



Acompañante del  
**PROGRAMA**  
**ÚTERO SAGRADO**

{13Módulos}

Tamara Hernández



· Útero Sagrado ·  
Método Shalà

# Índice

---

	<u>Página(s)</u>
✚ Índice	2
✚ Recomendación Inicial	3
○ <u>Módulo 1 ÚTERO SAGRADO</u>	<u>4</u>
○ <u>Módulo 2 LA RELAJACIÓN PROFUNDA ALFA</u>	
○ <u>Módulo 3 EL ARTE RITUAL</u>	<u>5</u>
○ <u>Módulo 4 MI CICLO LUNAR- ARQUETIPOS</u>	<u>6</u>
○ <u>Módulo 5 MI CICLO LUNAR- ABRAZO MI LUNA</u>	<u>7</u>
○ <u>Módulo 6 ÚTERO Y CORAZÓN- UN SOLO LATIDO</u>	<u>8</u>
○ <u>Módulo 7 MI CUERPO MI TEMPLO</u>	
○ <u>Módulo 8 MI DIVINA RELACIÓN</u>	<u>9</u>
○ <u>Módulo 9 HONRANDO MIS ANCESTROS</u>	<u>10</u>
○ <u>Módulo 10 VIDAS PASADAS</u>	
○ <u>Módulo 11 HONRANDO LA VIDA QUE HABITÓ EN MÍ</u>	<u>11</u>
○ <u>Módulo 12 POTENCIANDO MI ENERGÍA CREADORA</u>	
○ <u>Módulo 13 DANZA UTERINA DEL CORAZÓN</u>	<u>12</u>



### *Recomendación de inicio del Programa*

*· Comenzar en el día 21, desde el primer día de mi ciclo menstrual ·*

*(Si no eres muy cíclica, intenta comenzar una semana antes de menstruar, también conocida como la etapa de la Hechicera)*

*· Si No menstruo, recomiendo comenzar el programa en Luna Menguante ·*



# Módulo 1- MEMORIAS UTERINAS

(Duración aproximada 2h)

- Visionar el Vídeo “*Presentación Memorias Uterinas*”
- Descargar el PDF “*Preparación para la Relajación*”
- Leer la “*Nota Memorias Uterinas*”
- Hacer la Práctica de Relajación  
“*Conexión con mi Útero*” (Audio MP3)
- **(Extra)** Descargar álbum “*El Sueño de Shalá*”

## Módulo 2 – LA RELAJACIÓN PROFUNDA ALFA

(Duración aproximada 1h25min)

- Visionar Vídeo “*La Relajación Profunda Alfa*”
- Descargar el PDF  
“*Beneficios de la Relajación Profunda*”
- Hacer la Práctica de Relajación  
“*Reconexión con mis Memorias Uterinas*”  
(Audio MP3)

### CONTENIDO EXTRA:

- Audio Relajación “*Útero en Sa-luz*” (Recomendada para Mujeres que padezcan algún tipo de enfermedad en el aparato reproductor)



## Módulo 3- EL ARTE RITUAL

(Duración aproximada 1h30min)

- Visionar vídeo *“El Arte Ritual”*
- Descargar el PDF *“Ideas para la creación del Cuaderno de Experiencias”*
- Descargar el PDF *“Ideas para la creación de mi Templo”*
- Crear mi *Cuaderno de Experiencias* y apuntar en él mis experiencias en las prácticas anteriores
- Crear mi propio *Templo Sagrado*
- También puedo, si lo deseo, realizar cualquiera de las Prácticas de Relajación de los módulos anteriores o extras.

### CONTENIDO EXTRA:

- Lista de Audios Relajación *“Sanando mi cuerpo”*  
(Enlace en *“Contenido Externo”*)
- Conseguir, si lo deseo, más información sobre el huevo de Obsidiana
- Conseguir, si lo deseo, mi propio huevo de obsidiana  
(Enlaces en *“Contenido Externo”*)



## Módulo 4- MI CICLO LUNAR- ARQUETIPOS

(Duración aproximada 1h30min)

- Visionar Vídeo “*Mi Ciclo Lunar – Arquetipos*”
- Descarga el PDF “*Mi ciclo Lunar-Arquetipos*”
- Descarga el PDF “*Preguntas Seguimiento Diario*”
- Realizar Seguimiento de mi Ciclo Lunar en el *Cuaderno de Experiencias*.
- Añadir a mi *Templo* simbología que represente mis ciclos.

(Ejemplos: una imagen de una luna, piedra de luna, un colgante, etc.)

- Si lo deseo, puedo Realizar cualquiera de las Prácticas de Relajación Profunda de los módulos anteriores o extras para dormir, y al despertar apuntar lo que recuerde de la experiencia en el *Cuaderno*. Recomendación: “*Reconexión con mis Memorias Uterinas*”  
(Audio MP3, véase en módulo 2)

### CONTENIDO EXTRA:

- Información para crear tu propio diagrama lunar.  
(Enlace en “*Contenido Externo*”)



## Módulo 5-MI CICLO LUNAR- ABRAZO MI LUNA

(Duración aproximada 1h)

- Visionar Vídeos “*Abrazo mi Luna*” y “*Utensilios Menstruación*”
- Se recomienda Realizar la Práctica de Relajación Profunda “*Reconexión con mis Memorias Uterinas*” (Véase en módulo 2) o cualquiera del contenido extra (o links externos de youtube) para dormir, y al despertar apuntar lo que recuerde de la experiencia en el Cuaderno.

