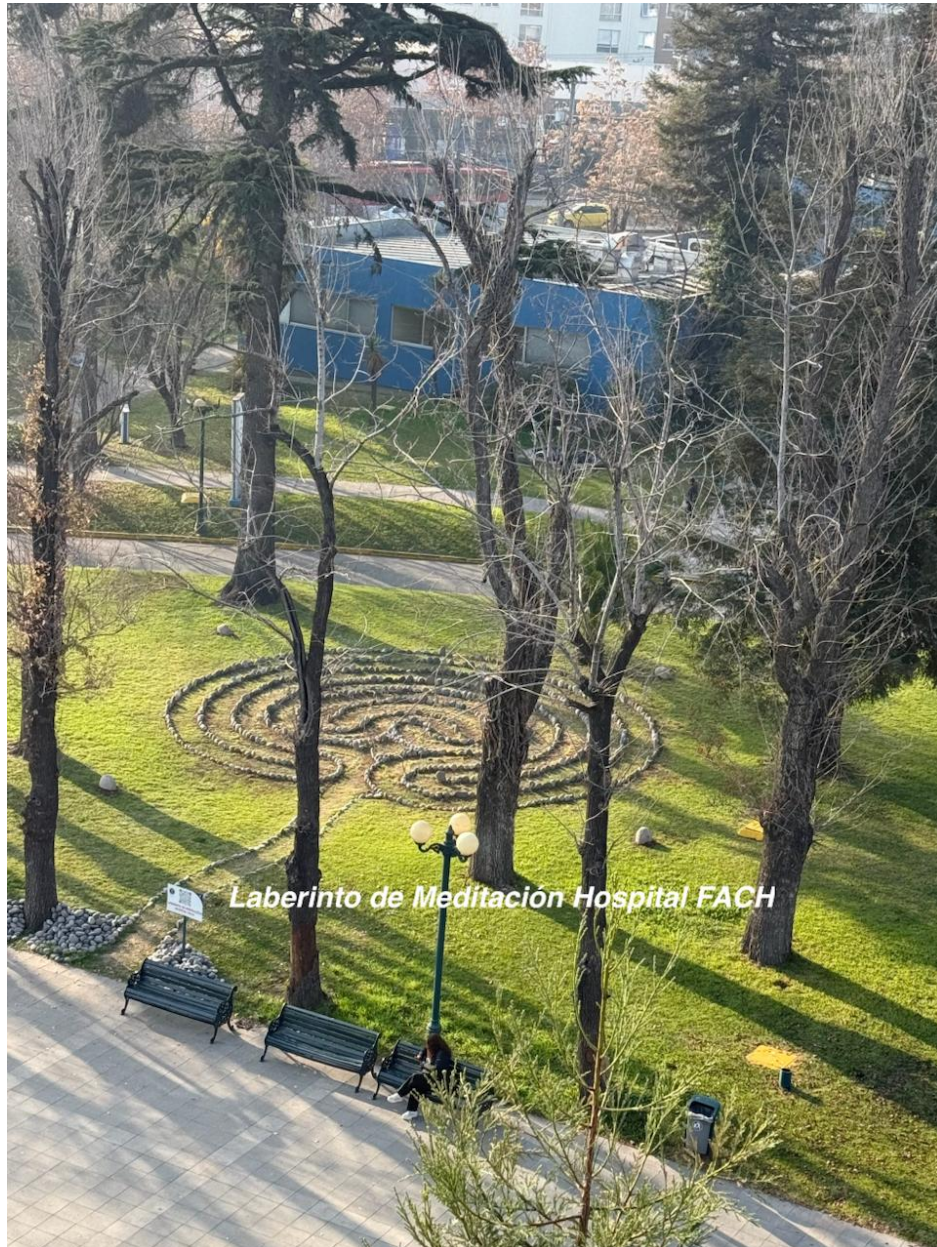


LABERINTO HOSPITAL FACH



¿Cómo recorrer un Laberinto de Sanación?

