

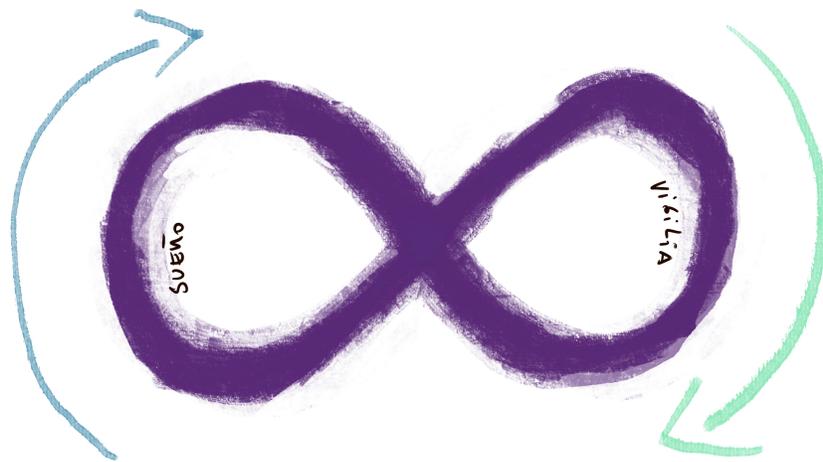
Primera etapa: Fuego iniciador

Movimiento Integrador

Febrero, 2022

El Onirolab es un trabajo de investigación emprendido por la escuela Movimiento Integrador ¹. El año 2018 se gestó el primer Onirolab y continuó un segundo laboratorio el año 2020. En estos laboratorios se llevaron a cabo investigaciones cualitativas que nos permitieron avanzar en el camino de la Onironavegación que propone integrar los estados de conciencia de la vigilia y el sueño. Hoy, en esta tercera versión del Onirolab2022 nos orientamos hacia una investigación cuantitativa sin dejar de lado el aspecto cualitativo inherente a esta materia².

La Onironavegación es un camino de autoconocimiento y autotransformación que incluye ese tercio de la vida en que pasamos durmiendo. Aborda el sueño como una vía de integración de los dos aspectos de la mente: el consciente y el inconsciente. Propone un trabajo colaborativo entre la vigilia y el sueño que conduce a generar el continuum vigilonírico lo que permite acceder a la constante retroalimentación que se da entre estos niveles de consciencia. Esta disciplina ha desarrollado una metodología basada en la autoobservación de los procesos corporales, emocionales, y mentales; aporta técnicas y ejercicios corporometales con los que consolidar o deconstruir hábitos y patrones de comportamiento desde el sueño, mientras la persona duerme plácidamente. El continuum vigilonírico es una vía a la complitud, la autorrealización y el florecimiento humano.



En este laboratorio trabajamos con la metáfora de los cuatro elementos como una vía de acercamiento al inconsciente para poner

¹ www.movinhume.com

² www.movinhume.com/onirolab

Figure 1: Continuum vigilonirico

énfasis en distintos aspectos que nos interesa atender o remarcar.

El nivel I, del Onirolab 2022, lo hemos relacionado con el fuego. Es la iniciación: la chispa inicial o motivación intrínseca que mueve a crear y el fuego de la voluntad que aviva el impulso, alimenta la flama del espíritu y sostiene el proceso.

En este nivel nos enfocamos teóricamente, en aclarar conceptos motores como la automotivación intrínseca y la voluntad necesarias para el proceso de autoobservación. El cultivo de la atención es una condición indispensable para el trabajo de autoconocimiento, autodiagnóstico y autotransformación que propone la disciplina de la Onironavegación.

Concretamente el laboratorio contó con un grupo de 22 personas que completaron el ciclo del fuego, desde una motivación personal, un fuego colectivo fue iniciado. En la práctica nos centramos en la primera versión de la bitacora que contempla responder todos los días 5 preguntas. Esto conlleva un gran beneficio que es consolidar el hábito maestro de la autoobservación.

