

Libérate

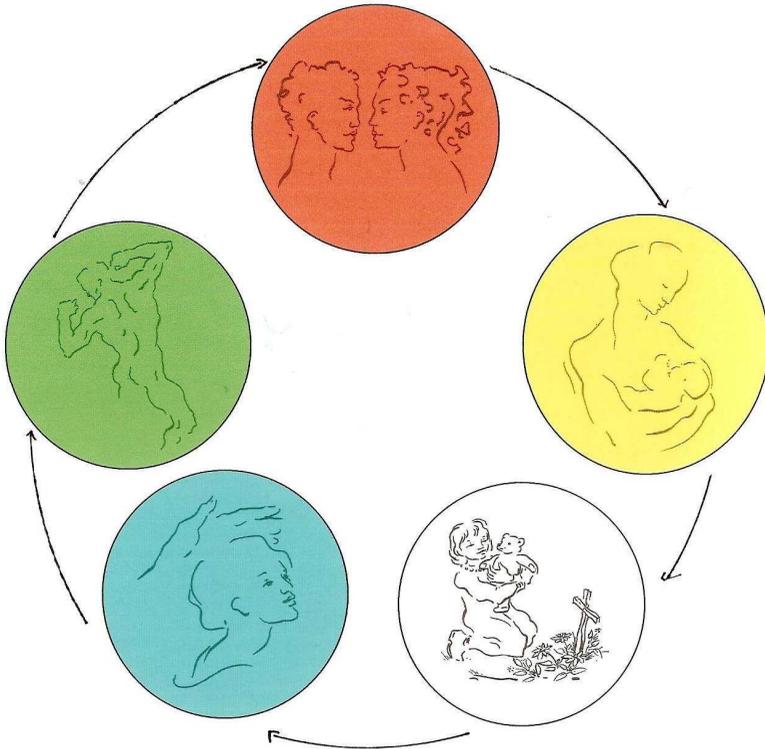
de la soledad, el miedo, la rabia, la tristeza,
la falta de alegría

y siéntete

amado - seguro - fuerte - sereno
gozando de la vida y de la intimidad

con 7 audio CDs

de Vivienne Rauber-Decoppet, Ilustraciones: Barbara Hug



Libérate

de la soledad, el miedo, la rabia, la tristeza, la falta de alegría

y siéntete

**amado - seguro - fuerte - sereno
gozando de la vida y de la intimidad**

con 7 audio CD's

de Vivienne Rauber-Decoppet, Ilustraciones: Barbara Hug

Traducción: Guadalupe Santiago, México
Pamela Grimaldi, Argentina

Para ordenar libros en:

español, italiano, portugués, alemán (en Suiza): Vivienne Rauber,
vivienne.rauber@sunrise.ch, www.vivienne-rauber.com

español (España): Marimar Hernandez, marimarmadrid@yahoo.es

(Machala, Ecuador): Rosi Palacios, boljeanjaz@hotmail.com

(Quito, Ecuador): Mónica Aguilar, monicaaguilar@andinanet.net

(Panamá): sonimaf@yahoo.com

portugués: Eloisa Font, eloisafont@yahoo.com.br

italiano (Brescia, Italia): A. Cavagnini, antoniocavagnini@giunchi.com

INTRODUCCIÓN	10
a) a este libro.....	10
b) a la teoría de los 5 elementos chinos	11
c) a cuál de los elementos debemos tratar	14
d) a la psicología del desarrollo infantil.....	15
Tabla: El desarrollo infantil.....	17
e) a la Terapia Energética Psico-Corporal (TEP).....	20
1. El cuerpo me llama: Reconocer el síntoma	20
2. ¿Cómo puedo escuchar? Visualizar las imágenes simbólicas del alma.....	21
3. ¿Cómo puedo entender el mensaje del síntoma?.....	24
4. ¿Cómo puedo “sanar el síntoma”?.....	27
a) con la visualización.....	27
b) con regresión y la sanación del niño herido.....	28
1. ELEMENTO TIERRA: SENTIRSE AMADO	30
Marco teórico del elemento Tierra	32
a) Visualizaciones y ejercicios	33
1. Meditación de la Tierra ☉.....	34
Trabajando en pareja.....	35
2. Respiración paralela con la tierra nutritiva ☉	39
3. Dar la bienvenida a tu bebé ☉.....	40
Carta dirigida al bebé.....	42
4. Sonreír con estómago y bazo ☉	43
5. Regresión al niño amado ☉.....	44
6. El gran abrazo (tierra) ☉	45
7. El hada ☉	46
8. Encontrar la afirmación personal ☉	47
Teoría de las afirmaciones	49
La memoria celular	52
9. Enraizar una afirmación o una nueva imagen en el cuerpo ☉.....	52
10. Curar al niño herido en la regresión	56
b) Regresión: Curar al niño herido.....	57
Teoría.....	57
¿Cómo fue tu niñez?.....	59

Curar al niño herido: Pasos.....	59
El caso de una paciente con dolores en la nuca.....	61
c) Trabajo energético (digitopuntura, reiki, etc.)	64
El toque curativo psico-corporal del elemento Tierra.....	65
d) Resumen del elemento Tierra	66
2. ELEMENTO AGUA: PROTEGIDO Y SEGURO	68
Marco teórico del elemento Agua.....	70
a) Visualizaciones y ejercicios	71
1. Meditación del agua: Conectarse con la protección universal ☉	72
2. Respiración Paralela y lluvia purificadora ☉	73
3. Fortificar Chakra de base ☉	74
4. Regresión al pequeño bebé ☉.....	76
5. Sonríe en/con vejiga y riñones ☉	77
6. Buscar niño protegido ☉	77
7. Sacar tu miedo con la ayuda de 2 estrellas ☉.....	78
8. Inspirar confianza y seguridad en los huesos ☉	80
9. Expirar el miedo de los huesos ☉.....	81
10. Respiración renal ☉	83
b) Técnicas psicológicas para trabajar el miedo.....	84
1. Trabajo con el niño herido.....	84
2. Terapia del comportamiento: trabajo con el miedo ☉	85
Relajación Jacobson ☉	86
c) Digitopuntura	88
El toque TEP: Elemento agua.....	88
d) Resumen del elemento agua	90
3. ELEMENTO MADERA: FUERZA / PODER	92
Marco teórico para el elemento Madera.	94
Ejercicio con la silla vacía (terapia Gestalt)	96
¿Es posible ser maestro de sus propios sentimientos?	99
a) Visualizaciones y ejercicios	101
1. Meditación de la madera ☉	102
2. Conectarse con la fuerza universal ☉.....	103
3. Respiración paralela madera ☉	105
4. 3º Chakra / Regresión al niño de 3 años ☉	106

5. Sonríe en hígado y vesícula biliar ☉	108
6. Recuerda al niño poderoso, seguro y autónomo ☉	109
7. Chakras y permiso de ser autónomo ☉	110
8. Perdona mi crítica ☉	112
9. Nelson Mandela (1994) ☉	112
b) Trabajo con la ira	113
1. Utilizar la energía agresiva para tu meta ☉	113
2. Cuestionario sobre disgusto y rabia	114
3. ¿Hasta dónde puedo ir en una pelea?	115
4. Regresar con la rabia al niño herido ☉	116
5. Ejercicio de “Gestalt” con la rabia	118
6. Ejercicio con uno mismo cuando se está con rabia	119
7. ¿Cuál debe ser la actitud del terapeuta cuando 2 se pelean?	120
8. Lucha de poder / malentendido / pelea del terapeuta con el paciente	121
c) Digitopuntura	122
El toque TEP: Elemento madera	122
d) Resumen del elemento madera	123
4. ELEMENTO FUEGO: GOZAR DE LA VIDA	124
Marco teórico del elemento Fuego	126
a) Visualizaciones y ejercicios	127
1. Meditación del fuego ☉	128
2. Respiración Paralela Fuego ☉	130
3. Regresión al niño de 4- 6 años ☉	130
4. Sonríe en corazón e intestino delgado ☺ ☉	131
5. El gran abrazo ☉	132
6. ¿Qué te gusta hacer? ☉	132
7. Decir meta a papá ☉	134
8. Limpiar el campo relacional ☉	135
9. Puente para el alma: Ejercicio para mejorar la relación de pareja ☉	136
10. Abraza al niño herido interior de tu pareja ☉	138
11. Yo quiero pero no puedo	139
b) Sexualidad	143
1. Cuestionario	143
2. Intestino delgado: Solo absorber lo que es bueno para mí ☉	144
3. Puente para el alma y sexualidad	145
3. Puente para el alma y sexualidad	146
c) Digitopuntura	147

El toque TEP para el elemento fuego.....	147
d) Resumen del elemento fuego.....	148
5. ELEMENTO METAL: SOLTAR.....	150
Marco teórico del elemento metal.....	153
a) Visualizaciones y ejercicios.....	154
1. Meditación del metal ⊙.....	155
2. Respiración Paralela y viento ⊙.....	156
3. Inspirar el nuevo aliento y expirar tristeza ⊙.....	156
4. Sonreír en pulmón e intestino grueso ⊙.....	158
5. Unirse a la guía superior ⊙.....	158
6. Masaje del intestino grueso ⊙.....	159
7. Respirar bajo las manos ⊙.....	161
8. Respiración anal ⊙.....	163
9. Ejercicio de olas para eliminar ⊙.....	163
10. Ejercicio Ro Hun ⊙.....	164
11. Ejercicio de desprendimiento según Phyllis Krystal ⊙.....	166
12. Meditación hacia el templo del alma ⊙.....	168
13. Tono curativo.....	169
14. Ejercicio Qi Gong.....	169
15. Poema: El ejemplo de los árboles desnudos.....	170
b) Digitopuntura.....	171
El toque TEP: Elemento metal.....	171
c) Resumen del elemento metal.....	172
6. INTEGRACIÓN DE LOS 5 ELEMENTOS.....	175
1. El ciclo nutritivo ⊙.....	176
2. Transformación de emociones negativas en los órganos a energía útil ⊙...	182

Índice de los CD's

1. **Meditación de la Tierra**
2. Respiración paralela con la tierra nutritiva
3. Dar la bienvenida a tu bebé
4. Sonreír con estómago y bazo
5. Regresión al niño amado
6. El gran abrazo
7. El hada
8. Encontrar la afirmación personal
9. Enraizar una afirmación o una nueva imagen en el cuerpo
10. Curar niño herido en regresión

1. **Meditación del agua:** Conectarse con protección universal
2. Respiración Paralela y lluvia purificadora
3. Fortificar Chakras de base
4. Regresión al pequeño bebé
5. Sonríe en/con vejiga y riñones
6. Buscar niño protegido
7. Sacar tu miedo con la ayuda de 2 estrellas
8. Inspirar confianza y seguridad en los huesos
9. Expirar el miedo de los huesos
10. Respiración renal
11. Terapia del comportamiento: trabajo con el miedo
12. Relajación Jacobson

1. **Meditación de la madera**
2. Conectarse con la fuerza universal
3. Respiración paralela madera
4. 3° Chakra / Regresión al niño de 3 años
5. Sonríe en hígado y vesícula biliar
6. Recuerda al niño poderoso, seguro y autónomo
7. Chakras y permiso de ser autónomo
8. Perdona mi crítica
9. Nelson Mandela (1994)
10. Utilizar la energía agresiva para tu meta
11. Regresar con la rabia al niño herido

1. **Meditación del fuego**
2. Respiración Paralela Fuego
3. Regresión al niño de 4- 6 años
4. Sonríe en corazón e intestino delgado 😊
5. El gran abrazo
6. ¿Qué te gusta hacer?
7. Decir meta a papá
8. Limpiar el campo relacional
9. Puente para el alma: Ejercicio para mejorar la relación de pareja
10. Abraza al niño herido interior de tu pareja
11. Intestino delgado: Solo absorber lo que es bueno para mí

1. **Meditación del metal**
2. Respiración Paralela y viento
3. Inspirar el nuevo aliento y expirar tristeza
4. Sonreír en pulmón e intestino grueso
5. Unirse a la guía superior
6. Masaje del intestino grueso
7. Respirar bajo las manos
8. Respiración anal
9. Ejercicio de olas para eliminar
10. Ejercicio Ro Hun
11. Ejercicio de desprendimiento según Phyllis Krystal
12. Meditación hacia el templo del alma

INTRODUCCIÓN

a) a este libro

Este libro de autoayuda fue concebido como una guía auditiva mediante 7 CD's. Estos CD's son la parte principal de esta guía y quieren ser un acompañante diario para quienes deseen un cambio en sus sentimientos, sus mensajes de base, y a través de esto lograr un cambio positivo en su vida. Es una guía para quien quiere cambiar y crecer, introduciendo con visualizaciones y ejercicios energéticos aquello que no ha podido ser aprendido en la niñez, que son las 5 calidades como las describe la teoría de los 5 Elementos Chinos

- Amor en vez de soledad
- Confianza en vez de miedo
- Fuerza en vez de rabia
- Alegría en vez de desánimo
- Serenidad en vez de tristeza

Es una cosa extraña y maravillosa que nuestro inconsciente no hace diferencia entre aquello que el niño vivió en su infancia y aquello que aprendemos y vivimos en la visualización. Esa es la razón por la cual podemos introducir en nuestro inconsciente algo que no hemos vivido, como por ejemplo una madre cariñosa que nos protege y que nos da el sentimiento de amor y protección.

La teoría contenida en este libro de autoayuda es muy sencilla y corta.

Quien quiera profundizar en la teoría puede leer mis libros de autoayuda "Respiración Curativa y Visualización" o "Reiki y Visualización".

Las visualizaciones están marcadas con un ☉, pero hay que tener en cuenta que no es la idea leerlas, porque lo que se aconseja es hacer las visualizaciones con los CDs que acompañan este libro. He escrito las visualizaciones para terapeutas que quisieran hacerlas con sus pacientes, para enseñantes que quieran utilizar estas meditaciones en sus cursos o por si alguien quisiera grabar sus propias meditaciones con su propia voz y con las pausas que le resulten más adecuadas para él.

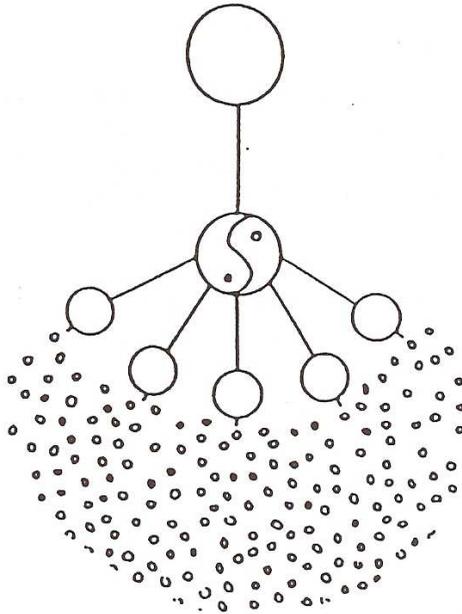
Para no complicar la lectura escribo solo la forma masculina o, a veces, la forma femenina, en vez de escribir "eres maravilloso/a".

Les pido a "los lectores/las lectoras" que se sientan igualmente incluidos/as aunque la forma gramatical no sea la correcta.

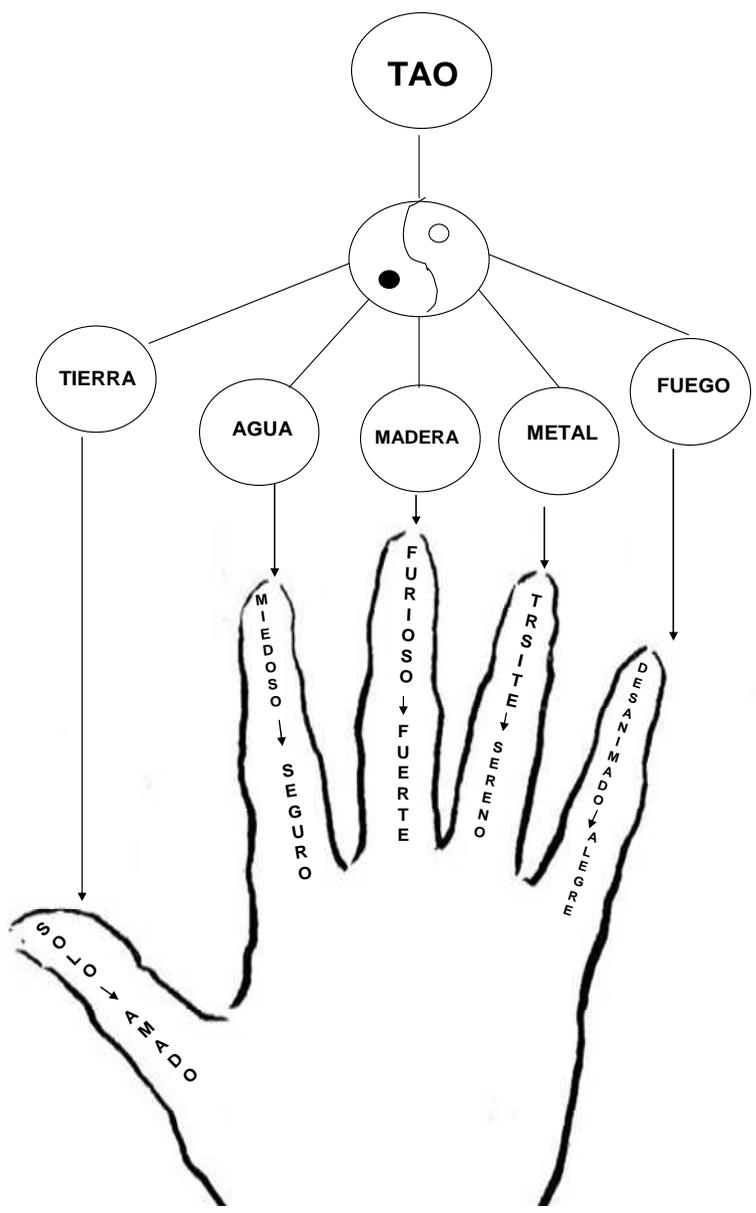
b) a la teoría de los 5 elementos chinos

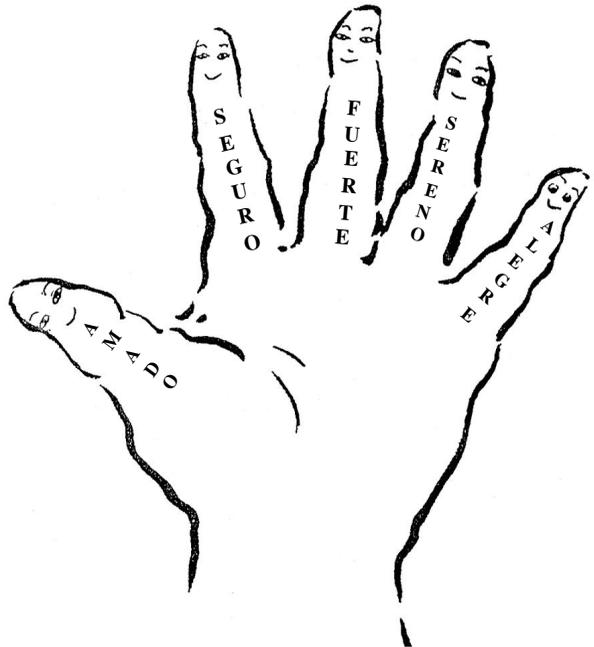
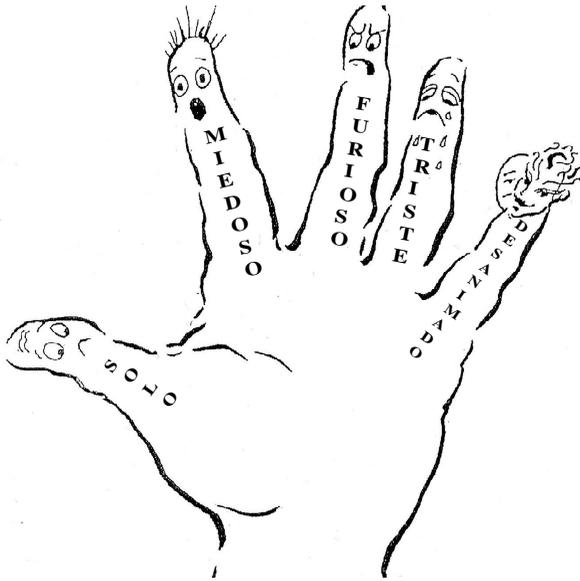
El Taoísmo de la filosofía china veía al ser humano compenetrado con la naturaleza. En un inicio existía el Tao (lo que nosotros entendemos como el Camino, el Origen, la Inteligencia Superior, Dios).

De él se originaron el Yin y el Yang, lo femenino y lo masculino, lo receptivo y lo activo, es decir, la dualidad. De ahí surgieron los 5 elementos, que son: tierra, agua, madera, fuego y metal (a cada elemento se le asigna una época del año, una dirección del cielo, dos órganos y dos meridianos y una calidad de vida). Los 5 elementos generaron millones de cosas, es decir, toda la creación.



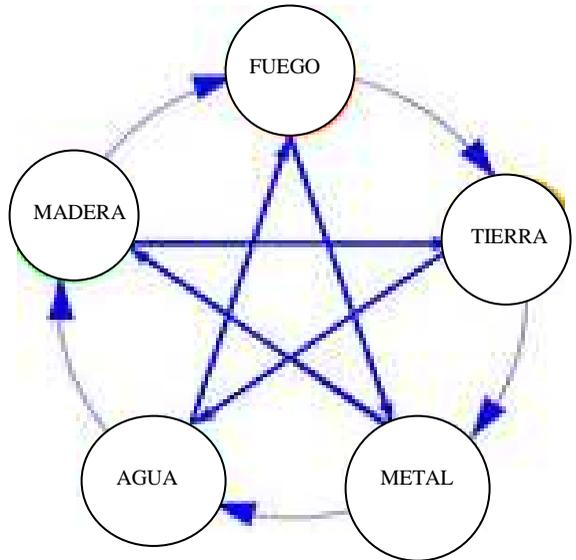
La digitopuntura Jin Shin Jiyutsu dice que a cada elemento corresponde un dedo (ver "El juego curativo con los 5 dedos") con su sentimiento equilibrado o desequilibrado.





5 elementos chinos

- Tierra
 - estómago
 - bazo
- Agua
 - vejiga
 - riñón
- Madera
 - vesícula biliar
 - hígado
- Metal
 - pulmón
 - intestino grueso
- Fuego
 - corazón
 - intestino delgado
 - pericardio
 - triple calentador



c) a cuál de los elementos debemos tratar

Si entiendes de digitopuntura sabrás leer los pulsos para saber cuál de los elementos está desequilibrado, y así podrás escuchar el CD correspondiente.

Si no entiendes nada de los 5 elementos de la medicina china, podrás con el libro "El juego curativo con los 5 dedos" tener una corta introducción experimental.

Pero de toda manera te aconsejo escuchar todos los CD's y así te darás cuenta cuál de las meditaciones te atraen para repetirlas diariamente.

Sigue tu intuición, que ya sabrás escoger lo que te haga falta.

d) a la psicología del desarrollo infantil

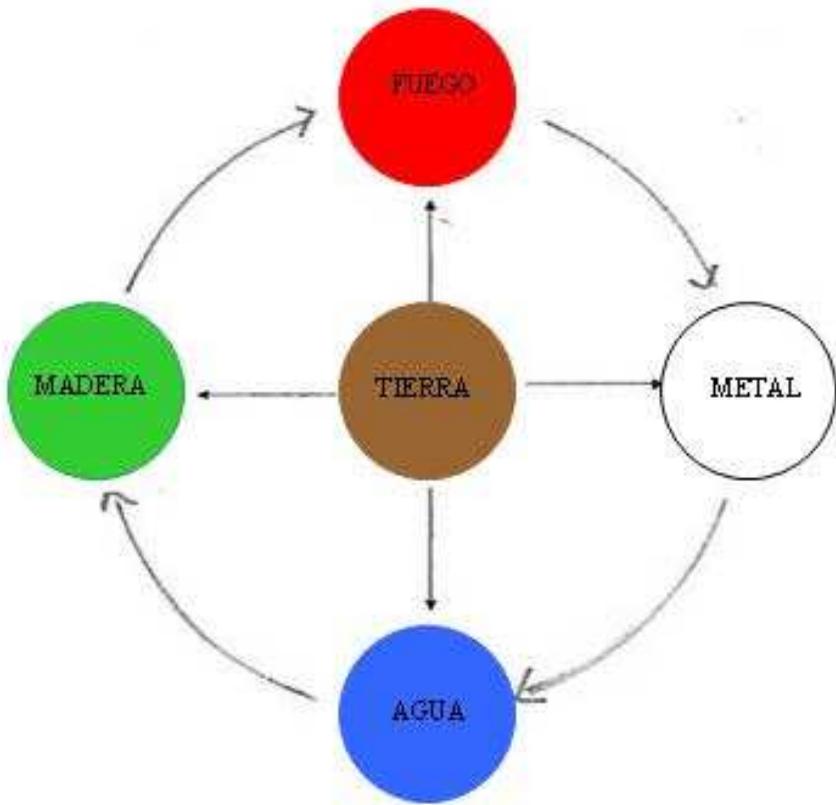
El amarse y tener confianza en sí mismo son la base para poder tener una vida plena. Estas 2 calidades las desarrollamos de pequeños cuando sentimos que hemos sido recibidos con amor y con gusto en el mundo al tener una madre cariñosa que nos dio cariño, alimento, protección cuando sentíamos miedo y se preocupaba cuando nos faltaba algo. Así adquirimos la confianza de que el mundo nos traerá lo que necesitemos. Nos sentimos amados y aceptados, y adoptamos la misma actitud frente a nosotros mismos. Esto conduce a una autoconfianza saludable.

Durante mucho tiempo no entendí la principal enseñanza de la Biblia: "ama a los demás como te amas a ti mismo". Debo amarme primero a mí mismo/a antes de que pueda amar a otras personas. Recién cuando haya asimilado suficiente amor, podré dárselo a otros, ya que de una jarra vacía no se puede echar nada.

En la forma europea/norteamericana de la familia que tiene pocos hijos y vive sola sin parientes, la madre tiene generalmente demasiadas responsabilidades, de tal forma que no puede ser perfecta como para estar a entera disposición del niño/a. En las familias grandes, siempre había una abuela, una tía, una hermana mayor o una niñera, que llenaba la ausencia de la madre. Yo asumo que es por esto que surgen ahora más problemas basados en el elemento tierra. (El psicoanálisis habla de trastornos narcisistas que se originan a temprana edad, en el primer año).

Podemos correlacionar el elemento tierra con el primer año de edad, la fase oral, la simbiosis, que según la psicología del desarrollo infantil es la base para un crecimiento psíquico feliz.

La importancia que los viejos Chinos daban al elemento tierra se ve en las más antiguas representaciones de los 5 elementos que colocan el elemento tierra en el centro de todos los otros elementos.



El elemento agua puede también ser relacionado con el primer año: Si hemos tenido mamá y papá, quienes nos acogieron y protegieron, desarrollamos la confianza originaria, la confianza de que la vida nos traerá lo que nos haga falta.

El elemento madera puede ser atribuido a la fase anal del tercer año, cuando se produce el nacimiento psíquico. Aquí es cuando el niño aprende a decir "no", sabe lo que quiere y lo que no quiere, cuando empieza a ser autónomo y a confiar en su propia fuerza y poder.

Al elemento fuego lo podemos atribuir a la fase edipal (de 4-6 años)

En la próxima página se encuentra una tabla sobre el desarrollo infantil según la psicología occidental, con los mensajes de base que se deberían de aprender en la fase correspondiente. También añadí los elementos y chakras

que se podrían activar para ayudar a desarrollar calidades de vida a posteriori, pasos evolutivos que en su momento fueron omitidos:

- sentirse amado y acogido: Elemento tierra
- confianza originaria y seguridad: Elemento agua y 1er chakra
- alegría de vivir y permiso de gozar de la sexualidad: Elemento fuego y 2° chakra
- confianza en sí mismo y autonomía: Elemento madera y 3er chakra

Tabla: El desarrollo infantil
con los elementos y chakras que se les puede atribuir

Desarrollo infantil

SIMBIOSIS, BEBE		AFIRMACIONES	ASOCIACIÓN
0-9 meses	Fase oral: "Yo soy tú"	Yo soy amado/a, recogido, bienvenido/a Yo estoy protegido/a, seguro/a	Tierra Agua
Confianza primaria <i>en vez de</i>	desconfianza	-- adicciones	
Acogido	No perteneciente / desubicado	-- anorexia/bulimia	
Amado/o	No digno de ser amado		
Seguro/a	Miedo, inseguridad, solo/a, desolado/a	Bienvenido/a.... que bien, que estás aquí, tú perteneces aquí con nosotros. Yo siempre estaré contigo, nunca te abandonaré. Me gusta estar contigo, Chacra de raíz cambiarle los pañales, pasar tiempo contigo.	
NIÑO/A PEQUEÑO/A			
9-18 meses	Fase de investigación: "Yo soy yo" "Enamorado/a del mundo"	Yo tengo el derecho a: (tu tienes...)	
Impulso por investigar		- Descubrir el mundo	
Deseo de descubrir		- Mostrar lo que puedo hacer	
		- Jugar y estar alegre con otros niños	
18 meses-3 años	Fase de terquedad, fase anal: "No!!!"	Tu tienes el derecho a:	Madera
		- Decir que no y hacerlo como tu quieres	3er chacra
Fase del desprendimiento		- Volverte furioso/a (aun me gustas y me quedo a tu lado cuando estás con rabia!)	
Nacimiento psíquico	Vergüenza y duda	- Tomar la responsabilidad por ti	
Autonomía <i>en vez de</i>	demasiado acoplada/o	- Ser independiente	
Intención	Agresión retraída	- Ser tu mismo/a	

NIÑO/A DEL JARDÍN DE INFANTES

4-6 años

Fase Oedipal: "Yo soy alguien"

Identidad como hombre / mujer

"Yo soy un muchacho"

"Yo soy una muchacha"

Iniciativa *en vez de*

Sentimientos de culpa

Fuego

2do chacra

- Me alegro por tu fuerza de vivir,
que seas curioso/a y quieras averiguar algo
sobre el sexo

- Está bien el querer saber la diferencia entre
chico y chica

- Está bien descubrir tus órganos sexuales

- Yo estoy contenta / o de que seas una muchacha

- Tu puedes estar alegre, hacer bromas y jugar

- Puedes llorar, a pesar de que seas mayor

- Tu no eres responsable por el matrimonio de tus padres

- Tu no eres responsable por la felicidad de tus padres

- No eres responsable por tu padre

- No eres responsable por tu madre

- No eres responsable por el divorcio

- Tu puedes ser distinto y tener una opinión diferente

- Tu puedes pedirme todo

Madera

3er chacra

EDAD ESCOLAR

6-12 años

Fase latente: "Yo aprendo, yo sé algo"

Eficiencia *en vez de*

Complejos de inferioridad

Competencia

Saber, aprender

Cooperación

- Tu eres inteligente, y puedes aprender todo
lo que tu quieras y como lo quieras

- Tu puedes ser tu en el colegio te ayudaré a serlo

- Está bien que hagas las cosas como creas más conveniente

- Puedes escoger a tus amigos

- Puedes vestirme como los otros niños o como tú quieras

- Te mereces recibir lo que deseas

PUBERTAD

13-26 años

"Yo soy un ser especial"

Identidad *en vez de*

Confusión de roles

Fidelidad

Independiente de familia

Fuego

Todos los chacras

e) a la Terapia Energética Psico-Corporal (TEP)

1. El cuerpo me llama: Reconocer el síntoma

“El ser humano es una unidad conformada por cuerpo, mente y espíritu”. Este concepto no sólo es el fundamento de la nueva psicología transpersonal, sino que desde siempre ha sido uno de los pilares de las antiguas culturas, filosofías, religiones y sistemas médicos, así por ejemplo de la acupresión o digitopuntura china, de la medicina ayurvédica hindú y de las prácticas curativas de los indígenas.

El ser humano está en un constante proceso de crecimiento. Todos sabemos que el cuerpo físico se encuentra en constante desarrollo. Del óvulo fecundado pasamos a ser un bebé, luego un niño, más tarde un adulto y finalmente envejecemos. Este proceso de crecimiento según un plan, presente ya en el óvulo (el ADN como lo denomina la ciencia), determina el color de los ojos, del cabello y de la piel, así como una forma corporal específica.

Sin embargo, muy pocos conocen que también existe un plan a nivel mental, psíquico y espiritual. Si vivimos de acuerdo con este plan, nos sentiremos plenos, alegres y satisfechos. ¡Nos realizaremos! Una madre contenta y realizada puede dar mucho más a sus hijos, que una madre insatisfecha y sacrificada.

Muchas veces, sin embargo, nos alejamos de nuestro camino y creemos que es nuestro entorno lo que nos impide autorealizarnos. Pero cuando al fin logramos descubrir, entender y modificar los viejos mensajes básicos y patrones de comportamiento, con gran sorpresa reconocemos que los demás aceptan plenamente nuestras nuevas actitudes, más acordes a nuestra realidad actual y nos aprecian más.

Por lo general son nuestros síntomas físicos o problemas los que nos quieren recordar que hay algo en nuestras vidas que no nos conviene.

Tanto la psicología transpersonal como la antigua medicina china sostienen que todos nuestros síntomas contienen un mensaje; que quieren llamar nuestra atención sobre ese aspecto que está fallando en nuestra vida, que buscan hacernos comprender la urgencia de cambiar algo para poder vivir realmente como nos corresponde.

Detlefson cita el caso de la lucecita roja que se enciende cuando falta aceite en el auto. El sacar o romper esta luz de alarma, no será la solución al problema. Si no vamos hasta el origen mismo del problema para realmente resolverlo, es decir – en este caso - si no ponemos el aceite requerido e ignoramos la advertencia de la luz roja, el auto terminará dañándose. De la misma manera, el toma píldoras calmantes para nuestros dolores de estómago no resuelve el problema que nos causó esos dolores.

¿Quién nos envía el problema o el síntoma corporal?

Este poder o inteligencia superior que nos guía e impulsa hacia las siguientes etapas de nuestra autorrealización y que nos acerca cada vez más a lo que realmente somos, se conoce bajo diferentes nombres:

- el Yo (el Se)
- el Yo superior (el Se superior)
- el núcleo interior (Rogers)
- el subconsciente (Milton Erickson)
- el campo (en la Física moderna)
- el alma (Aminah Raheem)
- lo divino
- Dios
- el cuerpo que sueña (Dream body, Arny Mindell)

2. ¿Cómo puedo escuchar? Visualizar las imágenes simbólicas del alma

En mis dos libros, guías de autocuración con visualizaciones en 10 CD's acompañantes: “Mi cuerpo me llama: Respiración y Visualización Curativa”, y “Reiki y Visualización” enseñé como trabajar con un síntoma corporal o con un problema personal o de pareja en un nivel inconsciente, de tal manera que el problema se resuelve y que el síntoma corporal desaparece por ya ser superfluo.

Pero ¿cómo hacemos para entrar en comunicación con nuestro síntoma? ¿Cómo podemos entender su mensaje o comunicarnos con el síntoma de tal manera que nos hable en imágenes simbólicas del alma y que

pueda suceder una curación holística aunque no sepamos por qué sucede? Lo intentaremos con la TEP:

La Terapia Energética Psico-Corporal consiste en un tratamiento energético muy sencillo que actúa a través de la respiración paralela sobre nuestro cuerpo energético sutil (emocional, mental y espiritual) y busca crear un campo energético más fuerte, claro y organizado que de por sí ya produce efectos curativos. Además, la terapia energética psico-corporal combina la respiración paralela con una técnica de visualización innovativa.

1. El primer paso es la visualización del síntoma (del síntoma corporal o del problema).

Les cito el caso de mi paciente Paula que me vino a ver por sus problemas matrimoniales. Paula y su marido siempre estaban o muy distantes y callados o se reñían. Al hacer el amor se sentía violada. Al pensar en una de estas ocasiones, sintió mucha rabia y también soledad. Cuando le pregunté en qué parte del cuerpo lo sentía, me enseñó su estómago y me dijo que desde hacía tiempo le dolía el estómago. Le hice sentir la sensación del estómago, describir el dolor y hacer venir una imagen. Vio un dragón que lanzaba fuego y le daba mucho miedo.

2. Como segundo paso se extrae del cuerpo y del campo energético esta representación simbólica del problema y se la coloca a aproximadamente uno a dos metros de distancia. Entonces se pasa la respiración paralela a través de esta imagen para lograr un campo energético más claro, fuerte y organizado en esta representación simbólica del síntoma. Es así como, en la mayoría de los casos, la imagen se transforma espontáneamente en algo más positivo.

Mientras mi paciente Paula hizo pasar la respiración paralela a través de la imagen delante de ella, el dragón se hizo cada vez más pequeño hasta convertirse en una lagartija verde que saltó a su mano y comenzó a lamerla.

3. Para que el paciente pueda interiorizar este cambio positivo realizado simbólicamente en la imagen, deberá como tercer paso reintegrar y enraizar en su cuerpo la imagen ya modificada, sirviéndose de la respiración paralela. Así se internaliza el cambio positivo:

- en el cuerpo mental, en el sistema inconsciente de creencias personales adoptadas inconscientemente desde nuestra niñez

- en el cuerpo emocional de manera que el sentimiento negativo que acompaña el mensaje de base pueda cambiar a un sentimiento positivo
- y esto provoca un comportamiento cambiado, del cual resulta otra vez una
- reacción cambiada del alrededor

(Ver. “Respiración Curativa y Visualización”)

Con mi paciente Paula no comenté ni interpreté su imagen cambiada, solo se la hice dibujar. Por ser vacaciones volví a verla solo después de un mes. Vino sonriendo diciéndome que no sabía qué milagro había sucedido, pero que su marido había cambiado por completo, que era mucho más cariñoso, se interesaba por lo que ella hacía y que la relación había cambiado por completo. Y casi con vergüenza me dijo, que habían tenido como una luna de miel, que su marido había iniciado hacer el amor con mucha ternura, como le gustaba a ella y que esto le había ayudado a gozar hasta llegar a un bellissimo orgasmo, como no lo había tenido nunca con su marido. Me alegré mucho por ella sin darle la interpretación que yo les quiero dar ahora:

- El mensaje de base de Paula, recordado desde su infancia en su cuerpo mental era: „Nadie me quiere“ y cambió a – „me lamen, me aman“
- El sentimiento que acompañaba desde la infancia este mensaje era rabia y tristeza mezclada, y pudo cambiarlo a amor (como me aman, yo también puedo amar).
- El comportamiento era de distancia y disputa, y pudo cambiarlo a un comportamiento cariñoso del cual la paciente no se dio cuenta. Solo vio que su marido como por milagro había cambiado, había comenzado a ser cariñoso con ella.

