

23 DÍAS DE PRÁCTICA CON EL
ANIMAL DE PODER

IMPORTANTE

Este documento ha sido entregado a aquellos(as) que han cursado la formación de 'Raíces Ancestrales' o vivido la terapia-experiencia 'Conexión con el animal de poder' de la organización Nativo América.

Acá te presentaremos una guía para practicar y poner en movimiento la poderosa energía del espíritu guía personal. Es importante que sepas que cada día debes aportar de tu "propia cosecha" y no quedarte solo con lo que te entregamos acá.

Mientras más practiques, más presente tendrás a tu animal de poder.

Escribir a Luis cualquier duda que tengas acerca de los ejercicios como la experiencias que quieras compartir.

No es necesario seguir un orden cronológico. Puedes escoger cualquier día, lo vital es la práctica diaria, para generar hábito y disciplina.

Si gustas, puedes hacer más de un ejercicio diario. Sin embargo procura completar estos 23 días de práctica o la gran mayoría. Es posible repetir ejercicios o realizar otro que se te ocurra.

Solo si estás en el programa terapéutico debes seguir realizando las respiraciones andinas diariamente. En este caso te recomiendo realizarlas junto a tu animal de poder, cosa que él o ella reciban también la energía Sami de la tierra y del universo. En este caso, como tu quieras, el animal puede ir adentro o fuera tuyo al momento de respirar.

CUATRO FORMAS DE LLAMAR AL ANIMAL DE PODER



1

INCORPORACIÓN
(dentro tuyo)



2

CORPORALIZACIÓN
(tú adentro)



3

HÍBRIDO O METAMÓRFICA
(se hacen uno)