Resultados Colectivos

Colectivamente, observamos que los tres planos van en sintonía directa con la calidad del sueño; no obstante la memoria onírica, entendida como capacidad de recordar los sueños, es mucho mas variable que el estado corporomentalanímico que a diario se experimenta.

[Auto]Observación

1er hábito, observación. En el transcurso de 4 semanas, lxs participantes respondieron 6 preguntas diariamente. El ejercicio consistió en preguntarse como fué la calidad del sueño (en los planos corporal, mental y emocional), y observar la capacidad de recordar sueños. Las 6 preguntas fueron:

- P1.** ¿Cómo dormiste?
- P2.** Desde el punto de vista corporal, ¿cómo emergiste del sueño?
- P3.** Desde el punto de vista emocional, ¿cómo emergiste del sueño?
- P4.** Desde el punto de vista intelectual, ¿cómo emergiste del sueño?
- P5.** ¿Cuál es tu nivel de estrés?
- P6.** ¿Recuerdas los sueños de anoche?

Relaciones entre los factores.

Considerando la corta duración del experimento y la insuficiencia de datos, el objetivo de este primera etapa no es obtener resultados relevantes dentro de las complejas dinámicas del sueño, si no mas bien introducir el hábito de la autoobservación a nivel individual como

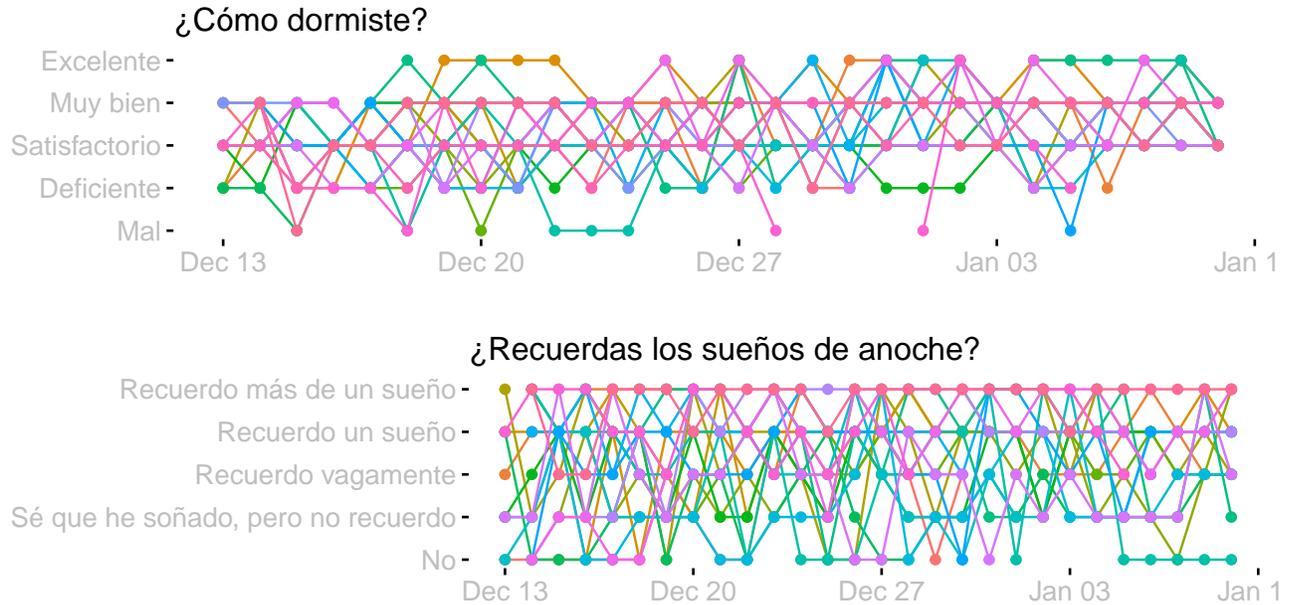


Figure 2: Representación abstracta del sueño colectivo para el grupo de onirolab por 4 semanas, partiendo el 12 de Diciembre del 2021. Las preguntas ¿Cómo dormiste? y ¿Recuerdas los sueños? incitan a conectar el mundo conciente con el inconsciente. Cada color está asociado a una persona.

colectivamente.