3. ¿Cómo puedo entender el mensaje del síntoma?

Por lo general, un síntoma busca motivar un progreso en nuestra vida a fin de que experimentemos lo que realmente nos corresponde. Sin embargo, para atrevernos a dar este próximo paso, muchas veces tenemos que desactivar los mensajes básicos y los patrones de comportamiento que nos limitan.

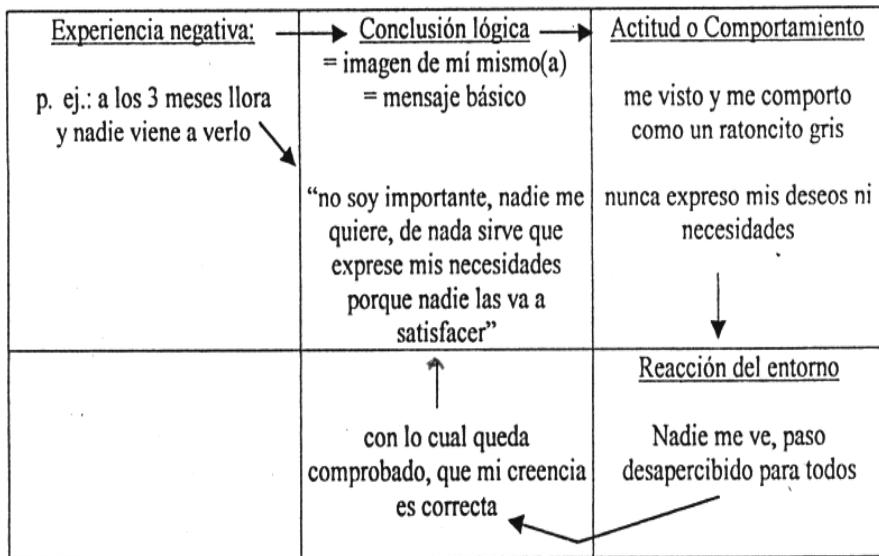
Un niño llega a este mundo completamente abierto: abierto para amar de manera espontánea, libre y natural. Expresa sus sentimientos de amor, tristeza, ira y temor, es creativo y está dispuesto a ayudar y a ser un miembro útil dentro de la sociedad.

John Bradshaw lo llama “wonderchild” (niño maravilla) que todavía es capaz de sorprenderse y de gozar. Es el niño que aún recuerda la fuente y que está muy cerca de su alma, como lo expresa Aminah Raheem. No obstante, con el pasar del tiempo, las experiencias traumáticas influyen adversamente sobre él.

Imaginemos, por ejemplo, una bebé de tres meses que llora en su cuna. Sus padres tal vez han salido o no la oyen. Ella no cesa de llorar pero nadie viene a verla y la oscuridad le causa angustia y temor. Después de cierto tiempo, agotada ya de sollozar, deja de gemir y se queda finalmente dormida. Pero lo mismo vuelve a suceder los próximos días. Cada vez que esta situación se repite, la niña siente y se dice a sí misma: “no soy importante, nadie se ocupa de mí, estoy sola, nadie me quiere”.

La niña ha sido herida, y es así como nace una convicción, una creencia: “no soy importante” junto con el sentimiento de soledad y de no ser amada. Esta conclusión lógica que se originó en la experiencia traumática del bebé a los tres meses, la acompañará toda su vida.

La convicción: “no soy importante, nadie me quiere, nadie se ocupa de mí, por más que lllore desconsoladamente nadie viene en mi ayuda”, influirá en su comportamiento futuro. Ya de joven y luego como adulta, se dirá a sí misma: “de nada sirve que exprese mis deseos y necesidades, porque de todas formas nadie las satisfará”. Como esta persona nunca dice lo que necesita, los demás no lo saben y no se lo darán y así continúa retroalimentándose la vieja convicción o creencia: “nunca se cumplen mis deseos, no soy importante”.



Estas heridas también se manifiestan en lo físico, como tensión en las células musculares (lo que Wilhelm Reich denominó las “corazas musculares”) o también más profundamente en los órganos y huesos. Por esta razón estas heridas se pueden tratar o/y sanar con terapias corporales.

Para tener una idea más clara, nos podemos imaginar un vacío, un hueco, donde falta algo. En el caso citado, lo que no hubo fue una madre cariñosa. Con el trauma se produjo un vacío en el cuerpo, un hueco en el pasado donde faltó la madre afectuosa.

Experiencia traumática

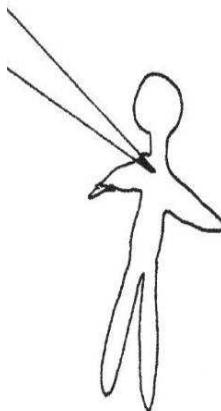
Falta la madre cariñosa



Convicción (mensaje básico):
“no soy importante”



Sentimiento: soledad y tristeza



Quizá en otras ocasiones, la madre sí estuvo presente y sí fue cariñosa con su hija, pero el trauma fue más fuerte y el problema sigue subsistiendo hasta el presente. Aunque el trauma tuvo lugar a los tres meses de edad, la creencia: “no soy importante, nadie me quiere, de nada sirve que exprese mis necesidades porque nadie las va a satisfacer”, sigue impregnada en todo su ser. El adulto lo sigue creyendo, forma parte de sus más íntimas convicciones, constituye su mensaje básico. Y continúa comportándose conforme con este mensaje. Después de haber experimentado que con el llanto no lograba obtener la atención deseada, el próximo pensamiento fue seguramente que tampoco tenía sentido decir lo que quería ni expresar sus opiniones: “porque de todas maneras nadie se ocupa de mí, a nadie le agrado, no soy importante”. Y con esta actitud continuará por la vida, sin llamar la atención, como un ratoncito gris.

Esta actitud e idea seguirán grabadas en alguna parte de su cuerpo y hasta que no reemplace o satisfaga aquella carencia, hasta que no elimine ese trauma ni transforme esa profunda creencia, no podrá expresar sus necesidades. Y como no sabe cómo comunicarlas, los demás tampoco podrán conocerlas ni satisfacerlas. Podría suceder que esta mujer pase toda una vida resentida con su esposo, porque él nunca cumplió las expectativas que ella jamás expresó, pero que esperaba que él se las leyese de su mente. Y en caso de que ella se lo reclamase, el esposo que no está enterado de nada, se sorprenderá y le contestará: “Pero si tú nunca dijiste nada”.

Cuando faltó la madre atenta y amorosa, conviene revivir en la visualización esa situación y experimentar ahora una madre cariñosa, recordar el dolor que nos ocasionó y en la visualización modificar dicho

recuerdo. Nuestro subconsciente no distingue las vivencias reales de las vivencias visualizadas. De esta manera podemos llenar el vacío en el subconsciente con la figura de una madre cariñosa consiguiendo, por último, modificar el mensaje básico (compárese más adelante: Trabajo con el niño interior herido).

A través del trabajo en la regresión podemos entender cuál era el sentido del síntoma, qué quería hacernos cambiar el síntoma, qué hacía falta curar en la infancia para poder seguir con nuestro próximo paso de crecimiento.

(Compare el ejemplo de la paciente con el dolor de nuca)

4. ¿Cómo puedo “sanar el síntoma”?

Nuestras heridas o traumas a nivel del alma trascienden hasta el nivel corporal, impregnándose, como tensiones en las células musculares, y en casos más graves en los órganos y los huesos, pudiéndose por lo tanto recurrir a las terapias corporales para su tratamiento. Como terapeutas podemos trabajar con el síntoma desde un enfoque psico-corporal, es decir uniendo el trabajo corporal:

a) con la visualización

El síntoma se visualiza, como se ha descrito en el capítulo anterior. Es una terapia “secreta”, ya que trabajamos en un nivel inconsciente y que ni el paciente ni el terapeuta necesitan entender lo que sucede intrapsíquicamente. (Ver también “Respiración curativa y visualización”).

En el script “visualizar” describo como trabajar con un paciente en este nivel simbólico del alma.

En los CD’s y, más adelante, en este libro encontrarán ejercicios para la auto-curación, visualizaciones en combinación con trabajo energético en los diferentes elementos para desarrollar a posteriori los pasos evolutivos que en su momento fueron omitidos.

b) con regresión y la sanación del niño herido

En muchas ocasiones basta aplicar la mencionada “terapia secreta”. Sin embargo, a veces es necesario (y a menudo ocurre de manera espontánea) regresar al momento de la herida clave que sufrió el niño en su infancia, al momento mismo cuando nacieron sus mensajes básicos y patrones de comportamiento limitantes.

El trabajo con el niño interior es una técnica psicoterapéutica muy eficiente. Gracias a este método, podemos volver al contexto del pequeño niño herido, con la posibilidad de modificar positivamente la situación respectiva, integrando algo nuevo en el subconsciente (por ejemplo como en el caso mencionado a una madre cariñosa que no estuvo presente en el momento justo).

Cuando trabajamos con un paciente, siempre vuelven a surgir los recuerdos de las situaciones en las que fue herido. Freud y los terapeutas de orientación psicoanalítica sostenían que para solucionar el problema, bastaba regresar al pasado, reactivar los recuerdos traumáticos, revivir los sentimientos de ese entonces y provocar una catarsis o limpieza curativa.

Aminah Raheem, fundadora de la Acupresión con proceso integrado (Process Acupressure), en cambio, no considera suficiente el revivir esos momentos dolorosos y agrega que, en ciertos casos, el problema puede incluso agravarse. Puesto que todo se intensifica allá hacia donde dirigimos nuestra energía, como en la oscuridad sólo se vuelve visible lo que alumbramos con nuestra linterna. En la terapia también puede producirse este fenómeno, adquiriendo mayor peso los aspectos, situaciones o momentos a los que mayor atención prestamos.

Con esto, Aminah Raheem no invalida el interés de revivir los momentos difíciles, pero, sobre todo, resalta la importancia de crear algo nuevo: es decir que el niño pueda experimentar lo que entonces necesitaba o - en otras palabras – que pueda satisfacer sus verdaderas necesidades. De esta manera podemos introducir algo nuevo en nuestras vivencias y en nuestro subconsciente. Y, recordemos que el subconsciente no diferencia entre lo nuevo que vivimos y sentimos en la visualización y aquello que experimentamos en un pasado.

Podemos, pues, introducir algo realmente nuevo, como por ejemplo una madre cariñosa que no tuvimos en nuestro pasado. En otras palabras,

podemos - por así decir – cambiar nuestra historia personal. Describiremos los pasos terapéuticos en un próximo capítulo:

- 1. encontrar al niño herido,**
- 2. descubrir qué es lo que desea, y**
- 3. apoyarlo**
 - a) que exprese por sí mismo lo que quiere
 - b) enseñarle cómo hay que hacerlo.
 - c) preguntar: “¿Quieres que yo se lo diga por ti?”
 - d) preguntar al paciente: “¿Te gustaría ir tú, como persona adulta, a ayudar al pequeño niño?” (Compara más adelante)

1. Elemento TIERRA: Sentirse amado

Forma de pensar:

- me quieren
- estoy acogido
- formo parte
- soy uno

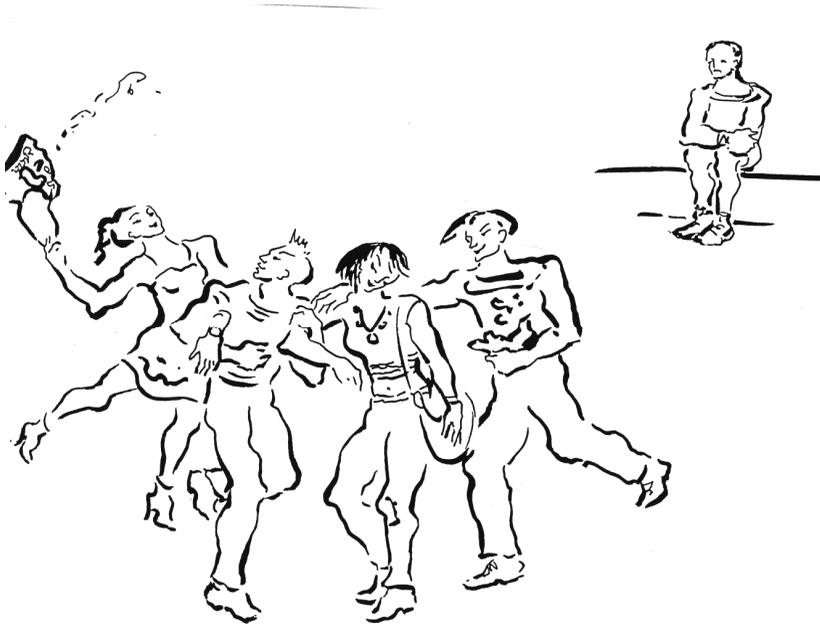
Forma de sentirse:

- querido
- acogido
- formando parte
- bienvenido
- uno

Forma de actuar:

- me acerco con toda naturalidad a los demás





Elemento Tierra (cuando está en desequilibrio)

Forma de pensar:

- nadie me quiere, nadie quiere estar conmigo
- estoy solo

Forma de sentirse:

- solo, abandonado
- excluido, sin formar parte
- preocupado

Forma de actuar:

- se aísla
- se preocupa de manera excesiva
- se inquieta de manera obsesiva
- síndrome del ayudante (sólo me quieren si ayudo)
- sólo si soy complaciente me aceptarán

Marco teórico del elemento Tierra

Podemos asociar al elemento Tierra de los 5 elementos chinos con la fase oral de la psicología occidental, la fase simbiótica en el primer año de vida. Si esta fase fue buena, es decir si el bebé y el niño se sintió bienvenido y amado, hará lo mismo consigo mismo y con otros, y se amará y aceptará a si mismo y a los demás.

Si en cambio esta fase no fue buena, podemos introducir y reforzar las calidades positivas del elemento tierra con las meditaciones que se deben hacer con el CD (en el texto están marcadas con ☉). Se internalizará en el inconsciente lo que vivimos en la visualización, por ejemplo una madre cariñosa que en la infancia no tuvimos, porque el inconsciente no hace diferencia entre lo que el niño vivió realmente en la infancia y entre lo que vivimos en la visualización. Y podemos anclar esta nueva vivencia en la unidad cuerpo-mente-alma.

Esta guía auditiva está pensada para hacer terapia consigo mismo, es una terapia de autoayuda y cada uno puede trabajar solo con los CDs en su casa.



a) Visualizaciones y ejercicios

Las visualizaciones siguientes deben realizarse con el CD, como autocuración. Los terapeutas pueden utilizar el texto escrito con sus pacientes o en sus cursos.

Como todos nuestros traumas están grabados en nuestro cuerpo, llegaremos aún más rápidamente a las viejas heridas trabajando con terapias energéticas, como la digitopuntura, la armonización de los chakras y la respiración paralela. Mirando y procesando las viejas heridas, podremos curarlas, introducir en el inconsciente lo que faltaba, como por ejemplo una madre cariñosa que nos protege, (ya que el inconsciente no hace la diferencia entre lo que hemos vivido en la realidad y lo que hemos experimentado en la visualización) y con trabajo energético, o con la respiración paralela, podremos incorporarlo en nuestro cuerpo y en toda la unidad de cuerpo/ mente/ alma.

Las calidades de cada elemento (como por ejemplo el sentirse amado) las podremos fortificar y aumentar con digitopuntura y con visualizaciones.



1. Meditación de la Tierra ☉

Cierra los ojos e imagínate que estás en un hermoso jardín. Observa las flores con sus muy variados colores..., huele su fragancia... Escucha los pájaros...Camina por este hermoso jardín...

Mientras paseas quizá descubres unos árboles frutales o unas ricas y maduras bayas... Si te apetece, coge una de estas frutas o bayas y siéntate a comerlas cómodamente en un lugar de tu agrado. Mientras que miras esta bella naturaleza, siente cada vez más tu unión con la rica y sabia naturaleza, que nos provee todo lo que necesitamos para nuestra existencia... La madre Tierra...

Ahora imagínate que tienes un enlace directo con la tierra a través de un cordón que sale desde tu cóccix, como si fuese un cordón umbilical... Inhala esta energía nutritiva de la madre Tierra, a través de ese cordón... Es una energía que abunda, que basta para todos... Hazla fluir hacia arriba a lo largo de tu espina dorsal, pasando por todas las vértebras... En cada inhalación recibes por medio de este cordón una energía muy nutritiva que vas conduciendo hacia arriba..., por tu cóccix y el chakra de base..., tu hueso sacro y el segundo chakra..., las vértebras lumbares, vértebra por vértebra hasta tu cintura y el tercer chakra..., por las vértebras de tu tórax, vértebra por vértebra y el chakra del corazón..., siente como la energía sube ahora por las vértebras cervicales y el chakra del cuello..., hasta el chakra de corona

Y desde allí hasta el origen de todos los elementos, hasta la f fuente del elemento tierra, la fuente del amor materno universal, la fuente del amor divino. Conéctate con este amor..., siente cómo estás unido al amor divino...

Vuelve con este amor divino, el amor maternal, bajándolo en el símbolo de luz, a través del chakra de corona y de todos los chakras. Pon tu mano izquierda en el chakra de corona y déjala allí, y lleva la luz hasta tu tercer ojo, poniendo 3 dedos de la mano derecha como si fuese un láser, juntando los tres dedos..., lleva la luz y la mano derecha al chakra del cuello... y del corazón... y siente la conexión del chakra del corazón con el chakra de la

corona a través de la columna vertebral..., lleva la luz y la mano derecha al tercer chakra y siente la conexión entre los dos chakras a través de la columna vertebral..., y al segundo chakra... y siente la unión a través de la columna..., y al chakra de base.... Y siente como estás conectado a través de tu columna vertebral entre cielo y tierra...

Lleva ahora la luz a

tu estómago

tu bazo

tu páncreas

y a todos los músculos, a todas las partes blandas que pertenecen al elemento tierra. Deja que la luz ilumine todo tu cuerpo... y siente como estás conectado al amor divino..., siente como eres UNO...

Quédate un rato más con esa luz, también después de haber apagado el CD.

Trabajando en pareja

Sigue con el ejercicio trabajando en parejas:

Entonces, cuando estés listo, dirígete a tu mesa. Los terapeutas están sentados y los pacientes, acostados. Imagínense, ambos, que en el tercer ojo crean una luz amarilla. Imaginen que esa luz se aclara cada vez más. Entonces suban con esa luz hasta el manantial de todos los elementos, manantial también del elemento tierra, de las cualidades del elemento tierra. Permite que la luz se anime, se haga brillante y se llene de ese amor maternal, de ese amor universal, que nos proporciona alimento.

Con esa luz amarilla llena de este amor universal, de ese amor materno, baja por el chakra de corona, el tercer ojo, al chakra del cuello, al chakra del corazón, el 3er y 2do chakra (que muchos asignan al elemento tierra) y llénalo con esa luz animada. Los terapeutas también sienten esta luz en sus manos y las llenan con ese amor maternal para hacérselo sentir al paciente, para que se sienta querido, protegido y apoyado (Los terapeutas pueden ir al 2do chakra del paciente con sus manos: una mano debajo y la otra encima). Y llena ahora el chakra con esa luz, llénalo con el amor

maternal (Los terapeutas crean un campo magnético entre las dos manos).

Con tu imaginación, conduce la luz amarilla dentro del estómago (El terapeuta coloca sus manos sobre el estómago). Deja que todo el estómago se llene de esa luz amarilla, que se llene con el mensaje de una madre que te dice: “Qué bien que estés aquí, te quiero, eres muy importante para mí. Que lindo que estés ahora con nosotros.” Y deja que cada célula de tu estómago se llene con este mensaje: “Yo soy amado, yo pertenezco, yo soy importante, yo soy UNO/A.” Y deja que cada célula escuche el mensaje: “Tú eres amado, tú perteneces, tú eres importante.”



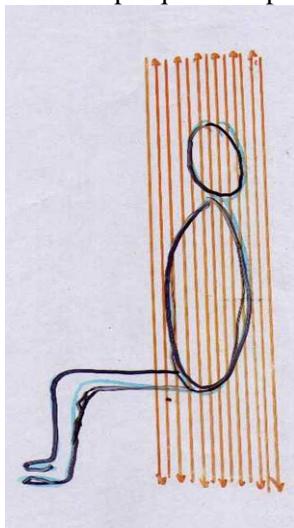
Ahora puedes ir con la luz hacia el bazo (los terapeutas dirigen sus manos al bazo). Y llénalo con esa luz amarilla y con el mensaje de la buena madre: “Yo te quiero, qué bien que estés aquí, qué bien que estés ahora con nosotros.” Y deja que cada célula se llene con ese alimento, se llene con ese amor universal, se llene con ese mensaje: “Tú eres querido, perteneces, tú eres uno, tú eres importante.” Puedes sonreír dentro de tu bazo y también dentro de tu estómago. Respira esas cualidades maternas en el estómago y el

bazo, siente y tómalas: “Yo soy querida, yo soy importante, yo pertenezco. Yo estoy bien, exactamente como soy yo. Yo puedo cuidarme a mí misma, puedo pedir aquello que quiero, y como estoy bien y tengo lo que quiero, puedo tener simpatía y compasión hacia los otros, puedo ir llena de simpatía hacia otras personas, soy maternal, puedo dar pero también recibir”. En cada respiración, permite que estas cualidades se incrementen en ti.

Ve con la luz al páncreas (Los terapeutas ponen sus manos allí). Llena cada célula con el saber: “Yo soy amado”, “yo soy acogido”. Sonríe en el páncreas... y respira dentro.

Respiración Paralela

Compara mi libro “Respiración Curativa y Visualización” para entender porqué la respiración paralela cura, y utiliza el CD1 que acompaña el libro para hacer este ejercicio. La Respiración Paralela sirve para clarificar, fortalecer y equilibrar el campo energético de nuestros cuerpos etéreo, emocional, mental y espiritual, que penetran entre sí. Así alcanzamos mejor salud y armonía en nuestras vidas. Cuando nuestro campo energético es fuerte y equilibrado, nosotros estamos corporal y psíquicamente saludables.



El siguiente ejercicio es del Dr. Fritz Smith, precursor del Zero Balancing. En sus cursos, él lo enseña como el "parallel breathing".

Por favor, siéntate para realizar este ejercicio:

Imagínate que inhalas por la cabeza y los hombros y dejas que la respiración descienda por tu cuerpo a través de muchos canales paralelos imaginarios y al expirar sale por la pelvis...

Inhala otra vez por cabeza y hombros y siente como la respiración fluye a través de tu cuello, tu torso y tus brazos, para salir al expirar por tus caderas. Repítelo en tu ritmo respiratorio...

Ahora inhala por la pelvis y la respiración asciende por muchos canales paralelos imaginarios por todo tu torso y sale al exhalar por los hombros y la cabeza...

Inhala otra vez por la pelvis y acompaña la respiración paralela hasta que salga por los hombros y la cabeza al exhalar. Repítelo en tu ritmo respiratorio...

Ahora respira de otra manera:

Inhala por la pelvis y lleva la respiración hacia arriba hasta la cabeza. Y al exhalar deja que la respiración descienda desde la cabeza y los hombros por todo el cuerpo...

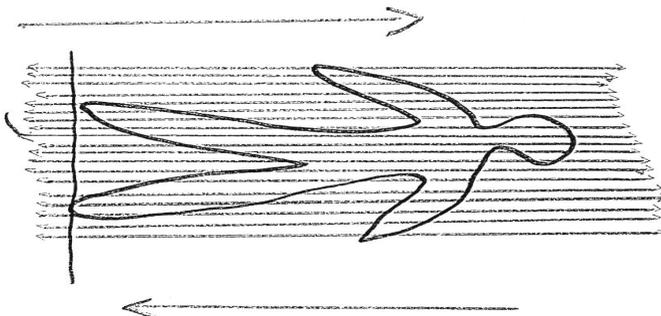
Inhala y siente como circula hacia arriba la respiración... y exhala y siente como fluye hacia abajo la respiración...

Inhala hacia arriba... y exhala hacia abajo...

Inhala... y exhala...

Continúa haciéndolo durante 5 minutos.

Fritz Smith enseñaba la respiración paralela como acabamos de verlo. Yo prefiero hacerla acostada porque así podemos incluir las piernas y los pies. Mi propuesta es la siguiente: inhala por los pies y deja fluir la respiración hacia arriba por muchos canales paralelos a lo largo de todo el cuerpo y déjala salir por los hombros y cabeza. Al exhalar, deja que la respiración entre por la cabeza y los hombros y que fluya hacia abajo por muchos canales paralelos a lo largo de todo el cuerpo hasta que vuelva a salir por los pies.



Si el ritmo del ejercicio te resulta demasiado apresurado para poder sentir realmente la respiración, puedes inhalar por los pies y dejar que la respiración ascienda tan sólo hasta donde alcances y al momento de exhalar puedes continuar conduciendo la respiración hacia arriba y sacarla luego por los hombros y la cabeza. Después puedes volver a inhalar por la cabeza y los hombros y dejar que la respiración descienda hasta que sientas la necesidad de exhalar y al hacerlo, dejas que la respiración siga descendiendo hasta que finalmente sale por los pies. Siente cuál de estas dos opciones te resulta más cómoda para que la apliques en el futuro.

2. Respiración paralela con la tierra nutritiva ☺

Imagínate que estás nuevamente en tu hermoso jardín, disfrutando de las flores y de su fragancia..., sirviéndote -a gusto- una fruta o bayas en un lindo y cómodo lugar... Sientes que formas parte de la tierra que te nutre, de la madre Tierra...

Imagínate ahora estar conectado con la madre tierra por medio de muchas raíces pequeñas. Al inhalar, absorbes por esas pequeñas raíces la energía de la tierra y la conduces hacia arriba por muchos canales paralelos imaginarios, a lo largo de todo tu cuerpo... Inhala esta energía nutritiva y siente como nutre tus piernas..., tus glúteos..., tu barriga..., todo tu torso y brazos..., tus hombros..., tu cuello y tu cabeza, por donde sale finalmente de tu cuerpo...

Cada vez que inhalas recibes la energía de la tierra y la conduces por muchos canales paralelos imaginarios a lo largo de todo tu cuerpo, nutriéndolo... Sigue haciéndolo en tu ritmo respiratorio... Continúa durante 5 minutos más después de haber apagado el CD.

3. Dar la bienvenida a tu bebé ☉

Empieza con un ejercicio de los chakras:

Imagínate abrir una flor roja en el chakra de base al inhalar, y al exhalar se cierra hasta ser un pequeño punto luminoso... Inspira otra vez y abre la flor roja, y al exhalar deja que se cierre... Abre la flor roja y deja que se cierre al exhalar... Inhala otra vez y deja que se abra la flor y al exhalar la dejas cerrarse y vas con tu atención a tu cóccix.

A la próxima inhalación subes a la altura del segundo chakra y abres por detrás una flor de color naranja... y al exhalar la dejas cerrarse otra vez, hasta que sea un punto luminoso... Abre al inhalar la flor naranja y al exhalar la dejas cerrarse otra vez... Abre ahora por delante la flor naranja y deja que se cierre al exhalar... Ábrela otra vez al inhalar y la dejas cerrarse al exhalar... Abre ahora a la vez la flor delante y detrás, y las dejas cerrarse al exhalar... Abre las flores otra vez al inhalar y al exhalar deja que se cierren otra vez.

Baja ahora con tu atención por la columna vertebral al cóccix. Al inspirar subes otra vez por la columna vertebral hasta la altura del segundo chakra y al exhalar bajas al cóccix... Subes otra vez al inhalar y bajas al cóccix... y sigues subiendo y bajando hasta sentir tu canal central entre el primer y segundo chakra abierto. Sigue haciéndolo en tu ritmo respiratorio.

Sube ahora por la columna vertebral, vértebra por vértebra, hasta tu chakra de corona... Y desde allí hasta el origen de todos los elementos, hasta la fuelle del elemento tierra, la fuente del amor materno universal, la fuente del amor divino... Conéctate con este amor..., siente cómo estás unido al amor divino..., al amor maternal universal y bájalo en el símbolo de luz, a través del chakra de corona y de todos los chakras...

Y vuelve ahora, acompañado de esta luz, al momento en el que eras un bebé recién nacido. Deja que la luz ilumine el cuarto donde estabas cuando eras bebé. Búscate un momento en el que puedas estar solo/a con el bebé... Míralo qué bello y tierno es... Mira como está recostado en su cama... Y sácalo de allí, tómallo/a en tus

brazos... y dile: “Qué lindo que estás..., que bien que estás aquí..., bienvenido mi amor.... Te quiero... Te quiero mucho, tal cual eres... Me gusta estar contigo... Y siempre estaré a tu lado ahora... Perteneces, formas parte de nosotros...” ¿Qué más le quieres decir?

Sostén al niño fuertemente entre tus brazos. Siente al niño... y ahora imagínate que te conviertes tú mismo/a en ese bebé.. Siente como te sostienen los brazos de tu gran Yo... Siente como te aprietan hacia sí... Siente su amor a través de los brazos... y escucha lo que te dice: “Qué bueno que estés aquí. Bienvenido/a mi amor...Te quiero... Te quiero mucho, tal y como eres... Me gusta mucho estar contigo. Me gusta pasar mi tiempo contigo... Desde ahora yo siempre estaré junto a ti... y voy a cuidar de ti”... Y escucha que más te dice tu grande Yo...

Siente los brazos que te abrazan, que te quieren, que te sostienen...; y poco a poco, vuelve a ser adulto... Y Como adulto, siente al bebé en tus brazos y dile otra vez: “Te quiero mucho mi pequeño Tesoro. Te voy a recostar ahora en tu camita, pero vendré pronto. Únicamente tienes que gritar o llorar, para que te pueda oír y vendré.”

Coloca al bebé en la cama y cúbrelo bien. Míralo..., despídete..., y sal lentamente del cuarto, cierra la puerta y vuelve a la actualidad... moviendo tus manos y tus pies, haciendo un gran respiro, estirándote como de mañana y cuando abras los ojos estarás completamente presente.



Carta dirigida al bebé

Escribe a tu bebé recién nacido una carta de bienvenida, por ejemplo:

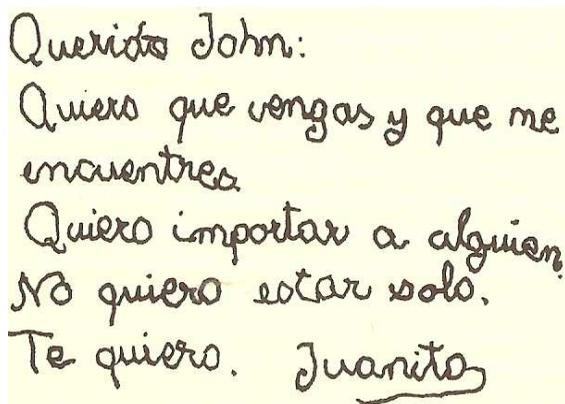
Mi querida Viviente:

Que alegría que hayas nacido. Te quiero mucho. Te quiero así como eres. Siento mucho que no me haya ocupado de ti durante tanto tiempo. A partir de ahora te vendré a visitar cada noche para preguntarte como estás. Si estuviste triste, con rabia, si te sentiste solo, o si te fue muy bien y lograste hacer lo que querías. Me alegraré por ti de todo lo que te hizo feliz. Te quiero mucho

Tu Vivienne adulta

Respuesta del bebé

Escribe con la mano izquierda, con la mano que no estás acostumbrado a escribir, (si eres zurdo escribe con la mano derecha) y ponte en la situación del bebé, quien te contesta (compara John Bradshaw: Volver a casa).



Querido John:
Quiero que vengas y que me encuentres.
Quiero importar a alguien.
No quiero estar solo.
Te quiero. Juanito

4. Sonreír con estómago y bazo ☉

Sonríe en tus ojos imaginando mirar un bebé... y

sonríe de tus ojos al corazón... y

del corazón a tu estómago, que está en el lado izquierdo...

Siente la sonrisa en el estómago... y sonríe ahora con el estómago, como si el estómago fuese una boca que sonríe, que deja sus dos ángulos de la boca ir para arriba para sonreír...

Siente como estás sonriendo con tu estómago... y sonríe ahora de tu corazón a tu bazo, que está un poco detrás del estómago a la izquierda...

Siente la sonrisa en tu bazo... y sonríe ahora con el bazo, imaginando que el bazo es una boca y los dos ángulos de la boca van hacia arriba para sonreír...

Siente la sonrisa en el bazo... siente como el bazo sonríe...

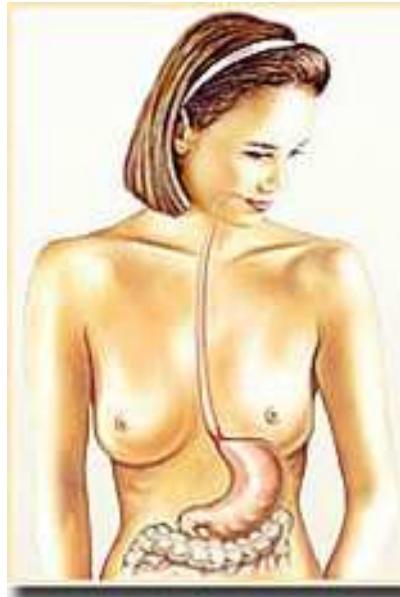
Sonríe ahora desde tu corazón a tu páncreas que está encima del ombligo... siente la sonrisa en tu páncreas..., y sonríe con el páncreas, como si fuese una boca que sonríe..., siente como el páncreas sonríe.

Y quédate con esta sonrisa en el estómago, bazo y páncreas por unos 5 minutos más después de haber apagado el CD.

Resumen:

- Sonríe en tus **ojos** imaginando mirar un bebé
- Sonríe de tus ojos al **corazón**
- Sonríe del corazón al **estómago**

- y al **bazo**...
- y al **páncreas**...



5. Regresión al niño amado ☉

Deja que en el chakra de base se cree una luz..., deja que sea muy luminosa... y haz subir esta luz a través de toda tu columna vertebral, vértebra por vértebra... a la altura del segundo chakra..., del tercer chakra..., del chakra del corazón..., del chakra de la garganta..., del tercer ojo..., y del chakra de corona...

Y regresa ahora con esa luz a tu niñez... hasta verte, a ti mismo, en una época maravillosa, cuando te sentiste libre y amado... y acuérdate como te sentiste amado en los brazos de tu mamá, de tu abuela, o de otra persona que te quería..., o te ves con tu gato..., con tu perro..., con tu muñeca..., o en la naturaleza escuchando los pájaros...

Encuentra otra vez este amor... y deja que el sentimiento se haga muy fuerte..., siente este amor..., se tú misma esta niña pequeña, o este niño, y siente el amor...

Mira ahora a tu grande yo..., y deja que tus pequeños brazos rodeen su cuello..., siente como estás abrazando a tu grande yo y dile: Te quiero, te quiero mucho mucho mi grande yo..., te quiero tanto hasta el cielo y de regreso..., estoy siempre contigo... y quisiera que tú te des cuenta de mi existencia... y sientas el gran amor que tengo hacia ti...

Mira ahora a tu grande yo..., mírale a los ojos y abrázalo otra vez muy fuertemente...

Conviértete ahora en tu grande yo..., siente los brazos pequeños que están rodeando tu cuello... siente el amor del pequeño niño hacia ti..., y deja penetrar este amor en todas tus células...

Tal vez la/el pequeña/o te quiere decir alguna cosa más..., o tal vez tú le quieres decir algo...

Prométele al niño/a, que desde ahora le prestarás más atención e irás regularmente a donde él/ella se encuentre. Quizás quieren acordar cuándo: ¿Tal vez cada noche, una vez por la semana, cuando te acuestas? Para preguntarle: “¿Cómo te va? ¿Cómo te

has sentido durante el día? ¿Qué cosa te salió bien? ¿Qué te causó dificultad?”

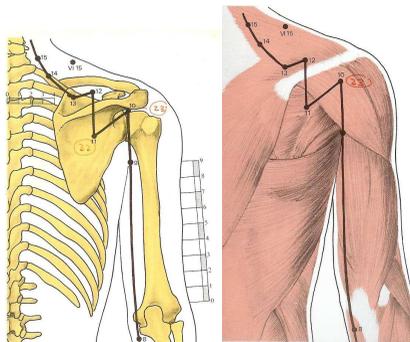
Cuando hayan acordado un tiempo te puedes despedir del niño, de la niña, y volver al aquí y al ahora, moviendo los brazos y los pies, respirando profundamente, estirándote como de mañana, y cuando abras los ojos estarás completamente despierta y podrás apagar el CD.

6. El gran abrazo (tierra) ☉

Abrázate cariñosamente con tus dos brazos... Abrázate a ti mismo... Con el tercer dedo, aprieta el punto de digitopuntura Intestino Delgado 9 o 10 que la digitopuntura Jin Shin Jiyutsu llama “Volver a casa”... y deja caer los hombros al expirar...

Abrázate apreciándote de verdad... Y dite a ti mismo: “Te quiero... te quiero mucho... y te aprecio... Estás bien así como eres... Me gusta estar contigo... Eres una compañía agradable y divertida..., te quiero... Estaré siempre contigo... Soy además la única persona que tiene la posibilidad de estar contigo 24 horas al día.”