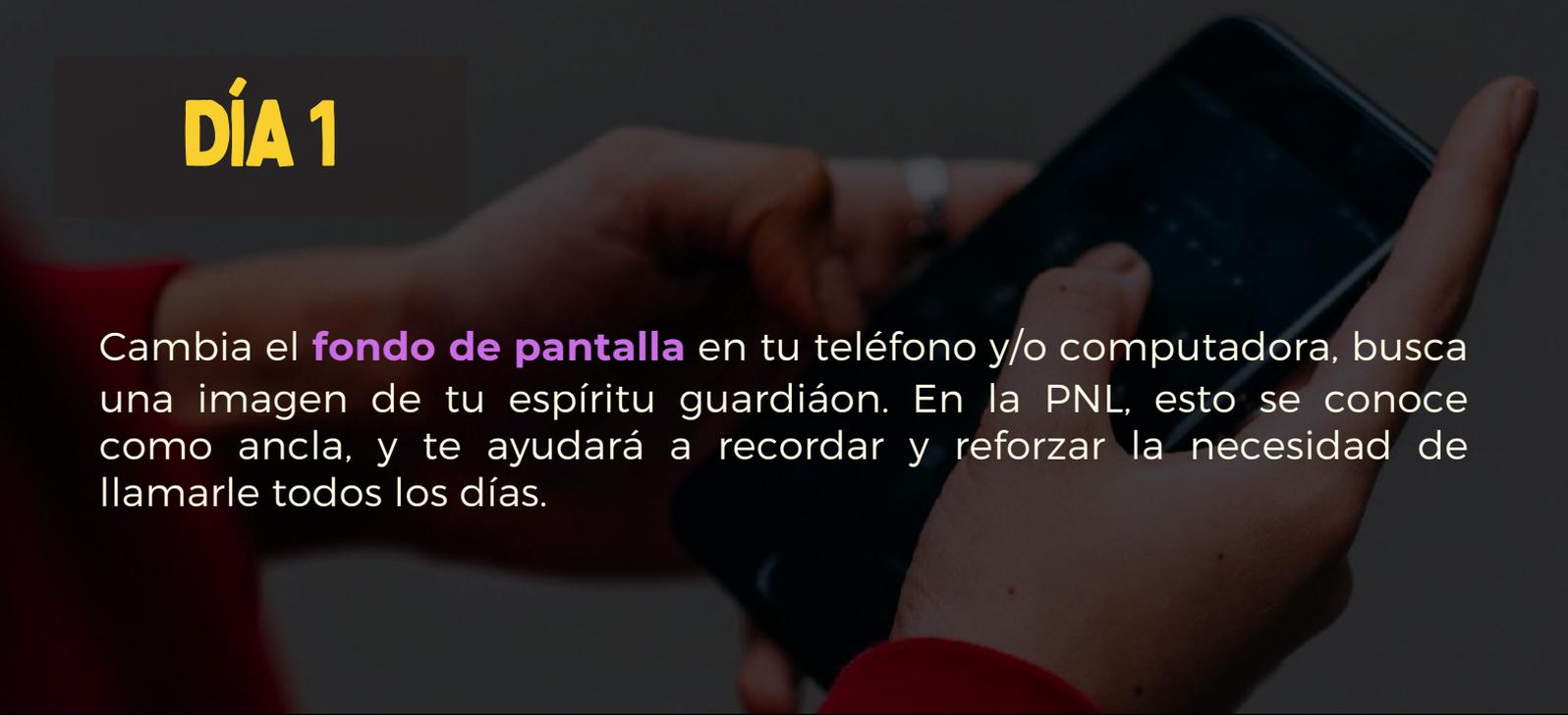


4

EN COMPAÑÍA
(siempre cerca)

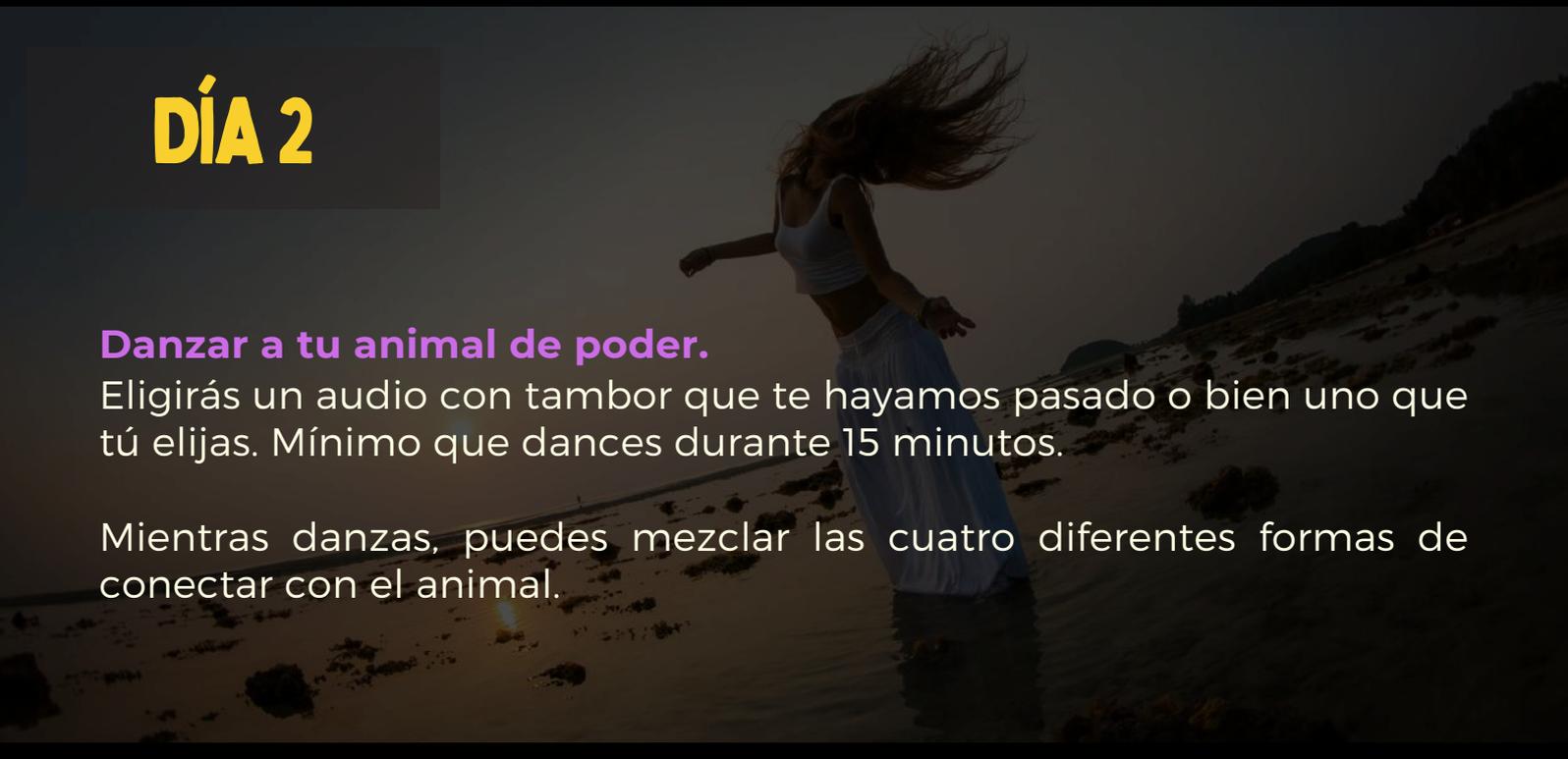
*Puedes usar estas cuatro formas, solo algunas, mezcladas, alternadas o como estimes conveniente para realizar tus días de práctica. A menos que se indique una forma específica.