Recorrido sencillo: la forma sencilla de recorrer un laberinto de sanación es caminarlo de manera individual a un ritmo tranquilo y pausado hasta llegar al punto final o centro físico del laberinto. En este centro se puede tomar un tiempo para respirar profundamente, hacer una pausa mental, vivir un momento de conexión con la naturaleza o agradecer lo que nazca desde su interior, para luego retomar el mismo camino de regreso hasta llegar al punto de partida y salir del laberinto. Este recorrido puede tomar entre 6 y 10min.

Recorrido meditativo: para utilizar el laberinto como terapia de Meditación en Movimiento, se recomienda aquietar el pensamiento antes de comenzar su camino. Para ello puedes tomar entre 3 a 6 respiraciones lentas y profundas, inhalando y exhalando por la nariz. En la medida que respiras, comienza a llevar tu atención a las condiciones que entrega la naturaleza en el lugar (sonido de aves, agua, vientos, sensaciones térmicas, etc.) y lleva tu atención a tu interior intentando sentir (en la medida que puedas, y sin forzar) los latidos de tu corazón, el aire que entra por tus fosas nasales y el recorrido interno que éste realiza tanto al entrar como al salir de tu cuerpo. Al terminar tus respiraciones, comienza a recorrer lenta y pausadamente el laberinto, dejándote llevar por tu instinto (el cual te puede indicar tomar pausas en ciertas zonas del laberinto, para luego seguir avanzando, o bien puedes sentir la necesidad de caminar de forma continua; ambas formas son correctas). En algún momento del recorrido llegarás al final del camino: permítete en este punto un tiempo de silencio y recogimiento, deja que lleguen a ti pensamientos de manera libre. Cuando estés en el centro del laberinto toma una posición en donde quedes mirando hacia el Nor-Este (busca la marca de color negro sobre la piedra de mayor tamaño en la primera línea del Laberinto, fotos explicativas 1 y 2). En esta orientación realiza nuevamente 3 a 6 respiraciones lentas y profundas, inhalando y exhalando por la nariz. Puedes hacerlo con los ojos abiertos o cerrados, según te acomode, lo importante es que te permitas un instante de paz para luego retomar el mismo sendero de vuelta, dejándote llevar por el ritmo y tiempo que tu cuerpo indique.

Si gustas, al recorrido también podrías incorporar alguna intención. Esto podrías realizarlo de la siguiente manera: verbalizando antes de iniciar el recorrido tu intención, una vez en el centro verbalizarla nuevamente y visualizar lo intencionado desde la emoción como ya realizado, para finalmente retomar el camino de regreso con una disposición que incluya: atención al momento presente, apertura a la experiencia (sin juicio a lo que se considera “malo”), aceptación de todo lo que venga y vivirlo (sentirlo aunque no me guste, sin defensas); y "dejando pasar", o sea, desprenderse, no “atesorar” cosas. En esa disposición se retorna al mundo con lo recibido y aprendido durante el recorrido.

Este ejercicio puede tomar entre 10 a 15min. Regálate este tiempo para ti... verás que vale la pena!

Recorrido terapéutico: el laberinto de sanación nos entrega la posibilidad de recorrerlo acompañado de un terapeuta, quien se encarga de guiarnos dentro del circuito, entregando indicaciones durante el recorrido con la finalidad de regular bioenergéticamente nuestro organismo, equilibrando la energía vital en cuerpo (órganos interiores) y mente, mejorando la sensación de tranquilidad y bienestar. Este recorrido se recomienda como terapia coadyudante a tratamientos de medicina tradicional.

Para tomar recorridos terapéuticos puedes ponerte en con nosotros a través de los siguientes canales: laberintosysanacion@gmail.com o por WhatsApp +56987823290.