Siente el abrazo... y escucha lo que te dice tu grande Yo: Te quiero... Te quiero mucho y te aprecio... Estás bien así como eres... Me gusta estar contigo... Eres una compañía agradable y divertida... Te quiero... Estaré siempre contigo... Soy la única persona que tiene la posibilidad de estar contigo 24 horas al día...”
Quédate en este abrazo, después de haber apagado el CD, durante un rato más.



7. El hada ☉

Para realizar este ejercicio, puedes permanecer sentado o acostado.

Empieza con la respiración paralela..., inhalas la energía nutritiva de la madre tierra y la haces fluir por arriba en muchos canales imaginarios paralelos, para nutrir tu cuerpo.

Ahora visualiza un hada...

El hada que yo veo me recuerda a la de mi libro de cuentos. Lleva una capa de seda que le llega hasta los pies, su sombrero es muy puntiagudo y está en partes cubierto por un largo velo. En sus manos tiene una varita mágica y su mirada es muy tierna... Cómo es tu hada?...

Ahora te dice el hada: “Como tú sabes, nosotras las hadas podemos hacer magia. Podemos cambiar todo lo que te rodea, te podemos conceder dones que nunca creíste tener... He venido para que tú puedas pedirme un deseo ahora, un deseo muy grande, un deseo que creías inalcanzable, uno que sólo las hadas podemos conceder”. Piensa en qué le quieres pedir...

Cuando sepas cuál es tu deseo, díselo al hada... Explícaselo con la mayor claridad posible...

El hada toma ahora su varita mágica (o hace la magia como ella suele hacerlo) y te traslada al futuro... Tu deseo se ha cumplido... Observa qué ha cambiado, cómo tú has cambiado y cómo tu entorno ha cambiado...

¿Es esto lo que querías? ¿Está todo tal y como lo querías?

Ahora el hada te regresa al momento cuando ella apareció y tú le pediste tu deseo. Y te pregunta: “¿Es así que lo querías... o todavía quieres cambiar tu deseo un poco?... Díselo...

El hada te responde: “He entendido con toda precisión cuál es tu deseo y así se cumplirá. Podrás observar cómo lo iré haciendo. Presta atención a los cambios que empezarán a suceder en los próximos días, semanas o meses. Tal vez podrás ver también en tus sueños cómo iré impulsando estos cambios”.

Ahora se despide el hada y su imagen se desvanece lentamente.

Si te gusta la imagen del hada porque te recuerda tu niñez, el mundo de la magia y de los encantamientos, utiliza la imagen del hada. Si tienes una orientación más científica, puedes interpretar que el hada es tu “inconsciente” y le has puesto la imagen del futuro, y el futuro se hará sin que tú sepas cómo, simplemente porque tu “inconsciente” conoce tu deseo.

Puedes ahora lentamente regresar, moviendo tus manos y tus pies, respirando profundamente, y cuando abras los ojos estarás completamente presente para escribir lo que le pediste al hada, después de haber apagado el CD.

8. Encontrar la afirmación personal ☉

Te recomiendo el siguiente ejercicio para encontrar tu afirmación personal, que te será de gran utilidad para continuar tu proceso de crecimiento.

Comienza con la respiración paralela... Inspira la energía nutritiva de la tierra y hazla subir por muchos canales imaginarios paralelos a lo largo de todo tu cuerpo. Siente como se van nutriendo los pies... las piernas... tu torso... tus hombros... tu cuello... y tu cabeza... y puedes dejar la respiración paralela...

Y retrocede ahora en tu vida a un momento en el que te sentiste muy bien, muy a gusto..., pudo haber sido en tu trabajo, en tu casa, o en cualquier otro sitio... Tal vez aparecen varios recuerdos... espera hasta que se fije uno...

¿Dónde estás?...

¿Qué sucede?...

¿Oyes algo?...

Mírate a ti mismo... observa la expresión de tu cara..., de tu mirada... Y entra en tu interior para percibir cómo te sientes... Deja que este sentimiento se intensifique... hasta poder poner en palabras lo que sientes. Soy/estoy... (si escogiste la palabra “feliz” o “contento”, trata de ser aún más específico...)

¿Y cómo te sientes respecto a tu entorno, a las personas que están cerca de ti si hay o a la naturaleza que te rodea?... Expresa esto también en palabras, buscando una o dos que describan lo que sientes... Soy/estoy...

Percibe ahora en qué parte del cuerpo se ubica esta sensación... Permite que se vuelva más intensa... Y coloca tu mano sobre esta zona... Describe en palabras esta sensación corporal.... Soy/estoy... Tú sabes que has vivido esta experiencia y que siempre podrás volver a experimentarla. Recuerda que mientras más frecuentemente prestes atención a tus experiencias positivas y a tus dones, éstos pasarán a ocupar más espacio en tu vida, desplazando a otros menos agradables. Como cuando al alumbrar con una linterna en la oscuridad, sólo existe lo que recibe su luz.

Ahora puedes regresar, moviendo tus pies y tus manos, respirando profundamente, estirándote como lo haces por las mañanas y cuando estés listo puedes regresar y escribir tus afirmaciones después de haber apagado el CD.

Si deseas que cierta sensación esté más presente en tu vida, repite diariamente las afirmaciones que surgieron de cualquier manera:

- al finalizar un ejercicio de relajación o
- una armonización de los chakras
- al despertar o al acostarte
- mientras esperas el bus o el tranvía
- ante el semáforo en rojo, o
- en cualquier situación de tu elección.

Afirmaciones comunes son, por ejemplo:

- estoy abierto, soy flexible y cálido
- formo parte de la gran unidad, soy parte del todo
- me aceptan tal y como soy
- me quieren y yo quiero
- soy libre
- estoy lleno de paz y confianza,

Más adelante surgen afirmaciones tales como:

- soy luz

- soy fuego, sol
- soy un radiante y cálido rayo lumínico

En mis cursos, realizábamos con frecuencia el ejercicio de “ir a un lugar de nuestro total agrado” (tomado de la Psicósíntesis) para encontrar la afirmación personal. Un día, se me ocurrió pedirles a mis alumnos que ubiquen el sentimiento que tenían en alguna parte de su cuerpo. Para mi gran sorpresa, el 95% de los participantes señalaron uno de sus chakras, es decir centros energéticos. Esto fue para mí una ratificación de que toda nuestra historia personal está grabada en nuestro cuerpo físico y, sobre todo, de que está estrechamente vinculada con nuestros centros energéticos. Y que, consecuentemente, los problemas psíquicos sí pueden tratarse por medio de terapias de armonización energética.

Teoría de las afirmaciones

Como ya lo vimos en páginas anteriores, nuestro “plan secreto de vida” nace de nuestras experiencias infantiles, siendo su objetivo recibir – en lo posible – amor y reconocimiento. Si de niña aprendí que la condición para que mis padres me amasen era ser buena y cariñosa, toda mi vida continuaré adaptándome a las expectativas de los demás, sin expresar mis propios deseos o, tal vez, incluso sin nunca llegar a saber cuáles son mis más íntimos anhelos. En este caso uno de mis mensajes básicos podría ser: “no soy importante” y la lección que tendría que aprender sería: “yo también soy importante” o “soy libre y me aman” o “los demás me quieren, aunque exprese mis deseos”. Estos permisos que me doy a mí mismo también se conocen como “afirmaciones”. Muchos terapeutas y autores de libros de auto-curación recomiendan trabajar con las afirmaciones para acelerar el proceso de crecimiento y sanación personal.

Trabajar con afirmaciones desata, a menudo, recuerdos de viejas heridas con los respectivos sentimientos de dolor, temor, tristeza, soledad, ira, etc.

¿Cómo podemos explicar este fenómeno?

Conforme con lo expuesto en capítulos anteriores, cada uno de nosotros sigue un plan evolutivo, también mental-espiritual. Cada uno tiene, pues, una meta espiritual. Cuando cumplimos con este objetivo nos sentimos

satisfechos y contentos. Sin embargo, no siempre podemos realizarlo por el obstáculo que crean los traumas de nuestra infancia. Y estas vivencias traumáticas son las que generan mensajes básicos y patrones de comportamiento negativos que consideramos indispensables para asegurarnos el amor y aceptación de los demás. A manera de ejemplo, uno de estos mensajes básicos negativos podría ser: “no soy importante”, el mismo que nos induce a concluir: “si hago todo lo que los otros esperan de mí y si siempre estoy dispuesto a ayudar, entonces me tomarán en cuenta y me darán el amor que yo deseo” (¡sólo entonces!).

La afirmación que podría ser un contrapeso para el mensaje negativo anterior, sería, por ejemplo: “soy importante”. Sin embargo, para poder aceptarla como una verdad valedera, primero tendríamos que “deshacernos” de los viejos traumas que originaron dicho mensaje. Cuando trabajamos con afirmaciones, por lo general esto sucede sin dolor y en secreto, pudiendo obtener resultados sin que nos demos cuenta de cómo lo logramos. Eventualmente puede surgir un viejo recuerdo o podemos revivir un sentimiento desagradable antes de expulsarlos de nuestra memoria.

Hace años, cuando trabajaba con afirmaciones conmigo misma, observé todos los momentos por los que pasé. Lo hice de la manera siguiente: escribí diez veces la afirmación: “soy libre y me aman”. Tras cada frase hacía una pausa y anotaba lo que me venía a la mente. Recordé varias prohibiciones dictadas por mis padres que fueron fortaleciendo mi convicción de que no podía hacer lo que quería y ser amada a la vez, que tenía que escoger: o ser libre o ser amada. Me recordé que:

- A los 20 años, cuando estudiaba en Inglaterra, después de que mis padres se enteraron que yo pensaba interrumpir mis cursos de idiomas para trabajar como auxiliar en un hospital, ellos llegaron en el primer avión desde Suiza para explicarme que no debía hacerlo.
- A los 18 años, me prohibieron pasar la noche en casa de una amiga después de una fiesta.
- A los 16 años, no me permitieron viajar a los EE.UU. por un año para participar en un programa de intercambio.
- A los 10 años, no me permitieron ir al campamento de los scouts y me llevaron de viaje con ellos.
- A los 8 años, me prohibieron cortarme las trenzas.

Cuando terminé el ejercicio y miré mis anotaciones, me sorprendí de los cambios que mi letra había ido adoptando: de una caligrafía adulta se

había transformado en una letra levemente inclinada hacia atrás -como yo escribía de adolescente- hasta convertirse luego en la de una niña que recién aprendía a escribir. Esta fue una prueba tangible de mi regresión al pasado durante un corto ejercicio de apenas 15 minutos, en el que mi propia letra reflejaba esta experiencia de regresión de manera muy plástica. Durante esos 15 minutos no experimenté ningún sentimiento fuerte, como tampoco había experimentado cuando era una niña sumisa y obediente. Gracias a este ejercicio pude resolver y sacar de mi campo energético el mensaje básico negativo "o eres libre o te aman, no puedes tener las dos cosas", e incorporar luego la nueva afirmación: "soy libre y amada".

Quando trabajamos con afirmaciones es muy importante encontrar la afirmación "correcta" para ese momento, que sea un verdadero impulso en nuestro proceso de desarrollo y que haga un contrapeso efectivo al mensaje básico que nos obstaculiza. El ejercicio mencionado es muy apropiado, ya que es nuestro "subconsciente" el que nos propone las imágenes de las que luego se derivan las afirmaciones. El subconsciente sabe mejor que nuestro intelecto lo que más nos conviene en ese momento determinado. Lo sabe mejor que algún libro que nos propone afirmaciones.

Muchas afirmaciones se modifican tan pronto como han dejado de ser "necesarias", es decir cuando nuestro subconsciente las ha aceptado, lo que equivale a decir, en el momento en que el mensaje básico negativo haya sido eliminado. Y es a partir de allí que podremos dar nuestro próximo paso en nuestro proceso evolutivo.

Vi como cambian las afirmaciones al trabajar conmigo misma. Empecé con la afirmación: "estoy abierta y conectada" pero poco después reconocí que era "peligroso" abrirse a todos y seguí con la afirmación: "confío". En mi viaje por la costa de California, a lo largo de los acantilados de la autopista 1, nunca dudé en dejar manejar mi auto a cualquier otra persona para evitar así conducirlo yo misma. Esto me hizo notar la poca confianza que tenía en mí misma y por lo tanto complementé mi afirmación diciendo: "confío en mí misma". Mucho más tarde surgiría una nueva afirmación: "soy un claro rayo de luz".

La memoria celular

Como ya lo sostuvo Wilhelm Reich, en nuestro cuerpo quedan grabados todos nuestros traumas infantiles y, consecuentemente, también los sentimientos, los mensajes básicos y los patrones de comportamiento derivados de dichos traumas, que surgieron como mecanismos para obtener amor y reconocimiento de los demás.

Una forma simplificada para denominar este conjunto de recuerdos es “la memoria celular”. Digo expresamente “simplificada” porque, como ya lo vimos en páginas anteriores, Bárbara Brennan habla de siete cuerpos energéticos, entre otros del etéreo donde se registran las heridas corporales, del emocional donde se memorizan los sentimientos, las emociones de aquel entonces, y del cuerpo mental que guarda todos nuestros pensamientos, es decir todos los mensajes básicos. Si tenemos en cuenta que éstos también penetran nuestro cuerpo físico y, por consiguiente, nuestras células, podemos pues hablar de manera simplificada de una “memoria celular”.

Cuando reintegramos en el cuerpo las imágenes y los mensajes básicos modificados, estamos reemplazando los mensajes básicos negativos de épocas anteriores con nuevos permisos o afirmaciones positivas.

9. Enraizar una afirmación o una nueva imagen en el cuerpo ☺

El recuerdo de un momento en el que te sentiste muy a gusto y la sensación que viviste en ese instante, fueron una realidad muy tangible. Si deseas que esta sensación se manifieste más a menudo en tu vida, puedes reactivarla, por ejemplo, colocando tu mano sobre la parte del cuerpo donde sentiste ese recuerdo y la sensación respectiva. También puedes hacerlo repitiendo oralmente o escribiendo las afirmaciones o palabras correspondientes. Si lo practicas diariamente, este sentimiento pasará a ocupar cada vez más espacio en tu vida.

Nosotros podemos dirigir nuestra conciencia y pensamientos. Si enfocamos nuestra energía hacia determinados pensamientos y sentimientos, éstos se volverán más firmes y poderosos, debilitándose e incluso desapareciendo aquellos que ya no queremos en nuestras vidas.

Coloca tu mano donde sentiste la afirmación o la nueva imagen en tu cuerpo...

Y vuelve a observar la imagen... y la emoción...

Percibe lo que sientes... y la sensación corpórea que te provoca...

Escucha lo que te dices interiormente...

Y pon ahora esta imagen en tu cabeza, pon también tus manos, y deja que la imagen inunde toda la cabeza..., todo tu cerebro..., y que cada célula escuche las nuevas palabras... Soy...

Lleva la imagen y las manos a tu cuello... Llena todo el cuello y deja a cada célula escuchar: Soy...

Lleva la imagen y las manos a tu nuca... y a tus hombros... Deja que la imagen llene toda la nuca... y que cada célula sienta la emoción, y escuche: Soy...

Llena ahora tu torso con la imagen..., tus pulmones..., tu corazón..., tu estómago..., tu hígado..., tus omóplatos... Deja a cada célula sentir la emoción... y escuchar: Soy...

Lleva la imagen a tu barriga..., tu intestino delgado..., tu intestino grueso..., tu vejiga..., tus riñones..., llena toda la zona ventral y pélvica de esta imagen..., y deja a cada célula escuchar: Soy...

Lleva la imagen ahora a tus piernas..., a las rodillas..., y a los pies... Deja que la imagen llene cada célula y que cada célula escuche: Soy...

Siente ahora que parte del cuerpo necesita ver otra vez la imagen..., y llévala allí. Deja que cada célula se llene de esta imagen... y escuche: Soy...

Y quédate con esta imagen y sigue poniéndola en tu cuerpo, en donde le hace falta, después de haber apagado el CD.

Enraizar entre dos una afirmación en el cuerpo

El siguiente ejercicio también lo puedes hacer con un amigo. Sería aconsejable grabarlo en un casete para que ambos puedan seguir sus instrucciones.

Si como terapeuta puedes concentrarte, simultáneamente, en tu propio cuerpo y afirmaciones, así como también en el cuerpo y las afirmaciones de tu paciente, entonces puedes trabajar al mismo tiempo para ambos. Sin embargo, el poder hacerlo requiere cierta práctica y, si te resulta aún muy complicado, sería preferible que mantengas toda tu atención en el paciente.

El terapeuta se sienta a la cabecera del paciente y sostiene su cabeza, dejándola reposar entre sus manos.

Por favor regresen ambos a ese lugar donde se sintieron tan a gusto...

Y observen nuevamente la imagen con mucha atención...

Dejen que el sentimiento se intensifique...

Y escuchen sus afirmaciones, sus palabras...

El terapeuta visualiza ahora su imagen y sus afirmaciones entre sus manos...

Y le dice al paciente: “Lleva tu imagen a tu cabeza y deja que cada una de tus células se impregne con esta imagen, permite que cada célula escuche tus palabras: yo soy o estoy... (p. Ej.: protegido, amado, libre). Deja que todas tus células escuchen tus palabras...”

Después, el terapeuta coloca sus manos sobre la quijada del paciente. Si como terapeuta sientes que debes colocar tus manos sobre otra parte del cuerpo, déjate guiar por tu intuición. Y si como paciente te gustaría sentir las manos por más tiempo en determinado lugar o en otra parte de tu cuerpo, indícaselo al terapeuta.

Ahora el paciente imagina que la imagen fluye desde las manos hacia la mandíbula o hacia el lugar donde se encuentran las manos. Conduce la imagen hacia las células de los huesos y les hace oír las palabras: yo soy...

El terapeuta continúa luego con el cueillo. Coloca una mano detrás y la otra delante, a cierta distancia de la garganta, y llena el cuello con la imagen. El paciente espera hasta que la imagen impregne por completo su cuello y se asegura de que sus afirmaciones hayan sido escuchadas por cada una de sus células: yo soy...

Ahora el terapeuta pasa sus manos hacia la nuca y los hombros...

El paciente llena la nuca con la imagen...

Y hace que cada célula muscular escuche: yo soy...

El terapeuta baja sus manos hasta la altura de los omóplatos y tú impregnas ahora ambos huesos con la imagen y las palabras: yo soy...

Luego puedes avanzar con la imagen hasta los pulmones (el terapeuta mantiene sus manos sobre los omóplatos mientras se imagina que sus manos invisibles atraviesan los huesos, llegando hasta las partes más lejanas del pulmón). Llena ambos pulmones con la imagen y las palabras: yo soy... Espera hasta que estas palabras penetren todas las células.

Ahora el terapeuta pasa sus manos al pecho y esternón... y tú los llenas con la imagen y las palabras: yo soy...

Avanza con la imagen hasta el corazón y llénalo con tu afirmación, con tus palabras y con tu imagen...

Observa como sonríe tu corazón al recibir la imagen y al escuchar las palabras...

Llena los brazos y las manos con la imagen...

Haz que cada célula escuche las palabras...

El terapeuta puede sentarse a un lado y colocar sus manos sobre el vientre del paciente...

Deja que la imagen llene toda tu zona ventral...

El intestino grueso...

El intestino delgado... Deja que cada célula escuche las palabras...

Los ovarios, los órganos genitales...

El hígado (del lado derecho), haz que cada célula se llene con la imagen...

El estómago (en el lado izquierdo)...

Los muslos, las rodillas, pantorrillas, los pies... llénalos con la imagen y las palabras...

Ahora percibe qué partes del cuerpo piden el contacto de las manos y quieren nuevamente recibir la imagen... e indícaselo al terapeuta...

Colma esta zona con la imagen... y haz que cada célula escuche: yo soy...

10. Curar al niño herido en la regresión

Imagínate encender una luz en tu tercer ojo. Deja que se haga muy brillante...

Y regresa ahora con esta luz al pequeño niño, a la pequeña niña, que fuiste una vez... Híncate frente a ella..., y dile: “He venido para estar contigo... para siempre. Desde ahora siempre estaré a tu lado, te amaré y descubriré lo que necesitas.”

Pídele a la niña que te muestre una herida que tiene que ser todavía sanada. Mira lo que te enseña..., mira lo que sucede... escucha lo que se dice...

Mira en los ojos del niño, de la niña, para ver como se siente... y adivina lo que se dice interiormente...

Ve ahora hacia donde está la niña y pregúntale ¿qué es lo que necesitarías?... Escucha... y ayúdala ahora a que reciba lo que necesita... Quizás necesite que la tomes en tus brazos... o que la ayudes a conseguir aquello que no le quieren dar... o que hablas con los otros y que les expliques por qué es importante que lo reciba... o tal vez es necesario que la protejas... o que luches por ella.

Mira exactamente qué es lo que necesita... Y ayúdala..., ayúdala a que reciba lo que necesita... Sé creativa, arriésgate y sé valiente por la niña, por el niño...

Tomate todo el tiempo después de apagar el CD, hasta que el niño, la niña, haya recibido lo que necesitaba.

b) Regresión: Curar al niño herido

Teoría

Si de niños nos hemos sentido amados tal como somos y aceptados, toda la vida nos sentiremos bienvenidos en este mundo; nos sentiremos amados y aceptados, y esta actitud la tendremos también hacia los demás, podremos también amar y aceptar a los demás.

Pero si no tuvimos a nadie, ni a una madre, ni a otras personas que nos querían, nos sentiremos solos, abandonados y rechazados.

El amor y la aceptación que hemos tenido de niños son la base para sentirnos bien y tener confianza en nosotros mismos.

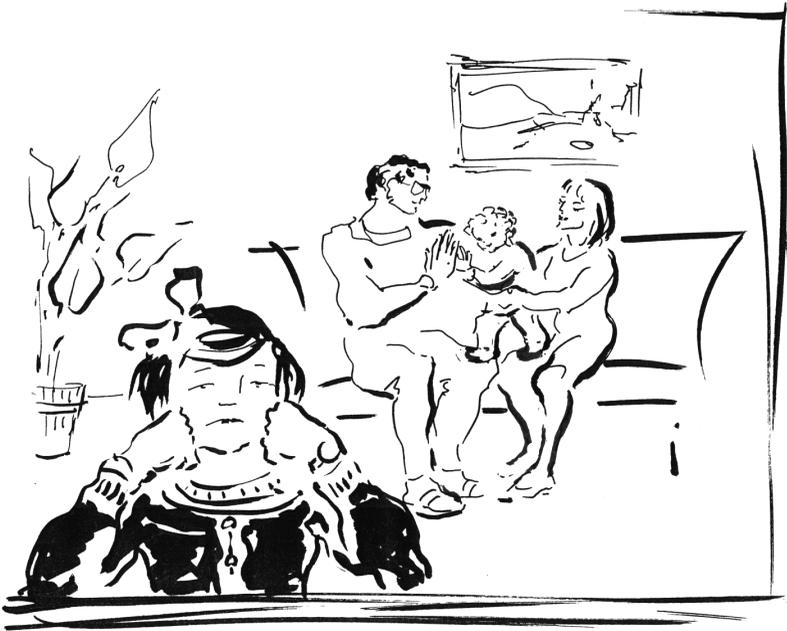


Es difícil curar la soledad y el sentimiento de abandono tan solo hablando de ello con un psicólogo. En estos casos es importante introducir algo nuevo en el inconsciente: una madre amorosa y cuidadosa, la que faltaba entonces.

Esto puede suceder en la visualización, visualizando a la propia madre, pero ahora muy cariñosa, o si esto no funciona el paciente mismo puede en la visualización ir a recoger al niño pequeño, a él de pequeño, como si fuese él la madre cariñosa.

O puede también introducirse una madre cariñosa de fantasía, o una figura cósmica como la virgen, un ángel, una estrella, la luz...

Si el terapeuta trabaja con digitopuntura u otras terapias corpóreas, el tacto del terapeuta puede tener la calidad de cariño y aceptación. Así el paciente puede conocer un contacto cariñoso, algo que tal vez no conoció de niño. Ese tacto cariñoso le transmite, en un nivel pre-verbal, el sentimiento de ser acogido y amado, de manera que lo pueda internalizar.



¿Cómo fue tu niñez?

¿Cómo fue tu alrededor?

1. Cuando fuiste concebido
 - ¿Fuiste deseado, planificado, un accidente?
2. Cuando naciste
 - Situación política
 - Situación de tus padres
3. Durante tu primer año
Escribe primero, luego cuenta a compañero

Curar al niño herido: Pasos

Cuando trabajamos con digitopuntura con un paciente, a menudo éste recuerda momentos dolorosos de la niñez. Para curarlos propongo ayudar al paciente a mirar su recuerdo y a cambiarlo en la visualización de la siguiente manera:

- 1. encontrar al niño herido,**
- 2. descubrir qué es lo que necesita o desea, y**
- 3. apoyarlo**

a) Que exprese por sí mismo lo que quiere

impulsándolo, por ejemplo, de la siguiente manera: “Ahora que tu madre está cocinando para sus diez hijos, dile que tú necesitas que te abraze”. Conviene seguir animándolo hasta que decida hacerlo. Luego le podemos preguntar: “¿Cuál es la reacción de tu madre, qué te dice?” Si ella casi ni lo mira, contestándole de mala gana: ¿Acaso no ves que no tengo tiempo? ¡Siempre exiges demasiado y eres tan quejumbroso!“, entonces podemos por ejemplo preguntarle: “¿Quieres esperar un mejor momento para decírselo a tu madre cuando esté desocupada? ¿Podría ser esta tarde?”

b) Enseñarle cómo hay que hacerlo.

Si el paciente no quiere o no sabe cómo proceder o si no se atreve, el terapeuta puede preguntarle por ejemplo: “¿Quieres que te enseñe cómo yo lo haría?”. Si su respuesta es afirmativa podemos decir: Yo diría “Mami, yo sé que ahora no tienes tiempo, pero necesito que me des un pequeño abrazo. Es tan importante para mí que lo hagas ahora mismo”. Y le extendería los brazos: ¿Quieres hacerlo así? Si contesta que no, aludiendo que su madre ya le dijo que no tenía tiempo y que era demasiado exigente y quejumbroso, el terapeuta puede preguntar:

c) “¿Quieres que yo se lo diga por ti?”

y si acepta, proceder diciendo: “Oye mami, no te das cuenta lo importante que es para tu hijo que lo tomes sólo por un instante en tus brazos. Si no lo haces, él va a seguir creyendo que de nada sirve pedir ternura. Ahora no puede reconocer que no es el momento adecuado para pedírtelo, pero si no le das lo que quiere, va a seguir convencido de que aunque pida cariño nadie se lo va a dar jamás. ¿Te das cuenta, mami, lo importante que tu cariño es para tu hijo, podrías abrazarlo tan sólo por un corto instante?” Si aún no reacciona, el terapeuta puede preguntar al paciente:

d) “Quisieras ir como persona adulta

donde se encuentra el pequeño niño, tomarlo en tus brazos y decirle: Estoy aquí para ti. Ahora tu mami no tiene tiempo, pero yo siempre tengo tiempo para ti. Puedes contar conmigo y buscarme cuando me necesites. Siempre estoy contigo. ¿Quieres probar hacerlo?”

Estos pasos, en el orden antes indicado, son recomendables para trabajar con casi todas las situaciones en las que un niño se sintió solo, abandonado, no escuchado, obligado a hacer algo que no quería, o no pudo obtener lo que quería, es decir, en cualquier situación que sufrió alguna herida. Como terapeuta podemos animarlo a que aprenda y se atreva a defenderse.

A veces resulta más fácil explicar al paciente que como adulto él sí sabe y está en capacidad de defender a un niño y que por lo tanto quizá podría hacerlo para su propio niño interior. En el caso de que el paciente ya tenga propios hijos, se le puede pedir que defienda a su niño interior como lo haría con sus propios hijos. Por ejemplo, en el caso de una injusticia

perpetrada por un profesor, se le puede pedir al paciente que (en la visualización) aclare el problema con ese maestro como si estuviera hablando por su propio hijo.

Si no sabe cómo hacerlo correctamente, provocando en el profesor tan sólo una reacción de enfado, entonces el terapeuta puede proponerle hacerlo en su lugar y decirle al maestro, por ejemplo: “Los métodos pedagógicos que usted utilizó fueron los que aprendió en su época. Sin embargo, en la actualidad existen otras propuestas educativas. El niño sufrió mucho por esto. En vez de ridiculizarlo frente a toda la clase por escribir una “o” demasiado grande, tal vez podría resaltar todas las letras “o” que dibujó correctamente. ¿Le gustaría probar este método de enseñanza? En la actualidad se han logrado muy buenos éxitos con este método”. Luego observamos cómo reacciona el profesor.

Nuestra función como terapeutas debe consistir en aprovechar toda nuestra creatividad para convencer de alguna manera a las personas de aquel entonces a revisar y modificar sus actos para que se grabe en el inconsciente un recuerdo revisado de manera positiva. Como el inconsciente no hace diferencia entre lo que vivió en la realidad y lo que vivió en la visualización, estos recuerdos transformados pueden cambiar los mensajes de base del paciente y, en consecuencia, sus comportamientos.

Más adelante nos familiarizaremos con algunos ejercicios en los que trabajamos con el niño herido y el sistema de los chakras, y veremos que con la ayuda de los CD's cada uno puede hacerlos por sí mismo como auto-terapia.

El caso de una paciente con dolores en la nuca

Una paciente acudió a mi consultorio con fuertes dolores en la nuca. Ella describió su dolor como una tirantez o tensión constante. Durante la visualización surgió la imagen de una montaña muy empinada que le hubiera gustado escalar pero que se sentía incapaz de hacerlo.

En la próxima sesión volvió a quejarse del dolor y de la tensión en la nuca, y recordó una escena en la que a los tres años de edad, mientras trataba de amarrarse los zapatos, su hermanito (de 6 años) se burló de ella, criticándola que no sabía hacerlo. Su reacción fue decirse a sí misma: “¡No

sé hacer nada!”. En la visualización mamá vino a enseñarle a amarrarse los zapatos.

En nuestro tercer encuentro, retomó el tema de su dolor en la nuca, y se acordó que a los siete años, una profesora la había avergonzado delante de sus compañeros, al reprenderla públicamente por no haber escrito a la perfección las letras “o”. Fue tras esta experiencia que terminó autoconvenciéndose de que, en efecto, ella “era una niña tonta”. En la visualización el profesor cambió su método de enseñanza y le enseñó todas las “o” bien hechas.

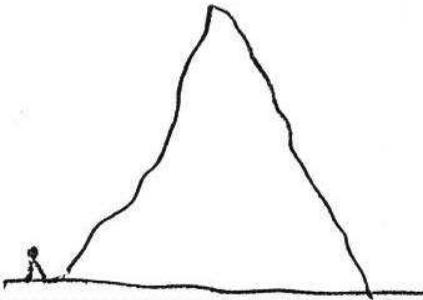
En una sesión, poco antes de terminar sus tratamientos, ella visualizó otra vez una montaña, que ya no era tan alta y empinada, y pudo escalarla fácilmente y con alegría.

Al revisar sus visualizaciones se dio cuenta que ya no era la pequeña niña de tres años y que, obviamente, sí podía amarrarse los zapatos y que sí sabía escribir correctamente las letras “o”, pudo desechar esa convicción o invalidar el “mensaje básico” de que ella “era una niña tonta” y al fin pudo decirse a sí misma: “soy inteligente y capaz de aprender todo lo que yo quiera”.

Poco después inició una formación para profesora, cumpliendo así uno de sus más grandes anhelos, lo cual antes nunca se había atrevido a poner en práctica por considerarse “demasiado tonta”.

Podemos resumir el proceso terapéutico de esta paciente en los siguientes puntos:

1. El trabajo con el símbolo



La montaña empinada que ella hubiera querido escalar.

2. El trabajo con el niño herido

Primer recuerdo: A los tres años de edad, el hermano se burla de ella porque no puede amarrarse los zapatos.

Mensaje básico: “Tú no puedes hacer nada”

Comportamiento: No se atreve a hacer nada.

Segundo recuerdo: A los siete años de edad, la profesora la ridiculiza frente a la clase porque no escribió correctamente la letra “o”.

Mensaje básico: “Soy tonta”

Comportamiento: No estudia.

Se incorpora lo que faltó en ese entonces cambiando la situación en la visualización

- a) Mamá le enseña a amarrar los zapatos
- b) El profesor le enseña las “o” bien hechas

y llegó a la comprensión: “Ya no tengo tres años, ni soy 3 años más tonta que mi hermano”

Afirmación: “Soy inteligente”, “Puedo aprender lo que quiero”.

Nuevo comportamiento (resultado de la terapia): ¡Estudia!

En el caso de esta paciente, traté únicamente el síntoma corporal (su dolor en la nuca), que fue por lo que ella acudió a mi consultorio. Comenzamos con la visualización de los símbolos para desentrañar el mensaje que el síntoma quería transmitirle. La montaña empinada que ella no podía escalar, era de gran significado simbólico, pero también era imprescindible volver donde la pequeña niña herida para desactivar el mensaje básico y anular el patrón de comportamiento que obstaculizaba su progreso.

Recién al final del proceso, la paciente pudo entender el significado simbólico de su impotencia para escalar la montaña. Ella siempre había querido ser profesora, pero estaba convencida de que no tenía la capacidad intelectual para lograrlo. Una vez resuelto su problema, se sintió muy agradecida con su síntoma, el dolor de nuca, que pudo advertirla de que se había alejado de su camino verdadero, impulsándola luego a continuar su desarrollo personal y cumplir su meta profesional para la cual ella sí estaba lista.

c) Trabajo energético (digitopuntura, reiki, etc.)

Como terapeutas corporales, tenemos la ventaja -que los psicólogos no tienen- de tocar al paciente y, a través de este tacto, entrar en contacto con el paciente en un nivel pre-verbal, de muy temprana edad.

Por esto es importantísimo que el terapeuta acepte al paciente de verdad tal como es, que pueda ponerse en sus zapatos. Porque así el paciente podrá sentir la aceptación amorosa del terapeuta, cuando siente sus manos, y podrá sentirse sostenido y aceptado.

Si el paciente tiene una experiencia positiva con el terapeuta, podrá introducir en el subconsciente una figura materna amorosa que faltaba en el pasado. Por eso el terapeuta se puede preparar:

Para ser capaz de tocar al paciente como una buena madre, el terapeuta puede unirse desde el chakra de corona con la fuente del elemento tierra (que yo me lo imagino muy en lo alto), con el amor universal, y pedir ayuda para poder tocar al paciente de manera que se sienta aceptado, amado y respetado. Se puede hacer la meditación siguiente antes de hacerle al paciente:

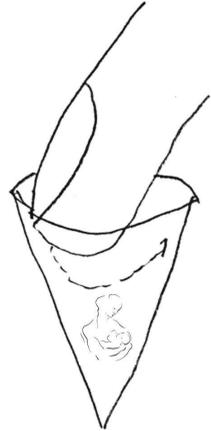
Imagina que desde tu cóccix estás unido a la tierra como si éste fuese un cordón umbilical... y siente como a través de este cordón atraes la energía nutritiva de la madre tierra y la haces subir desde tu cóccix a través de tu columna vertebral, vértebra por vértebra, hasta tu chakra de corona y desde ahí hasta la fuente de todos los elementos, la fuente ahora del elemento tierra, la fuente del amor universal materno, la fuente del amor divino....

Conéctate con este amor..., siente como estás conectado a este amor universal... y bájalo en forma de luz hacia tu cuerpo..., hacia tu chakra de corona..., tu tercer ojo..., tu columna vertebral..., el chakra del cuello..., del corazón... y hacia tus manos... siente como se calientan tus manos...

El toque curativo psico-corporal del elemento Tierra

Con el trabajo energético, y especialmente con un toque respetuoso y cariñoso se puede dar al niño herido interior lo que tal vez le ha faltado de pequeño, llenando así este vacío.

Para que la digitopuntura sea más eficiente, se puede entrar respetuosamente en la profundidad de cada punto, de la siguiente manera:

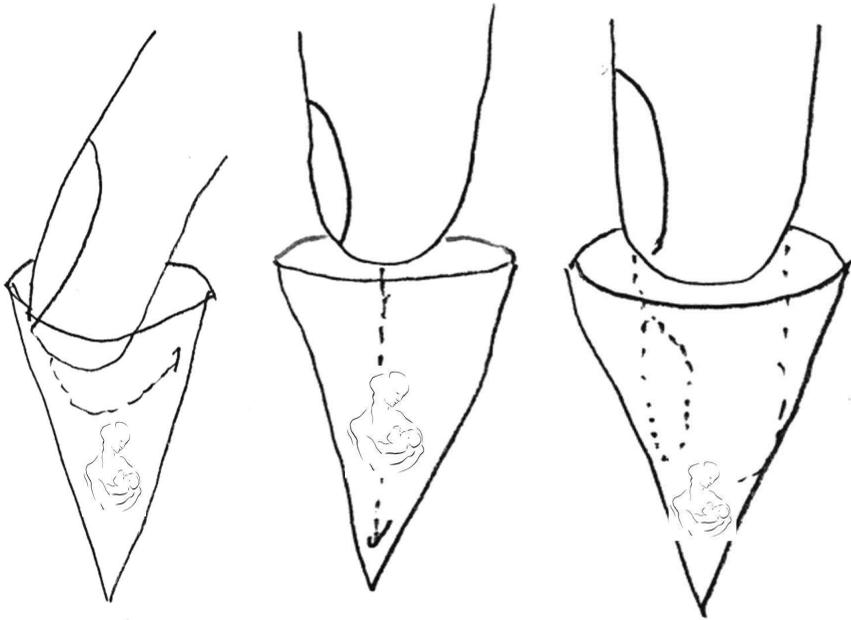


1. Tocamos con un dedo suave, con respecto y cariño.
2. Sentimos la pulsación.
3. Nos separamos: Este es mi dedo, esto eres tú (no queremos ni dar nuestra energía, ni robar la del paciente), esta es mi energía, esta es la tuya. Si te es difícil: Imagínate calzarte un guante o que tu dedo tiene otro color que la piel del paciente.
4. Como terapeutas queremos buscar en la profundidad del punto el saber inherente del elemento, la esencia del punto. En el caso del elemento tierra, de los puntos en los meridianos del estómago y del bazo:

- Soy un ser amado
- Estoy acogido
- Me quieren así como soy
- Pertenezco
- Soy uno con el gran todo

Entramos en la profundidad del punto, del vórtice con uno de estos 3 métodos:

1. Con un pequeño **gancho**: Imagínate que tu dedo toque la parte más allá del embudo, del vórtice, haciendo un pequeño gancho (medio milímetro) para tocar la parte opuesta del embudo.
2. Con un **dedo invisible**: que entra en la profundidad del punto para encontrar allí su sabiduría, o
3. con un **láser**: que sale de tu dedo para ir hasta la parte más íntima del punto, la parte más profunda, para despertar la sabiduría inherente.