DÍA 1



Cambia el **fondo de pantalla** en tu teléfono y/o computadora, busca una imagen de tu espíritu guardián. En la PNL, esto se conoce como ancla, y te ayudará a recordar y reforzar la necesidad de llamarle todos los días.

DÍA 2

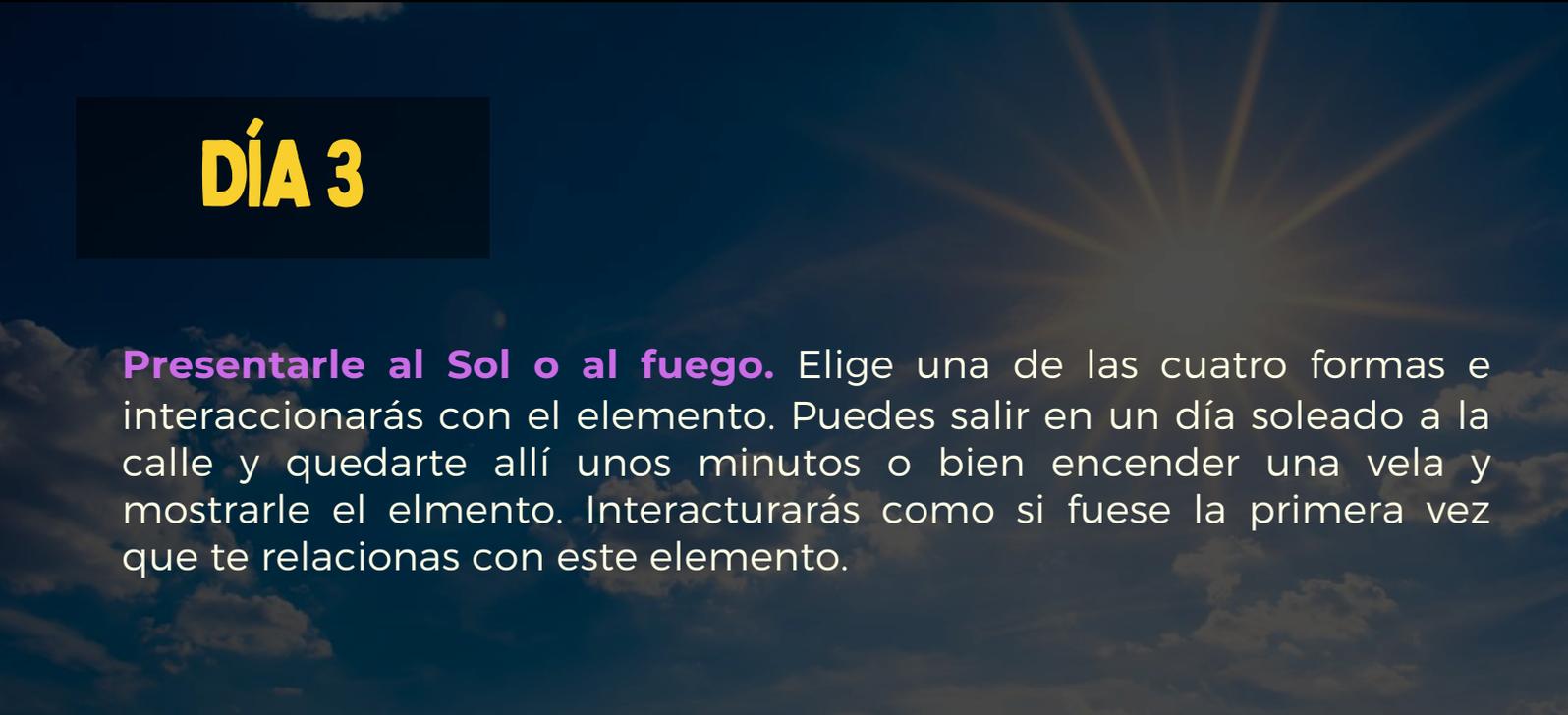


Danzar a tu animal de poder.

Eligirás un audio con tambor que te hayamos pasado o bien uno que tú elijas. Mínimo que dances durante 15 minutos.

Mientras danzas, puedes mezclar las cuatro diferentes formas de conectar con el animal.

DÍA 3



Presentarle al Sol o al fuego. Elige una de las cuatro formas e interaccionarás con el elemento. Puedes salir en un día soleado a la calle y quedarte allí unos minutos o bien encender una vela y mostrarle el elemento. Interacturarás como si fuese la primera vez que te relacionas con este elemento.

DÍA 4

Hablar con los animales.

Ver videos relacionados con los animales y las maneras mágicas en que podemos relacionarnos con ellos, nos ayudará bastante a entender la conexión sagrada que tenemos con ellos.