Al graficar las relaciones 1 a 1 (Ver Figura 5) es interesante comprobar la clara relación en todos los 6 ámbitos observados en esta etapa. Podemos por ejemplo comprobar la relación entre el estrés y el sueño. El movimiento de retroalimentación “en balancín” es fácil de apreciar: sube el estrés baja la calidad del sueño y viceversa: baja el estrés sube el sueño. Y dependiendo de esto incide directamente disminuyendo o aumentando la capacidad de recordar los sueños.

Ideas madres

En paralelo, se explica el concepto de inserción de ideas madres y se deja en libertad de comenzar, tempranamente, a experimentar con el proceso de inserción de ideas madres fundamentales: mensajes y sugerencias que inconsciente recibe y acepta.

En la práctica, para el trabajo de inserción se entregan las siguientes técnicas:

- Visualización creativa
- El ensayo mental o práctica imaginada
- Las construcciones lingüísticas: declaraciones y metáforas
- El ensamiento focalizado en un deseo intenso

Se experimentan dos vías: la atención y la imaginación.

La vía de la atención se trabaja con reversas de cifras matemática y conteos regresivos.

La vía de la imaginación se trabaja con el constructo metafórico del

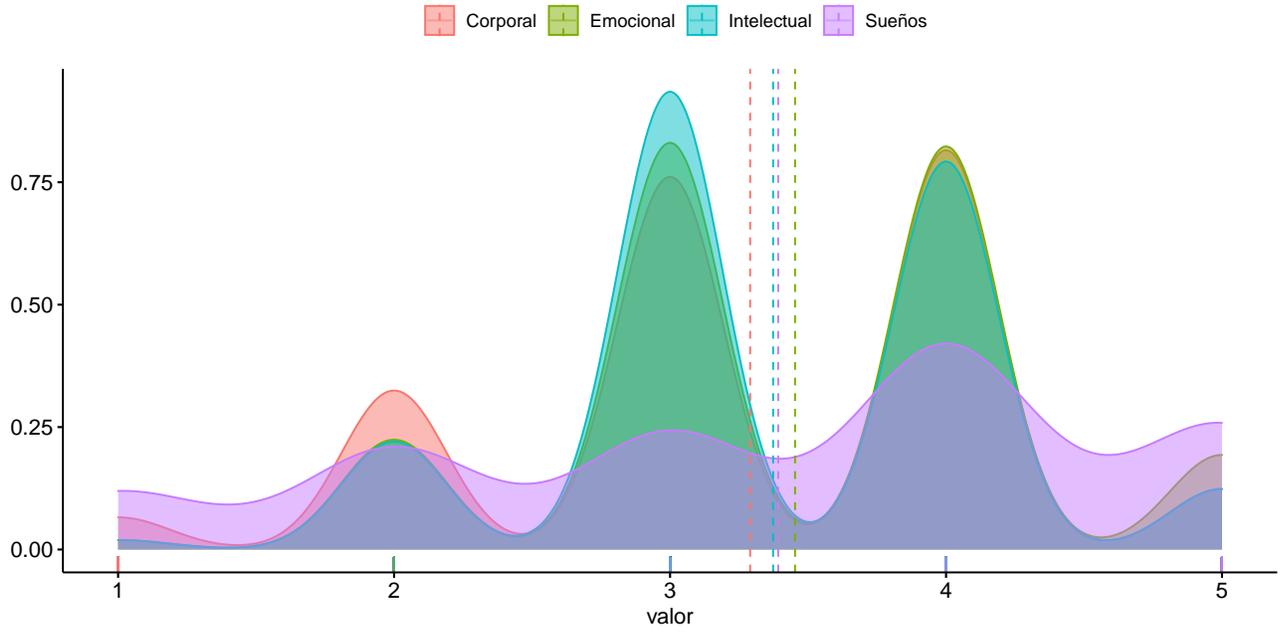


Figure 3: En promedio la capacidad de recordar los sueños es muy cercana al estado de bienestar mental, hecho curioso que requiere mayor investigación.