Siente cual de estos métodos te gusta más y te hace entrar más en el punto, para encontrar allí la vieja sabiduría inherente del elemento respectivo. Pregunta también a tu paciente cuál prefiere.

d) Resumen del elemento Tierra

Lo que está faltando cuando hay un desequilibro en el elemento tierra, es una madre cariñosa interiorizada. Como el niño pequeño no conoció a una madre cariñosa, no pudo interiorizar una figura materna amorosa. El niño que crece no supo lo que es ser amado y aceptado tal como es, y por consiguiente no pudo desarrollar la calidad de amarse y aceptarse a si mismo.

Lo que hace falta en el tratamiento es insertar en el inconsciente esta madre cariñosa que falta. De manera que el paciente pueda hacer nacer en su interior la experiencia de ser amado y aceptado

a) Trabajo del terapeuta:

Como terapeutas tratamos de ser esta buena madre que acepta al paciente tal como es, y tratamos de ayudarlo para que consiga todo lo que quiere. Al tratarle energéticamente con las manos, el paciente puede sentir nuestra aceptación cariñosa y a través de esto se puede sentir sostenido y aceptado. Si no podemos aceptar al paciente como persona no lo podemos tratar. Pero esto no quiere decir que tenemos que estar de acuerdo con todo lo que hace.

b) Hacer crecer una madre cariñosa en el inconciente

Lo extraño y bonito es que podemos, a través de visualizaciones, hacer que nazca en nuestro interior lo que en aquel tiempo no pudimos realizar. Es decir, podemos construir en el inconsciente una figura materna amorosa, ya que el inconsciente no hace diferencia entre lo que vivió en la realidad y lo que vivió en la visualización:

- A través de anclar en el cuerpo las imágenes cambiadas positivamente
- A través de la curación del niño herido mediante trabajos de regresión
- A través de trabajo del alma, es decir contacto con una instancia superior con la cual el paciente se siente completamente sostenido, amado y uno

c) Trabajo energético específico

- Digitopuntura en el meridiano del estómago y del bazo
- Envolver pulgar con mucho amor (JSJ)
- Respiración paralela con tierra nutritiva (TEP)
- Armonización de los chakras, especialmente 1° Chakra

2. Elemento AGUA: Protegido y seguro

Forma de pensar:

- estoy protegido
- estoy amparado
- estoy seguro
- confío

Forma de sentirse:

- protegido
- seguro
- lleno de confianza
- confianza originaria
- confianza en sí mismo

Forma de actuar:

- emprende cosas con valentía, confiando de que van a resultar



Elemento Agua (cuando está en desequilibrio)

Forma de pensar:

- es peligroso...
- no puedo confiar
- nadie me protege
- es mi culpa

Forma de sentirse:

- temeroso
- inseguro
- desconfiado
- desilusionado
- amenazado
- culpable
- sin confianza en sí mismo

Forma de actuar:

- con inseguridad
- no se atreve a hacer nada
- o es demasiado osado como compensación



Marco teórico del elemento Agua

La confianza originaria, la confianza en si mismo y la seguridad son la base para poder tener una vida plena. Todo esto podemos aprenderlo en nuestro primer año de vida.

El elemento agua está en conexión muy estrecha con el elemento tierra: Si sentimos que somos bienvenidos en esta tierra, y que nuestros padres u otras personas nos quieren y alimentan (elemento tierra); si tenemos padres que nos protegen cuando tenemos miedo y que cuidan de nosotros de manera que nada nos falte, podemos desarrollar la **confianza originaria**, la confianza de que la vida nos traerá todo lo que necesitemos. Nos sentimos sostenidos y seguros y desarrollamos una autoconfianza sana.

Pero si de pequeño no hemos conocido ni amor ni protección, nos sentiremos en el futuro: abandonados, solos (elemento tierra) e inseguros. Tendremos miedo y no tendremos confianza en nadie (elemento agua).

El miedo no se deja tratar fácilmente por la psicoterapia. Hablar del miedo no es suficiente, sino que es importante introducir en el inconsciente algo nuevo, una instancia amorosa que protege y cuida de nosotros, que en el pasado nos faltó. Esta instancia puede ser la propia madre que cambió en la visualización, el nacimiento de una madre o padre cariñoso, o el mismo paciente que va a proteger como una buena madre a su hijo o una madre de fantasía que da protección. Puede también ser una figura cósmica como una luz, una estrella, la virgen o un ser de luz que da protección, etc.

Si el terapeuta, al tratar energéticamente con las manos, toca al paciente con respeto y con la cualidad de protección, la paciente podrá sentirse protegida y segura, y aprender a confiar en el terapeuta, como primer paso para aprender a confiar.

Como hemos visto en el capítulo anterior podemos también hacer nacer en nuestro interior, a través del trabajo energético, aquello que nos hace falta. Con la digitopuntura se trabajaría especialmente en los meridianos de la vejiga y del riñón.

Según la enseñanza hindú, cada chakra corresponde a una enseñanza. Si el chakra de base pudo desarrollarse bien, nos sentimos protegidos, sostenidos y seguros. Por eso activaremos el primer chakra en los próximos ejercicios, y con visualizaciones despertaremos en nuestro interior la calidad de seguridad y confianza, sabiendo que somos protegidos.

a) Visualizaciones y ejercicios



1. Meditación del agua: Conectarse con la protección universal ☺

Imagínate ahora que estás sentado frente al mar, de noche, escuchando las olas. Y permite que el elemento agua influya totalmente dentro de ti. El elemento agua está adjudicado a la noche; la noche en la que dormimos y acumulamos nuevamente fuerzas para poder estar llenos de energía a la mañana siguiente. El elemento agua también se relaciona con el invierno, la estación del año en la que la naturaleza duerme y descansa, acumula fuerzas para que retoñe en la primavera. La dirección del elemento es el norte, donde hace frío. El elemento agua comprende el sistema óseo, el cerebro, las orejas, y los órganos riñón y vejiga.

Concéntrate ahora en tu tercer ojo y crea ahí una luz... Deja que se haga muy brillante... Y sube con esta luz, a través del chakra de corona, hasta el manantial de todos los elementos, hasta el origen del elemento agua... La protección universal... Siente como entras en contacto con esta protección universal, con la protección divina... y deja que esta luz se llene de la confianza en esa protección divina... se llene de seguridad.... se llene de confianza originaria...

Y desciende ahora con esa luz a través del chakra de corona hacia las orejas, llénalas completamente con esa luz y déjalas escuchar: “Estás protegida, y por ello estás segura”... Lleva la luz ahora hacia tu cerebro y deja que la luz comunique a cada célula: “estás amparado, y por esto seguro, puedes confiar”.

Conduce ahora la luz al hueso del cráneo y a la columna vertebral, a las vértebras cervicales, a las vértebras de tu tórax, a las vértebras lumbares... y deja a cada vértebra llegar el mensaje: “tú estás protegido, tú eres un ser protegido, puedes confiar” y siente como toda la columna vertebral se llena de esta seguridad profunda y les da confianza.

Dirige la luz ahora al hueso sacro y al hueso púbico, y deja a cada célula saber: “eres un ser protegido, eres seguro, puedes confiar”. Conduce la luz ahora hacia los huesos de las piernas, y deja a cada célula escuchar: “Eres un ser protegido, eres seguro”. Y llena también los huesos de los pies, cada huesecito del pie, con esta luz, esa protección y esa seguridad que te hace andar con pie firme.

Dirige la luz ahora hacia tus riñones. El riñón izquierdo, y deja que se ilumine de esta luz. También el riñón derecho, deja que se llene de luz y que cualquier resto de miedo que se encuentre dentro se disperse y abra espacio para esta seguridad profunda, esta confianza originaria.

Lleva la luz a tu vejiga, llena la vejiga con esta luz de tal forma que se disipe todo miedo y toda energía que te impida asimilar las calidades del agua: esta seguridad profunda, esa confianza originaria, ese saber: “soy un ser protegido”.

Quédate un rato más con esta meditación también después de haber apagado el CD.

Marco Teórico

Con el ejercicio de la luz intentamos acceder a una instancia superior, a la que aquí llamamos “manantial de los elementos”, el “manantial de todas las calidades de la vida”, el “manantial de la protección y seguridad”, para que cure con sus frecuencias más elevadas las frecuencias más bajas de todos los traumas acumulados en el cuerpo, especialmente los viejos miedos encerrados.

2. Respiración Paralela y lluvia purificadora ☉

Envuelve cariñosamente tu índice con la otra mano, de manera que se sienta protegido y seguro...

¿Cómo debes envolverlo? ¿Muy fuerte? ¿O muy dulcemente?
¿Casi sin tocarlo? Percibe cómo se siente ahora el índice... ¿Se siente protegido...? ¿Se siente seguro...?

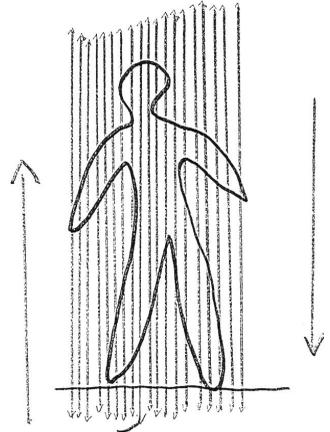
De no ser así, envuélvelo ahora más suavemente o de manera más fuerte, dale todo tu apoyo y protección...

Y vuelve a sentir tu dedo índice...
Conviértete en tu dedo índice y

escucha las palabras del padre universal: Eres un ser protegido...

Pon tu atención ahora en la lluvia que empieza a caer. Es una lluvia purificadora cálida y agradable que penetra suavemente por tus hombros y tu cabeza y que fluye por canales paralelos imaginarios hacia abajo por todo tu cuerpo y lleva consigo todas tus ansiedades. Siente cómo se va purificando todo tu cuerpo...

Siente cómo se va limpiando tu cabeza...
Siente cómo se van disolviendo las tensiones de tu nuca y de tus hombros...
Siente cómo se sueltan y relajan tus hombros...
y cómo se disuelven las tensiones de tu espalda...
siente como la lluvia limpia tu barriga... y se lleva todos los sentimientos desagradables que ya no te sirven... todos los miedos... todas las ansiedades...
siente como la lluvia purifica tu pelvis y tus piernas... como se lleva todas las tensiones de tus piernas y de tus pies...
Toma conciencia de que las tensiones y temores se desprenden de tu cuerpo...



Siente como la lluvia limpia todo tu cuerpo...
siente cómo se va purificando tu cuerpo... Sigue 5 minutos

3. Fortificar Chakra de base ☉

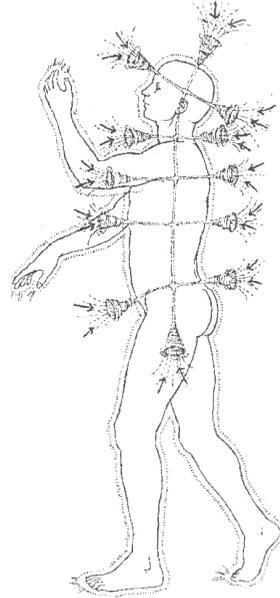
Coloca una mano sobre tu chakra de base, encima del hueso púbico, e imagínate que desde el centro de tu mano el color rojo fluye en el chakra, rojo el color de este chakra, para aumentar la energía... Déjalo fluir hasta tu cóccix.

La otra mano la pones sobre tu segundo chakra... y deja fluir desde el centro de tu mano el color naranja... Deja que el color naranja fluya hasta tu columna vertebral... Y siente la energía, pulsación o calor. Siente en cuál de los dos chakras sientes más... Y para

equilibrar la energía en los dos chakras, déjala que fluya por tu columna vertebral, desde donde hay más hacia donde hay menos...

Deja la mano sobre el chakra de base y pasa la otra al tercer chakra...

E imagínate que desde la palma de tu mano fluye el color amarillo en tu chakra, hasta la columna vertebral. Y siente otra vez tus manos, siente la energía, siente donde hay más, y equilibra la energía a través de la columna vertebral, simplemente imaginando que fluye desde donde hay más hacia donde hay menos, ya que la energía sigue nuestros pensamientos.



Quédate con la mano en el chakra de base y coloca la otra sobre el chakra del corazón..., y deja que el color verde fluya de tu mano hasta tu columna vertebral. Siente otra vez la energía y armoniza los dos chakras a través de la columna vertebral.

Quédate en el chakra de base y pon la otra sobre el chakra de la garganta..., y deja que el color azul llene todo tu cuello. Siente otra vez la energía en los chakras y equilibra la energía a través de la columna vertebral.

Deja la mano en el chakra de base y coloca la otra sobre el tercer ojo, en la frente, y deja que desde el centro de tu mano salga el color violeta hasta el centro de tu cabeza. Siente otra vez la energía, siente donde hay más y equilibra la energía a través de la columna vertebral.

Quédate con la mano en el chakra de base y pon la otra sobre el chakra de la corona, e imagínate que desde el centro de tu mano sale el color casi blanco, un poco violeta, hasta el centro de tu cabeza. Compara otra vez las dos manos, siente donde hay más y equilibra la energía a través de la columna vertebral.

Quita la mano del chakra de la corona, pero mantén la otra sobre el chakra de base durante toda la meditación que sigue...

4. Regresión al pequeño bebé ☉

Deja la mano en el chakra de base y mantenla ahí durante toda la meditación... Y pide poder entrar en contacto con tu pequeño niño.

Regresa a la época cuando eras un pequeño bebé. Recuerda el dormitorio donde estabas entonces. Y busca un momento en el que puedas estar solo con el pequeño niño. Entra en el dormitorio y mira como duerme el bebé. Obsérvalo como es amoroso y lindo...

Y tómalo ahora en tus brazos y dile: “Qué alegría que estés aquí, bienvenido. Te quiero. Te quiero tal y como eres. Me gusta estar contigo. Disfruto mucho de tu compañía. Siempre estaré a tu lado. Ahora formas parte de nosotros.”

¿Qué más le quieres decir? ¿Qué necesita escuchar?... Abrázalo fuerte y siente al pequeño bebé...

Y siente como te conviertes en ese pequeño bebé. Siente cómo el Yo adulto te sostiene entre sus brazos. Siente su amor y escucha lo que te dice: “Qué alegría que estés aquí, bienvenido. Ahora formas parte de nosotros. Te quiero mucho. Te quiero tal y como eres. Me gusta estar contigo. Disfruto mucho de tu compañía. Siempre estaré a tu lado. Y te protegeré, y te cuidaré para que te puedas sentir muy seguro”.

Escucha todo lo que necesitas escuchar... Y vuelve a sentir los brazos que te sostienen y protegen.

Y poco a poco vuelve a ser tu Yo adulto. Y ahora, ya como persona adulta, siente al pequeño bebé entre tus brazos y repítele: “Te quiero mucho mi pequeño tesoro. Ahora te voy a acostar en la cuna pero volveré muy pronto. Apenas te oiga, acudiré de inmediato a tu llamado”.

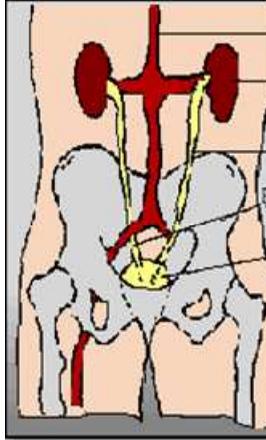
Acuesta ahora al bebé en su cuna, arrópalo bien. Vuelve a mirarlo y lentamente empieza a salir del dormitorio, cierra la puerta y regresa al tiempo y espacio presente, moviendo las manos y los pies, estirándote como de mañana, respirando profundamente, y cuando abras los ojos estarás completamente presente.

5. Sonríe en/con vejiga y riñones ☉

Envuelve tu dedo índice con la otra mano de manera protectora... Y deja que una sonrisa aparezca en tus ojos imaginando mirar un pequeño bebé...

Sonríe de tus ojos al corazón... Siente la sonrisa en tu corazón...

Sonríe ahora desde el corazón a tu riñón derecho... Y siente la sonrisa en tu riñón...



Imagínate ahora sonreír con tu riñón, como si tu riñón fuese una boca que sonríe, los ángulos de la boca yendo hacia arriba para sonreír... Siente como estás sonriendo con tu riñón derecho...

Sonríe ahora a tu riñón izquierdo y siente la sonrisa en tu riñón...

Sonríe ahora con el riñón izquierdo, como si fuese una boca que quiere sonreír, con los ángulos de la boca yendo hacia arriba... Y siente como estás sonriendo con el riñón izquierdo...

Sonríe ahora a tu vejiga, siente la sonrisa en tu vejiga... E imagínate ahora sonreír con la vejiga, como si la vejiga fuese una boca y los ángulos de la boca van hacia arriba para sonreír... Siente como estás sonriendo con la vejiga...

Y quédate sonriendo con vejiga y riñones también después de haber apagado el CD.

6. Buscar niño protegido ☉

Coge tu dedo índice con la otra mano... Sostén el dedo de manera muy cariñosa y protectora para que el índice se pueda sentir protegido y seguro... Siente ahora el dedo índice... ¿Cómo se siente? ¿Se siente sostenido, protegido y seguro...? ¿O hace falta que la mano lo sostenga de otra manera...?

Regresa ahora a un momento en tu vida en el que te sentiste protegido y seguro..., espera hasta que permanezca una situación y mírala..., que sucede... y cómo te sientes... espera que ese sentimiento de seguridad, ese saber "Soy un ser protegido" sea muy fuerte... y pon ahora este recuerdo, esta imagen, en tu vejiga..., deja que esta imagen inunde toda tu vejiga... y que cada célula oiga, sepa: "Soy un ser protegido..."

Lleva ahora ese recuerdo a tu riñón derecho... Deja que el recuerdo inunde todo tu riñón..., y que cada célula sienta este sentimiento de seguridad... Lleva el recuerdo también a tu riñón izquierdo... para que cada célula sienta y sepa: "Soy un ser protegido..., puedo confiar..."

Quédate un rato más con esta imagen, también después de haber apagado el CD.



Regresa a la situación cuando de niño te sentiste:

- Protegido y seguro
- Siente esta protección y seguridad
- Pon este sentimiento y recuerdo en la **vejiga** y
- en el **riñón** derecho y
- en el **riñón** izquierdo

7. Sacar tu miedo con la ayuda de 2 estrellas ☉

Este es un ejercicio que con un par de cambios, he tomado de Phillys Krystal:

Piensa ahora en algo que te causa miedo. Recuerda la última vez que tuviste este miedo y siente este miedo para poder localizarlo en tu cuerpo.

Cuando sepas dónde está localizado este miedo pon tu mano encima, y pide ahora una ayuda sobrenatural... Pide que bajen dos estrellas del cielo y se dirijan hacia ti.

Mira estas dos estrellas y pídele a una que se coloque detrás del lugar donde sientes el miedo, y pídele que absorba el miedo como si fuese una aspiradora... siente cómo la estrella va absorbiendo este miedo, mientras que a la otra estrella le pides de ponerse delante del sitio donde sientes el miedo y le pides que envíe luz y energía, las cuales están llenas de seguridad profunda y de confianza, y llena el sitio que se va vaciando, ya que la estrella de atrás sigue absorbiendo el miedo.

Deja a la estrella que está detrás absorber todo el miedo que está en este sitio y deja a la estrella de delante llenar el sitio vaciado con esta luz, llena de seguridad y confianza.

Sigue haciéndolo también después de haber apagado el CD. Tú y las estrellas sabrán cuánto tiempo hace falta para este trabajo, cuándo será el momento que puedas decir gracias a las estrellas y dejarlas ir hacia el cielo otra vez.

Resumen:

- Cuenta lo que te causa miedo
- Imagínate lo que te produce miedo, visualízalo.
- Descubre en qué lugar del cuerpo sientes ese miedo y coloca tu mano en el lugar.
- Imagínate que pides a dos estrellas que descendan del cielo y se dirijan hacia ti. Una la colocas detrás del lugar donde sientes el miedo e imaginas que absorbe el miedo como una aspiradora.
- La segunda estrella la colocas delante del lugar, e imagínate que envía luz y energía que están llenas de seguridad y confianza. La luz la colocas en aquellos lugares que están ahora vacíos, llénalo también de energía, energía llena de seguridad y confianza.

8. Inspirar confianza y seguridad en los huesos ☺

Teoría: Respiración de huesos

El ejercicio de la respiración de los huesos se apoya en la teoría de que el cuerpo se acuerda de todos nuestros traumas.

Como dice el refrán “*el miedo cala hasta los huesos*”, se trata de un viejo conocimiento que, mientras peor sea el trauma, más profundo entra en el cuerpo, es decir, en los huesos.

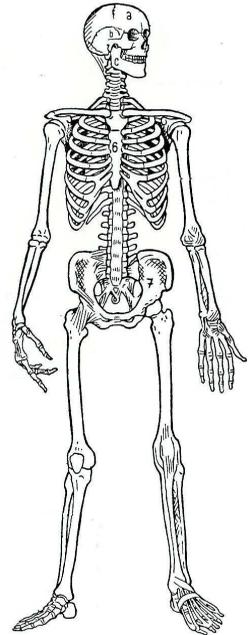
A través de la visualización y respiración, intentamos desintegrar el miedo y reemplazarlo por las cualidades positivas: seguridad, confianza y valor.

Imagínate inspirar en tus huesos. Durante la inspiración puedes imaginarte que los huesos se agrandan como un globo al ser inflado. Y con la expiración recuperan su tamaño normal. Y con cada inspiración estás introduciendo las cualidades del elemento agua.

Empieza por los huesos de los pies y deja que a través de la inspiración se ensanchen y agranden cual globo inflado, y llénalos con seguridad y estabilidad. Inspira y siente como se agrandan, y al expirar recuperan su tamaño normal. Inspira otra vez estabilidad... y expira y deja que recuperen su tamaño normal.

Inspira otra vez en tus pies la confianza suprema, la confianza originaria, y al exhalar deja que recuperen su tamaño normal.

Inspira ahora en los huesos de las piernas: Siente como se agranda el peroné y la tibia, y al exhalar recuperan su tamaño normal. Inspira otra vez en el peroné y la tibia y llénalos de valor y seguridad. Y al espirar deja que regresen a su tamaño normal.



Inspira ahora en el hueso del muslo. Deja que se expanda y se llene del mensaje: “soy un ser protegido”... Y al expirar siente como regresa al tamaño normal. Inspira seguridad y confianza, y expira. Inspira valor y autoconfianza, y al expirar regresa al tamaño normal.

Inspira ahora en el hueso de tu cadera, siente como se infla tu hueso sacro y regresa al tamaño normal. Llena otra vez tu hueso sacro de seguridad y del saber: “soy un ser protegido...”. Y expira. Llena ahora tu hueso púbico con el saber: “soy un ser protegido...” y expira. Y llena ahora todos los huesos de tu cadera con este saber: “me protegen, y por esto estoy seguro...”.

Lleva ahora la respiración a tu columna vertebral y deja que cada vértebra escuche y se llene de este saber: “soy un ser protegido...”. Llena todas las vértebras de tu tórax de esta seguridad e ínflala... y al expirar deja que vuelvan al tamaño normal... infla ahora las vértebras cervicales... y déjalas escuchar "eres un ser protegido". Inspira esta seguridad ahora en tus omóplatos, siente como se agrandan y llenan de ese saber “soy un ser protegido...”.

Lleva la respiración a los huesos de tus brazos, deja que se agranden y llenen de seguridad y al exhalar vuelvan a tamaño normal. Inspira en los huesos de tus manos, y llénalos de confianza originaria.

Y Prueba hacerlo ahora con todos los huesos al mismo tiempo: Inspira simultáneamente en todos los huesos y déjalas saber: Soy un ser protegido, por lo tanto seguro, y puedo confiar.... Siente como inspiras esta seguridad en todos los huesos simultáneamente... siente como los llenas de esta seguridad de que la vida cuida de nosotros. Y eso nos da valor, decisión para planear algo y hacerlo. Sigue inspirando en todos los huesos, también después de haber apagado el CD, por 5 minutos más.

9. Expirar el miedo de los huesos ☺

“El miedo cala hasta los huesos” dice el refrán. Se trata de un viejo conocimiento de que mientras peor sea el trauma más profundo entra en el cuerpo, que es, en los huesos. Vamos a recorrer nuestro cuerpo otra vez y observar si algún viejo miedo se encuentra en

alguno de los huesos para expulsarlo, soplarlo fuera, a través de la expiración. Al inspirar inspiramos protección, seguridad y confianza, y al expirar agrandamos los huesos aun más para soplar fuera algún miedo que se podría encontrar atrapado en los huesos.

Inspira ahora en los huesos del pie, inspira confianza, y al expirar agranda los huesos aún más y sopla fuera algún miedo que pueda haberse escondido ahí, y después deja que los huesos regresen a su tamaño normal. Inspira otra vez protección y seguridad en los huesos del pie, y al expirar sopla fuera algún miedo que se quede escondido ahí y deja que vuelvan a su tamaño normal.

Inspira ahora en tu pierna, en el peroné y la tibia, ensancha los huesos y al expirar expulsa si hay algún miedo. Inspira otra vez y haz salir al expirar algún miedo que se quede. Inspira ahora en el muslo, en el hueso y siente si existe algún lugar con miedo escondido y soplalo fuera. Inspira otra vez y libéralo si hay algún miedo.

Inspira ahora en el hueso de la cadera y expira algún miedo que se pueda esconder ahí. Inspira seguridad y confianza en tu hueso sacro y al expirar sopla fuera todo lo que se pueda quedar de traumático ahí. Inspira otra vez confianza en tu hueso sacro, y expira todo miedo que se pudiera quedar ahí aun. Inspira ahora seguridad en tu hueso púbico y sopla fuera todo lo que te causó miedo.

Inspira ahora en tu columna vertebral y al expirar suelta algún miedo que esté allí. Inspira en tus vértebras lumbares, y suelta al expirar todo miedo que pudiera estar. Inspira en tus vértebras torácicas, y suelta, sopla fuera, todo miedo que se pudiera encontrar allí. Inspira confianza en tus vértebras cervicales, y al exhalar deja que se agranden aun más para que pueda salir cualquier miedo que esté escondido.

Inspira ahora en tus omóplatos y deja que cualquier miedo escondido sea soplado fuera. Inspira confianza en tus omóplatos y deja salir el miedo, si lo hay, al exhalar. Inspira ahora en los huesos de tus brazos y deja que al expirar cualquier miedo escondido desaparezca. Inspira ahora en los huesos de tus manos, deja que se agranden para dejar más espacio para que el miedo pueda salir, si lo hay. Inspira ahora en tu cráneo y deja salir el miedo que pueda haber ahí.

E inspira ahora en todos los huesos a la vez agrandándolos y dejando espacio para que se pueda soltar cualquier miedo que siga aún escondido en algún sitio.

Sigue haciéndolo por cinco minutos más después de haber apagado el CD. Apaga el CD ahora.

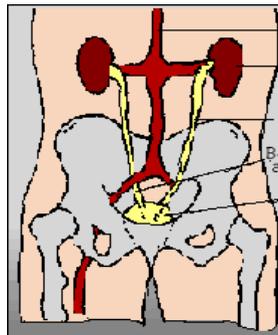
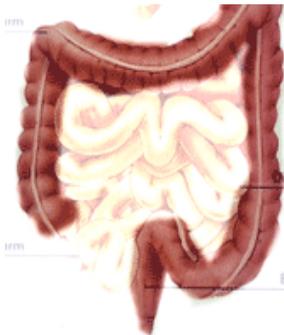
10. Respiración renal ☉

Para fortalecer los riñones y el chakra de raíz.

Al inspirar, concéntrate en el recto y cierra el anillo del ano y, mediante la contracción de cada anillo, anillo por anillo, conduce la respiración hacia arriba del recto, hacia la cintura. Expira el aire hacia los dos lados en tus riñones, y relaja tu recto. Espera hasta que sientas que el recto se haya relajado por completo.

Ahora inspira otra vez, concéntrate en el recto y cierra el anillo del ano, y, anillo por anillo que contraes, conduces la respiración hacia arriba, hacia la cintura. Y expira el aire por los dos lados hasta llegar a los riñones, y relaja tu recto y tu ano. Espera hasta que todo el ano y el recto se hayan relajado por completo y empieza nuevamente.

Concéntrate en el recto, inspira, cierra el anillo del ano y mediante la contracción de cada anillo conduces la respiración, anillo por anillo, arriba del recto, hacia la cintura, y expiras el aire por los lados a ambos riñones. Y relajas el recto, y esperas hasta que se haya relajado por completo. Hazlo cinco veces más después de haber apagado el CD.



b) Técnicas psicológicas para trabajar el miedo

1. Trabajo con el niño herido

(Compara el último capítulo).

El ejercicio del niño herido se realiza cuando durante un proceso los recuerdos que surgen son los de un niño con mucho miedo. Es decir, que le pedimos al paciente, ahora adulto, que se haga cargo del cuidado de su niño pequeño; si esto no funciona, podemos hacer que le pida a otra persona que se haga cargo de ese niño/a. También podemos, en calidad de terapeutas, ser nosotros los que sostenemos y protegemos al niño. Si el paciente se identifica completamente con el niño y siente mucho miedo, sostenemos nosotros al paciente y entramos en la visualización para proteger al niño pequeño hasta que se sienta seguro. Los pasos pueden ser:

1. encontrar al niño con miedo,
 2. descubrir qué es lo que le hace falta, y
 3. apoyarlo
-
- 3a) que exprese por sí mismo lo que quiere o no quiere
 - 3b) enseñarle cómo hay que hacerlo.
 - 3c) preguntar: “¿Quieres que yo se lo diga por ti?”
 - 3d) preguntar al paciente: “¿Te gustaría ir como persona adulta donde se encuentra el pequeño niño?”

2. Terapia del comportamiento: trabajo con el miedo ☺

Teoría

Con el ejercicio siguiente se busca introducir algo nuevo en el inconsciente. Si el paciente es capaz de hacer algo en la fantasía que en la realidad no sabe hacer, por ejemplo mirar una araña, que en la realidad le da miedo, acercarse a ella y hasta tocarla, o por ejemplo atravesar un puente alto que en realidad le da miedo hacer..., esta fantasía se podrá también transmitir a la realidad, porque el inconsciente no hace diferencia entre lo que se vivió en la realidad y lo que se vivió en la fantasía.

Ejercicio:

Esta técnica del comportamiento fue desarrollada para solucionar problemas de fobias (miedo a arañas, claustrofobia, hidrofobia,...etc.) y es sumamente efectivo.

Con este ejercicio se desea colocar algo nuevo en el subconsciente. Por ejemplo, mirar una araña que produce miedo, acercársele y hasta tocarla; o cruzar por un puente que en la vida real nunca cruzaríamos.

Si tenemos la capacidad de hacer algo en la fantasía que en la realidad no haríamos por tener miedo, se reflejara en la realidad, es decir que llegaremos a poder hacer algo que no hacíamos, porque el subconsciente no distingue fantasía de realidad.

Esta técnica se basa en la observación de que el miedo siempre conduce a un cuerpo tenso, y que el relajamiento y el miedo no pueden darse simultáneamente. Es por esto que aprenderemos la técnica de relajamiento según Jacobson, y, en un estado relajado, visualizaremos repetidas veces situaciones que producen miedo; hasta que dicho miedo se agrande a tal punto que tense otra vez el cuerpo. Posteriormente nos alejaremos de la visualización y nos relajaremos con la misma técnica.

Primero, tenemos que definir qué miedo queremos tratar, e intentaremos descubrir qué es lo que nos produce el mayor miedo, luego,

qué nos produce un poco menos de miedo y qué aun menos, hasta anotar por lo menos 5 distintas escalas de miedo y qué lo provoca. Por ejemplo: miedo a la altura.

1. - mirar desde la terraza del 3er piso que tiene un muro como baranda
2. - mirar desde la terraza del 3er piso con una agarradera
3. - subir por una escalera ancha y estable hasta la terraza del 3er piso.
4. - subir por una escalera ancha y estable a un árbol grueso
5. - subir por una escalera tambaleante para cosechar frutos.

Luego de haber hecho esto, aprenderemos a desarrollar la técnica de relajamiento de Jacobson, que es la siguiente:

Relajación Jacobson ☺

Haz con la mano izquierda un puño, tensiona todo el brazo hasta que esté tan tenso, a punto de temblar... Una vez que haz colocado suficiente tensión, cierra los ojos y deja descansar el brazo, siéntelo... Tensiona ahora el brazo derecho, tensiona el brazo... tensiona, tensiona más, hasta que esté a punto de temblar... y al exhalar relaja el brazo, cierra los ojos y siéntelo.

Ahora abre los ojos otra vez, tensa la pierna derecha. Aprieta los dedos del pie hacia arriba..., extiende la rodilla, tensa toda la pierna, ténsala más hasta que esté a punto de temblar... y cuando expires suelta la tensión, cierra los ojos y siéntelo... Y compara con la otra pierna.

Tensa ahora la pierna izquierda... aprieta los dedos del pie hacia arriba..., extiende la rodilla, tensa toda la pierna, ténsala más y más hasta que esté a punto de temblar... y cuando expires suelta la tensión, cierra los ojos y siente.

Dirige tu atención a crear tensión en las nalgas... Aprieta las nalgas, si estás sentado "crecerás" un poco... Tensa también la barriga... tensa, tensa más hasta que sea suficiente y al expirar relaja, cierra los ojos y siente...

Abre los ojos, tensa ahora todo el tórax..., sube, junta y tensa los hombros... tensa también las nalgas... Inspira... Sostén el aire... Y cuando sea suficiente, suelta, relájate, cierra los ojos y siente...

Tensa ahora tu cara, cada músculo de tu cara... cierra los ojos, cierra la boca, aprieta todo lo que puedes. Siente la tensión, tensiona más. Y cuando sea suficiente, exhala, suelta la tensión y siente..., siente el calor en la cara.

Ahora tensa todo el cuerpo simultáneamente: puños y brazos, piernas, aprieta los pies hacia arriba, extiende las rodillas, aprieta las nalgas, el estómago, sube los hombros, inspira, tensa la cara, sostén la respiración hasta que no aguantes más... Y al expirar, suelta todo y siéntelo.

Con este relajamiento mira ahora la imagen que te da menos miedo. Obsérvala hasta que te empiece a incomodar... hasta que sientas una tensión en tu cuerpo... Y cuando te incomode demasiado aprietas el botón del CD para regresar al mismo ejercicio de Jacobson, para relajarte otra vez y mirar la misma imagen si hace falta, o sino ir al próximo nivel, lo que te produce un poco más de miedo.

Regresa ahora a la relajación de Jacobson.

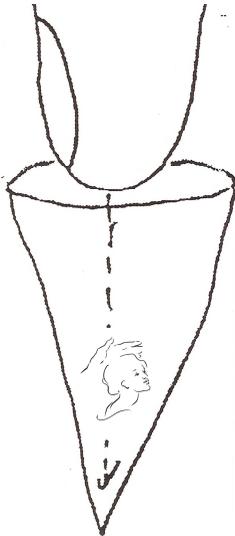
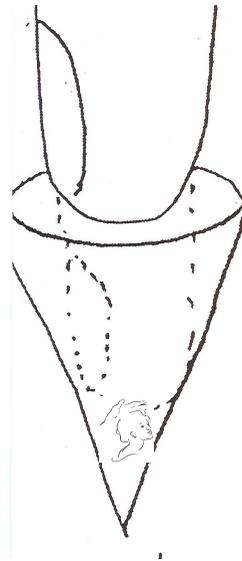
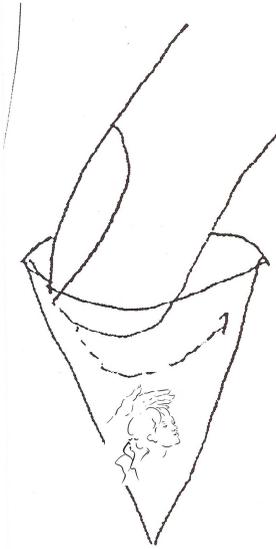
c) Digitopuntura

El toque TEP: Elemento agua

Como terapeutas procuramos tocar al paciente de manera que se sienta protegido y seguro, sintiendo y respetando sus límites.

Cuando trabajamos con digitopuntura queremos encontrar (después de habernos claramente separado de la energía del paciente), en la profundidad de los puntos de los meridianos vejiga y riñón, el saber del elemento agua, queremos encontrar este saber profundo, la esencia del elemento agua:

- estoy protegido
 - soy seguro
 - puedo confiar.
1. Buscamos el punto de digitopuntura (del meridiano del riñón y la vejiga) y sentimos la pulsación.
 2. Nos separamos claramente del paciente para no darle nuestra energía ni recibir su enfermedad: Esta es mi energía, esta es la tuya.
 3. Desde el chakra de corona nos unimos con la fuente del elemento agua (me lo imagino muy en lo alto) con la protección universal divina y pedimos ayuda para poder tocar al paciente de manera que se sienta respetado y seguro.
 4. En la profundidad del punto, en la profundidad del embudo, buscamos y despertamos la confianza originaria, tocando con una de las tres siguientes maneras: Dedo invisible, gancho, láser.



d) Resumen del elemento agua

Lo que está faltando cuando hay una deficiencia del elemento agua, es una figura paterna o materna interiorizada que protege.

El niño, y más tarde el adulto, no se siente protegido, no se siente seguro, piensa que todo es peligroso.

