa, acercar una imagen o una planta que es importante para mí, crearme un rincón acogedor en el que tomar la infusión, conectar conmigo y con la planta elegida...

Muévete en el espacio en el que te encuentras, mira a tu alrededor, y presta atención a tus sensaciones. Quizás hay alguna cosa que quieres quitar, modificar, quizás no. Lleva la atención al espacio. ¿Quiénes están contigo (personas humanas y otras que humanas)? ¿Necesitas más cercanía o distancia a ellas? Si fuera así, pídeselo con compasión. Decide, también, dónde te quieres sentar para tomar la infusión: en la cama, en una silla, en el suelo... y prepara tu infusión. Sigues percibiendo los detalles. ¿Qué taza has elegido, qué apariencia tiene, cómo es su textura? Presta atención al sonido del agua, a su color y olor...

Antes de tomar el primer trago, acerca la infusión a tu cara y huélela: ¿qué te hace sentir, en qué te hace pensar, qué sensaciones te causa, dónde la hueles más? Olemos por la nariz y los sensores olfativos, y también sentimos los olores en otras partes del cuerpo. ¿A dónde llega el olor a Rosa, dónde lo percibes más? Nariz, boca, ojos, frente, garganta, pecho, barriga...a la derecha o la izquierda, etc. ¿Llegas a visualizar la Rosa (o planta que hayas elegido) con tu imaginación?

Luego, toma el primer trago y percibe la Rosa en tus labios, tu lengua, garganta. Percibe, también, cómo baja en tu cuerpo. El agua está impregnado de la información de las flores, de la ternura y protección de la Rosa. Y mientras te vas tomando la infusión (o el agua floral), el agua te transmite la información. Tómatela con pausas para percibir tus sensaciones y emociones, para conectar con la planta y con “tu Rosa interior”.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Práctica de visualización: *La flor de tu corazón*

Transcripción del audio con el mismo nombre. Esta práctica está inspirada en el ejercicio “Herzblüte” de Angelika Koppe (creadora del método “Methode Wildwuchs”; Berlín, Alemania) y ha sido modificado de acuerdo con el enfoque de Descansar con plantas.

Esta visualización es un acercamiento a la vida interior de nuestros cuerpos, al corazón. Busca una posición cómoda, sea lo que signifique esto para ti. Si puedes, estira las piernas y los brazos, mantén la tensión unos segundos y suéltala de nuevo. Percibe el contacto que tu cuerpo tiene con la superficie en la que estás sentada o tumbada, la gravedad, tu respiración. Al inhalar, el aire entra a tu cuerpo. Al exhalar, el aire sale de tu cuerpo. Respira a tu propio ritmo y profundidad y sigue al movimiento de tu respiración, sin tener que cambiar nada. Ahora no tienes que hacer nada más que respirar. Respirar para conectar contigo, para descansar, para bajar tu percepción de la mente al corazón. Si quieres, puedes poner una mano, o las dos, en la zona de tu corazón, acariciándolo, sintiendo cómo se levantan y bajan con tu respiración. Poco a poco, tu atención se centra en el interior de tu cuerpo, con compasión te acercas a tu corazón.

Cuando te sientes lista, imagina que en la zona de tu corazón aparece una flor con los pétalos cerrados. Con tu imaginación, ante tu ojo interno, haces aparecer una Rosa, o cualquier flor realista o ficticia que aparezca para ti, con los pétalos todavía cerrados. Observa esta flor, sus formas y colores, todos sus detalles. Quizás, quieres tocarla: puedes visualizar cómo la tocas con cuidado, sintiendo su textura. ¿Conoces el olor de esta flor? ¿La estás oliendo ahora mismo?

