

PREPARACIÓN Y SEGURIDAD

Recomendaciones para Yagé - Ayahuasca

Preparación antes del encuentro, información sobre la sesión y recomendaciones para la integración.

Importante

Esta guía es informativa. Si tomas medicación, informa al equipo antes del encuentro. La guía original señala especialmente los antidepresivos como medicamentos que pueden resultar contraproducentes para el proceso.

Entre 3 y 5 días antes

Evitar o reducir:

- Alimentos fermentados, añejos o encurtidos.
- Carnes pesadas, especialmente carnes rojas y cerdo.
- Productos lácteos.
- Vitaminas, suplementos y bebidas proteínicas.
- Comida frita y/o picante.
- Limitar sal, aceite, azúcares procesados y cafeína.
- Abstenerse de mantener relaciones sexuales.
- Un día antes: evitar frutas muy maduras, cítricos, ajo y alimentos picantes.
- Evitar alcohol, estimulantes, opiáceos y otras drogas en los días o semanas previos.

Última comida

Procurar que sea aproximadamente de 4 a 6 horas antes de la toma. Mantener el cuerpo bien hidratado y asistir a la ceremonia bien descansado.

Alimentación recomendada

La guía propone alimentos frescos, naturales y sin procesar, principalmente frutas y verduras. Arroz integral, quinua, avena y lentejas se mencionan como buenas opciones.

Medicación

Medicación

Algunos medicamentos, especialmente los antidepresivos, pueden resultar contraproducentes. Es importante informar sobre la fórmula médica actual.

Actitud e intención

- Limitar el tiempo dedicado a redes sociales, televisión, películas e internet.
- Ser honesto/a respecto a la motivación para asistir.
- Controlar las expectativas.
- Realizar ejercicio y prácticas cuerpo-mente, como yoga o meditación.
- Tener intenciones claras y el corazón abierto.

Información sobre el encuentro

Las sesiones se describen generalmente en grupos de aproximadamente 5 a 25 personas, con una duración de tres a siete horas y habitualmente durante la noche. El encuentro es guiado por una persona conocedora de la medicina tradicional.

La experiencia

Los efectos dependen de cada persona y pueden comenzar entre diez minutos y una hora después de la ingesta. La percepción del tiempo puede alterarse. La intensidad y duración varían según la preparación.

Efectos descritos

Pueden presentarse vómitos o diarrea, cambios perceptivos, patrones luminosos, imágenes vívidas, zumbidos, emociones intensas y recuerdos. También pueden aparecer miedos, emociones difíciles, dolor o tensión.

Permanecer en la sesión	La guía insiste en no abandonar el lugar pensando que no hay efectos y en permanecer hasta que la persona responsable autorice la salida.

Después de la sesión

Se aconseja permanecer en el lugar, no conducir ni regresar inmediatamente al entorno cotidiano. Puede existir mayor sensibilidad a estímulos externos o movilización emocional.

Integración

- Comer algo ligero.
- Escribir o dibujar lo que surgió durante la experiencia.
- Dar espacio al proceso durante los días posteriores.

Fuentes indicadas en el documento original

pisatahua.org/es/preparacion/
iceers.org/es/decidiendo-tomar-ayahuasca/

UTIBUNNA & ZAKU KWARIWAN

utibunna.com