En el tratamiento debemos insertar en el inconsciente esta figura protectora que falta, y debemos hacer nacer en nuestro interior esta experiencia de sentirnos protegidos y seguros.

a) Trabajo del terapeuta

Como terapeuta queremos dar esta protección, esta seguridad al paciente, y al mismo tiempo enseñarle a sostenerse y protegerse a si mismo, y no ponerse en peligro.

Al poner las manos en el cuerpo del paciente, éste puede sentir nuestro respeto y nuestra aceptación cariñosa y se puede sentir sostenido, protegido y seguro.

b) Hacer crecer figura protectora en el inconsciente

Lo extraño y bonito es que podemos, a través de las visualizaciones, hacer que nazca en nuestro interior lo que en aquel tiempo no pudimos realizar. Es decir, podemos construir en el inconsciente una figura protectora, ya que el inconsciente no hace diferencia entre lo que vivió en la realidad y lo que vivió en la visualización:

- A través de anclar en el cuerpo las imágenes cambiadas positivamente.
- A través de la curación del niño herido mediante trabajos de regresión.
- A través de trabajo del alma, es decir contacto con una instancia superior con la cual el paciente se siente completamente sostenido, protegido y seguro.

c) Trabajo energético específico

- Digitopuntura en el meridiano de la vejiga y los riñones
- Sujetar de manera protectora al dedo índice (JSJ)
- Respiración paralela con la lluvia purificadora (TEP)
- Armonización de los chakras, especialmente el chakra de base.

3. Elemento MADERA: Fuerza / poder



Forma de pensar:

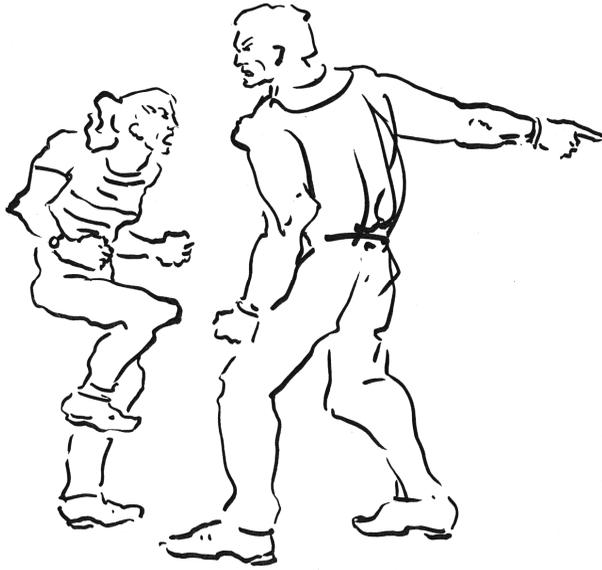
- soy fuerte
- soy capaz, puedo
- soy importante, me valoran
- soy poderoso

Forma de sentirse:

- autónomo
- fuerte
- orgulloso
- amable y satisfecho

Forma de actuar:

- independiente
- asume responsabilidades
- sabe lo que quiere y lo expresa en el momento y tono adecuado
- tiene metas claras y las realiza con convencimiento y decisión



Elemento Madera (cuando está en desequilibrio)

Forma de pensar:

- no soy importante
- nadie me escucha
- a nadie le interesa lo que yo quiero, mejor me callo
- cuando quiero ser independientemente,... (me castigan)
- no puedo
- no me valoran

Forma de sentirse:

- incapaz, débil
- indeciso o
- con rabia

Forma de comportarse:

- sobreadaptado
- temeroso de tomar decisiones y de responsabilizarse
- piensa en el fracaso cuando emprende algo nuevo o
- lucha por el poder
- con ira
- acusando

Marco teórico para el elemento Madera.

Es en el tercer año de edad, en la fase del nacimiento psíquico, la fase anal, que el niño aprende a decir "yo", a decir "quiero hacerlo yo mismo", a saber lo que quiere y lo que no quiere. Si hubo padres que le dejaron la posibilidad de desarrollar su personalidad, aprenderá:

- responsabilidad
- independencia
- fuerza, poder
- seguridad en sí mismo.

Pero si al contrario no le dejaron nunca hacer lo que quería, no podrá desarrollar estas capacidades, y se sentirá inseguro, incapaz e impotente.

Es posible que nunca haga ninguna rebelión, nunca se atreverá a sentir y mucho menos expresar ninguna agresividad, siendo sobreadaptado. Pero también puede ser que será a menudo muy agresivo, porque tendrá la sensación de que todos se interponen a lo que él desea.

Agresión viene del latín ad-gregere = ir hacia algo, abordar o enfrentar algo. La rabia es la última posibilidad para llegar a lo que uno quiere, es la fórmula desesperada para afrontar aquel obstáculo que piensa estar en su camino.

Me parece muy importante no oprimir la rabia, porque es una energía muy fuerte que puede ayudarnos a producir cambios, y nos quiere enseñar la calidad positiva de fuerza y poder. En muchas comunidades religiosas, cristianas, pero también en los círculos New-age, la rabia está considerada como algo negativo, como un pecado, que se debe oprimir.

Es importante no dejarnos llevar por la rabia, pegando o gritando a otros. Es importante que la rabia no haga daño ni a otros ni a nosotros mismos, si no que esta energía excesiva del elemento madera se debe transformar en fuerza, poder y capacidad de obtener lo que uno quiere.

Es como la energía del planeta Marte de la astrología que puede ser fuerza, poder, actividad pero también agresión. En contraste a los problemas de tierra y agua, las técnicas psicológicas ayudan mucho en los problemas de madera, especialmente en casos de ira, con los ejercicios de "Gestalt": a través del sentir y expresar las rabias viejas, a través de peleas visualizadas o a través de golpes hacia la almohada, etc.

Para lograr mejoramiento con estas técnicas, es necesario tomar en cuenta los siguientes puntos, para evitar errores y problemas:

1. Alguien que está muy amoldado y sobreadaptado, evita la agresividad, porque ha aprendido que: "Yo no soy importante", "yo no debo pedir aquello que quiero, sino...", "Las rabias son peligrosas" o "la rabia es algo despreciable y malo". Necesitará, inicialmente, mucho apoyo en los elementos tierra y agua (capítulo 1 y 2), antes de que tenga sentido trabajar con las rabias. De lo contrario, se corre el peligro de que luego de una muy buena terapia, donde el paciente exterioriza todas sus rabias, grita y golpea cojines, éste se haga grandes reproches, tenga sentimientos de culpabilidad o hasta le llene de miedo porque, inconscientemente, espera un castigo indefinido.

En estos casos será útil regresar al niño herido, y descubrir qué es lo que entonces le hacía enfurecer al niño y qué es lo que necesitaba realmente (por ejemplo, que se lo escuche, tome en cuenta, proteja frente a alguien...) y dárselo durante la visualización.

2. Aminah Raheem advierte de no "bañarse" en las rabias repetidas veces. Si en varias terapias, el paciente exterioriza frecuentemente rabias, grita, golpea almohadas y parece que no cambia nada, hemos olvidado llegar a saber y obtener lo que la rabia quería de verdad; por lo general es: Más cariño, más consideración, más independencia, más importancia, ser oído, ser visto, ser valorado, etc.

Es importante descubrir qué es lo que le hace enfurecer al paciente, en este momento. Es importante no quedarse en lo que ya no quiere de otra persona, pero en lo que quiere en lugar de eso, y decírselo a través del ejercicio de la silla vacía. Este ejercicio es muy útil para todos los problemas relacionales y suele resolver problemas sin que el paciente deba hablar en realidad con la otra persona.

Ejercicio con la silla vacía (terapia Gestalt)

El terapeuta pone una silla vacía delante del paciente. El paciente se imagina a su pareja, o a quien quiere decir algo, sentado en esta silla vacía delante de él. Para que el terapeuta sepa si el paciente ve a la otra persona, le puede pedir detalles de cómo está vestida. Cuando el paciente ve a la otra persona, le dice todo lo que le quería decir. Tal vez lo dice primero con rabia, y después le dice lo que está debajo de la rabia, es decir, lo que de verdad quisiera de esta persona.

El terapeuta pide ahora al paciente que cambie de asiento y que se ponga en la silla vacía para sentir cómo “ella” reacciona a su deseo y le conteste siendo esta persona. Cuando el paciente está en la silla de la otra persona, el terapeuta le pregunta ¿Cómo te llamas?... ¿Qué has oído? Repítemelo... ¿Cómo te hace sentir?... ¿Qué le quieres contestar?

Es una cosa extraña de ver, que cuando el paciente está en la silla vacía, en el campo energético de la pareja o de la otra persona, el paciente puede de verdad sentir o expresar con las palabras como lo diría la otra persona para decir como “ella” se siente y reacciona. Esta técnica le ayuda a ponerse “en los zapatos del otro”.

El terapeuta deja al paciente cambiar de sillas, hasta que las dos personas hayan llegado a comprenderse y se hayan puesto de acuerdo, y hasta que el deseo del paciente llegue a ser entendido y tal vez cumplido.

Por lo general, después de haber hecho este ejercicio, automáticamente algo cambia en la relación real. Otras veces el paciente ha preparado a través de esta prueba como podría decirle a su pareja u a otra persona lo que siente, y tiene ahora el valor de decirle en la realidad lo que quiere o espera de ella.



María: ¿Cómo te sientes con esta persona?
¿Qué te gustaría decirle?
Imagínate que está sentada en la
silla de enfrente. ¿La ves?
¿Cómo está vestida?
¿Qué le quieres decir?
Díselo directamente...
Ahora cambia de silla



¿Cómo te llamas? (José)
José, ¿Has oído lo que te dijo María?
¿Qué has oído?, repítemelo
¿Cómo te hace sentir?
¿Se lo quieres decir a María?
Díselo...
Regresa a la otra silla



María, ¿Has oído lo que te dijo José?
¿Qué has oído?
¿Cómo te hace sentir?
¿Qué le quieres contestar a José?
Díselo...

Sigue cambiando de silla hasta llegar a una comprensión y resolución.

Encontrarás este ejercicio en el CD “Rabia” que acompaña la edición 2008 del libro “Respiración curativa y visualización”. Aquí está transcrito:

Pon una silla vacía delante de ti para poder imaginar a la persona con quien quieres resolver un problema sentado en aquella silla, y para que puedas cambiar a la silla vacía. Prepara también una grabadora para poder registrar todo lo que vas a decir.

Imagínate ahora a la persona con quien quieres resolver un problema o con quien estás muy enfadada sentada en la silla delante de ti. Mírala... ¿Cómo la ves?... ¿Cómo está vestida?... ¿Cómo te sientes con esta persona ahora?... ¿Se lo quieres decir?... ¿Y qué más le quisieras decir?... Díselo directamente... Dile el nombre y dile... ¿Cómo te hace sentir decirle todo esto?

Ahora levántate de tu silla y siéntate en la silla de la otra persona... Siente su energía... ¿Cómo te llamas?... ¿Has oído lo que te dijo?... ¿Qué has oído?... Repíteselo para que sepa que has oído lo que te dijo... ¿Cómo te hace sentir lo que te dijo?... ¿Se lo quieres decir?... Díselo directamente, diciéndole el nombre... ¿Y que le quieres contestar a lo que te dijo?...

Regresa ahora a tu silla original... ¿Has oído lo que te dijo, lo que te contestó? Repíteselo para que la otra persona sepa que le has escuchado... ¿Cómo te hace sentir lo que te dijo?... ¿Le quieres decir cómo te hace sentir?... Díselo... ¿Y qué más le quieres decir?...

Levántate de tu silla ahora y vuelve a sentarte en la silla de la otra persona. Ponte en su energía. Siéntela... ¿Qué has oído?... Repíteselo para que sepa que has escuchado... ¿Cómo te hace sentir?... ¿Se lo quieres decir?... Díselo directamente, diciéndole el nombre... ¿Y que más le quieres contestar?...

Levántate ahora de la silla y vuelve a sentarte en tu silla original. Mira a la otra persona... ¿Has escuchado lo que te dijo?... Repíteselo para que la otra persona sepa que has escuchado... ¿Cómo te sientes ahora?... ¿Se lo quieres decir?... ¿Hay más que le quieres decir?...

Sigue con este ejercicio, cambiando de silla, hasta que hayan llegado a una resolución, a una solución. Apaga el CD para poder seguir con el ejercicio.

¿Es posible ser maestro de sus propios sentimientos?

“Los sentimientos invaden, sobre esto no se puede disponer, uno está sujeto a ellos”, esto también creía yo antes. En cursos psicológicos me dijo que uno mismo elabora sus sentimientos, que nadie puede hacernos sentir algo, que somos responsables de nuestros propios sentimientos. Si bien esto me parecía lógico, había algo en mí que no creía en eso, pues “si alguien me hace tener rabia, no puedo hacer nada en contra, no puedo evitarlo”.

Esto pensé, hasta que tuve la siguiente experiencia: luego de esquiar, acostumbraba tomar un largo baño de tina. Los niños se duchaban después (luego de lo cual no había más agua caliente por unas horas). Después de que mi hijo cumplió 17 años, una vez al volver de esquiar, me dijo en tono muy descortés y agresivo que ahora quería ducharse él primero. Me puse furiosa por su agresividad y luego de una fuerte discusión fui a bañarme. “Hirviendo”, sentada en la bañera por unos 10 minutos, hasta que me vino a la mente que: “la verdad es que obtuve lo que quería, más bien debería gozar de mi baño. El que sí tenía razón de estar furioso era mi hijo”.

La furia se esfumó. Yo disfruté mi baño y recordaba: “nadie puede ‘hacer’ que sintamos algo”. Luego de 20 min. de disfrutar mi bañera fui a donde se encontraba mi hijo, y le dije que sentía el haber reaccionado tan fuerte y que la próxima vez podríamos conversar tranquilamente la forma de solucionarlo. Él se quedó muy sorprendido de mi excusa. Le dije que me era importante tomar ese baño luego de esquiar para evitar los dolores musculares, pero que, por ejemplo, yo podría, bañarme en la misma agua después de haberse bañado él y su hermana.

Esta experiencia fue para mí una verdadera guía, pues aprendí que uno puede regir sobre sus rabias, que no tiene que estar a la merced de ellas (como lo había experimentado 5 veces durante los ataques anuales de furia de mi padre). Después de haber entendido esto comencé a sentir, a veces,

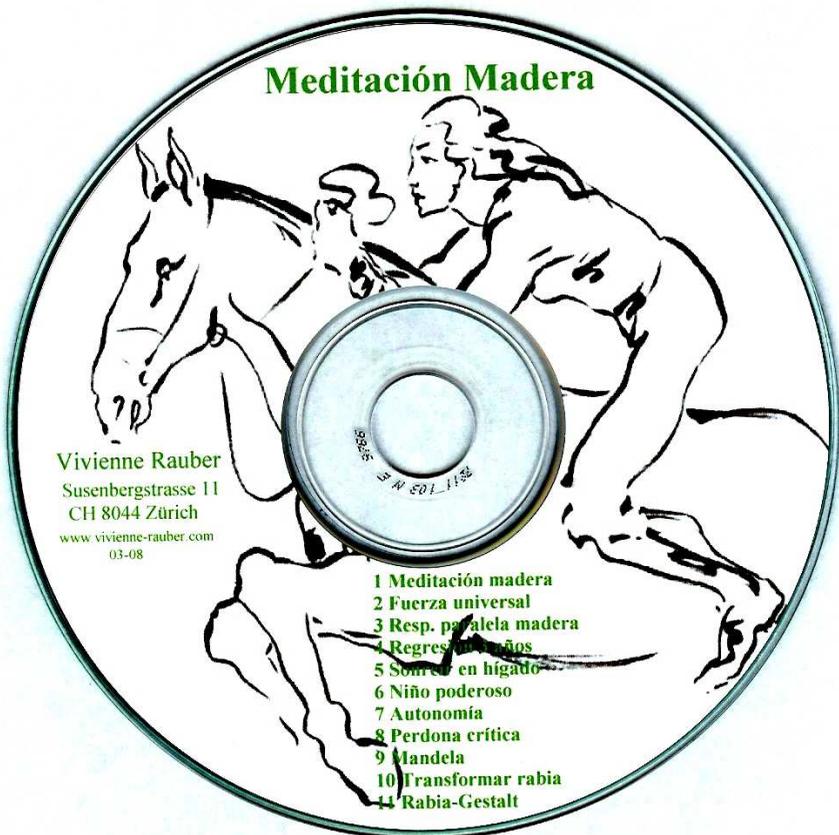
rabia contra mi esposo (que evidentemente antes solapaba, pensando que era muy peligroso tenerla).

El Dr. Leonhard Schlegel propuso, en uno de sus cursos de racket-feelings del análisis Transaccional, que uno tiene que señalar un tiempo para estos sentimientos negativos. Cuando vuelvan de nuevo, pensar en cuanto tiempo queremos “nadar” en esos sentimientos, unos 20 minutos, por ejemplo. Luego de ese tiempo, ver si está bien salir de allí, o si fuese mejor esperar unos 10 minutos más.

Lo apliqué a la furia que comenzaba a sentir a veces hacia mi marido. Cuando la sentía me retiraba (en vez de reaccionar y gritar), me daba 20 minutos. Tiempo suficiente para bañarme en mis rabias. A veces tenía que añadir unos 10 min., antes de haber liberado suficiente vapor como para volver a pensar claramente. Luego sentía lo que me hacía enfurecer realmente (casi siempre fue la sensación de sentirme despreciada), y pensaba: "que es lo que ya no quiero" y se lo decía a mi esposo en pensamientos. Después buscaba un momento adecuado para decírselo en la realidad y se lo decía en el momento indicado.

Me parece de suma importancia que no se oprima la rabia, puesto que es una energía muy fuerte que busca producir cambios, conduciéndonos hacia las características positivas del elemento madera, hacia la fuerza y el poder. En comunidades cristianas muy religiosas y en círculos de New Age, las rabias son calificadas como algo negativo; como pecado que debe de ser reprimido y oprimido bajo cualquier circunstancia. Claro que también me parece importante que no se descargue la furia mediante golpes y agresividad, de tal forma que la furia no me afecte a mí ni a los otros, sino que esa energía de la madera llegue al equilibrio y se transforme en voluntad de acción, poder y esfuerzo positivo.

a) Visualizaciones y ejercicios



1. Meditación de la madera ☉

Busca un árbol grande y fuerte. Y si no puedes hacerlo en la realidad, imagínate que estás arrimado a un árbol. Cierra los ojos y siente como se arrima tu espalda al árbol. Siente lo reconfortante que es poder apoyarse.

Siente cómo el árbol, igual que tú, es un ser vivo. Siente como el árbol recoge la energía de la tierra por sus muchas raíces y la conduce hacia la corona. Y siente como toma la energía proveniente de arriba, por las hojas, y la conduce por el tronco hasta la raíz y la tierra, como un rayo, que a través de un pararrayo hace tierra.

Siente la energía del árbol e identifícate con él; como si quisieras entrar en el árbol, como si quisieras transformarte en el árbol. Y siente las fuertes raíces que penetran profundamente en la tierra. Siente el fuerte tronco, siente la fuerza del árbol que no se rompe con las fuertes ráfagas, únicamente se dobla, de manera flexible.

Siente la fuerza de las ramas, que se ramifican y expanden, crecen hacia todos lados, crecen hacia el cielo. Siente como el árbol crece y se convierte en aquello que estaba destinado en su semilla. Siente como crece la copa, como crece hacia el cielo. Siente esta fuerza del crecimiento, siente este poder. Percibe la fuerza del árbol que busca un camino para poder crecer. Puede vencer cualquier obstáculo que está en su camino, rodeándolo, o hasta puede romper muros de cemento.

Siente como se expanden tus ramas, como puedes crecer cada vez más, como te conviertes cada vez más en aquello que eres en esencia. Sé consciente de lo que es tu esencia, de lo que te corresponde, de lo que te hace feliz, de lo que es tu vida. Visualiza claramente tu meta, y planea lo que te hace feliz.

Deja venir una imagen, mírala, y planea tus próximos pasos en esa dirección.

Visualízate ahora caminando en dirección de tu meta con la energía, la fuerza, el poder del elemento madera...

Y sigue haciéndolo después de haber apagado el CD.

2. Conectarse con la fuerza universal ☉

Imagínate ahora, en tu tercer ojo, una luz. Deja que el color se intensifique...Sube con esa luz -pasando por tu chakra de corona- hasta el manantial de todos los elementos, hasta el origen del elemento madera. La fuerza universal, Conéctate con esta fuerza universal, con el poder divino. Siente esa conexión. Deja que la luz se llene del poder universal, de la fuerza divina... y baja la luz a tu chakra de corona y al tercer ojo y llévala a tus ojos físicos. Llena tus ojos con esa luz, con esa fuerza. Llena cada célula de tus ojos, de tal forma que cada vez veas mejor el camino de tu alma; el camino que te corresponde, el camino que te hace feliz. Ve este camino claramente.

Lleva ahora la luz al hígado y coloca tu mano encima. El hígado está a la altura del ombligo, a la derecha y hacia arriba. Llena tu hígado con la luz que trae consigo las cualidades de la fuerza, el permiso de vivir tu poder, de hacer aquello que te complace, de tomar aquello que tú necesitas sin perjudicar a otras personas.

Únicamente, cuando no tenemos equilibrio en el elemento madera y no sabemos aprovechar ese poder y alcanzar lo que queremos, tenemos la sensación de que alguien se interpone en nuestro camino, y es ahí que la fuerza lleva al desequilibrio y se convierte en rabia y agresión. La rabia es la última fórmula desesperada para llegar a aquello que queremos, para afrontar aquel obstáculo que pensamos tener en el camino.

Llena ahora tu hígado con esa luz y deja a cada célula escuchar: "Tú tienes el permiso de ser fuerte y poderoso, tú vales, puedes sentir y vivir tu fuerza, nadie será perjudicado con ese poder, y te querrán igual". Tú puedes pedir aquello que quieres, en el momento correcto, en el tono adecuado, de tal forma que se te cumpla como quieres y ya no tengas razón para sentir rabia. "

Trae ahora la luz a la vesícula biliar, que está debajo del hígado... Trae la luz a cada célula y haz saber a cada célula: "yo soy fuerte..., y tengo el derecho de utilizar mi poder".

"El hígado planifica y la vesícula biliar ejecuta". El hígado es como el arquitecto que planifica y dibuja; la vesícula biliar como el director de obra, que lo ejecuta. Cuando está desequilibrada la vesícula biliar o la madera en general, se convierte en un General que mantiene todo bajo un estricto control y, sobre todo, controla que no aparezca ninguna ira.

Y lleva la luz ahora a tus tendones y músculos. Los tendones conectan a los músculos con los huesos... Los tendones y músculos están ahí para avanzar, para poder caminar. Llénalos ahora de esta luz. Llénalos de vigor y fuerza y visualízate ahora caminando decididamente hacia tu meta.

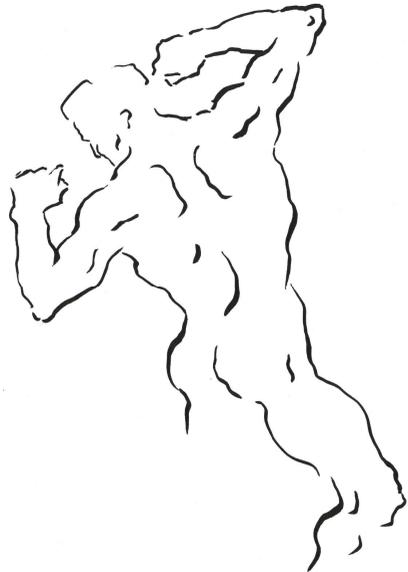
Sigue haciéndolo después de haber apagado el CD.

Resumen:

- Imagínate ser un **árbol** con raíces largas, siéntelas, siente el tronco fuerte y flexible, siente las ramas que crecen hacia el cielo

- Sube hasta el **origen** del elemento madera, **el poder universal**
 - Entra en contacto con esta fuerza divina
 - y bájala en forma de luz

- **Baja la luz**
 - a través de los **chakras**
 - a los **órganos**, dejando a cada célula escuchar: vales, eres fuerte, tienes el derecho de vivir tu poder y ser amado
 - **Hígado**
 - **Vesícula biliar**
 - a los **músculos y tendones**



3. Respiración paralela madera ☉

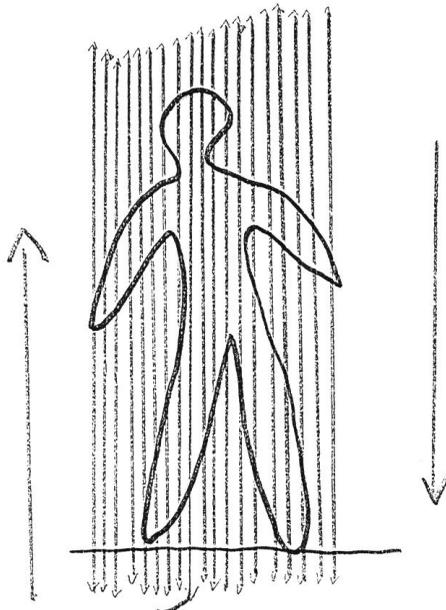
Coge tu dedo medio de manera fuerte pero dejándole espacio con la otra mano, y siente cómo la fuerza de la mano se trasmite al tercer dedo.

Imagínate ahora cómo penetran los rayos de luz universal fortificantes en tu cuerpo. Siente como penetran por la cabeza y los hombros, y descienden por muchos canales paralelos imaginarios, vigorizando todo tu cuerpo.

Siente como fortifican tu cabeza..., tu cuello y tu nuca..., tus hombros..., tu espalda..., todo tu tronco... y las piernas.

Sigue haciéndolo, sintiendo como los rayos de luz universal fortifican todo tu cuerpo. Inhalas... y exhalas...

Y sigues haciéndolo por cinco minutos más después de haber apagado la registración.



4. 3° Chakra / Regresión al niño de 3 años ☉

Coloca una mano en tu tercer Chakra, con el centro de la mano dos o tres centímetros encima del ombligo, e imagínate que desde el centro de tu mano sale el color amarillo y entra en el tercer Chakra y va hasta la columna vertebral. Pon la otra mano en tu Chakra de base, la puedes poner por encima del hueso púbico, de manera que desde el centro de tu mano salga el color rojo y penetre hasta tu cóccix. Concéntrate ahora en tus manos para percibir si puedes sentir la energía de los chakras, una pulsación o calor en la mano o en el cuerpo, y si sientes algo: Compara en qué mano sientes más energía. Y armoniza ahora los dos chakras imaginándote que la energía sube o baja de donde hay más energía a donde hay menos energía por tu columna vertebral. Simplemente imagínalo, ya que la energía sigue nuestros pensamientos.

Deja la mano en el tercer Chakra y la otra la pones en el segundo Chakra, de manera que el centro de tu mano esté como a dos o tres centímetros debajo del ombligo, y deja que desde el centro de tu mano salga el color naranja y atraviése el segundo Chakra hasta llegar a la columna vertebral, al hueso sacro. Concéntrate otra vez en las manos para sentir la energía, y envía la energía de donde hay más a donde hay menos a través de la columna vertebral. Siente la conexión de los tres chakras a través del canal central, en la columna vertebral.

Y sube ahora a través de la columna vertebral a la altura del chakra del corazón, del chakra del cuello, a través de la cabeza hasta el chakra de corona, y de ahí únete otra vez con el origen del elemento madera, la fuerza universal, el poder divino. Y baja las cualidades de fuerza, a través del símbolo de la luz, a tu chakra de corona, tercer ojo, cuello, corazón, y al tercer chakra. Deja que la luz ilumine tu tercer chakra. También quédate con una mano ahí en el tercer chakra y pide ahora que la luz te enseñe al pequeño niño que fuiste una vez.

Y regresa con la luz al pequeño que tiene un año. Y observa dónde se encuentra. Y mira lo que ya sabe hacer. Como ha aprendido a gatear, a pararse, a dar sus primeros pasos. Y como comienza a descubrir el mundo; como está enamorado del mundo, y quiere

tocar y conocer todo. Observa lo que ya sabe hacer, y alébrate por él. Y dile: “Qué bien, todo lo que ya sabes hacer. Me alegra que quieras descubrir el mundo. Puedes tocar y mirar todo. Yo cuidaré de ti mientras que tú descubres el mundo.”

Déjale ir a jugar con otros niños y alébrate de verle jugar.

Ahora pide a la luz que te enseñe al niño ya crecido de 2 o 3 años. El tiempo del “nacimiento psíquico”, donde desarrolla su personalidad, con ideas propias, con deseos propios, con imaginación propia. La etapa del desprendimiento, la etapa de la autonomía, la etapa donde se desarrolla el querer algo y el decir que no quiere algo. El momento que aprende a decir no. Observa al niño de 2 o 3 años, cógelo de la mano y dile: “Me alegro de que puedes hacer muchas cosas solo/a ya, me alegro de que te independices, está bien que seas tú mismo. Puedes asumir la responsabilidad por ti mismo/a. Y hacerlo como quieras. Puedes ser independiente. También puedes decir que no, o hasta enfurecerte, te quiero igual y me quedare siempre contigo”

Mira ahora si el niño/a quiere hacer algo que no le permiten, o si debe hacer algo que no quiere hacer. Mira la situación y vete con la ayuda de la luz a ayudar al niño. Tal vez tienes que ir a explicarle a su madre, o a alguna otra persona, que está bien cuando hace lo que quiere, que es muy importante que se independice. Que no es por maldad o por terquedad cuando dice, a veces, que no. Que esto es el proceso normal de la etapa anal del nacimiento psíquico. Mira cómo puedes convencer a la madre o a otra persona para que el niño pueda hacer lo que quiere. Utiliza toda tu creatividad para ayudarle. Y tómate todo el tiempo necesario para ayudar, para convencer a las personas, de manera que el niño obtenga lo que quiere.

Sigue con esto después de haber apagado el CD, sigue hasta que el niño obtenga lo que quiere.

5. Sonríe en hígado y vesícula biliar ☺

Coge tu dedo medio y sonríe ahora en tus ojos, imaginándote mirar un pequeño bebé... Sonríe ahora de tus ojos hacia tu corazón... Siente la sonrisa en tu corazón... Y sonríe ahora del corazón hasta tu hígado... Siente la sonrisa en tu hígado... Sonríe ahora con tu hígado, imaginándote que tu hígado es una boca que quiere sonreír, dejando que los ángulos de la boca vayan hacia arriba para sonreír... Siente como estás sonriendo con tu hígado...

Sonríe ahora a tu vesícula biliar, este pequeño órgano debajo de tu hígado..., y siente la sonrisa en tu vesícula biliar... Sonríe ahora con tu vesícula biliar como si fuese una boca que deja ir los ángulos de la boca hacia arriba para sonreír... Siente como estás sonriendo con la vesícula biliar... y quédate un rato más con esta sonrisa después de haber apagado el CD.

Resumen:

- Coge tu dedo **medio**
- **Sonríe en tus ojos** imaginando mirar un bebé
- Sonríe de tus ojos al **corazón**
- Sonríe del corazón al **hígado** y
- a la **vesícula biliar**

6. Recuerda al niño poderoso, seguro y autónomo ☺

Coge tu tercer dedo y regresa ahora a un momento en tu vida en que te sentiste fuerte, poderoso o autónomo, o a un momento que supiste "valgo", y deja que te venga un recuerdo... Tal vez te vienen varios..., espera hasta que uno se quede... y deja que este recuerdo se haga muy claro..., percibe como te sientes, deja que este sentimiento se haga muy fuerte...

Y pon ahora este recuerdo en tu hígado..., deja que esta imagen inunde todo tu hígado...y que cada célula perciba ese sentimiento... Y lleva ahora ese recuerdo también en tu vesícula biliar... Deja que el recuerdo inunde tu vesícula biliar..., y que cada célula sienta este sentimiento de fuerza..., y de poder...

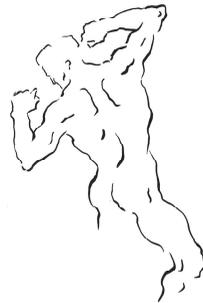
Y lleva esta imagen ahora a todo tu cuerpo, y deja también al sentimiento invadir todo tu cuerpo. Y quédate un rato más también después de haber apagado el CD.

Resumen:

Regresa a la situación cuando de niño te sentiste:

- fuerte, poderoso
- autónomo

Pon este recuerdo en la **vejiga** y en el **riñón**



7. Chakras y permiso de ser autónomo ☉

Empieza con una armonización de los chakras:

Imagínate abrir una flor roja en tu primer Chakra. Al inhalar abres la flor roja hacia abajo y al exhalar dejas que se cierre otra vez hasta llegar a ser un punto luminoso. Abre ahora la flor roja en el primer Chakra y deja que se cierre al exhalar. Otra vez abre la flor roja en el primer Chakra y ciérrala al exhalar hasta que sea un punto luminoso. Abre otra vez la flor roja en el primer Chakra y al exhalar deja que se cierre.

Ve ahora con tu atención al cóccix y al inhalar subes hasta la altura del segundo Chakra y abres hacia atrás una flor naranja en el segundo Chakra, y al exhalar la dejas cerrarse y que se convierta en un punto luminoso. Abre otra vez hacia atrás una flor naranja y al exhalar la dejas cerrarse otra vez. Abre ahora hacia delante una flor naranja y deja que se cierre al exhalar. Abre ahora delante y detrás la flor naranja y la cierras al exhalar. Abre otra vez las dos flores naranjas y ciérralas al exhalar. Y quédate con tu atención en la columna vertebral, al exhalar bajas al cóccix, al inhalar subes otra vez al segundo Chakra, bajas al exhalar por la columna vertebral al cóccix. Al inhalar al segundo chakra, al exhalar otra vez al cóccix.

En la próxima inhalación subes a la altura del tercer Chakra y abres hacia atrás una flor amarilla, y al exhalar la dejas cerrarse otra vez para que se convierta en un punto luminoso. Inhalas y abres la flor amarilla hacia atrás, y al exhalar la dejas cerrarse. Inhala ahora hacia delante la flor amarilla y la abres, y al exhalar deja que se haga un punto luminoso. Abre ahora hacia atrás y delante, al mismo tiempo, las dos flores amarillas y al exhalar deja que se cierren. Ábrelas otra vez al inhalar, y ciérralas al exhalar. Y en la próxima exhalación bajas a través de la columna vertebral al cóccix, al inhalar subes otra vez hasta el tercer Chakra, al exhalar bajas a través de la columna vertebral otra vez al cóccix y sigues subiendo y bajando por la columna vertebral en tu ritmo respiratorio, hasta sentir la unión de estos tres Chakras a través de la columna vertebral.

Pon ahora tu mano en el tercer Chakra y regresa a ver tu niño de unos tres años. Míralo y cógelo de la mano y dile: "Me gusta mucho

que sepas hacer ya tantas cosas solo y que quieras tomar la responsabilidad por ti mismo. Está bien ser independiente y asumir tus propias responsabilidades. Está bien que sepas lo que quieres, y que digas que si o que no” ¿Qué más le quieres decir? Dile que le vas a apoyar para ser la persona que es en realidad, para ser la persona que quiere ser. Siente como lo estas apoyando, siente su mano y

conviértete lentamente en el niño y escucha a tu “gran” yo, que te dice: “Me gusta mucho que seas tú mismo/a, está bien como eres, puedes ser tú mismo/a. Está bien que asumas tus propias responsabilidades, que aprendas a decir si o no. Eres una persona que vale mucho. Puedes vivir tu poder. Te quiero mucho y te apoyaré y te ayudaré a hacer aquello que quieres y que te corresponde”, y escucha que más te dice el grande yo.

Y siente la mano que te apoya y lentamente vuelve a ser tu “grande” yo, que sostiene al “pequeño” yo y que lo apoya. Míralo con cariño. Y anímalo. Y despídete y dile que te podrá llamar cuando quiera, cuando necesite, para que le ayudes. Y regresa ahora al tiempo actual, moviendo las manos y los pies, respirando profundamente, estirándote como los haces por las mañanas, y cuando abras los ojos estarás completamente presente y aquí.

Resumen:

- **Abre flor roja en primer chakra**
 - Abre flor naranja en segundo chakra delante, detrás, únelos
 - Abre flor amarilla en tercer chakra
- **Búscate de 3 años**
 - Tóma al niño de la mano y díle
 - Me encanta cuando eres tú mismo
 - Ya sabes hacer tantas cosas solo
 - Me gusta cuando eres independiente
 - Puedes pedir lo que quieres
 - Puedes decir si o no, te quiero igual
 - Puedes enfadarte, te quiero igual
- **Conviértete en el niño y escucha ...**
- **Se nuevamente tú de grande...**

8. Perdona mi crítica ☉

Abrázate con los dos brazos... Abrázate a ti mismo... Abrázate cariñosamente... Y dite: Te quiero y te aprecio... Hiciste un gran camino de crecimiento... Estoy muy orgulloso/a de ti... Siente el abrazo..., y escucha...

Ahora dite: Perdona... perdóname mi crítica... Es que yo imité a mi alrededor de entonces, imité a mi madre, a mi padre, a todos aquellos que me criticaron... Lo siento... A partir de ahora lo mejoraré... La verdad es que estoy orgullosa/o de ti y te aprecio mucho...

Siente el abrazo de tu grande yo... y escucha lo que te dice... Quédate en este abrazo un rato más después de haber apagado el CD.

9. Nelson Mandela (1994) ☉

Nuestro miedo no es que no sepamos...
Nuestro miedo es que seamos potentes, muy potentes,
es nuestra luz la que nos da miedo, no nuestra oscuridad.
Nos preguntamos, pero... ¿Quién soy tan brillante, con tantos talentos?

Tú eres un niño de Dios.
No sirve a los demás si tú no te muestras,
si te haces pequeño para que los demás no se sientan inseguros en tu presencia.

Hemos nacido para manifestar la magnitud de Dios,
que está en todos nosotros, en todos.