Poco a poco, la flor empieza a abrirse, lentamente, pétalo por pétalo, y desprende su energía colorida. Tú observas cómo la flor se abre y cómo desprende su energía colorida. Primero, en la zona de tu corazón. Y luego, quizás, más allá de esta zona, hasta donde tú quieras que la energía se desprenda, de la manera y en la medida que para ti sea cómoda, poco a poco, sin forzar nada. Si quieres, puedes permitir que la energía de la flor de tu corazón se extienda más allá de tu cuerpo. Quizás, se extiende a la superficie en la que estás sentada o tumbada, a tu habitación, o incluso más allá de ella. Si quieres guardar la energía colorida en tu cuerpo, o si no quieres que salga de la zona de tu corazón, está bien. Es tu experiencia, tu energía, la flor de tu corazón. No fuerces nada, intenta fluir con tu imaginación. La flor se va abriendo y desprende una energía del color de sus pétalos y tú te dejas llevar, disfrutando de esta experiencia, de la flor de tu corazón, de su ternura y protección. También puedes hablar con ella; quizás, quieres preguntarle algo. La respuesta puede aparecer en forma de imágenes o palabras, quizás se expresa con sensaciones físicas. Tómame el tiempo que necesites para conectar y descansar con la flor de tu corazón a tu manera.

Ahora te invito a despedirte de la Rosa, de la flor de tu corazón. Puedes agradecerle su compañía, el contacto, la información que habéis intercambiado. ¿Todavía hay algo importante que decir? ¿Quieres volver a tocar la flor abierta, acariciarla? Poco a poco, los pétalos se vuelven a cerrar hasta donde tú sientas que se tienen que cerrar. Si la energía colorida de la flor se había extendido hacia fuera de tu cuerpo, ahora es el momento para que vuelva adentro o para que se acerque hasta donde sea más cómodo para ti. Cuando te hayas despedido, aún quieres crear un espacio seguro para la flor de tu corazón. Con tu imaginación creas un espacio dentro o fuera de tu cuerpo, donde la flor esté cómoda y protegida hasta que vuelvas a entrar en contacto con ella. Ahí, la flor de tu corazón estará protegida y tú puedes acceder a ella cuando sientas la necesidad o las ganas.

Finalmente, vuelves a percibir claramente el contacto que tu cuerpo tiene con la superficie en la que estás sentada o tumbada, y los contornos de tu cuerpo. En algún momento, abres los ojos, estiras tu cuerpo y vuelves con toda tu atención al espacio en el que estás, al momento presente, al mundo exterior. Si te mueves o piensas más lento de lo habitual, no te preocupes, forma parte de este tipo de prácticas y se normalizará en un momento más. Tómame el tiempo que necesites para seguir con el descanso, percibiendo las transformaciones después de esta práctica.

La flor de tu corazón

IV

Elixir de amor (propio)

Una elaborada receta con Rosa, cuarzo rosa, majuelo y frambuesas

por Michael Isted¹¹

La fórmula mágica para encontrar el amor ha sido el santo grial durante miles de años. Existen registros de elixires de amor del antiguo Egipto, Grecia, África y América del Sur. En todos los ámbitos de la historia y la cultura, en el cine, en el teatro y en la literatura, encontrará elaboradas recetas, pociones y lociones para atraer el amor. Al igual que la búsqueda del amor, esta receta requiere su tiempo, pero prepárela con todo su corazón y le prometo que será recompensado.

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

Para la bebida

20 ml de agua de rosas, y un poco más para el perfume

10 ml de tintura de majuelo

120 ml de agua infundada con cuarzo rosa, y un poco más para el perfume

10 gotas de esencia de rosa, y un poco más para el perfume

100 ml de sharbat de pétalos de rosa y frambuesa

Para la tintura de majuelo (para 250 ml)

Majuelo o Espino blanco: Crataegus monogyna

50 g de bayas secas y hojas secas de majuelo, o de flores y hojas frescas

50 ml de agua destilada

200 ml de glicerina vegetal

Para la esencia de rosa (para 1 cuenco)

Utensilio: paño de muselina

1 rosal

Para el agua infundada con cuarzo rosa (para 500 ml)

3-4 piezas de cuarzo rosa

Para el sharbat de pétalos de rosa y frambuesa (para 100 ml)

2 limones sin cera

1 puñado de pétalos de rosa

10 ml (2 cucharaditas) de agua de rosas

1 puñado de frambuesas ecológicas

80 g de azúcar (sin refinar)