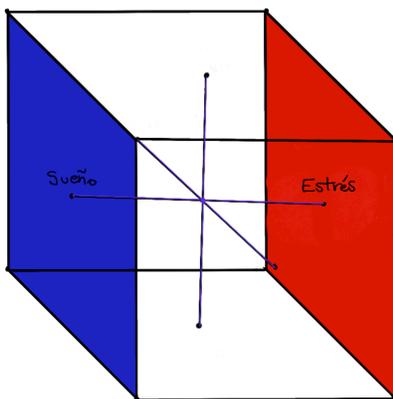


Figure 4: En el hexaedro de la salud, el sueño y el estrés son caras que se enfrentan. En Movimiento Integrador se las ve como caras que se impactan frontalmente por la profunda retroalimentación e influencia recíproca que se establece entre éstas. Y los resultados en el Onirolab así lo comprueban. Se puede apreciar la relación que hay entre el estrés y la capacidad de recordar los sueños.

descenso a la explanada alfa. El propósito es que la persona comience a experimentar cuál es su manera natural de obtener el permiso de la mente inconsciente. Ese movimiento integrador que se necesita para que un idea arraigue, germine y la persona florezca al alcanzar sus sueños u objetivos.

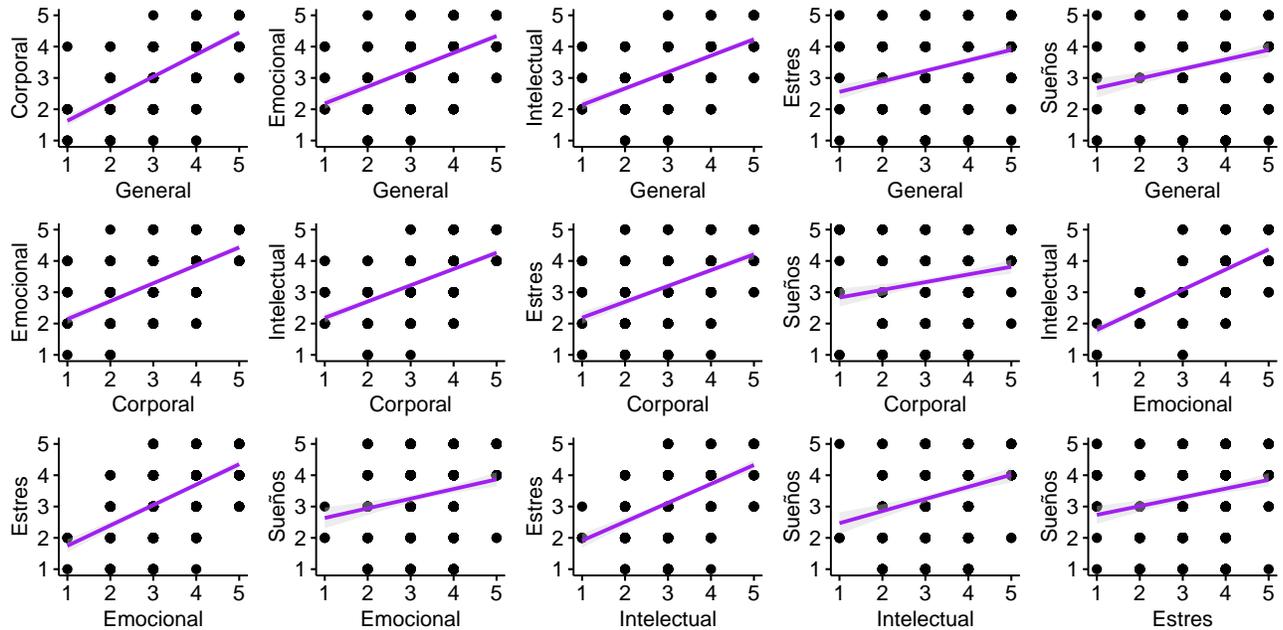


Figure 5: La relación entre los factores iniciales es directa: mientras mejor se duerme, mejor es la sensación corporal, emocional e intelectual. Los niveles de estrés descenden y aumenta el bienestar general. Y la capacidad de recordar los sueños aumenta.