Y si dejamos lucir nuestra luz,
damos inconscientemente el permiso a todos los demás de hacer lo mismo.
Si somos libres de nuestros miedos,
esto libera a todos los demás cuando están en nuestra presencia.

b) Trabajo con la ira

1. Utilizar la energía agresiva para tu meta ☺

(según Piero Ferrucci: “Sé quien tú eres”)

1. Elige una meta o una actividad, donde quieras colocar más fuerza.

2. Y cuando sepas qué meta, aparta el pensamiento por el momento de la meta y acuérdate de un momento cuando estabas con rabia. Siente esta rabia, siente en que parte de tu cuerpo la sientes. Y sé consciente que esta rabia, esta ira, es una energía muy fuerte que tiene efectos sobre tu cuerpo, quizás hasta da dolor.



Siéntela y sé consciente de que esa energía es de gran valor, y está a tu disposición. La puedes usar de manera muy productiva en vez de acumularla dentro de ti, lo

que te hace daño. Es una energía fuerte que puedes utilizar para impulsarte hacia la meta que haz escogido.

3. Imagínate ahora que estás haciendo lo que quieres hacer. Visualiza tu meta en todo detalle, y deja que se alimente de esa energía, que fue absorbida unos pocos momentos antes por una situación agresiva. Ve la meta y siente como esta energía fuerte, esta rabia, te impulsa hacia tu meta. Sigue haciéndolo después de haber pagado el CD.

2. Cuestionario sobre disgusto y rabia

(según Ellen Bader, California)

El siguiente cuestionario deberá ayudarte a saber qué rabias aprendiste de niño. Te ayudará a entender cómo manejas ahora las rabias y cómo definirás en el futuro y querrás tratar con las rabias cuando quieras una manifestación de tu pareja.

1. Rabia es... (Definición).
2. ¿Qué hacía tu madre con sus rabias cuando eras pequeño? ¿Qué hacía ella con tus rabias?
3. ¿Qué hacía tu padre con sus rabias cuando eras pequeño? ¿Qué hacía él con tus rabias?
4. Cuando eras pequeño, ¿qué resolución tomaste sobre cómo tratar tus rabias en el futuro?
5. Cuando algo te hace tener rabias, ¿qué haces o dices?
6. ¿Cómo manifiestas tus rabias a tu pareja?
7. ¿Estás satisfecho con esto? ¿Alcanzas aquello que deseas lograr?
8. ¿O quieres cambiar algo? ¿Qué?
9. ¿Conoces a alguien que pueda manifestar o exteriorizar sus rabias o disgusto, de tal forma que pueda alcanzar lo que deseaba y nadie se enoje con el / ella? Si tu respuesta es si, imagínate correctamente cómo lo hace.
10. ¿Quieres también hacerlo así? ¿O distinto?
11. Imagínate una situación en la que estuviste furioso o con rabia. Imagínate ahora, concretamente, lo que haría esa persona, lo que cambiaría... Introdúctete en esa persona. Escucha lo que estás diciendo. Mira como te ves diferente. Siente como te sientes diferente. O si lo quieres hacer distinto, imagínate exactamente cómo te verías, cómo te sientes, qué es lo que dices.
12. ¿Quieres hacer eso en el futuro?

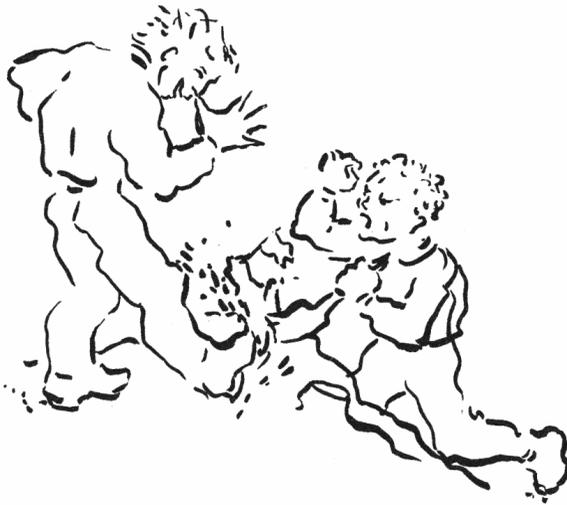
3. ¿Hasta dónde puedo ir en una pelea?

(según E. Bader, California).

En cada relación de pareja, es importante definir exactamente hasta qué punto puede uno llegar en una pelea, qué es aceptable y qué no. A continuación, describe cómo quieres proceder tú. Descríbelo muy claramente y en forma comprensiva.

Describe también los límites que tú esperas de tu pareja, como: tono de voz, golpes, condiciones de la pelea y qué palabras te habrían gustado que no se digan.

1. Cuando yo tengo ira, acepto de mí lo siguiente:
2. Cuando yo tengo ira no concibo hacer lo siguiente:
3. Cuando tú tienes ira acepto de ti lo siguiente:
4. Cuando tú tienes ira no acepto de ti lo siguiente:



4. Regresar con la rabia al niño herido ☺

Siente tu rabia, o si en este momento no estás con rabia, acuérdate la última vez que te pusiste furioso y toma conciencia de la situación... Siente la rabia... ¿En qué parte del cuerpo la sientes?... Coloca tu mano sobre el lugar...

¿Con quién estás enfurecido?... Coloca ahora a esa persona delante de ti. Mírala frente a ti. Y dile a esta persona que estás furioso... Usa todos los insultos que quieras, hasta puedes ser muy vulgar, si lo deseas. Deja salir realmente tu rabia, sácala... Dile todo lo que te hace enfurecer, para acabar con eso...

Una vez que hayas terminado, deja ir a esa persona... y siente de nuevo tu rabia... Siente la rabia en el cuerpo... Escribe lo que sientes bajo de tu mano... Y regresa ahora con esta rabia y con este mismo sentimiento en el cuerpo, hasta tu niñez, hasta llegar a un recuerdo donde también sentías esta rabia... Cuando sentías lo mismo en tu cuerpo. Espera hasta que un recuerdo se haga muy claro. Y observa lo que está sucediendo... Observa qué es lo que hace enfurecer al niño... Tal vez el niño debía hacer algo que le habría gustado hacer, no le dejaron... o, tal vez, está forzado/a a hacer algo que no quiere... o, tal vez, alguien le regaña injustamente o le castigan por algo que no cometió. Mira, qué le acontece a ese niño/a...

Y mira al niño, ¿Qué es lo que necesita...? ¿Cómo le podrías ayudar...? Dale al niño toda tu comprensión y mira si hace falta que se defienda, y si es así dale todo el apoyo para que pueda defenderse por si mismo... o si no lo pude hacer, tal vez hace falta que tú lo hagas por él... Utiliza toda tu creatividad para que el niño reciba lo que le hace falta...

Cuando se haya resuelto la situación, regresa ahora al momento actual en el que estás furioso con esta persona que acaba de irse y déjala regresar... Y date cuenta ahora qué es lo que de verdad no quieres de esta persona... y qué es lo que quisieras en vez de esto... ¿Quisieras que te escuche, que te vea, que te preste atención, que te valore? ¿Qué es lo que quieres de verdad de esta

persona...? ¿Qué es el deseo que esta escondido debajo de tu rabia?

Y cuando lo sepas díselo... ¿Cómo te hace sentir decírselo?

¿Y cómo te mira la otra persona...? ¿Qué te dice...? Quédate con esta persona diciéndole lo que de verdad quisieras de ella..., y escúchale cómo reacciona cuando le dices tus deseos más profundos... Sigue hablando con esta persona hasta que las dos lleguen a una solución.

Sigue haciéndolo después de haber apagado el CD.

5. Ejercicio de “Gestalt” con la rabia

Es muy satisfactorio liberar las rabias. Se presenta una catarsis, una limpieza. Las rabias pueden ser liberadas del cuerpo. Pero también es muy importante ayudar al paciente en aquello para en lo que las rabias están ahí, para llegar a lo que quería y experimentarlo en la visualización. Con esto, se coloca en el subconsciente un nuevo modelo que se manifiesta en la realidad.

Si estamos trabajando con el cuerpo sobre una mesa de masaje, será más fácil hacer este ejercicio de “Gestalt” en la visualización, puesto que simultáneamente, apoyamos el proceso a través del trabajo energético.

En vez de trabajar con la silla vacía, como fue descrito en la parte teórica:

1. Sentir rabia/furias, permitir, dejar, apoyar, “está bien”.
2. ¿Hacia quién van dirigidas las rabias? Ver a la persona delante, describir cómo se ve.
3. Exteriorizar la furia, decirle a la persona lo que le tiene que decir, lo que no quiere... Apoyar al paciente, darle ánimos: “Dilo más duro”, “sí, grita”, “sí, sé realmente vulgar”.
4. ¿Qué quieres de esa persona? ¿Qué es lo que verdaderamente quisieras?...
5. ¿Se lo dices?
6. ¿Cómo te mira ahora? ¿Cómo reacciona?... ¿Qué te dice?
7. ¿Cómo te hace sentir su reacción?... ¿Se lo quieres decir?
8. ¿Cómo reacciona?

Se sigue con este dialogo visualizado hasta llegar a una comprensión del otro y a una resolución.

6. Ejercicio con uno mismo cuando se está con rabia

1. Sé consciente de que estás furioso (o te sientes tan “raro”). Percibe el sentimiento, deja que se intensifique bastante.
2. Siente el lugar de tu cuerpo en el que este sentimiento es más potente y descríbelo para ti.
3. Permite que las rabias se intensifiquen. Si te hace bien, grítale a la persona que te hace sentir esa furia (con el pensamiento o con la voz).
4. Sintetiza en palabras, para ti, el significado de lo que te enfurece. Siente y sé consciente, sobre cuál es el fondo del asunto (a menudo estamos furiosos cuando sentimos que no nos toman en serio, en cuenta, que nos rechazan, cuando no recibimos lo que queremos o recibimos algo obligado a pesar de que no lo queremos).
5. Percibe otra vez y coloca tu mano sobre el lugar del cuerpo donde sientes algo. Regresa con ese sentimiento hasta tu infancia, hasta llegar a un recuerdo. (Tal vez quieras hacer ahora el ejercicio del niño herido).
6. Vuelve, otra vez, a lo que te hizo enfurecer. Sé consciente de dónde está el problema. ¿Qué es lo que ya no quieres? Anótalo.
7. Imagínate a la persona a la que le quieres decir eso. Díselo claramente, con seguridad, firmeza y amabilidad.
8. ¿Y qué es lo que quieres en vez de esto? Escríbelo.
9. Escribe lo que quieres decirle en la realidad.
10. ¿Quieres decírselo? ¿Cuándo?

7. ¿Cuál debe ser la actitud del terapeuta cuando 2 se pelean?

Cuando dos personas están involucradas en una pelea (por ej. en un grupo o una pareja que quiere terapia) puedes proceder de la siguiente forma:

1. Cada uno cuenta el percance, el problema. Primero uno, luego el otro. El terapeuta vigila que la otra persona no interrumpa a la que habla, diciendo: “Por favor, deja que él presente su versión. Luego puedes dar tu punto de vista.”
2. El terapeuta propone unos tres minutos de silencio, en donde cada uno puede sentir cómo se encuentra.
3. Primero uno, luego el otro, dice cómo se siente. “Por favor, describe cómo te sientes ahora. No digas qué es lo que te produce ese sentimiento o qué te lleva a él.” El terapeuta vigila estrictamente que se mantenga el mensaje en primera personas “Yo” y no que se diga “Cuando tú dices... tú me minimizas.” Si una de las partes no se ciñe a ello, puede haber llegado el momento en el cual el terapeuta diga que nadie puede sentir por el otro. Que es asunto propio de tener un sentimiento, y que cada uno tiene la responsabilidad por su sentimiento. Que esto pasa generalmente de forma inconsciente y tiene mucho que ver con el propio pasado.
4. Luego recomienda el terapeuta estar tres minutos en silencio, para que los dos perciban en qué parte del cuerpo se encuentra ese sentimiento. Después debe colocar su mano sobre este lugar y pensar si éste es un sentimiento conocido, si recuerdan un hecho pasado donde tuvieron un sentimiento similar.
5. Contar estos acontecimientos pasados, uno tras otro. A veces es necesario trabajar en este momento con el niño herido (ver capítulo anterior).
6. Dejar pasar tres minutos para que cada uno piense lo que desearía del otro. Después de tres minutos, primero dice uno, y luego el otro, lo que desearía de su pareja.
7. El terapeuta pregunta a cada uno, si escuchó lo que le dijeron y si está dispuesto a hacer/decir/dar lo que le pide, y, eventualmente, hacerlo, decirlo en ese mismo momento o ponerse de acuerdo cuando lo van a hacer. A menudo, la respuesta es ‘no’. Pero ahora se toma la responsabilidad para decir ‘no’. El otro tiene que aceptarlo.

8. Lucha de poder / malentendido / pelea del terapeuta con el paciente

También puede presentarse una lucha de poder, pelea o malentendido con el paciente. Esto se puede manejar de la siguiente manera:

1. Comprobar que algo no está bien: "Oye, creo que hay algún malentendido entre nosotros. ¿Quieres ver de qué se trata?" Si dice que sí: ...
2. Sentir cómo nos sentimos (estar 3 minutos en silencio) "Me gustaría estar un momento en silencio. Tal vez estar en silencio unos 3 minutos para sentir cómo me siento. ¿Quisieras tú también sentir lo que sientes?"
3. Decirse mutuamente los sentimientos: "Yo estoy preparada/o, ¿y tú?" Si dice que sí: "¿Quieres que comience? Yo siento... me duele en la zona del estómago, todo está tenso, siento que debería estar furiosa/o pero no lo debo estar y peor, decirlo." "¿Y tú?..."
4. Quisiera saber si lo que sentimos es parecido a algo que sentí en el pasado. "Me parece que este sentimiento es exagerado para la situación. Me gustaría tomarme 3 minutos de silencio para darnos tiempo de sentirlo volviendo al pasado, para descubrir si nos recordó, tal vez, un acontecimiento de entonces. ¿Quieres hacerlo tú también?" (Estar 3 minutos en silencio).
5. Contarse mutuamente: "Yo encontré un recuerdo. ¿Estás tú también listo/a?... Cuando tenía 10 años de edad..."
6. Lo que quiero ahora de ti: "Para poder arreglar nuestro malentendido me gustaría tomarme 3 minutos de tranquilidad, para que pensemos qué es lo queremos el uno del otro, qué es lo que necesitamos. ¿Quieres hacerlo tú también?"
7. Expresar los deseos mutuamente. Seguidamente, cada uno dice si está dispuesto a cumplir el deseo.

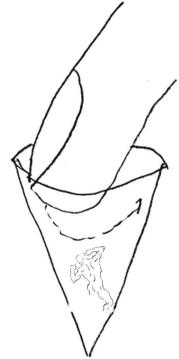
c) Digitopuntura

El toque TEP: Elemento madera

Como terapeutas corporales buscamos -después de habernos separado claramente de la energía del paciente- en la profundidad de los puntos, la esencia, el profundo saber del elemento madera:

- soy fuerte
- soy poderoso
- puedo
- valgo

Para poder hacerlo, como terapeutas, nos conectamos desde el chakra de corona con la fuente del elemento madera (que yo me lo imagino muy en lo alto) con la fuerza universal, y pedimos ayuda para poder tocar al paciente de manera que se sienta visto y tomado en cuenta, y buscamos en la profundidad del punto, en la profundidad del embudo la fuerza, el poder, el saber que es capaz y vale, con una de las tres maneras de tocar: dedo invisible, ganchito, láser



Siempre trabajamos en cuatro pasos:

1. Buscar el punto de digitopuntura de la vesícula biliar o del hígado.
2. Sentir la pulsación.
3. Separamos claramente del paciente para no darle nuestra propia energía ni recibir sus enfermedades.
4. Entrar en el punto para buscar la esencia del elemento madera, la fuerza.



d) Resumen del elemento madera

Lo que está faltando cuando hay un desequilibrio en el elemento madera, es una autoconfianza sana, el saber:

- puedo
- soy importante
- valgo
- puedo vivir mi poder

a) Trabajo del terapeuta

Queremos ayudar a nuestro paciente para que encuentre su fuerza, su poder y su autonomía, y ayudarlo a saber claramente lo que quiere. Le queremos hacer saber que está bien que pida lo que quiera en el momento justo, en el tono justo, de manera que lo reciba. Queremos que sepa que nos hace mucho placer cuando recibe lo que quiere.

b) Métodos de terapia

Es útil trabajar con juego de rol para aprender a pedir en el tono justo lo que se quiere.

Trabajo de regresión al niño que no quiere hacer algo o que no le permiten hacer lo que quiere, ayuda a anclar en el inconsciente el permiso y la experiencia de que está bien decir “no” y aprender una técnica para recibir lo que quiere.

Para trabajar con rabia y problemas de pareja o de relación, es útil trabajar con la terapia de Gestalt, con la silla vacía.

c) Trabajo energético específico

- Digitopuntura en el meridiano de la vesícula biliar y del hígado
- Sujetar fuertemente el dedo medio (JSJ)
- Respiración paralela con los rayos de luz energéticos vigorizantes
- Armonización del tercer chakra

4. Elemento FUEGO: Gozar de la vida



Forma de pensar:

- estoy bien tal como soy
- puedo mostrarme
- puedo ser yo mismo
- puedo gozar de la vida y de la sexualidad
- aunque soy diferente, me quieren y formo parte

Forma de sentirse:

- alegre, caluroso
- entusiasmado
- autorrealizado

Forma de comportarse:

- es él mismo
- disfruta de la vida
- es creativo
- permite la intimidad



Elemento Fuego (cuando está en desequilibrio)

Forma de pensar:

- si supieran como soy de verdad... no me querrían
- mejor me pongo una máscara para ser como ellos quieren que sea
- amar es peligroso
- gozar es peligroso

Forma de sentirse:

- apagado, desanimado, duro a los sentimientos, insensible
- distanciado, indiferente, apático, sin alegría, frío
- intranquilo

Forma de actuar:

- fanfarronea
- lleva una máscara, finge
- trata constantemente de agradar
- busca satisfacer las expectativas de los demás
- evita la intimidad

Marco teórico del elemento Fuego

Muchos de nosotros aprendimos en la infancia que:

- tú no eres importante
- primero los demás
- primero el trabajo, luego el juego

O quizás tuvimos una abuela, madre o padre enfermos, y teníamos que hacer silencio para no molestar y acostumbramos a no hacer ruido, no reír.

O como hijos mayores, nos teníamos que preocupar de los menores y protegerlos, y no teníamos tiempo para jugar. O, en cuanto salía algo mal en el juego y alguien lloraba, teníamos nosotros, como mayores, la culpa, de tal forma que deducíamos que: “Jugar está prohibido” o “jugar es peligroso”, o “yo no debo disfrutar”, “yo no debo alegrarme más que mi madre/ hermano/a enfermo” o “sólo cuando todos los miembros de la familia están contentos, puedo estarlo yo también” o “si soy feliz en mi matrimonio, se pondrá celosa mi madre”...

Si sientes relativamente poca alegría de vivir, si tienes dificultad de permitirte algo a ti mismo, si en el ejercicio “que haces con gusto” tienes un sentimiento pesado al final, es de suponer que tienes una prohibición de disfrutar que arrastras del pasado. En vista de que nadie aprovecha el hecho de que seas infeliz, puedes igual de bien disfrutar de la vida. Para esto deberías descubrir esa prohibición de la infancia y convertirla en un permiso.

Freud hablaba de la fase genital en la edad de 4 a 6 años. Él pensaba que la mayoría de nuestros problemas tienen origen en esta fase genital. Sostenía que si el niño no puede descubrir su sexualidad, porque está mal considerado, no puede desarrollar la capacidad de gozar de la vida.

a) Visualizaciones y ejercicios



1. Meditación del fuego ☉

(en parte según Aminah Raheem)

Por favor, imagínate que estás frente a una chimenea prendida o una fogata y miras las llamas. Permite que el fuego influya totalmente en ti. Siente el carácter del fuego. ¿Qué significado tiene para ti el fuego?

Imagínate ahora que estás sentado en la playa al amanecer y miras el sol naciente (a través de unas buenas gafas), miras el sol, esa inmensa bola de fuego, el origen del calor en la Tierra. Toma esa energía, toma ese calor y condúcelo a tu corazón (pon tu mano sobre el corazón si quieres) y permite que el calor vaya hacia lo más profundo de tu corazón, deja que se vuelva muy “cálido”... Siente el calor en tu corazón, siente el amor... Trae también el fuego a tu corazón, esa emoción de la alegría de vivir, la risa y la creatividad.

Ahora crea en tu tercer ojo una luz y permite que se haga muy luminosa. Baja con esa luz a tu corazón o al chakra del corazón. Y deja que la luz se colme del amor de tu corazón. Sube ahora la luz por tu chakra del cuello, tu tercer ojo, el chakra de corona y ahí permite que la luz entre en contacto con el amor del alma. Ahora haz subir la luz hacia el manantial de todos los elementos, hacia el manantial del elemento fuego y deja que la luz se haga más clara y luminosa. Deja que se conecte con el amor universal, con el amor superior, con el amor divino y con la alegría.

Y atrae ahora esta luz a tu cuerpo a través del chakra de corona, el tercer ojo, el chakra del cuello, el chakra del corazón. Y lleva la luz a tu pericardio, la pared del corazón, el protector del corazón. Y llena ahora el pericardio, llena esa pared de luz y del amor universal. Deja que el pericardio se haga completamente elástico, se haga un portal para abrirse a la intimidad y a la cercanía, pero cuando es necesario se sabe cerrar para protegerse. Y deja que el muro se convierta en una entrada flexible.

Imagínate ahora a una persona, tu pareja, por ejemplo, con quien quieres mejorar la relación, o imagínate a alguien con quien quieres entablar una relación.

E imagínate que tiendes un punte de luz de tu corazón al corazón de esta persona. El puente consiste en una luz que viene de tu alma. Siente y mira ese puente de luz. Envíale a la persona esa luz a través de ese puente. Siente la profundidad de la relación a través de esta luz espiritual, que va de alma a alma. Si le quieres decir algo a esa persona, díselo ahora. Si le quieres preguntar algo, hazlo. Escucha si la persona quiere decirte algo. Y siente el efecto de ese amor espiritual que les conecta. Y te puedes despedir ahora de esta persona...



y volver al pequeño niño que fuiste una vez, mira al pequeño niño lleno de alegría, vitalidad y creatividad... y siente el punte de luz que va de tu corazón al corazón del pequeño niño... Y pide que el amor divino se una a tu amor, para poder amar de verdad a esta pequeña criatura, para que puedas comprenderla enteramente, y aceptarla tal y como es... Escucha si también la pequeña criatura te quiere decir algo. Siente ahora como pone sus brazos alrededor de tu cuello y te dice: "Yo también te quiero mucho mucho, hasta el cielo... y de regreso... Siente sus brazos y su amor..."

Y pon el niño en tu corazón para que te acompañe siempre...

2. Respiración Paralela Fuego ☉

Imagínate que los rayos del sol penetran por tu cabeza y tus hombros, y descienden por muchos canales paralelos calentando todo tu cuerpo...

Siente como los rayos del sol penetran por tu cabeza, como calientan de manera agradable tu cuello y tu nuca..., tus hombros..., todo tu tórax...

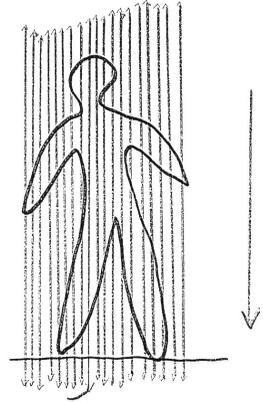
Siente como los rayos del sol van a tu corazón... y siente como tu corazón se vuelve cada vez más caluroso...

Siente los rayos de sol pasar por tu barriga y tus nalgas...

Siéntelos calentar tus piernas y tus pies...

Siente como los rayos del sol fluyen por todo tu cuerpo, calentándolo

Sigue haciéndolo por 5 minutos más.



3. Regresión al niño de 4- 6 años ☉

Empieza con la respiración paralela... Siente como los rayos del sol penetran por tu cabeza y hombros, y fluyen por todo tu cuerpo... Siente como calientan cabeza..., cuello..., hombros..., tórax... y tu corazón... Siente como los rayos del sol fluyen por tus caderas... y tus piernas..., y tus pies... Siente como calientan todo tu cuerpo.

Y regresa ahora al momento en el que eras un niño/a que tiene entre 4-6 años. Toma al niño de la mano y dile si es un chico: “Me alegro de que seas un niño”, o si es una chica: “Me alegro de que seas una niña. Qué lindo que seas como eres. Tú eres especial y eso es bueno. Está bien que seas especial pero de todas formas partícipe hacia los demás. Tú puedes tener tus propios pensamientos y sentimientos. También puedes decir que no cuando no quieras algo.

Me alegro de ver tu vitalidad y creatividad. Me pongo feliz cuando juegas con los otros y estás alegre y expresivo/a..., y disfrutas de la vida. Tú puedes disfrutar de la vida".

También es muy normal para tu edad como niño, investigar tu cuerpo y tus órganos sexuales. Tú puedes alegrarte de tu cuerpo. También cuando eres mayor, es bueno disfrutar del propio cuerpo y de la sexualidad. Tú encontrarás una pareja y te hará feliz el poder entregarte a ella. "Tú puedes disfrutar del sexo y del orgasmo."

Observa de nuevo lo encantador que es el niño ¿Qué más le quieres decir? ¿Qué piensas que tiene que escuchar?... ¿Quieres comprometerte regularmente a visitarlo, para que te cuente cómo se siente, para que te cuente qué le hizo feliz y qué le causó gracia, o tristeza, o furia o miedo?... Tal vez se sienta más seguro si quedan en verse a una hora determinada, una vez por semana o todos los días... Mira lo que quieren hacer...

Ahora el pequeño niño te quiere enseñar un momento en el que fue muy feliz o muy alegre o muy creativo... Míralo... Y te rodea el cuello con sus pequeños brazos..., te da un beso cariñoso... y te dice: Yo también te quiero mucho mucho...

Siente el abrazo del pequeño niño... siente su amor...

Quédate en su abrazo para poder sentir su cariño. Quédate también después de haber apagado el CD.

4. Sonríe en corazón e intestino delgado ☺ ☺

Toma tu dedo meñique cariñosamente para calentarlo. Y sonríe ahora en tus ojos... y sonríe de tus ojos hacia tu corazón... Siente la sonrisa en tu corazón...

Y sonríe ahora del corazón hasta tu intestino delgado... Siente la sonrisa en tu intestino delgado... Sonríe ahora con tu intestino delgado, imaginándote que tu intestino delgado es una boca que quiere sonreír, dejando que los ángulos de la boca vayan hacia arriba para sonreír... Siente como estas sonriendo con tu intestino delgado.

Y acuérdate ahora de un momento en el que estuviste muy alegre, reíste de todo corazón... Mira la situación...

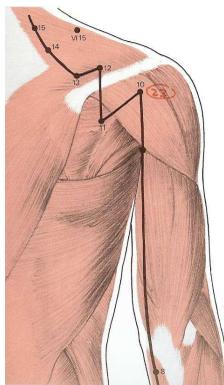
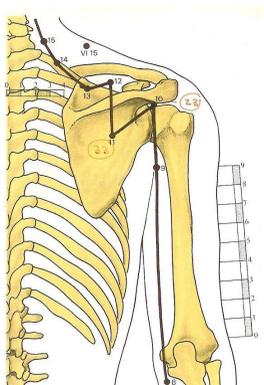
Y lleva esta imagen a tu barriga..., a tu intestino delgado..., y tu corazón..., y todo el tórax... Deja que la imagen llene también tu cuello y tu cabeza. Y deja a cada célula sentir la alegría. Lleva la imagen también a tus brazos... y tus piernas. Y deja penetrar la imagen y el sentimiento en todo tu cuerpo después de haber apagado el CD.

5. El gran abrazo ☺

Envuelve los brazos alrededor de tu propio cuerpo. Abrázate con mucho cariño..., siente como debes de abrazar: fuerte..., ligeramente..., más suave... ¿O cómo?... para que te sientas abrazado y sostenido con amor.

Deja caer tus hombros al exhalar... y con el tercer dedo, busca el punto de digitopuntura intestino delgado 9, 10 u 11... Siente la pulsación del punto que el Jin Shin Jiyutsu llama "Volver a casa". Y entra con un dedo invisible en los dos puntos del elemento fuego, y busca en la profundidad del punto: El amor universal... y la alegría de vivir...

Siente otra vez el abrazo, y quédate un rato más en este abrazo después de haber apagado el CD.



6. ¿Qué te gusta hacer? ☺

Cierra los ojos y piensa en lo que te gusta hacer, lo que haces con gusto... y lo que hacías antes con gusto...

Piensa... ¿Haces aquello que te gusta hacer? ¿Es suficiente o quisieras más de ello? Sé consciente que solo se puede sacar algo de una jarra llena. Piensa en lo que dice la Biblia: "Ama a tu prójimo como a ti mismo" No dice "Ama a tu prójimo en vez de a ti mismo" Solo si me cuido a mi mismo, solo si he podido llenar mi jarra, seré capaz de dar a los demás, estar allí para otros, amar a otros.

¿Podrías cuidarte mejor? ¿Cómo? ¿Cómo podrías mimarte a ti mismo? (O, si te parece demasiado: ¿Cómo puedes premiarte a ti mismo, cuando has ayudado a otros?)

Haz un acuerdo bien concreto contigo, como por ejemplo:

Ir a bañarte cuando brilla el sol. ...o.

Tomar el sol cuando hace un buen día. ...o.

Comprarte semanalmente un ramo de flores. ...o.

Inscribirte en un curso de baile. ...o.

Ir una semana de vacaciones...

¿Que es lo que te gustaría hacer? ¿Cómo te hace sentir? En caso de que tengas cargo de conciencia o te auto-critiques, tal vez debes primero pedirte permiso. Y hacer el siguiente ejercicio:

Escribe lo que te gustaría hacer después de apagar el CD.

¿Cómo te sientes? En caso de que tengas cargo de conciencia o te auto-critiques, tal vez debes primero pedirte permiso. Haz alguno de los siguientes ejercicios:

Con el sentimiento, vuelve a tu infancia o

Haz el ejercicio según Schlegel

7. Decir meta a papá ☺

de Leonhard Schlegel, profesor de Análisis Transaccional de Zurich, Suiza

1. Piensa en cómo podrías ser más tú mismo o cómo podrías, concretamente, gozar más de la vida. Pon esa meta en palabras concretas y cortas.
2. Ahora siente tu cuerpo, ¿Sientes algo? ¿Qué... y dónde?
3. Ahora imagínate a tu padre delante de ti. Y dile ahora tu meta, tu nueva forma de comportamiento. ¿Cómo reacciona papá? ¿Qué dice?
Deja ahora que papá se vaya y pon a tu madre delante de ti, y dile tu nueva meta. Y mira la reacción de mamá ¿Te dice algo?
Deja ahora que mamá se vaya y pon a la iglesia delante de ti, un exponente de la iglesia, y dile tu meta. Y mira la reacción.
Déjala ir y pon ahora a la sociedad delante de ti, un exponente de la sociedad, y dile tu meta. Y mira la reacción.
Y déjala ir.
¿Hay otra persona que tiene algo en contra de tu meta?
4. ¿Hubo alguien que tuvo algo en contra? Escucha otra vez, y convence a esas personas hasta que estén de acuerdo contigo.
5. Siente ahora tu cuerpo. ¿Cambió el sentimiento corporal que tenías antes? (Porque siempre cuando existe una prohibición, existe miedo que repercute sobre el cuerpo). Si sientes algo en tu cuerpo hará falta hacer la regresión al niño pequeño.

Escribe, después de apagar el CD, lo que te contestaron esas personas al expresar tu meta.

8. Limpiar el campo relacional ☺

Como lo describo en mi libro “Respiración curativa y Visualización”, nuestro cuerpo físico está compuesto y rodeado por un campo energético que a la vez se compone de varias capas.

Pero también cada pareja, cada dos personas, cada familia, cada grupo, tienen también su propio campo energético. Lo que podemos describir y sentir como el “ambiente” que reina entre una pareja, en una familia, o en grupo.

Cuando el campo energético de una pareja o de dos compañeros es saludable (es decir, fuerte, claro y organizado), cuando uno de los dos progresa en su desarrollo personal, sus adelantos inciden energéticamente sobre el otro.

Imagínate ahora que la persona con quien quieres mejorar tu relación está delante de ti. Empieza con la respiración paralela...Y hazla pasar a través de las dos personas, es decir, a través de los dos cuerpos físicos...

Inspira ahora la energía nutritiva de la madre tierra y hazla subir a través de las dos personas por muchos canales imaginarios paralelos para nutrir el campo energético común...

Mientras al inspirar sigues absorbiendo automáticamente la energía nutritiva, al expirar siente ahora como la lluvia purificadora penetra los dos cuerpos y fluye por muchos canales imaginarios paralelos a través de los dos cuerpos, y limpia el campo energético común...

Deja ahora que los rayos de luz universal penetren los dos cuerpos y fluyan por muchos canales paralelos a través de los dos, fortificando el campo energético común...

A la próxima expiración deja al viento soplar por los dos cuerpos, para llevar consigo todo lo que disturba la relación. Inspira..., y expira...

Deja ahora que los rayos del sol penetren los dos cuerpos y fluyan por muchos canales paralelos a través de los dos. Siente como el campo energético común se calienta...

Sigue ahora con la respiración que más le sirva al campo común..., por unos cinco minutos más después de haber apagado el CD.

9. Puente para el alma: Ejercicio para mejorar la relación de pareja ☺

Empieza con una armonización de los chakras.

Pon una mano en el chakra de base y la otra en el chakra de la corona. Siente tus manos. Y visualiza la unión entre el chakra de base y el chakra de la corona, por la columna vertebral. Siente la unión entre los dos chakras.

Pon ahora una mano en el segundo chakra y la otra en el tercer ojo... y siente tus manos, siente la energía y une los dos chakras a través de la columna vertebral... Ve y siente la unión.

Pon una mano ahora en el tercer chakra, y la otra en el chakra de la garganta... Siente tus manos, siente la energía de los chakras... y une los dos chakras a través de la columna vertebral...

Coloca ahora las dos manos sobre el chakra del corazón.

Y visualiza a tu pareja frente a ti...

Une tu corazón ahora con el corazón de tu pareja por medio de un puente de luz rosado... Siente el enlace de vuestros corazones... Crea un vínculo entre tu alma y el alma de tu pareja... Siente la unión de vuestras almas... Toma conciencia de la posibilidad que tenemos de amar a nivel de almas... Siente esta energía muy poderosa, este amor profundo que ama al otro incondicionalmente...

En este nivel espiritual, dile a tu pareja:

“Te acepto tal y como eres”.

“Te amo”.

Ahora pregúntale:

¿Qué es lo que tú más quisieras que yo haga por ti? ¿Qué es lo que tú quisieras de mí?

Escucha su respuesta... ¿Cómo es para ti su deseo?

Si hasta ahora te habías hecho cargo de sus problemas o si habías acumulado parte de su energía, devuélvesela y dile: “Reconozco tu sabiduría interior y la fortaleza de tu Yo superior para dirigir tu

propia vida. Sólo tu alma puede escoger cómo y cuándo quieres crecer”.

Si notas que en tu tercer chakra todavía quedan rezagos de energía de lucha por el poder, envía esta energía hacia el corazón, el chakra del corazón... Si en tu tercer chakra aún encuentras alguna rabia, llévala también al chakra del corazón. Y siente otra vez la unión a través del puente de luz. Siente otra vez el enlace de vuestras almas.

Y dile otra vez a tu pareja:

“Te amo incondicionalmente. Tú eres libre..., y yo soy libre...”

Vuelve a sentir la unión que existe entre vuestras almas a través del puente de luz... Y abraza a tu pareja en este nivel espiritual, abraza su esencia...

Regresa ahora. Mueve tus manos y tus pies..., respira profundamente..., estírate como lo haces por las mañanas, y cuando abras los ojos estarás completamente presente para escribir lo que te pidió tu pareja.



10. Abraza al niño herido interior de tu pareja ☉

Abrázate a ti mismo cariñosamente poniendo los brazos alrededor de ti..., siente si debes apretarte más fuerte con los brazos o más dulcemente...

Y siente ahora el abrazo, siente estos brazos cariñosos que te abrazan... Y escucha a tu grande Yo que te dice: "Te quiero... te quiero mucho y te aprecio... Estás bien así como eres... Me gusta estar contigo... Eres una compañía agradable y divertida, te quiero..."

Y dile ahora a tu grande yo lo que tú quisieras que tu grande Yo consiguiera de tu pareja para ti...

Sé otra vez el grande Yo quien abraza y escucha lo que tu niño interior quisiera de tu pareja...

Visualiza ahora a tu pareja frente a ti... y une tu corazón con el suyo otra vez por medio de un puente de luz rosado... Siente el enlace de vuestros corazones... Siente la unión de vuestras almas... Siente esta energía muy poderosa, este amor profundo que ama al otro incondicionalmente...

En este nivel espiritual, cuéntale a tu pareja lo que tu pequeño niño interior quisiera de él... Mira su reacción... ¿Qué dice?...

Ahora pregúntale: ¿Qué es lo que tu niño interior quisiera de mí...?
¿Qué quisiera tu niño interior?

Escucha... ¿Cómo te hace sentir?

Haz pasar ahora la respiración paralela a través de los cuatro: Inspira la energía nutritiva de la madre tierra, y hazla subir a través de los dos adultos y de los dos niños para nutrir especialmente a los dos niños y al campo energético común...

Y deja ahora a la lluvia purificadora penetrar en los cuatro... déjala fluir por muchos canales imaginarios paralelos para limpiar, especialmente, todo lo que en la niñez impidió tener una buena relación como adultos ahora... y deja que limpie el campo

energético común. Mira como fluye la lluvia purificadora a través de los dos niños y a través del campo común... a través de los cuatro.

Deja ahora al viento soplar por los cuatro... soplar a través del campo común... soplar a través de los dos niños, para llevar consigo todo lo que perturba la relación.

Deja ahora a los rayos del sol calentar el campo energético común, calentar especialmente también a los niños... y siente otra vez el puente de luz que los une.