ANNA BREYTENBACH

Ella habla con los Animales

COMUNICACIÓN INTERESPECIE



DÍA 5

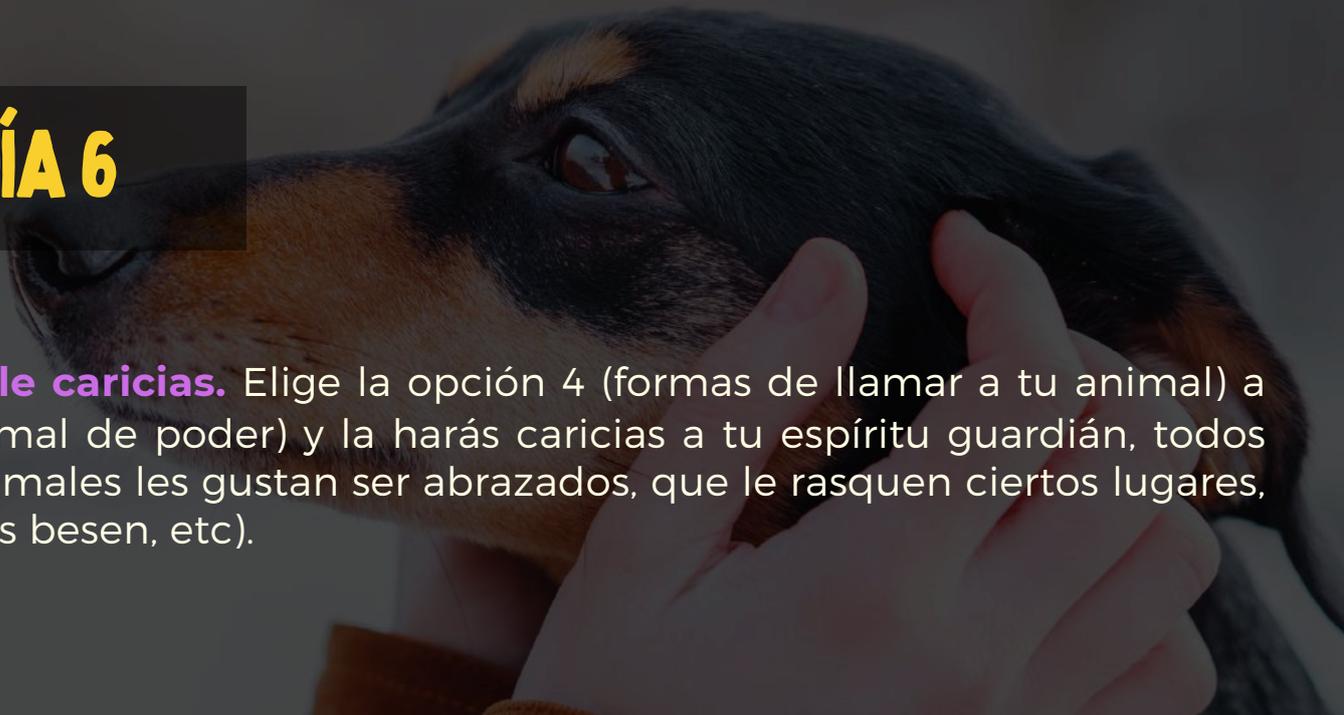
Caminar con tu animal de poder.

Elige la opción 2 o 3 (formas de llamar a tu animal) e imaginas con el mayor nivel de detalles posibles que es el animal el que camina.



DÍA 6

Hacerle caricias. Elige la opción 4 (formas de llamar a tu animal) a tu animal de poder) y la harás caricias a tu espíritu guardián, todos los animales les gustan ser abrazados, que le rasquen ciertos lugares, que los besen, etc).



DÍA 7

Jugar con tu animal de poder. Elige la opción 4 (formas de llamar a tu animal) a tu animal de poder) y jueguen tal cual como si existiese en carne y hueso en esta realidad.

DÍA 8

Ve este video.

Acá converso con una de mis maestras en el chamanismo transcultural, acerca de los espíritus animales guardianes.



DÍA 9

Presentarle a la Tierra. Elige una de las 4 formas de como llamara tu animal de poder e interaccionarás con el elemento. Puedes ir a una maceta que tengas en tu casa, ponerte de pies descalzos y pisar la tierra o tocar la tierra con tus manos, en fin, tienes varias opciones de mostrarle el elemento. Interacturarás como si fuese la primera vez que te relacionas con este elemento.

DÍA 10

Danzar a tu animal de poder.

Eligirás un audio con tambor que te hayamos pasado o bien uno que tú elijas. Mínimo que dances durante 15 minutos.

Mientras dances, puedes mezclar las cuatro diferentes formas de llamar al animal de poder.

DÍA 11

Presentarle al viento. Elige una de las 4 formas de como llamara tu animal de poder e interaccionarás con el elemento. Puedes encender un ventilador, salir a la calle y esperar que corra el viento, bajo un aire acondicionado o te lanzas viento con un abanico, en fin, tienes varias opciones de mostrarle el elemento. Interacturarás como si fuese la primera vez que te relacionas con este elemento.

DÍA 12

Ve este video.

Acá estuve de invitado en un programa radial, donde hablo acerca de los espíritus animales.



DÍA 13

Sabiduría Animal.

Que entre dentro tuyo (opción 1) y hacerle alguna pregunta en la que necesites ayuda o una guía. La respuesta puede venir por intermedio de símbolos, imágenes o hasta incluso a través de un viaje chamánico. Muchas veces la respuesta la podemos decodificar con los días posteriores.