### CONTENIDO EXTRA:

- **Si estoy Menstruando**, Realizar la Práctica de Relajación “*Abrazo mi Luna*” (Audio MP3)
- Investigar sobre las diferentes posibilidades con los utensilios para la menstruación  
Recomiendo la tienda Online “*Tierra Sabia*”  
(Links en “*Contenido Externo*”)



## Módulo 6- CORAZÓN Y ÚTERO, UN SOLO LATIDO

(Duración aproximada 1h)

- Visionar el Vídeo “*Útero y Corazón*”
- Realizar la Práctica de Relajación “*Útero y Corazón- Un solo latido*” (Audio MP3)
- Apuntar la experiencia en mi *Cuaderno de Experiencias*

**(Recomiendo hacerlo después de cada Práctica de Relajación)**

- Poner en mi templo una velita rosa, una piedra de cuarzo rosa, un corazón o algo que simbolice mi corazón y la energía del amor.
- Seguimiento de mi ciclo Lunar.

## Módulo 7- MI CUERPO

### MI TEMPLO

(Duración aproximada 3h)

- Visionar los Vídeos del Módulo
  - 1 “*Mi Cuerpo Mi Templo*”
  - 2 “*El Instinto como Baja Pasión*”
  - 3 “*Mi Experiencia con Útero Sagrado*”





- Realizar la Práctica de Relajación *“Mi Cuerpo-Mi Templo”* (Audio MP3)
- Descargar PDF *“Ritual Reequilibrio Vínculos y Energía Sexual”*
- Descargar PDF *“Test Energía Sexual”*

CONTENIDO EXTRA:

- PDF Texto Inspiración *“Si Vas a Entrar en Mí”*
- PDF Texto *“Honrando Mi Vulva”*

## Módulo 8- MI DIVINA RELACIÓN

(Duración aproximada 3h30min)

- Visionar el Vídeo *“Mi Divina Relación”*
- Realizar la Práctica de Relajación *“Mi Divina Relación”* (Audio MP3)
- Descargar PDF *“Ritual Alquímico de Duelo”*
- Descargar PDF *“Test Autoconocimiento Relaciones”*
- Descargar PDF *“Test Padre-Madre”*

CONTENIDO EXTRA:

- PDF Texto *“Los 11 Principios de la Inocencia”*
- PDF *“Ritual Reconocimiento de Almas y Memorias en pareja”*



## Módulo 9- HONRANDO MIS ANCESTROS

(Duración aproximada 2h)

- Visionar Vídeo “*Honrando mis Ancestros*”
- Realizar Práctica de Relajación “*Honrando mis Ancestros*” (Audio MP3)
- Descargar PDF “*Ritual Alquímico Reconocimiento Padre Madre*”

### CONTENIDO EXTRA:

- Práctica de Relajación “*Útero Materno*” Audio MP3
- PDF Texto “*Sistema de Leyes Familiar*”
- PDF Texto “*Oración Sanación Memorias Uterinas*”

## Módulo 10- VIDAS PASADAS

(Duración aproximada 1h10min)

- Descargar PDF “*Vidas Pasadas*”
- Realizar la Práctica de Relajación “*Mi Cápsula del Tiempo- Vidas Pasadas*” (Audio MP3)



## Módulo 11- HONRANDO LA VIDA QUE HABITÓ EN MI

(Duración aproximada 1h)

- Visionar el Vídeo *“Honrando la Vida que Habitó en Mi”*
- Descargar el PDF *“Rituales Honrando Vida”*
- Realizar **una de las dos** Prácticas de Relajación según:
  - Si tuve abortos o muertes prematuras – *“Honrando la vida que habitó en mi”*
  - Si no tuve estas experiencias – *“Honrando las vidas no reconocidas en mis linajes”*  
(Audios MP3)

## Módulo 12- POTENCIANDO MI ENERGÍA CREADORA

(Duración aproximada 2h)

- Visionar Vídeo *“Potenciando mi Energía Creadora”*
- Realizar la Práctica de Relajación *“Potenciando mi Energía Creadora”* (Audio MP3)
- Descargar PDF *“Test de Dones y Talentos”*



## CONTENIDO EXTRA:

- PDF *“Crear un Tablero de Visión”*

# Módulo 13- DANZA UTERINA DEL CORAZÓN

(Duración aproximada 1h10min)

- Visionar Vídeo del Módulo *“Presentación Danzas”*
- Descargar PDF *“Danza Uterina del Corazón”*
- Visionar y Realizar las Danzas:
  - *Danza Uterina 1 (Sacred Womb)*
  - *Danza del Corazón 1 (Gracias Corazón)*
  - *Danza Uterina 2 (Útero Sagrado)*
  - *Danza del Corazón 2 (Espiral de Luz y Amor)*
  - *Danza de Liberación (Madre Tierra, Padre Sol)*
- Visionar y Realizar los Estiramientos (*Vídeo 7*)