Coge ahora a tu pequeño niño entre tus brazos y dile: “Desde ahora voy a cuidar de ti, voy a intentar darte todo lo que te hace falta”, y enséñale a tu pareja tu niño interior, y dile: “A veces me gustaría mucho que tu lo cogieras en tus brazos, aunque sé que no es cosa tuya de cuidar a mi niño herido interior”. Y pídele si ahora lo quiere coger en sus brazos por un corto momento, y si está de acuerdo dáselo, mientras que tú coges a su niño interior herido en tus brazos, si quieres.

Déjale sentir a su niño tu amor en este nivel espiritual, quédense también después de haber apagado el CD, y cuando estén listos devuélvele al niño... coge tu propio niño mientras que tu pareja coge el suyo... y sientan otra vez la unión a través del puente de luz...

11. Yo quiero pero no puedo

Ya te habrá sucedido en tu vida que querías algo, pero no lo lograste. Los terapeutas del Análisis Transaccional hacen cambiar a sus pacientes la frase: “Yo no puedo, a Yo no quiero”, intentando que el paciente tome la responsabilidad. Dicen que no existe el Yo no puedo, pero si que existe el Yo no quiero. Quieren que tomemos la responsabilidad también para la parte que opone a lo que queremos.

Porque en estos casos hay dos partes que se disputan: Una parte dice: “Yo quiero” y la otra dice: “Yo no quiero” (“no puedo, no debo, es demasiado peligroso”). Los terapeutas del Análisis Transaccional hacen repetir al paciente que dice: “no puedo”, lo mismo, pero diciendo “no quiero” para que el paciente se de cuenta de la parte suya que no quiere y tome la responsabilidad también para esta parte.

Ahora escribe algo que quisieras, pero del cual piensas que nunca lo vas a lograr. Escríbelo en estas dos columnas, como por ejemplo:

Quiero (dejar de fumar)	No quiero (no puedo)
<p>porque:</p> <ol style="list-style-type: none">1. seré un buen ejemplo para mis hijos2. tendré salud, no tendré más tos3. ya no oleré mal4. tendré menos problemas con quien no fuma5.....	<p>porque:</p> <ol style="list-style-type: none">1. me gusta fumar2. tomando un vaso de vino se disfruta más3. me ayuda cuando estoy nervioso4. me ayuda cuando tengo presión en el trabajo...

Cuando hayas terminado de llenar esta tabla...

1. Mira la columna: Yo quiero

cierra los ojos,

percibe si sientes el “yo quiero” en alguna parte de tu cuerpo, pon tu mano allí

describe lo que sientes

y deja venir una imagen. Déjala hacerse muy fuerte, colorida, hasta que la puedas dibujar,

y píntala debajo de lo que hayas escrito (o si quieres coge una hoja más grande

2. Haz lo mismo con “Yo no quiero”:

Mira la columna

Cierra los ojos y observa lo que has escrito con los ojos cerrados

Percibe en qué parte del cuerpo sientes el "No puedo/no quiero", descríbelo.

Haz venir una imagen, déjala hacerse muy fuerte, colorida, hasta que la puedas dibujar debajo de la columna no quiero

3. Mira los dos dibujos

Cierra los ojos, pon las manos donde sentiste el “quiero” y el “no quiero” en el cuerpo

Unelas energéticamente

Deja a las dos imágenes entrar en contacto una con otra

Tal vez se hablan

O hay cambios en las imágenes, mira y escucha

Déjales todo el tiempo para llegar a una solución.

4. Cuando hayan llegado a una solución, dibújalo

Si las dos imágenes entran en un diálogo y llegan a una solución es una muy buena prognosis, porque de manera simbólica nos dice que las dos partes han hecho las paces y que la parte que no quiere ya no lucha tanto contra la parte que quiere.

En el caso de mi paciente anoréxica, que sólo pesaba 33 kilos, pude consolar a los padres diciéndoles que su hija se iba a mejorar, porque las dos imágenes se pusieron en contacto una con otra. Esto ya me dijo que el trabajo terapéutico tendría su éxito. En el caso de esta paciente aumentó 10 kilos en 6 meses.

Un terapeuta puede ayudar con trabajo energético a que las 2 imágenes entren más rápido en contacto una con la otra. Cuando el paciente encuentra una imagen para la parte que quiere, el terapeuta le pide que perciba en qué parte del cuerpo la siente y el terapeuta pone su mano allí. Cuando el paciente encuentra la imagen para la parte que no quiere, el terapeuta lo deja otra vez percibir en qué parte del cuerpo la siente y pone la mano ahora allí. Y cuando el terapeuta pide al paciente que deje que las imágenes se pongan en contacto una con otra, pone una mano en donde sintió la parte que no quiere, y la otra en donde sintió la parte que quiere, y las une energéticamente.

Esto lo hace en vez de que el paciente ponga su mano encima el sitio donde siente el “yo quiero” y el “no quiero”. O el terapeuta puede también poner sus manos encima de las manos del paciente y ayudarlo a conectar enérgicamente las dos partes del cuerpo y las dos imágenes.

b) Sexualidad

1. Cuestionario

1. La sexualidad es...
2. ¿Qué aprendiste de la sexualidad en tu niñez? Qué hubieran dicho las personas siguientes:
 - madre: La sexualidad es...
 - padre: La sexualidad es...
 - iglesia: La sexualidad es...
3. ¿Cuándo y cómo supiste cómo nacen los bebés?
4. ¿Qué piensas de la masturbación?
 - ¿Qué hubieran dicho las siguientes personas?
 - Madre: La masturbación es ...
 - Padre: La masturbación es ...
 - Iglesia: La masturbación es....
5. ¿En qué grado estás satisfecha con tu sexualidad?
6. ¿Tu pareja de sueños qué haría de otra manera que tu pareja actual?
7. ¿Qué desearías distinto a lo que hace tu pareja actual?
8. Imagínate ahora a tu pareja delante de ti y díselo
9. ¿Alguna vez te obligaron a mantener relaciones sexuales cuando no querías?
Regresa a aquel momento y ayuda al niño a defenderse, para que no le pase nada que él no quiera...

2. Intestino delgado: Solo absorber lo que es bueno para mí ☺

Deja que en tu tercer ojo se forme una luz... Espera a que se haga muy brillante... y llévala a tu chakra de corona para que pueda entrar en contacto con la luz de tu alma... Lleva la luz ahora más arriba hasta el origen del elemento fuego, el amor universal... Y deja que la luz se llene del amor divino... y de la alegría... y lleva la luz ahora de nuevo a tu cuerpo por el chakra de corona, el tercer ojo, el chakra del cuello, el chakra del corazón... Y siente como el corazón se llena de esta luz...

Y lleva la luz al intestino delgado. Quizás quieras colocar tus manos encima. El intestino delgado está debajo del ombligo, esa manguera de 5m que divide los alimentos: lo que es útil lo manda a la sangre, y los deshechos al intestino grueso para botarlo. Sé consciente si el intestino delgado está preparado para separar lo puro de lo impuro como dicen los chinos, es decir, si sabe asimilar lo que es bueno para ti, y dejar pasar aquello que es malo, que no te conviene, sin asimilarlo. Deja que la luz ilumine todo el intestino delgado.

Y vuelve con la luz al pasado, donde se encuentra tu niño pequeño, y mira si eventualmente tomó cosas allí que no era necesario que las asimile. Mira si, por ejemplo, el niño pequeño sentía ser responsable de su madre o de su padre, o de la alegría de los dos, o de la relación de sus padres. O si tenía que preocuparse de que sus padres no se divorcien.

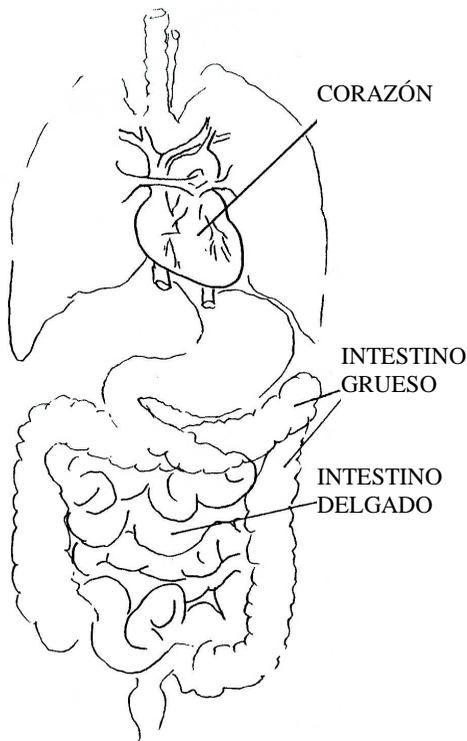
Si es necesario, dile al niño pequeño: "Tú no eres responsable de tus padres, tú no eres responsable de la felicidad ni de tu madre ni de tu padre. Tú no puedes cambiar la relación de tus padres. Tú puedes ser feliz, a pesar de que tu madre y padre no lo sean. No les ayuda en nada a tus padres si tú no eres feliz. Tú puedes jugar, disfrutar y gozar. No ayuda en nada cuando oprimes tu vitalidad".

Regresa ahora al momento en que, de niño, te contaron cómo nacen los bebés. Mira la situación... ¿Hace falta, tal vez, que te lo expliquen de una manera más moderna? Te hace falta, tal vez,

escuchar: “La sexualidad es algo bonito, puedes gozar de tu cuerpo, y cuando seas grande y tengas pareja podrás entregarte completamente con alegría a ella. También tienes el derecho de decirle a tu pareja lo que te gusta en la sexualidad, lo que quisieras y lo que no quieres. Es tu derecho gozar del orgasmo. Es tu derecho decidir tú mismo cuanta intimidad quieres tener con alguien”. ¿Qué más piensas que le hace falta al niño escuchar?

Mira al niño pequeño delante de ti y dale todo el permiso que necesita... y dile otra vez: “Te quiero y me gustas tal cual eres. Es lindo que existas. Yo estoy aquí para cuando me necesites.” Tómalo de nuevo entre tus brazos...

Y quédate con él cuanto quieras, también después de haber apagado el CD.



3. Puente para el alma y sexualidad

Empieza con la respiración paralela...

Deja que los rayos del sol penetren por tu cabeza y tus hombros, y fluyan por todo tu cuerpo calentándolo... Siente como se calienta tu corazón...

Visualiza ahora a tu pareja frente a ti...

y une tu corazón con el suyo por medio de un puente de luz...
Siente el enlace de vuestros corazones... Crea un vínculo entre tu alma y el alma de tu pareja... Siente la unión de vuestras almas... Siente esta energía muy poderosa...

En este nivel espiritual pregúntale a tu pareja:

¿Qué es lo que tú desearías que yo haga por ti al hacer el amor?

Escucha su respuesta con mucha atención...

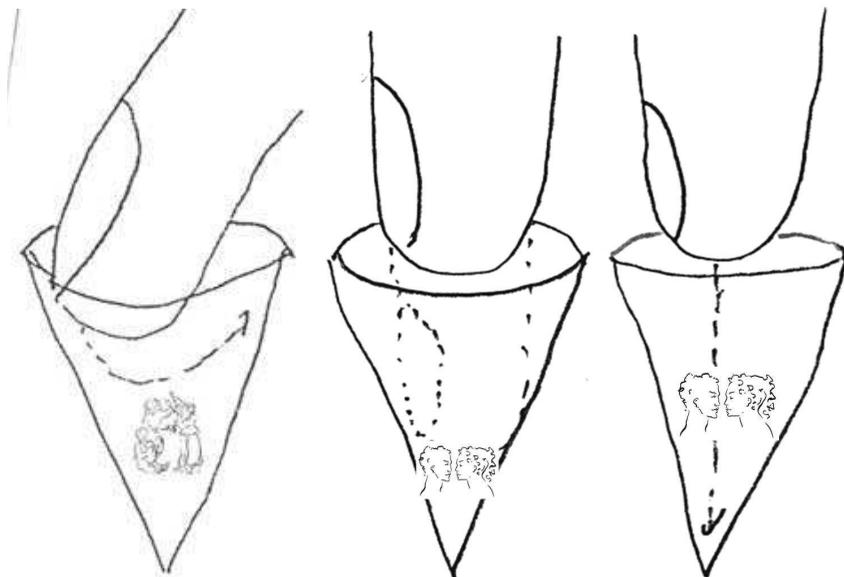
¿Cómo es este deseo para ti...?



c) Digitopuntura

El toque TEP para el elemento fuego.

Busca en la profundidad de los puntos del fuego la alegría y el permiso a la intimidad:



gancho

dedo invisible

láser

d) Resumen del elemento fuego

Lo que está faltando cuando hay un desequilibrio en el elemento fuego son

- la alegría de vivir
- la creatividad
- la capacidad de tener intimidad
- el gozar de la vida y de la sexualidad.

a) Trabajo del terapeuta

Podemos quitarle al paciente el miedo a tener intimidad, si tenemos una relación cariñosa, íntima con el paciente, pero muy respetuosa, respetando sus límites, de manera que no se sienta invadido.

b) Métodos de terapia

Es útil darse cuenta cuan contento está uno con la propia alegría de vivir, la capacidad de gozar de la vida y de la sexualidad. Y si uno no está completamente satisfecho, darse cuenta de lo que desearía que cambiara.

El trabajo de regresión al momento en que el niño aprendió de sexualidad y de cómo nacen los niños, puede dar al paciente una nueva idea sobre la sexualidad y tal vez cambiar una actitud muy anticuada y muy severa.

c) Trabajo energético específico

- Digitopuntura en el meridiano del intestino delgado, pericardio, triple calentador y corazón.
- Sostener el pequeño dedo (Jin Shin Jiysu)
- Respiración paralela con los rayos de sol que calientan (TEP)
- Fortificar el segundo chakra y el chakra del corazón

5. Elemento METAL: Soltar



Forma de pensar:

- me guían
- puedo soltarme y abrirme a lo nuevo
- por todo lo que pierdo, recibo algo nuevo

Forma de sentirse:

- sereno
- se entrega confiado al flujo de la vida y a los cambios

Forma de actuar:

- puede soltarse
- puede abrirse con valentía a lo nuevo
- está agradecido por todo
- vive en el “aquí y ahora”



Elemento Metal (cuando está en desequilibrio)

Forma de pensar:

- nunca volveré a tenerlo, todo está perdido
- uno siempre lo ha hecho así

Forma de sentirse:

- triste, inconsolable
- no puede sobreponerse a una pérdida
- celoso, envidioso

Forma de actuar:

- terco, dogmático, controlando
- siempre hace lo mismo sin querer probar algo nuevo
- avaricioso



Me guían, por esto soy serena

Marco teórico del elemento metal

El elemento metal es el elemento de las fases de transición, cuando es tiempo de dejar ir lo viejo y abrirse a lo nuevo. Nos ayuda a fluir en el flujo de la vida, confiando en una guía superior, quien nos guía.

Las siguientes meditaciones te quieren ayudar a dejarte fluir confiado por el flujo de la vida. ¿Quieres utilizarlas?

¿Piensas que tienes algún desequilibrio en el elemento metal? Por ejemplo

- un problema físico del elemento metal, como problemas pulmonares, de respiración, del intestino grueso, estreñimiento, eccemas, alergias
- si eres celoso, o envidioso, o testarudo
- si te hace falta estar siempre con tu pareja y ella se siente ahogado, o si al contrario tienes problemas para tener una relación constante
- si se te hace difícil desprenderte de tus hijos adultos o de tus padres o de tu pareja divorciada

Traducido a la psicología occidental, a la teoría y al idioma de Sigmund Freud, se podría decir que las problemáticas en el elemento metal se originan a menudo en la fase anal, en la edad de 3 años.

Hace más de 40 años, cuando aun no había pañales descartables, se le daba mucha importancia a que el niño haga su pis y su caca en su orinal. Uno pensaba que solamente así aprendía orden y respeto. El pequeño niño tenía que quedarse en su orinal, hasta que finalmente haya terminado de defecar. Yo vi hace 40 años en España, cómo un niño de 1 año tuvo que quedarse sentado en su orinal, y después de media hora mamá vio que todavía no había hecho caca y le pego en su cola, y después de esto, para mi gran sorpresa, hizo caca.

A la edad de 3 años, tiempo del nacimiento psíquico, el niño aprende a decir “no”, aprende a saber lo que quiere y lo que no quiere. Para el niño es una nueva experiencia el poder dar de regalo a los padres sus excrementos, o al contrario resistirse a entregárselos.

Los órganos que pertenecen al metal son:

- el intestino grueso, que nos ayuda a eliminar todo lo que no nos sirve, y
- los pulmones, que reciben a cada inhalación nueva energía y nos ayudan a abrirnos a lo nuevo.

a) Visualizaciones y ejercicios

MEDITACIÓN METAL

- 01 - Meditación Metal
- 02 - Respiración paralela-viento
- 03 - Inspirar nuevo aliento...



Vivienne Rauber
Susenbergstrasse 11
CH 8044 Zürich
www.vivienne-rauber.com
03-08

- 04 - Sonreír en pulmón e intest. grueso
- 05 - Unirse a guía superior
- 06 - Masaje intestino grueso
- 07 - Respiración bajo manos
- 08 - Respiración anal
- 09 - Olas
- 10 - Ro-Hun
- 11 - Phyllis Krystal
- 12 - Templo Aminah

1. Meditación del metal ☉

Siéntate en un bonito lugar al atardecer, o imagínate que estas sentado en la playa al atardecer.

El elemento metal tiene que ver con el anochecer, el momento donde nos retiramos, repasamos mentalmente el día y nos preparamos para el descanso de la noche. Metal es también el otoño, que es cuando cosechamos los frutos maduros y los guardamos en la bodega para estar preparados para el invierno. Es también el oeste, donde se oculta el sol. Es el momento cuando se comienza a ver la vida en retrospectiva.

Mira ahora tú también el pasado, mira tu vida, y piensa, sobre todo, de qué estas orgulloso... Piensa en todo lo que hiciste bien y recoge los frutos... Recuerda de qué puedes estar orgulloso...

Siente el alivio, el orgullo sobre lo que lograste. El otoño es también la despedida del verano (o la despedida de una forma determinada de vivir). Separarse duele, entristece. Dolor/duelo/tristeza también pertenecen a la despedida, pertenecen al elemento metal. Metal tiene que ver con despedirse de algo y hacer campo para algo nuevo. Si no nos despedimos de lo viejo, no puede pasar nada nuevo. Si estamos aferrados a lo viejo, no puede venir nada nuevo. Es necesario poder soltar lo viejo, para que pueda surgir lo nuevo.

El elemento metal se entrega confiado al flujo de la vida y a los cambios.

Los órganos que pertenecen al elemento metal son los pulmones, que recogen del universo el aire y la nueva energía, y el intestino grueso, que descarta todo aquello que ya no nos sirve y lo expulsa.



2. Respiración Paralela y viento ☉

Envuelve tu dedo anular de manera consoladora con la otra mano

y deja que un viento agradable sople por muchos canales imaginarios paralelos en tu cuerpo...

y lleve consigo todas las tristezas, todo lo que ya no te sirve, las emociones dolorosas y los pensamientos restrictivos...

Siente como este viento entra por la cabeza y los hombros, y desciende por todo tu cuerpo...

Siente como el viento sopla por tu cabeza y se lleva todos los pensamientos tristes de tu cerebro...

Siente como sopla por tu cuello y tu nuca

llevandose todas las tensiones...

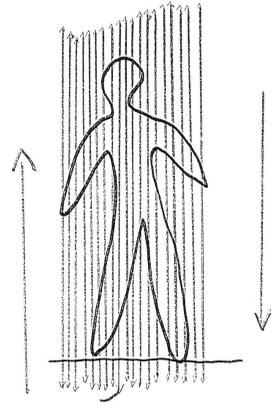
también en tu espalda...

Siente como sopla por tu barriga y se lleva la tristeza y las emociones dolorosas...

Siente como sopla por todo el torso...

Y como se lleva las tensiones en tus piernas y pies...

Siente como deja espacio para lo nuevo que quiere suceder...



Sigue con esta respiración por 5 minutos más, después de haber apagado el CD.

3. Inspirar el nuevo aliento y expirar tristeza ☉

Haz unas respiraciones muy profundas... Inspira... y expira...

Inspira el aliento, portador de lo nuevo, en tus pulmones... Recibe

con gratitud esta energía que da vida... Ábrete a esta nueva energía

fresca... Y llévala a tu pulmón derecho ahora... Aspira

conscientemente, en cada inspiración, nueva energía que da vida...

y llena todo tu pulmón derecho..., todos los alvéolos pulmonares...,

todas las células... y déjales escuchar: Puedes abrirte a lo nuevo... Eres guiado...

Respira ahora esta energía renovadora, portadora de lo nuevo, en tu pulmón izquierdo..., en todos los alvéolos pulmonares..., y déjales escuchar: Puedo abrirme a lo nuevo... Soy guiado...

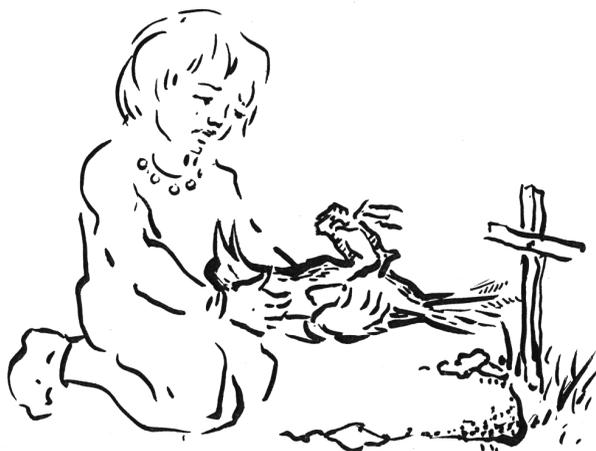
Respira ahora, en cada inspiración, esta nueva energía en tu intestino grueso..., cuya meta es de eliminar toda la nutrición que no nos sirve, también en el plan psíquico, y que nos impide abrirnos a lo nuevo que nos sería de mayor conveniencia. Inspira la energía renovadora en tu intestino grueso ascendente en el lado derecho... Y al expirar suelta todas las tristezas, todo lo que ya no te sirve... Y deja a cada célula saber: Puedes soltarte y entregarte confiado al flujo de la vida y a los cambios..., nuevas cosas vendrán...

Inspira la energía renovadora hora en tu intestino grueso transversal y suelta, al expirar, la tristeza y todo lo que ya no te sirve....

Inspira ahora el aliento, portador de lo nuevo, en tu intestino grueso descendente al lado izquierdo... y suelta, al expirar, viejas tristezas y todo lo que ya no te sirve más...

Respira en el intestino grueso que sube diagonalmente..., y suelta al expirar...

Inspira ahora la energía renovadora en tu recto... y al expirar suelta todas las tristezas y todas las viejas energías que no te sirven, por el ano, suelta todos los sentimientos y pensamientos que no te sirven...



Sigue con esta respiración cinco minutos más

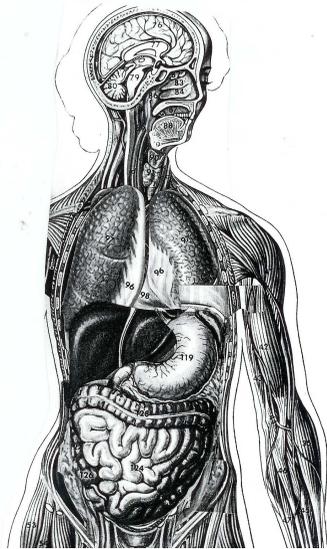
4. Sonreír en pulmón e intestino grueso ☺

Sonríe desde tus ojos a tu corazón... y desde tu corazón a tu pulmón derecho... siente la sonrisa en el pulmón derecho..., y sonríe con el pulmón derecho ☺, como si fuese una boca y los ángulos se muestran hacia arriba para sonreír... Siente como sonríes con el pulmón...

Sonríe ahora en tu pulmón izquierdo... Siente la sonrisa en tu pulmón izquierdo... sonríe con el pulmón izquierdo ☺, como si fuese una boca y los ángulos de la boca van hacia arriba para sonreír... Sonríe y siente como sonríes con el pulmón...

Sonríe ahora en tu intestino grueso... Siente la sonrisa en el intestino grueso ascendente a la derecha..., el intestino grueso transversal encima del ombligo..., y el intestino grueso descendente a la izquierda...

Y recuerda ahora un momento en tu vida cuando tuviste que soltarte o despedirte de alguien o de algo... y cómo finalmente lograste hacerlo dando paso a algo nuevo que te trajo igual o mayor satisfacción... Y lleva la imagen a tu pulmón derecho... y al pulmón izquierdo... y a tu intestino grueso... y quédate con esta imagen también después de haber apagado el CD...



5. Unirse a la guía superior ☺

Ahora, puedes crear en tu tercer ojo una luz blanca, el color del metal. Deja que se vuelva muy brillante y sube con esta luz al chakra de corona..., y sube más hasta el manantial de todos los elementos y, especialmente ahora, del elemento metal... Entra en contacto con la guía superior... percibe esa conexión con ese ser que te guía, y deja que la luz se aclare completamente.

Puedes bajar ahora esta luz hacia ti a través del chakra de corona, el tercer ojo, el chakra del cuello, el chakra del corazón. Y ve ahora con esa luz al pulmón izquierdo y cólmalo con esa luz brillante. Abre tu pulmón para que acoja esa luz, esa energía fresca, para poder estar receptivo a cosas nuevas, confiando en la guía universal.

Dirige la luz blanca al pulmón derecho y llena todo el pulmón, cada cavidad pulmonar, con esa luz brillante. Deja que cada célula escuche: Te guían..., puedes dejar llevarte por el flujo de la vida..., puedes abrirte a lo nuevo... Deja que la luz ilumine tus dos pulmones y que cada célula sepa: Me guían.

Ahora puedes llevar la luz blanca al intestino grueso. Llena el intestino grueso ascendente, la parte derecha, y deja a cada célula saber: Estás guiado, puedes dejar llevarte por el flujo de la vida... puedes soltarte... Lleva la luz ahora al intestino grueso transversal..., deja a cada célula saber: Eres un ser guiado..., puedes soltarte... y dejarte fluir con el flujo de la vida... Y lleva la luz al intestino grueso descendente, a la izquierda, y deja a cada célula saber: Puedo entregarme confiando al flujo de la vida y a los cambios.

Quédate un rato más con esta luz en el intestino grueso y el pulmón después de haber apagado el CD.

6. Masaje del intestino grueso ☺

en parte según Mantak Chia

Crea otra vez en tu tercer ojo una luz blanca y llévala a través del chakra de corona hasta el manantial del elemento metal. Y siente el contacto con la guía universal y deja que la luz se haga aun más brillante. Y bájala otra vez a tu cuerpo a través del chakra de corona y de todos los chakras.

Y lleva ahora la luz al intestino grueso, y coloca tu mano sobre el lado derecho del intestino grueso ascendente. El intestino grueso ascendente, en el lado derecho, sube hasta por encima del ombligo. Llena el intestino grueso ascendente de esa luz y haz ahora con tus dedos un masaje con movimientos giratorios, de abajo hacia arriba, visualizando la luz blanca. Imagínate que tus dedos pueden pene-

trar, como si fuesen dedos invisibles, hasta el intestino grueso y masajear el interior del intestino... Hazlo otra vez, subiendo con estos movimientos giratorios, imaginando llegar con dedos invisibles hasta el interior de tu intestino grueso...

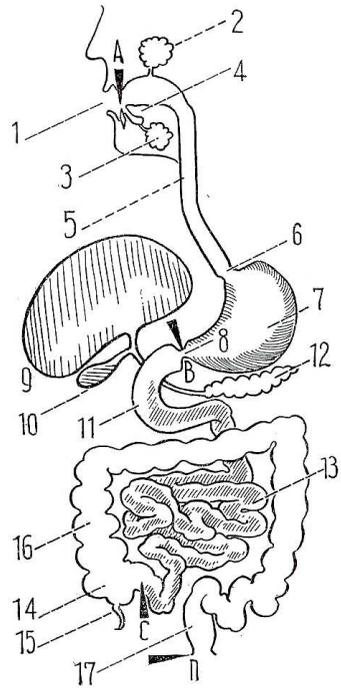
Lleva la luz ahora a tu intestino transversal, que va de derecha a izquierda, encima del ombligo. Deja que la luz llene el intestino y sigues con el masaje imaginando dedos invisibles que pueden penetrar hasta el interior de tu intestino masajeando con la luz, de derecha a izquierda... Sigue haciéndolo varias veces...

Llena ahora el intestino grueso descendente, a la izquierda, de esa luz y haz los masajes circulares hacia abajo, imaginando otra vez tener dedos invisibles que pueden penetrar para masajear el interior del intestino grueso descendente... Sigue haciéndolo varias veces...

Ahora, el intestino tiene una curva, va diagonalmente hacia arriba y se vuelve a curvar, para bajar al ano. Lleva la luz en esta parte y sigue con el masaje circular, con dedos invisibles, que imaginas penetrar para poder masajear el interior del intestino grueso...

Envía ahora la luz a tu recto, la parte que va hacia el ano... e imagínate masajear el interior del intestino grueso, la parte del recto que va al ano. ...

Comienza ahora otra vez en la parte derecha, sigue en la parte transversal, en la parte descendiente a la izquierda, sube diagonalmente para bajar muy atrás, delante del sacro, a través del recto hacia el ano. Sigue haciéndolo varias veces después de haber apagado el CD...



Concéntrate ahora en la parte posterior superior e inspira el aire en esta parte de tu pulmón. Siente como entra el aire hacia los alvéolos pulmonares de la parte de atrás. Siente como se arrima la espalda al respaldo de la silla, mientras las partes posteriores del pulmón se llenan de nueva energía fresca y limpia los pulmones. Es también un lugar que se olvida frecuentemente. Deja que este lugar se llene de ese aire fresco, llegue hasta los últimos alvéolos pulmonares, y deseche a través de la expiración todo lo que no es necesario que se encuentre allá.

Siente, mientras sigues inspirando y expirando, ese entrar y salir del aire, ese ritmo, ese ir y venir, esa fluidez. Percibe ese nuevo aire que inspiras, que llena tus pulmones. Siente esa energía universal, siente ese "Chi celestial", como lo llaman los chinos: este Chi que nos conecta con algo superior, una guía superior, que me guía, de tal forma que no tengo que planear (como lo hace la madera), porque no es necesario, ya que estoy siendo guiada y puedo confiar en que aquello que sucede ahora está bien para mí. En muchos casos me cuesta ver enseguida que lo que sucede está bien para mí, porque lo veo como una desgracia, (por ejemplo la rotura de una pierna, la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo), es difícil a veces ver que me quiere enseñar y traer algo nuevo. Sigue con esta respiración, en la parte que más te hace falta, cinco minutos más después de haber apagado el CD.

8. Respiración anal ☉

Imagínate ahora que inhalas a través de tu ano y contraes la musculatura anal. Contrae ahora músculo por músculo circular de tu recto, de abajo hacia arriba hasta casi la cintura, y suelta otra vez... y espera que estés completamente relajado.

Cuando estés completamente relajado podrás otra vez inhalar, contraer la musculatura anal... y te imaginas que asimilas energía a través del ano y jalas hasta casi la cintura... y al exhalar, relajas el recto y el ano.

Espera hasta que estés completamente relajado otra vez... E inhala otra vez por el ano, y lleva la energía, contrayendo músculo por músculo circular de tu recto, hacia la cintura... y relajas otra vez... y esperas hasta que estés completamente relajado antes de repetir el ejercicio otras 5 veces más después de haber apagado el CD.

Es un ejercicio muy útil para personas que están a menudo con estreñimiento o personas que tienen hemorroides.

9. Ejercicio de olas para eliminar ☉

Sé otra vez conciente de lo que ya no quieres, de lo que te quieres soltar. Si te gusta el mar y el agua, imagínate que estás en una playa de arena, con los pies casi en el mar (si no te gusta el mar y el agua, solamente hazlo con la respiración). El sol brilla y el agua está muy agradable.

La ola que se acerca es atraída por tu inspiración y te rodea los pies; al irse la ola, se va llevando con tu expiración todo aquello que ya no quieres tener. Concretamente, imagínate de lo que te quieres deshacer... A cada inspiración la ola rodea tu cuerpo y lleva consigo, al expirar, todo lo que ya no quieres. En la siguiente inspiración, la ola llega más arriba, rodea tus piernas, y con la expiración saca tus problemas de las células para llevarlos lejos dentro del mar.

La siguiente ola va hasta los muslos, y se lleva consigo lo que ya no quieres...

La siguiente ola llega hasta el ombligo, y se lleva lo que ya no quieres...

La siguiente ola llega al pecho, y se lleva consigo lo que no quieres más...

La siguiente ola llega hasta tu cuello, y se lleva de tus brazos y tórax todo lo que ya no quieres...

La siguiente ola llega a los hombros y a la nuca, y se lleva lo que ya no quieres...

Siente como se crea espacio para lo nuevo. Y siente como en este nuevo espacio la ola trae nueva energía. Siente como el cuerpo se llena de nueva energía. Y tal vez trae también una nueva afirmación. Sigue con este ejercicio por unos 5 minutos más después de haber apagado el CD.

10. Ejercicio Ro Hun ☉

Empieza con la respiración paralela con el viento. Imagínate que el viento entra por tu cabeza y hombros y sopla por muchos canales imaginarios paralelos por todo tu cuerpo, llevando consigo todas las tensiones, y todo lo que ya no te hace falta.

Y sé ahora consciente: qué mensaje de base y qué sentimiento negativo quieres soltar..., por ejemplo, el sentimiento de rechazo, el sentimiento de no ser importante, o el mensaje de base “no le gusto a nadie”, “nadie se queda conmigo, a menos que esté obligado”, o “yo tengo la culpa de todo” o, “yo soy tonto”, o...

¿De qué mensaje de base es ahora el tiempo de desprenderte?... Sé consciente de cómo te hace sentir... y acuérdate de la última vez que tuviste ese sentimiento... mira lo que sucede... y percibe como te sientes... y escucha lo que te dices interiormente. Percibe el sentimiento y deja que se intensifique...

hasta que percibas en qué parte del cuerpo lo sientes... Una vez que sepas en qué lugar del cuerpo se encuentra, coloca tu mano encima. ¿Cómo podrías describir ese sentimiento corporal? Percibe el sentimiento corporal y la emoción otra vez...

y vuelve con ese sentimiento al pasado, hasta que aparezca un recuerdo... Míralo...

Percibe cómo te hace sentir. Y deja ahora este sentimiento y este recuerdo, y regresa con este sentimiento corporal a un momento en el que eras niño..., espera a que aparezca otra imagen..., mírala... y percibe como te hace sentir. Y continúa regresando hasta la vivencia clave en que nació este sentimiento, cuando eras muy pequeño. Espera hasta que lo veas.

Ve, como persona adulta, hacia donde se encuentra el niño y dile: "Mira, tú estuviste por tanto tiempo infeliz y siempre me acompañaste. Yo quiero que de ahora en adelante te vaya bien. Yo conozco un lugar donde podrás sentirte mucho mejor. Un lugar, donde te sentirás amado, acogido y tendrás todo aquello que no has tenido y sentido hasta ahora. Yo quiero ayudarte para que llegues a ese lugar, para que llegues a la luz que me imagino, que está muy en lo alto del cielo".

Explícale al niño que ese es un lugar del cual dejaras bajar un rayo de luz y que, tal vez, vendrán seres de la luz que lo llevarán en el rayo hacia la luz, donde sólo existe amor y donde el niño pequeño se sentirá muy acogido, mucho mejor que en ti. Pregúntale si está de acuerdo en ir allá o por lo menos echar una mirada de como es el lugar. Espera... y si está de acuerdo, deja que del lugar descienda un rayo de luz directamente sobre el chakra de corona del niño. Y también vienen dos seres de luz que lo toman de las manos para conducirlo por el rayo, siempre más y más arriba, hacia la luz cada vez más clara.

Permite que el niño pequeño, una sub-personalidad tuya que ya no necesitas, se vaya a otro lugar, donde esté feliz y acogido, y se sienta amado. Deja que se eleve siempre más y más. Mientras lo miras, lo ves subiendo hacia la luz, lo ves cada vez más pequeño... y más pequeño... y más pequeño... y sube más y más, hasta que lo veas como una estrella. Tal vez llega a desaparecer por completo. Una vez que haya desaparecido o esté como una estrella en el cielo, y sabes que se ha integrado a la luz, puedes separarte lentamente de él y regresar al presente, moviendo las manos y los pies, respirando profundamente, estirándote como lo haces por las mañanas, y cuando abras los ojos podrás estar completamente de vuelta en el aquí y el ahora para apagar el CD.

11. Ejercicio de desprendimiento según Phyllis Krystal ☺

El metal espera de nosotros que podamos soltarnos, para poder pasar hacia algo nuevo. Piensa si hay alguien o algo en tu vida, que tú consideras que ya es tiempo de desprenderse: alguna dependencia que ya no necesitas.

a) de una persona: de tu madre, tu padre, tu marido, tu esposa, tus hijos. Eso no quiere decir que te desprendes de la persona. Todo lo contrario, cuando te independizas, podrás gozar de una relación más bonita, libre y amistosa, podrás gozar de más intimidad.

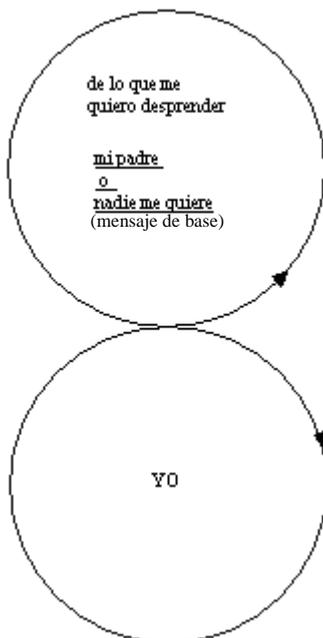
b) de un mensaje de base: como: “soy tonto”, “Nadie me quiere” o la dependencia de serle todavía a tu padre lo suficientemente bueno, o la dependencia de tener que cocinar tan bien como tu madre y estar siempre para la familia, o la dependencia de tener que vigilar siempre a tus hijos menores o de depender de la depresión de tu pareja...

c) del tabaco, del alcohol u otras drogas.