DÍA 14

Presentarle al agua. Elige una de las 4 formas de como llamara tu animal de poder e interaccionarás con el elemento. Puede ser en al ducha, en un baño de inmersión, en alguna piscina, lavándote las manos, colocando los pies en el agua, etc. En fin, tienes varias opciones de mostrarle el elemento. Interactuarás como si fuese la primera vez que te relacionas con este elemento.

DÍA 15

Conéctate **a través del arte** con tu animal puedes pintarlo, dibujarlo, hacer una figura de plasticina, crear una historia, un poema, una canción, un diseño por la computadora, un collage, etc.

Sea lo que sea que realices, quedará como un objeto sagrado, que puedes colocar en el altar, llevarlo puesto o colocar en tu casa en lugares especiales o específicos (como por ejemplo la entrada de la casa).

DÍA 16

Episodio 04

DOPPIO
ANIMAL



VideoPodcast



Ve este video.

Este es un capítulo del podcast 'Café con tierra' del cual participo, donde dedicamos un capítulo completo a los animales de poder.

DÍA 17

Canto del Animal de Poder. Llama a tu animal de poder y que se quede frente a ti (opción 4), puedes tomar tu tambor, sonajas o simplemente colocar un tambor de fondo o acapella y ofrendarle un canto. El canto sirve para llamarlo, es como "grito de llamada" (así como tarzán de la selva) y también es una ofrenda a tu animal.

DÍA 18

Nombre del animal de poder.

Elige la opción 1 para llamar a tu animal.

Todos los animales de fuerza tienen nombres, algunas veces nos lo dicen, otras veces no, en esta ocasión puedes pedir que te diga su nombre para que cuando lo llames sea más personalizado. No te frustres si no te lo dice, simplemente no es el momento.

My name is

DÍA 19

Danzar a tu animal de poder.

Eligirás un audio con tambor que te hayamos pasado o bien uno que tú elijas. Mínimo que dances durante 15 minutos.

Mientras dances, puedes mezclar las cuatro diferentes formas de llamar al animal de poder.

DÍA 20

Ver documentales o notas, videos de tu animal de poder, incluso mitos, leyendas y/o fábulas que se tejan entorno a este animal. Esto te ayudará a comprender mejor como tu animal se manifiesta en esta realidad con el ser humano.

DÍA 21

Escucha este audiolibro.

Es un fragmento del libro La senda del Chamán de Michael Harner, que habla justamente de los animales de poder.

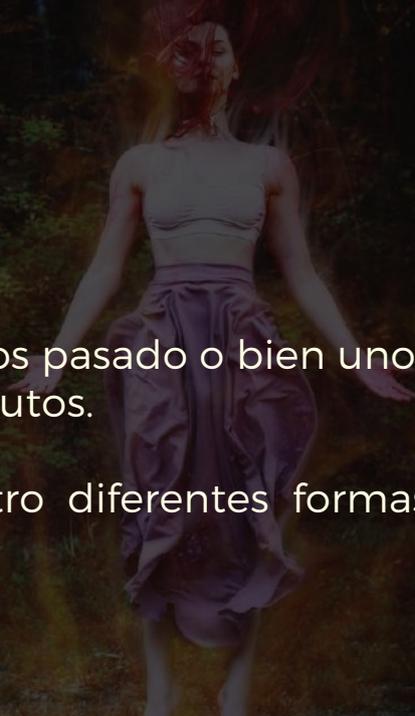


DÍA 22

Danzar a tu animal de poder.

Eligirás un audio con tambor que te hayamos pasado o bien uno que tú elijas. Mínimo que dances durante 15 minutos.