Caminar el laberinto descalzo “haciendo grounding” aporta a mejorar el bienestar y disminuir la sensación de cansancio corporal. Cuando nuestro cuerpo físico se pone en contacto directo con el terreno natural, se produce un traspaso armónico de corriente estática hacia la tierra (toma a tierra), liberándonos de la sobrecarga. Ésta puede causar picazón e irritación en la piel, calambres, aumento en las contracturas musculares y en casos graves caídas por pérdidas de equilibrio al momento que en se producen descargas fuertes por contacto con metales o zonas húmedas.



“No existe una única forma "correcta" de transitar un laberinto”.

Como en toda práctica, la repetición es importante para lograr cambios permanentes. Realizar recorridos mensuales, es bueno; realizar recorridos semanales, es fantástico; pero realizar recorridos diarios es magnífico!!! El uso continuo genera beneficios cada vez más duraderos y estables.

Advertencia:

No te expongas a accidentes!. El Laberinto es un espacio con caminos sinuosos, no corras ni saltes en él, caminar de forma apresurada o pasar de un camino a otro puede provocar caídas, mantente siempre en la ruta.

Menores y personas con movilidad reducida deben ir siempre acompañados!. Dentro de los efectos esperados se podría encontrar: desorientación leve y/o pérdida del equilibrio, por lo que se recomienda que personas con movilidad reducida o con alguna afección en el equilibrio

u orientación, lo recorran con extrema precaución, considerando el uso de bastones y en presencia de algún acompañante. Está descrito, de forma extraordinaria, que personas con uso de múltiples psicofármacos pudieran experimentar aumento de angustia o ansiedad.

Respeto es educación. Cuida el laberinto! El laberinto es una herramienta terapéutica perteneciente al hospital, debes en todo momento cuidar de él. Su destrucción, retiro de piedras o mal uso (caminar sobre las piedras entre otros) serán sancionados.

La Sociedad del Laberinto (<https://www.youtube.com/@TheLabyrinthSociety>) y algunos estudios realizados (1), han establecido que la meditación producida al transitar un laberinto es altamente eficiente en:

Cambios fisiológicos, con **disminución** de:

- Presión arterial
- Pulso Cardíaco
- Frecuencia Respiratoria

Además, **disminución** de:

- Dolor crónico
- Ansiedad, agitación, estrés e insomnio

Y **aumento** de:

- Capacidad de concentración
- Sensación de control y eficiencia
- Desarrollo del pensamiento creativo

- Solución de problemas y conflictos
- Sensación de apertura, paz, reflexión y esperanza

LABERINTOS DE SANACIÓN Y SUS USOS

Hoy en día los laberintos son considerados como una **alternativa de medicina complementaria e integral en el tratamientos del cáncer** (validado por La Sociedad Americana del Cáncer), además de ser utilizados como herramienta complementaria en **terapias psicológicas**. Para la psicología, los Laberintos pueden representar la psiquis humana, así como también el proceso de introspección y exploración del inconsciente. El psiquiatra **Carl Jung** los describe como mandalas caminables que forman parte de las imágenes primordiales presentes a nivel inconsciente en toda la humanidad, representando la transformación constante y el proceso de individuación por medio de la integración de los opuestos en el conocimiento de nuestro "Sí Mismo".

Los Laberintos relacionados a hospitales, universidades y escuelas, son en la actualidad una invitación a la meditación contemplativa y a la introspección.

El término laberinto proviene del griego "labyrinthos", que a su vez podría tener orígenes en la palabra "labrys", que significa hacha de doble filo, posiblemente relacionada con el laberinto cretense y el culto a la doble hacha. Éste describe una estructura que combina las imágenes del círculo y la espiral en un camino sinuoso pero con un sentido de destino. Jeff Saward, historiador mundial de laberintos, refiere su existencia y uso desde hace al menos 4.000 años. Éstos se encuentran distribuidos por todo el mundo, y han sido representados en las monedas de Minos de Knossos, pinturas, mitos, esculpidos en piedra y hasta representados en el piso de catedrales medievales. Los laberintos más famosos son el de

Knossos (Creta), el templo de Amenemhet III en Fayúm (Egipto), y en Europa, el de la catedral de Chartres en Francia (1200 d.C.).