Piensa de cuál de las dependencias quieres desprenderte ahora. Imagínate que dibujas un círculo dorado de unos 2 metros de diámetro alrededor de ti sobre el suelo; y, delante de ti, completando un 8, dibujas otro círculo del mismo tamaño en cuyo centro colocas a la persona (o el mensaje de base) de la que quieres independizarte.

Para estar seguro si es tiempo para desprenderte de esa dependencia ahora, pregúntale a tu "Yo superior": Desde tu tercer ojo y tu chakra de corona, conéctate con tu Yo superior y déjale ver si está bien liberarte en este momento de la dependencia de esta persona (o de este mensaje de base), o si te envía otra persona. Espera a ver si cambia o no algo en el círculo frente a ti.

Una vez que estás seguro que ésa es la dependencia de la que te quieres independizar, haz un 8 de color azul: Visualiza alrededor de ambos círculos dorados, un color azul fosforescente que gira en forma de 8, alrededor tuyo y alrededor de la otra persona para separar claramente. Y siente al dibujar alrededor de tu círculo: "ésta soy yo", y al dibujar alrededor del otro círculo "éste eres tú". Hazlo durante cinco minutos después de haber apagado el CD.



Vuelve a repetirlo como deber en casa unas 2 veces al día, mínimo 2 minutos, durante 20 días. La persona puede que se transforme en una representación simbólica; simplemente observa y sigue formando los círculos. Puede ser que la persona quiera entrar en tu círculo, apártala y continúa con los círculos.

Si prefieres puedes hacer este ejercicio dibujando los dos círculos y circundarlos con color azul en forma de 8, claramente sintiendo como te vas separando de la otra persona o del mensaje de base que ya no te sirve.

Cuando te sientes listo, puedes hacer un ritual de desprendimiento, como lo propone Phyllis Krystal, cortando con una tijera el yo de lo que quieres desprenderte y en un ritual deshacerte de la dependencia. Siente cual te conviene:

- quemarlo (elemento fuego)
- botarlo en un río, lago o mar (elemento agua)
- dejarlo volar con el viento (elemento metal)
- enterrarlo (elemento tierra)

12. Meditación hacia el templo del alma ☉

(de Aminah Raheem)

Para poder darse por completo al flujo de la vida, poder soltar lo viejo y abrirse completamente a lo nuevo, es necesario tener confianza en la guía de una Inteligencia Superior. Aminah llama a esta guía "el alma". Con esta meditación nos conectamos con nuestra alma.

Concéntrate ahora en tu cóccix, en el chakra de base. Enciende allí una luz, actívala y conduce la luz, vértebra por vértebra, por la columna vertebral hasta la altura del segundo chakra..., del tercer chakra..., el chakra de corazón..., quédate un momento ahí y conecta la luz con el amor de tu corazón. Conduce la luz ahora al chakra del cuello..., al tercer ojo..., hasta el chakra de corona...

Y pídele a tu alma que te conduzca a través de la siguiente meditación. Pídele a tu alma que te conduzca a tu propio templo. Sigue la guía de tu luz del alma, hasta que llegues a tu templo, que te protege. Tal vez esté tu templo sobre la cima de una montaña, en un bosque, en el mar o en el desierto. Sea en donde esté ubicado tu templo, una vez que llegues, sentirás paz, celestialidad y serenidad.

Observa los alrededores de tu templo. Percibe el olor y los sonidos del paisaje. Fíjate en la estructura del templo y los colores.

Camina alrededor del templo, y encuentra la puerta hacia el santuario. Abre la puerta con respeto y con esperanza. Y entra en el templo. Mira la luz interna resplandeciente. La luz está en armonía con tu alma. Mira el interior del templo: las paredes, el techo y el suelo, y escucha los sonidos celestiales.

Siente las finas vibraciones y percibe la energía que atraviesa todo. El templo es una obra maestra inacabada. Prométete e imagínate que terminarás de construirlo y le añadirás luz y todo lo que necesite. Dentro de este templo podrás adquirir mucha más sabiduría, fuerza y valor. Haz que este templo sea un lugar en

donde puedas ir cuando quieras, para descansar o también para trabajar.

Envía la luz de tu alma ahora hacia dimensiones superiores y conéctate con ellas. Invítalas para que te enseñen, te den fuerza, ahora y después...

Quédate en este templo también después de apagar el CD, para simplemente reposar o para preguntar cosas para las que quisieras una respuesta

13. Tono curativo

Sonríe otra vez en tu pulmón izquierdo y envíale ahora el tono curativo “sss”. Deja que el pulmón entero se llene de este tono y que cada célula escuche el “sss”.

Sonríe ahora en tu pulmón derecho y envíale el tono curativo “sss”. Deja a cada célula escuchar “sss”.

Envía el tono “sss” ahora al intestino grueso, la parte ascendente del lado derecho, la parte transversal, la parte descendente del lado izquierdo, la parte que sube diagonalmente y el recto que va a al ano.

14. Ejercicio Qi Gong

Inspira de pie, en una posición completamente erguida, los hombros para atrás y llena los pulmones.

Expira de pie, con la parte superior del cuerpo inclinada hacia adelante, deja caer hacia adelante los hombros, encoge los pulmones. Repite 10 veces.

15. Poema: El ejemplo de los árboles desnudos

No es el otoño, no, quien a los árboles
arrebata sus hojas, que son ellos,
son los árboles mismos quienes ceden
sus hojas a los vientos....

Los árboles desdeñan
la estéril pompa del follaje muerto,
y, con viril austeridad, aguardan
desnudos los rigores del invierno
¡saben que sólo así la primavera
los vestirá de nuevo!

Alma mía: estos árboles desnudos
sean para ti ejemplo.
Renuncia, como ellos a lo vano;
despójate como ellos, de lo viejo.

Sin ti muere una idea, para siempre
arráncala de ti y échala al viento.
¡Porque son los cadáveres de ideas
la estéril pompa del follaje muerto!

No finjas pensamiento que no pienses,
no sientas con fingidos sentimientos.
antes que así, desnuda
resiste los rigores del invierno.
¡Que al cabo tornará la primavera
Y a ti también te vestirá de nuevo!

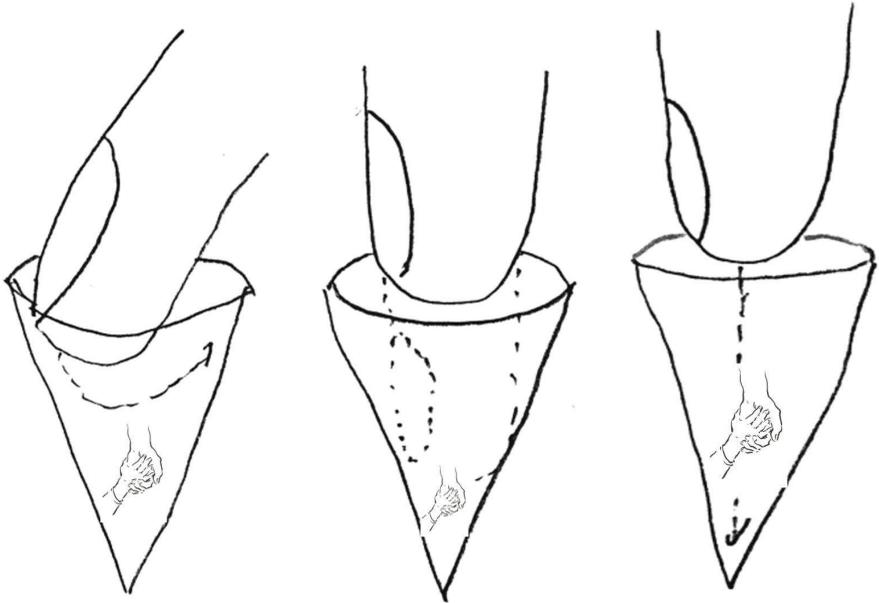
Enrique Ruiz De la Serna

b) Digitopuntura

El toque TEP: Elemento metal.

Busca en la profundidad de los puntos, entrando con un dedo invisible, la guía superior, este saber:

- soy guiado
- por esto puedo confiar y
- dejarme fluir con el flujo de la vida



gancho

dedo invisible

láser

c) Resumen del elemento metal

El metal es el elemento que nos ayuda a desprendernos de lo viejo para abrirnos a lo nuevo que nos corresponde mejor:

- Soltar maneras de vivir que ya no nos sirven,
- soltar viejos mensajes de base,
- soltar dependencias de personas que nos impiden ser libres.

Nuestro cuerpo elimina todo lo que ya no le sirve a través de la espiración de los pulmones, a través de la piel y a través del intestino grueso.

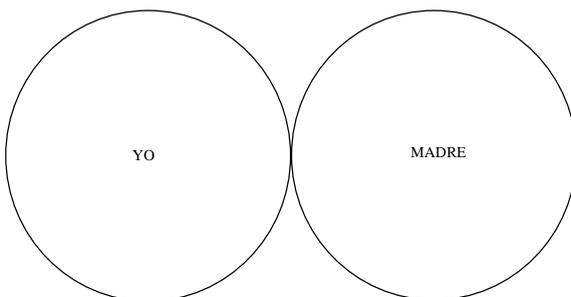
Los problemas físicos de estos órganos a menudo se relacionan con problemas de desprendimiento y de no saber respetar los límites de otras personas.

a) Trabajo del terapeuta

Si el terapeuta ayuda al paciente a entrar en contacto con su “núcleo interior”, su “inteligencia superior”, su alma, o alguna fuerza divina, el paciente podrá perder su miedo al cambio y su miedo a soltarse, sabiendo ahora que es guiado.

b) Métodos de terapia

- **Cuando el cuerpo tiene problemas de “metal”**, como: problemas pulmonares, respiratorios, estreñimiento, eccemas; y para personas que quieren dejar de fumar se recomienda repetir todos los ejercicios del CD Metal.
- **Al haber problemas de desprendimiento con una persona**: Si una madre tiene problemas para desprenderse de sus hijos ya mayores, o un joven se siente muy dependiente de sus padres, o luego de un divorcio... hacemos el siguiente ejercicio (de Phyllis Krystal):



- **Desprenderse de un sentimiento o mensaje de base negativo**

a) Ejercicio con el niño herido

- percibir lo que se siente, la emoción
- ¿en qué lugar de mi cuerpo lo siento? ¿Cómo es el sentimiento corporal?
- regresar al pasado, hasta el niño herido
- darle lo que necesita (ver meditación de la tierra).

b) Respiración Paralela y Visualización (ver libro “Respiración curativa y Visualización)

- sentir, en que parte del cuerpo, imagen, poner delante fuera del cuerpo
- hacer pasar respiración paralela hasta que cambie imagen
- anclar imagen cambiada en cuerpo

c) Ejercicio con subpersonalidad (ver mi libro: Respiración curativa y visualización)

- Sentir en qué parte del cuerpo, imagen
- ir al centro del jardín con subpersonalidad
- subir a la montaña
- anclar subpersonalidad cambiada en todo el cuerpo

d) Ro-Hun

- percibir lo que se siente
- ¿en qué lugar del cuerpo? ¿Cómo es ese sentimiento?
- regresión al pasado, imagen
- hasta el niño herido
- llevarlo a la luz sobre el rayo de luz, con ayuda de seres de luz

e) Ejercicio de la ola: Meditación de la eliminación

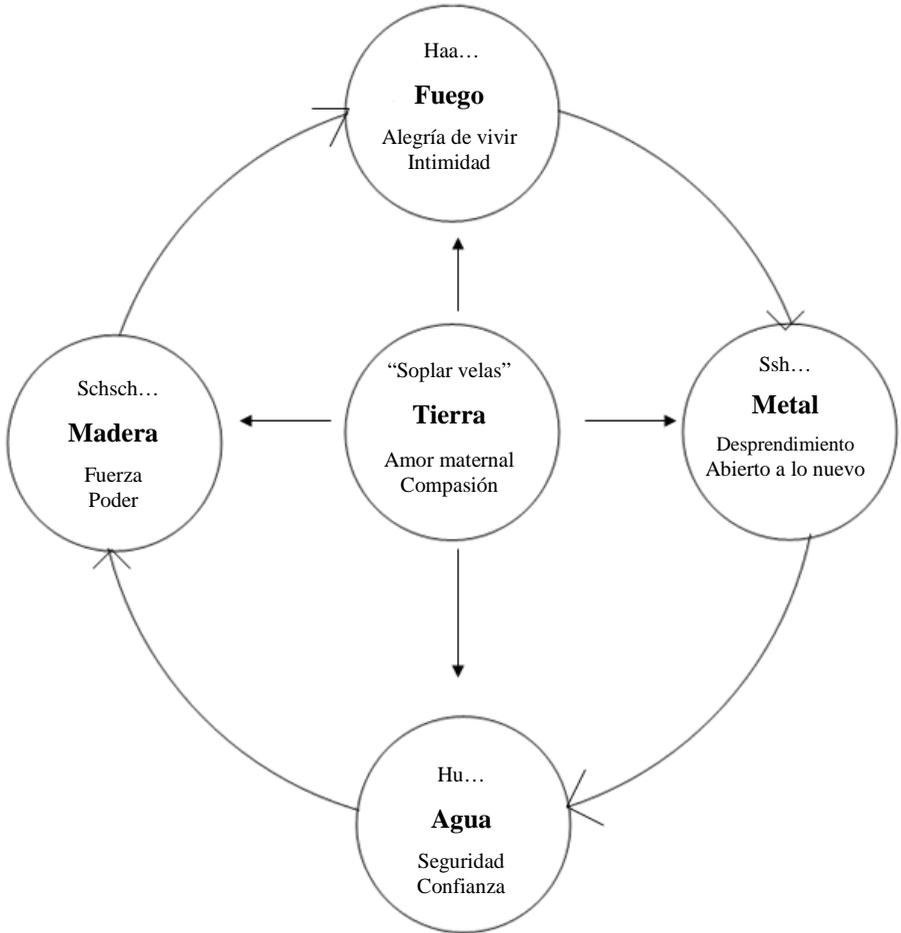
- **Cuando hay envidia y celos**

- Trabajo con silla vacía
- Respiración Paralela y Visualización (ver el libro "Respiración curativa y Visualización")
- Regresar a niño herido

c) Trabajo energético específico

- Digitopuntura en meridiano del pulmón e intestino grueso
- Envolver anular de manera consoladora (JSJ)
- Respiración paralela con viento

6. Integración de los 5 elementos



1. El ciclo nutritivo ☉

Tierra

- estómago
- bazo

Agua

- vejiga
- riñón

Madera

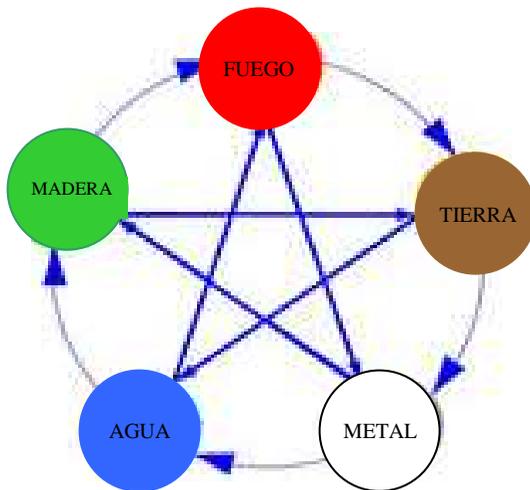
- vesícula biliar
- hígado

Metal

- pulmón
- intestino grueso

Fuego

- corazón
- intestino delgado
- pericardio
- triple calentador



(Estas meditaciones están inspiradas en la “Fusión” de Mantak Chia pero han sido en gran parte modificadas)

Por favor, crea en tu tercer ojo una luz amarilla..., deja que se haga muy brillante... y sube con esa luz por el chakra de corona... y más arriba, hasta el manantial de todos los elementos, que yo me imagino que está muy arriba.... Permite que la luz entre en contacto y se llene con las cualidades de todos los elementos, en especial con las cualidades del elemento tierra, el amor materno-nutritivo, el amor universal. Deja que la luz se colme con ese amor.

Atrae ahora esta luz amarilla otra vez a tu cuerpo, bájala por tu chakra de corona..., tu tercer ojo..., tu boca..., hasta el bazo. Si quieres, puedes colocar tu mano encima. Deja que el bazo se llene completamente de esta luz..., y permite que cada célula escuche el mensaje: “Tú eres un ser amado y acogido”...

Sonríe dentro de tu bazo... y deja que esa cualidad de sentirse amado aumente. Envíale también el sonido curativo “J” como soplando una vela...

Dirígete con la luz hacia el páncreas. Coloca tu mano allí y deja que la luz cuente a cada célula: “Tú eres un ser amado y acogido”... Deja a

cada célula escuchar y saber: “Yo soy un ser amado y acogido”... Bríndale también tu sonrisa... y envía el sonido curativo “J”...

Dirige la luz ahora al estómago. Coloca también ahí tu mano y deja que la luz cuente a cada célula: “Tú eres amado/a”... Deja a cada celular saber: “soy un ser amado”... Una vez que hemos comprendido realmente este mensaje y creemos que somos un ser amado, podemos desarrollar el amor para nosotros mismos y después para los demás, como lo dice la Biblia: “Ama a los demás como te amas a ti mismo”. Cuando nos amamos y aceptamos tal como somos, podemos también entender a los demás y aceptarlos tal como son... Cuando nos sentimos amados y perteneciendo, desarrollamos el comportamiento de compasión y comprensión hacia los otros. Permite que la luz ilumine todo tu estómago y lo llene de amor universal, de amor materno... y sonríele a tu estómago...y llévale el sonido curativo “J”...

Dirige ahora esas cualidades del sentirse amado y acogido con tu mano al lugar de acopio del elemento tierra, que es el ombigo... Sostén tu dedo sobre el ombigo y siente cómo la energía, la energía del elemento tierra, la energía del sentirse amado y perteneciente, se acumula en el ombigo...

Pon tus manos ahora en tus riñones. Y lleva la luz amarilla del elemento tierra al riñón derecho. Llénalo de esa luz, y deja que cada célula del riñón escuche el mensaje: “Tú eres amado”... Deja que el riñón izquierdo se llene también de esta luz... y que cada célula se colme de ese amor universal, de ese amor maternal... Deja que cada célula escuche: "Tú eres un ser amado"

Y mira ahora cómo esa luz amarilla se transforma paulatinamente en una luz azul del elemento agua dentro de los riñones, pues cuando nos sentimos amados, se despierta la confianza originaria, la confianza en que la vida nos traerá lo que necesitamos... La confianza en una protección universal, que nos protege... Se despierta también la confianza en los otros y en nosotros mismos... También despierta la autoconfianza y el sentimiento de seguridad, que son las cualidades del elemento agua.

Sonríe ahora dentro de tu riñón derecho y de tu riñón izquierdo... y escucha el sonido curativo del elemento agua “huu” “huu” y deja que cada célula entienda: “Eres un ser protegido y por ello seguro, puedes confiar”.

Puedes retirar tus manos de los riñones y llevarlos a la vejiga. Envía la luz azul a la vejiga y deja a cada célula escuchar: “Eres un ser protegido y por ello seguro, puedes confiar”. Sonríe dentro de tu vejiga y déjala escuchar el sonido curativo del elemento agua “huu”. Deja a cada célula saber: “Soy un ser protegido y por ello seguro”. Este sentimiento de protección y seguridad nos lleva al comportamiento de valor. Lleva ahora esta cualidad de seguridad al lugar de acumulación del agua, que está en el perineo. Llévela con tu mano y coloca tu dedo en el perineo. Y déjalo ahí para sentir cómo se acumula la energía fría del elemento agua en el perineo.

Lleva ahora esa energía de protección, seguridad y confianza que nació del sentimiento de ser amado y protegido, y que te puedes imaginar ahora como luz azul, hacia el hígado. Coloca tu mano encima del hígado y deja que el hígado se llene de esta luz que le trae el mensaje: “Eres un ser protegido, por ello seguro y puedes tener confianza”. Deja que cada célula escuche este mensaje y observa cómo esta luz azul se transforma lentamente en luz verde dentro del hígado, en la luz y las cualidades del elemento madera, que son: La fuerza, el poder. Deja que cada célula de tu hígado escuche: “Tú eres fuerte”, “Tú tienes el derecho de ser fuerte” y “Tú vales”. Sonríe ahora dentro de tu hígado y escucha el sonido de la madera “ch”. Deja que este sonido curativo llene todo tu hígado y observa cómo se desarrolla siempre más la fuerza. Mira cómo cada célula comienza a entender: “Yo soy fuerte y tengo poder”, “Tengo el derecho de ser fuerte y poderoso”, “Valgo”.

Conduce esa luz verde ahora a la vesícula biliar, y deja que la luz cuente a cada célula: “Vales”, “Tú también eres importante, y tienes el derecho de ser fuerte”. Deja que las células escuchen el mensaje y que cada célula sepa: valgo, puedo. Sonríe dentro de tu vesícula biliar y llénala del sonido curativo “ch”. Y lleva ahora, con la mano, esta energía del elemento madera al lugar de acumulación de la madera, a la altura de la cintura, en el lugar de corte del ombligo, y de la línea del pezón a unos 6 dedos a la derecha del ombligo, en el punto JSD 38 (bazo 15). Coloca tu dedo en este punto y observa cómo la energía de la fuerza se acumula en este punto.

Lleva ahora esta luz verde, esta fuerza del elemento madera, a tu corazón. Deja que tu corazón se llene de esa energía, de esa fuerza, que nació del sentimiento de protección y seguridad del elemento

agua, que a su vez nació del sentimiento de amor del elemento tierra. Deja que esa energía, esa luz, colme todo tu corazón, y observa cómo lentamente se convierte la luz verde en la luz roja del elemento fuego. Y observa cómo se despierta la cualidad de la alegría, la alegría de vivir y la vitalidad. Deja que tu corazón se llene de esa alegría, que te permite reír y hablar. Deja que la luz roja llene también tu lengua, que tiene conexión con tu corazón. Sonríe ahora en tu corazón y llena ahora el corazón con el sonido curativo del elemento fuego "ha" o "ha ha ha ha ha". Y lleva ahora esta energía, esta alegría del elemento fuego, con tu mano, al punto de acumulación del elemento fuego, el punto en la mitad del esternón, entre los pezones. Siente con tu dedo cómo esa energía aumenta, cómo esa energía caliente del elemento fuego se acumula en este punto.

Conduce esa luz roja y esa energía de la alegría hacia tus pulmones y llénalos con esa alegría y con esa luz. Observa cómo la luz, dentro de los pulmones, se va transformando en una luz blanca del elemento metal, y cómo surge la cualidad del elemento metal: "el ser abierto". Abierto para aceptar nuevas cosas, asimilar lo nuevo, con la confianza en que todo lo que me trae la vida es bueno para mí, que soy guiado y que puedo soltar lo viejo y adaptarme al flujo de la vida. Siente cómo, debajo de tus manos que tienes en los pulmones, se abren tus pulmones a lo nuevo. Respira por la nariz, a cada inspiración esa nueva energía. Inspira esa energía universal, ese Chi celestial y siente la conexión con una guía universal, una guía superior, que te permite estar abierto a todo lo nuevo que te encuentres. Sonríe dentro de tu pulmón derecho, sonríe dentro de tu pulmón izquierdo y envía el sonido del metal, el sonido curativo "sss", en tu pulmón derecho, y envía "sss" en tu pulmón izquierdo. Conduce ahora con tus manos esa energía al lugar de acumulación del elemento metal, que se encuentra en la cintura, a la izquierda a 6 dedos del ombligo, en el punto de digitopuntura JSD 38 (bazo 15). Coloca tu dedo encima y siente cómo la energía del metal, el ser abierto y el poder de desprenderse, se acumulan ahí. Envía la luz blanca ahora a tu intestino grueso, al intestino grueso ascendente en la parte derecha, al intestino grueso transversal, encima del ombligo, al intestino grueso descendente del lado izquierdo, y deja a cada célula saber que "puede desprenderse de lo viejo que no sirve más, confiando que lo nuevo será lo que más le sirve". Sonríe dentro de tu intestino grueso ascendente, transversal y descendente, y envía el sonido del metal "sss" en tu intestino grueso ascendente, transversal y descendente. Y lleva esta energía al punto

de acumulación del metal (punto 38, izquierdo) y siente debajo de tu dedo cómo se acumula esta energía cerca del elemento metal.

Mantén tu dedo en el JSD izquierdo, en el punto de acumulación de la energía del elemento metal, y coloca el dedo de la otra mano sobre el JSD 38 derecho, el punto de acumulación de la energía del elemento madera. Siente de nuevo la energía del elemento madera, siente esta energía fuerte, renovadora. Siente otra vez la izquierda, la energía seca del elemento metal y mueve tus dedos lentamente hacia el ombligo, sintiendo cómo llevas la energía ahí, al lugar de acumulación del elemento tierra en el ombligo. Y cuando llega la energía al ombligo quédate ahí con tus dedos y siente cómo se mezclan las energías, siente cómo esta energía se hace más grande. Imagínate que esta energía es una perla. Quita tus dedos para poner uno en el esternón, en el punto de acumulación de la energía caliente el elemento fuego y el dedo de la otra mano lo pones en el punto de acumulación del elemento agua, en el perineo, y siente esta energía fresca del elemento agua. Siente también la energía del elemento fuego, esta energía caliente, y lentamente conduce los dedos llevando la energía hacia el ombligo. Espera hasta que haya llegado al ombligo para dejarles conectarse con los otros 3 elementos. Percibe cómo se mezclan, percibe ese cúmulo de energía que esta ahora en el ombligo.

Siente esta energía en el ombligo, esta perla, y desde el ombligo deja a la perla bajar hasta el cóccix. Ve y siente la perla en el cóccix, y deja a esta perla, a esta acumulación de energía, subir por la columna vertebral. Siéntela pasar por tu hueso sacro, por tus vértebras lumbares, vértebra por vértebra. Siéntela y vela subir hacia arriba, vértebra por vértebra, por las vértebras torácicas, para liberar el canal central. Siente cómo sube por tu columna, por las vértebras cervicales, vértebra por vértebra, hasta el chakra de la corona, y una vez que llega ahí baja otra vez por la columna vertebral hasta el cóccix. Déjala subir otra vez sintiendo por donde pasa, y cuando llegue arriba la haces bajar otra vez. Hazlo en tu ritmo de manera que puedas sentir por donde pasa la perla. Si quieres puedes hacerlo al mismo ritmo que tu respiración, al inhalar haces subir la perla hasta el chakra de corona y al exhalar la haces bajar otra vez hasta tu cóccix. Sigue haciéndolo y siente cómo fluye cada vez más libremente.

La próxima vez que llegas al cóccix esperas un rato. Siente la perla en el cóccix y ahora hazla subir por detrás, por la espalda, al segundo chakra, al tercer chakra, al chakra del corazón, al chakra del cuello

hasta el chakra de la corona, y déjala bajar por el tercer ojo, por delante, al chakra del cuello, al del corazón, al tercer chakra, al segundo chakra para llegar nuevamente al chakra de base. Sube otra vez por la espalda y haz esa pequeña circulación según tu ritmo. Coloca tu lengua en la parte superior del paladar para cerrar el circuito y deja a la perla subir por detrás y bajar por delante en tu ritmo. Tal vez lo puedes combinar con tu ritmo respiratorio de tal forma que inspires cuando subes por la espalda y expires cuando vuelves a bajar. Y deja que circule la perla, por detrás hacia arriba y abajo por delante, en tu ritmo, de manera que la puedas sentir.

Mientras la perla sigue subiendo y bajando piensa en qué lugar de tu cuerpo podrías necesitar un poco más de energía en este momento. Siente hacia dónde quieres enviar la perla. Una vez que sepas esto, deja que salga la perla de la circulación y envíala hacia el lugar que necesita esa energía en este momento. Cuando la perla esté en este sitio que necesita, deja que se deshaga y que la energía se expanda en este lugar. Si no te gusta dejar la perla allí, si hay demasiada energía en este lugar por el momento, puedes acumularla otra vez y enviarla adonde te parezca mejor o al circuito, y dejarla que se quede en tu Hara, en tu bajo vientre. Y puedes lentamente regresar aquí moviendo tus manos y tus pies, estirándote como de mañana, y cuando abras los ojos podrás estar completamente de regreso en el aquí y ahora.



2. Transformación de emociones negativas en los órganos a energía útil ☺

(Estas meditaciones están inspiradas en la “Fusión” de Mantak Chia pero han sido en gran parte modificadas por Vivienne Rauber)

Coloca tu mano en tu estómago. Inspira en tu estómago, siente en tu estómago, y busca si encuentras ahí un recuerdo del elemento tierra desequilibrado, un sentimiento de soledad, un recuerdo en el que te encontraste solo, abandonado o sentías que no formabas parte. Si encuentras alguno de estos sentimientos déjale ver el origen de esta soledad. Mira lo que sucedió. Corre la mano llevando ese recuerdo y ese sentimiento al ombligo. Y siente cómo ese sentimiento va y se recoge en el lugar de acumulación del elemento tierra. Pon y deja tu dedo en el ombligo y siente cómo se acumula esta energía debajo de tu dedo.

Pon ahora tus manos en los riñones, inspira en tus riñones, siente en tus riñones, y busca si encuentras ahí algún sentimiento del elemento agua desequilibrado. Busca si encuentras algún miedo dentro de tus riñones, y cuando hayas encontrado un miedo regresa al origen de este miedo y mira lo que sucede. Y una vez que hayas visto la historia puedes unirla con el miedo y enviarla hacia el lugar de acumulación del elemento agua, el perineo. Usa tus manos para llevar esta energía hacia el perineo. Siente cómo se acumula esa energía en el perineo. Cuando sientes que se haya acumulado, sube la energía del perineo al ombligo, al lugar de acumulación de todas las energías. Ayuda con las manos para hacerla subir, pon un dedo en el ombligo y siente cómo debajo de tu dedo se van acumulando esas energías, y cómo los sentimientos del elemento agua se unen a los del elemento tierra.

Coloca tu mano ahora en tu hígado, inspira en el hígado y observa dentro de tu hígado en busca de iras. Cuando hayas encontrado un sentimiento de ira, vuelve al origen de ese sentimiento y observa lo que te hizo enfurecer. Y cuando hayas terminado de ver la historia, lleva ese recuerdo y la rabia al lugar de recolección del elemento madera, al JSD 38 derecho (bazo 15), a 6 dedos a la derecha del ombligo en la cintura. Pon tu dedo en este punto y siente cómo debajo de tu dedo se acumula la energía del elemento madera. Y lleva esta energía corriendo el dedo lentamente hasta el ombligo. Cuando haya

llegado al ombligo siente cómo debajo de tu dedo se acumula la energía del elemento madera y se mezcla con la del agua y de la tierra.

Pon tu mano ahora en tu corazón, inspira en el corazón y busca si encuentras algún sentimiento de frialdad, de distanciamiento, o de intocabilidad, o también de impaciencia, o crueldad. Cuando hayas encontrado alguno de estos sentimientos, vuelve al origen de éstos y observa la situación, cómo comenzó, cómo se desarrolló y cómo terminó. Cuando hayas visto toda la historia júntala con los sentimientos y condúcelos al lugar de acumulación del elemento fuego, en el punto en la mitad del esternón, entre los pezones. Espera que esa energía se acumule debajo de tu dedo. Cuando se haya acumulado condúcela con el dedo hacia el ombligo. Cuando hayas llegado al ombligo siente debajo de tu dedo cómo se une esa energía con todas las energías que ya se encuentran ahí.

Pon tus manos y tu atención en tus pulmones, inspira en los pulmones, y busca si encuentras posibles penas y tristezas que se encuentren dentro. Si hay alguna tristeza vuelve al origen de ésta. Observa lo que sucede. Y junta lo sucedido con el sentimiento y llévalo al punto de acumulación del elemento metal, al JSD 38 izquierdo (bazo 15), a 6 dedos del ombligo en la cintura. Siente cómo se acumula la energía y cuando se haya acumulado llévala con el dedo hacia el ombligo. Siente cómo se mezclan esas energías y llegan a formar una perla.

Conduce esa perla ahora por delante hacia abajo, hasta el primer chakra y el cóccix, y luego por detrás hacia arriba a través de todos los chakras. Y deja que la perla gire en una pequeña circunvalación, bajando por delante, subiendo por detrás, bajando por delante, subiendo por detrás, siempre más rápido. Bajando por delante, subiendo por detrás, bajando por delante, subiendo por detrás. Sigue haciéndolo, déjala girar siempre más rápido, hasta que estés listo para abrir el chakra de corona y sacar lejos esa perla. Síguela con la mirada, mira cómo se aleja y sube hasta donde se unen todos los elementos. Y deja que la perla se llene con la luz universal. Permite que la luz la traspase completamente, de tal forma que limpie y purifique los sentimientos, y los transforme en lo que fueron originalmente: sentimientos y cualidades positivas. Deja que la perla se llene del amor universal, que se llene de la protección y segu-

ridad universal, que se llene de la fuerza universal, que se llene de la serenidad universal y de la alegría. Deja que la perla se llene de luz.

Ahora puedes volver a bajar tu perla hasta aproximadamente un metro sobre la cabeza. Deja que la perla se disuelva encima de tu cabeza y permite que se convierta en un cuerpo energético encima de tu cuerpo, que sea aquello que tú quieres en verdad, aquello que quieres ser. Mira como toma forma ese cuerpo energético, y se convierte en aquello que tú siempre ansiabas. Mira cómo es, cómo es de diferente a lo que tú ves normalmente. ¿Quieres darle un nombre a tu cuerpo energético? Cuando lo hayas visto lo suficiente puedes dejar que se convierta otra vez en perla y la puedes introducir en el chakra de corona, y llevarla al chakra del tercer ojo, al chakra del cuello, por el chakra del corazón, el tercer chakra. Y lleva la perla ahora a tu estómago. Deja que la perla llene de energía tu estómago. Que se disuelva un poco para que esa luz inunde todo el estómago y también el bazo. Y permite que surja una imagen. Mírala.

Condensa otra vez la perla y llévala a tu riñón izquierdo y al derecho, y deja que la luz de la perla llene tus riñones. Vuelve a dejar que aparezca una imagen. Mírala bien. Condensa la perla y llévala a tu hígado. Llénalo de esta luz. Y deja también ahí que aparezca una imagen. Mírala bien. Condensa otra vez la perla y llévala al corazón. Llena el corazón con la luz de la perla. Y déjate ver una imagen. Mírala bien. Vuelve a condensar la perla y condúcela a los pulmones y deja que los llene con su energía, con su luz. Permite también aquí que aparezca una imagen.

Condensa otra vez la perla para que pueda ir al ombligo. Y de ahí a la circulación pequeña bajando por delante al cóccix y subiendo por detrás hasta el chakra de corona. Coloca la punta de tu lengua en la parte superior del paladar o de los dientes y deja que la perla circule al ritmo que tú quieras. Sube por detrás y baja por delante. Puedes hacerlo inhalando mientras subes por detrás, y exhalando para bajar por delante. Lo puedes también hacer más rápidamente o más despacio para sentir mejor. Sigue haciéndolo en tu ritmo. Cuando llegues al cóccix puedes parar y esperar un momento para sentir la perla, y a la próxima inhalación conduces la perla por la columna vertebral hasta el chakra de corona, y al expirar la dejas volver al

cóccix. Al inspirar sube y al espirar vuelve a bajar. Sigue haciéndolo en tu ritmo respiratorio, sintiendo por donde pasa la perla, sintiendo cómo se abre este canal. Sube y baja en tu ritmo. Te puedes parar otra vez en el cóccix, sentir la perla y vuelve por todos los chakras subiendo por la espalda, por el segundo, por el tercero, por el chakra del corazón, por el chakra del cuello, el chakra de la corona; y bajando por delante, por el tercer ojo, chakra del cuello, el chakra del corazón, el tercer chakra, el segundo chakra y el chakra de base. Subes otra vez y bajas otra vez. Y puedes dejar ahora la perla en el lugar de tu cuerpo donde te parece que hace falta más energía o en tu Hara, en tu barriga, debajo de tu ombligo, el sitio normal donde guardamos la energía. Y cuando estés listo puedes regresar al aquí y al ahora, moviendo los brazos y los pies, haciendo un gran respiro, estirándote como de mañana, y cuando abras los ojos estarás completamente despierto, en el aquí y el ahora, y podrás coger un papel y colores para dibujar las imágenes que viste.



Cómo contactarme:

Para cursos en alemán, español, italiano, portugués, francés e inglés

Vivienne Rauber- Decoppet
Susenbergstr. 11
CH 8044 Zürich, Schweiz
Tel: 0041 44 262 37 68
Fax 0041 44 262 67 07
E-Mail: vivienne.rauber@sunrise.ch
www.vivienne-rauber.com

Otros libros y audio CD's de Vivienne Rauber:

Respiración curativa y visualización,

(de la serie: Mi cuerpo me llama, 2002) (nueva edición 2008)

Una guía para la auto-terapia con 44 visualizaciones en 6 CD'S adjuntos.

Original en alemán, traducciones al italiano, portugués y español.

Reiki y visualización

(de la serie: Mi cuerpo me llama 2003), ISBN 3-0344-0146-9

Una guía para la auto-terapia con 19 visualizaciones en 2 CD's

Original en alemán, traducciones al italiano, portugués y español.

El Juego Curativo con los Dedos (2005)

Un libro de autoayuda para la curación del niño interior herido, con 3 audio CD's

Original en alemán, traducciones al inglés, portugués, francés, italiano y español (cuarta edición modificada 2007)

Transforma

con la ayuda de los CDs



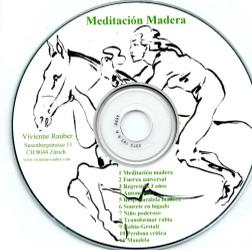
**soledad
en amor**



**miedo en
confianza**



**rabia en
fuerza**



**depresión en
alegría**



**tristeza en
serenidad**