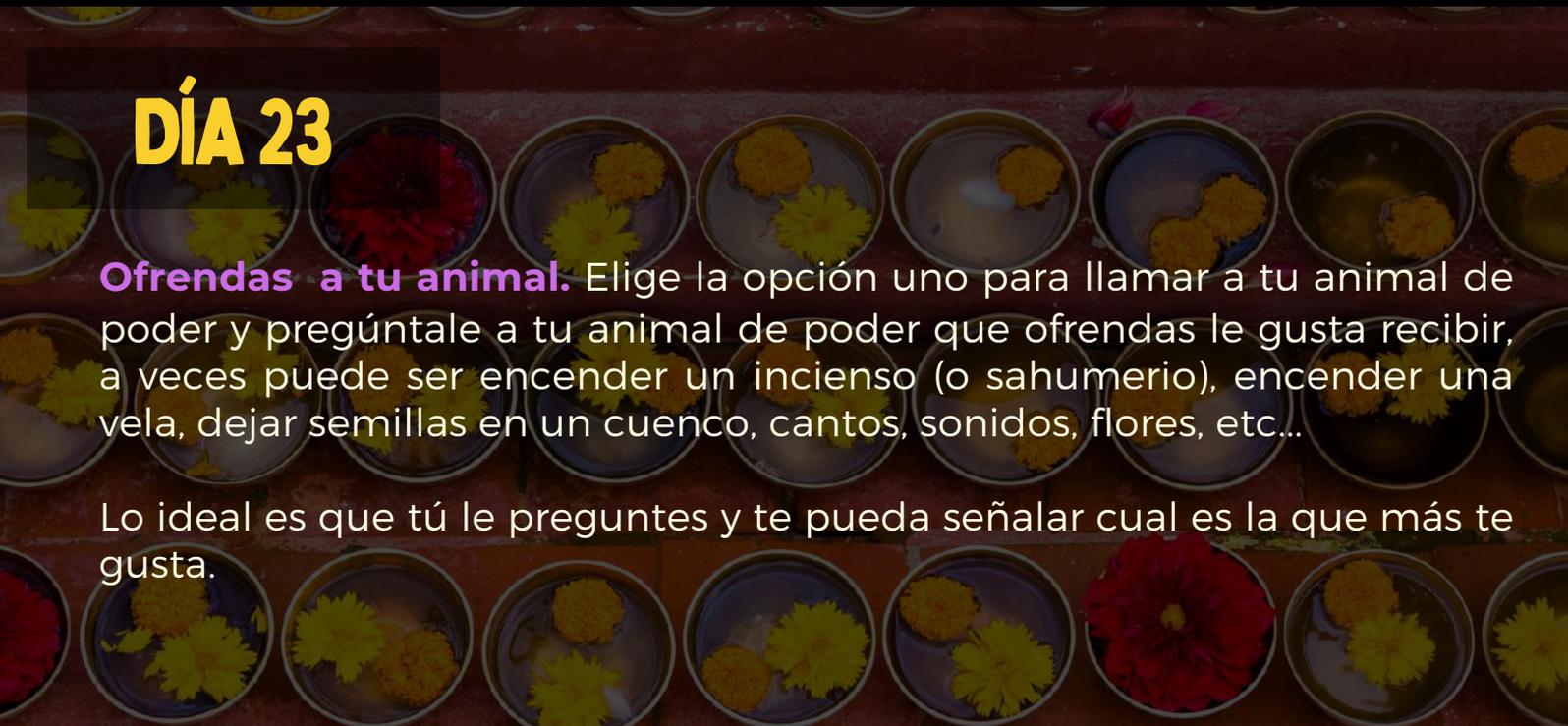
Mientras danzas, puedes mezclar las cuatro diferentes formas de llamar al animal de poder.



DÍA 23

Ofrendas a tu animal. Elige la opción uno para llamar a tu animal de poder y pregúntale a tu animal de poder que ofrendas le gusta recibir, a veces puede ser encender un incienso (o sahumerio), encender una vela, dejar semillas en un cuenco, cantos, sonidos, flores, etc...

Lo ideal es que tú le preguntes y te pueda señalar cual es la que más te gusta.



Que esto solo sea una guía,
para que conectes con tu animal cada día...