Resultados cualitativos

Entre los resultados cualitativos podemos destacar que la práctica de esta disciplina da acceso a comprensiones (insights) que se generan durante el sueño, al ser éste un puente directo a la profundidad inconsciente. Entre los testimonios recibidos resaltamos el testimonio de Violeta. Nos parece interesante y, por cierto, muy sanadora la relación entre las comprensiones, que surgen desde la dimensión del sueño y que tornan a la persona más compasiva consigo misma, como en el caso de Violeta.

“Es como si de repente todas las piezas del puzle encajaran...creo que sin el inconsciente no me hubiera pasado.”

“El sueño fue como la última piedra que necesitaba para comprender.”

“Necesitaría un libro de tres mil páginas para explicar con palabras como en un instante cada acontecimiento, comprensión, sentimiento, de repente todo tiene sentido y todo está bien.”

— Violeta García

Por otro lado, consideramos la experiencia de Andrea quien utilizó las técnicas presentadas para eliminar hábitos dañinos y promover hábitos deseados. El trabajo con las ideas madres puede ser una puerta ancha para la deconstrucción de hábitos bloqueadores, de todo tipo, que generan sufrimiento o bloquean el desarrollo.

Además, a través de esta práctica podrían deconstruirse hábitos pesados como alcoholismo, tabaquismo, medicamentación para dormir. Nos basamos en los casos reportados, que han querido permanecer en el anonimato, durante los trabajos que se han llevado en los programas de Onironavegación y en los laboratorios Onirolab.

Conclusiones

- La capacidad de recordar los sueños es más variable que los estados anímicos corporales de quien los recuerda.
- Comprobamos la relación directa entre calidad del sueño y el estado corporal, mental, y emocional. Como también entre el buen dormir y el control del estrés y la capacidad de recordar los sueños.
- Comprobamos con testimonios el poder de trabajar con el concepto de inserción de ideas madres, propuesto por Movimiento Integrador. El impacto que genera a nivel de cambio de hábitos y de conductas es importante incidiendo directamente en el bienestar individual y, por ende, colectivo.

Investigación futura

La siguiente etapa de la investigación corresponde al elemento tierra. En concreto abarcaremos los siguientes aspectos

- Se contará con una nueva bitácora diaria, esta vez aumentaremos la resolución y dimensiones de exploración en relación a la bitácora anterior, transitando desde el análisis más simple hacia la complejidad de aspecto vigilonírico.
- Se esquematizará el trabajo de idea madre
- Se hará un estudio diferenciado para casos de estudio

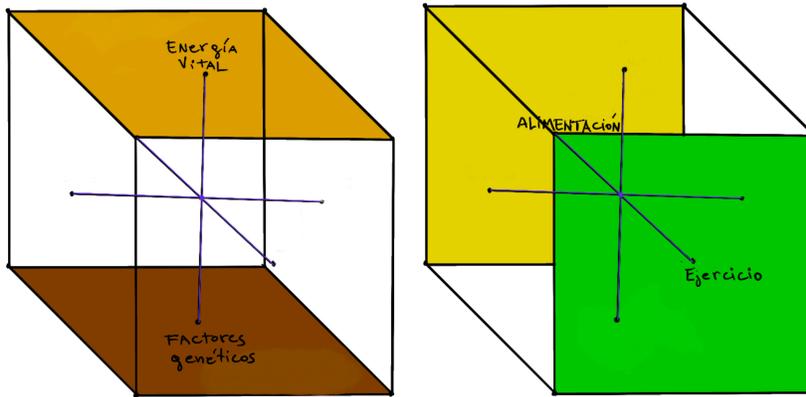


Figure 6: En las siguientes etapas del onirolab se explorarán otras caras del hexaedro de la salud.