El Laberinto representa la búsqueda de la verdad y la integración del Todo. Éste ha sido utilizado como rito iniciático, dónde se produce la transformación alquímica de lo denso a lo sutil, representado un viaje hacia nuestro "Yo" interior. En este sentido, el laberinto puede entenderse como un camino de autodescubrimiento y transformación personal. Se ha utilizado como metáfora de la vida donde los giros, vueltas, cambios de dirección y transición, se asimilan a desafíos y decisiones de la vida misma, simbolizando también el nacimiento y la muerte. Para los hindúes y budistas, equivale a salir de la rueda del Samsara y del sufrimiento, mientras que en las religiones cristiana, judía e islámica, supone obtener la salvación. El primer ejemplo documentado disponible del uso de laberintos dentro de la tradición cristiana se remonta al año 324 d.C., donde fue colocado en el suelo de una iglesia en Argelia, en el norte de África.

Por otro lado, el laberinto es usado como una **herramienta de meditación en movimiento**, ya que nos invita a ejercitar nuestra atención plena en el presente al recorrerlo, debido a su camino univiarario, que siempre nos conduce al centro, pero con un recorrido sinuoso que vuelve al sí mismo una y otra vez, provocando una leve pérdida de orientación. Al combinar el desplazamiento con el giro, activa nuestro sistema vestibular encargado de mantener tanto el equilibrio y la postura, como el de coordinar los movimientos del cuerpo y cabeza al fijar la mirada en un punto del espacio.

(1) Harvard Medical School's Mind/Body Medical Institute y del Massachusetts General Hospital. Dr. Herbert Benson.

Historia del Laberinto del Hospital de la FACH

La construcción de un Laberinto en nuestro Hospital nace de la necesidad de apoyar y brindar herramientas de autocuidado y bienestar tanto para los pacientes y sus familiares, como para los funcionarios del

Hospital y miembros de la Fuerza Aérea de Chile; y de la idea de realizar proyectos y estudios científicos sobre los Laberintos de Sanación y Meditación, y su acción terapéutica.

La construcción del Laberinto se lleva a cabo en dos etapas:

1. El 7 de Diciembre del 2024, el equipo de 13 Nudos, integrado por Andrea González V. y Mónica Cabrera H., junto a la Dra Marilú Sylvester y un grupo funcionarios del Hospital FACH, llevaron a cabo el trazado y construcción del primer Laberinto.
2. El 12 de Julio del 2025, se concluye un proyecto de ampliación y mejoras del Laberinto, desarrollado y guiado por Valentina Herrera Carvallo arquitecto-geómetra y Maestro de Obra Europeo en conjunto con la Dra. Marilu Sylvester Frías. La reconstrucción del laberinto tuvo la finalidad de mejorar la experiencia de personas con movilidad reducida, aumentando el ancho de la vía y aprovechando la instancia de reconstrucción para la aplicación de geometría solar en su diseño enfocada específicamente en la sanación del cuerpo físico, mental y espiritual. El desarme del laberinto existente, nuevo trazado y construcción se llevó a cabo gracias a la participación de un gran grupo de voluntarios que volcaron en él dedicación, trabajo duro pero por sobre todo sus más altos deseos de entregar a los usuarios un espacio acogedor, amable y sanador.

Queremos dejar nuestros más profundos agradecimientos a todos quienes apoyaron este proyecto, en especial al Director General del Hospital FACH, doctor Carlos Polanco, por su respaldo; a Carolina Cabrera, Rocío Armesto, Jacqueline Gómez, Tatiana Derderian, y a todos los funcionarios y colaboradores que participaron en la construcción del **primer Laberinto de Sanación en un recinto de salud en Chile.**

Para más información sobre los laberintos, talleres y acompañamientos en el recorrido, por favor escribirnos a laberintosysanacion@gmail.com o al [whatsApp +56987823290](https://wa.me/56987823290)