11 Michael Isted: *Bebidas Botánicas*. BLUME 2019.

DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Para la bebida: ponga todos los ingredientes en una jarra de cristal helada y remueva. Puede servirla en vasos pequeños, con perfume de rosa (véase abajo). Me gusta verter la bebida en pequeñas botellas con corcho, cerrarlas con cera roja perfumada con rosas y personalizar las etiquetas; es un regalo fantástico y amoroso. El perfume de rosas en una botella con espray, junto con unas gotas de esencia de rosa y 5 ml (1 cucharadita) de agua infusionada con cuarzo rosa.

Para la tintura de majuelo: bata todos los ingredientes unos 30 segundos. Vierta la mezcla en un tarro con cierre hermético. Cierre el tarro y agítelo bien, etiquételo y almacénelo al menos 14 días (o más, si es posible), agitándolo de vez en cuando. Filtre la mezcla con un paño de muselina, presionando las hierbas para extraer la mayor cantidad de líquido posible. Envase la tintura en un recipiente con cierre hermético y etiquétela. Se conservará al menos 6 meses.

Para la esencia de rosa: al elaborar esencias de flores tratamos de capturar su energía, así que despeje su mente y concéntrese solo en la planta. Elija un día seco y soleado. Coloque un cuenco de cristal con agua mineral (sin gas) junto a las rosas, tómese un momento para estar con una, coseche cuidadosamente sus pétalos e introdúzcalos en el agua. Llene la superficie del cuenco con pétalos y déjelos reposar al menos 2 horas al sol, junto a la planta. Retire los pétalos con cuidado, con la ayuda de una hoja o pinzas de madera; no toque el agua con las manos. Reserve los pétalos para el sharbat (véase abajo). Filtre el agua, viértela en una botella, ciérrela bien y etiquétela. *También hay esencias florales de Rosa silvestre a la venta.*

Para el agua infusionada con cuarzo rosa: lave los cristales frotándolos suavemente bajo agua corriente, y déjelos al sol unas horas. Quizá desde ponerles música, hablarles o transmitirles un mensaje positivo. Los cristales vibrarán y compartirán su mensaje con el agua. Ponga los cristales en una jarra de cristal, añada 500 ml de agua mineral y deje que infusione durante 2-3 horas, idealmente bajo el sol. Puede tapar la jarra y dejarla al aire libre, junto al rosal. Experimente y diviértase.

Para el sharbat de pétalos de rosa y frambuesa: pele los limones e introduzca las cortezas en un recipiente junto con los pétalos de rosa (frescos o secos), el agua de rosas, las frambuesas y el azúcar. Remueva vigorosamente los ingredientes durante un minuto. Exprima los limones y añada el zumo a la mezcla. Cierre herméticamente y deje reposar durante la noche, o al menos durante 6 horas. Remueva la mezcla, cuélela y envásela. Se conserva en el frigorífico al menos 1 mes.



DESCANSO AUTOGUIADO

La flor de tu corazón

Aviso importante

El *Descanso con plantas - La flor de tu corazón* no se propone con fines curativos, sino como taller autoguiado para experimentar al propio ritmo con otras maneras de relacionarnos con nosotras y con las plantas. La información compartida no sustituye, en ningún momento, la consulta médica o terapéutica. Al seguir el taller de forma autoguiada, asumes la responsabilidad y las consecuencias de realizar las prácticas descritas.

En el material presentado se indican las fuentes seleccionadas con cuidado por LA ALKIMILA, quien no es responsable de la exactitud y veracidad del contenido de partes terceras. Todo el material está pensado para el uso personal en privado. Haber adquirido acceso a los escritos y audios, no incluye el derecho a difundir este material de forma pública. Si te interesa usar el material más allá del descanso autoguiado, por favor, contacta con LA ALKIMILA por correo electrónico para que juntas podamos especificar las condiciones:

info@alkimila.com

Gracias y buen descanso,

Steffi // LA ALKIMILA // verano de 2020

Ilustración de la portada: Rana Awadallah, @rana2.0