

# **“BIOENERGÍA HUMANA”**

**Reinaga Oscar**

**Liendro Gustavo**

**Da Rosa Julián**

**Vega Rodrigo**

**“Bioenergía humana”**

**BIO-** : Vida

**-ENERGIA:** es la capacidad que adoptan los cuerpos o conjunto de éstos para efectuar un trabajo.

## ¿Qué es la bioenergía humana?

La Bioenergía es uno de los muchos **términos empleados para describir el campo de energía que envuelve a todo ser viviente. Es responsable** del sustento de la vida humana. Nuestro cuerpo bioenergético nos realimenta con las energías necesarias para nuestra vitalidad y salud general. La bioenergía **se crea cuando la energía eléctrica de los átomos del cuerpo se comunica con la del mundo exterior**, afectándose recíprocamente. **Las enfermedades** se producen por **falta, bloqueo o acumulación de energía**. El cuerpo físico se afecta por los desordenes energéticos que sufre un individuo en un contexto determinado, ya sean psicológicos o espirituales. **La bioenergía abarca a todo el ser humano:** En la salud, las emociones, el aprendizaje, la creatividad, etc .

**La bioenergía es la frontera de la salud humana. Es el campo desde donde primero tiene que venir toda la información, antes de llegar a los sentidos.** Cuando en este campo hay perturbaciones, tarde o temprano se manifestarán en el cuerpo humano.

**Es la interacción con las bioenergías de otras personas y de los ambientes que nos rodean. Nuestro campo energético no es estático** sino que está constantemente absorbiendo y exteriorizando energías en un proceso de intercambio con otros seres vivos así como con el entorno. *Un ejemplo es cuando nuestra disposición física, psicológica y mental cambia como consecuencia de entrar en contacto con otra persona.*

**Nuestras energías son generalmente más estables y se expanden más cuando tenemos una actitud equilibrada y nos sentimos fuertes y con confianza.** Cuando tenemos un temperamento irregular éste afecta a nuestro patrón energético que, a su vez, se vuelve desordenado y puede ser que más débil.

## “Centros energéticos”

El ser humano **posee 7 centros principales** de energía (chakras según el hinduismo) en su cuerpo energético y tienen correspondencia con **las glándulas endocrinas en su cuerpo físico**. Una glándula es un órgano que crea sustancias, como las hormonas, para liberarlas, a menudo en la corriente sanguínea (glándula endocrina) y en el interior de una cavidad corporal o su superficie exterior.



1. **Glándula pineal**
2. **Glándula pituitaria**
3. **Glándula tiroides**
4. **Timo**
5. **Glándula adrenal**
6. **Páncreas**
7. **Ovario, para las mujeres y Testículo para los varones.**

**“El buen funcionamiento de estos centros es vital para la salud mental, emocional y física”**

### **“Objetivos de la Bioenergía Humana”:**

- Fortalecer la salud y en todo lo concreto (emociones, pasiones, etc.)
- Encontrar el bienestar de una y varias personas.

### **“Origen y tratamiento de una enfermedad”**

**“Una enfermedad se puede originar cuando las preocupaciones, penas, etc. quedan impregnadas en estos centros y producen bloqueos que pueden derivar en dolencias físicas, emocionales o mentales”**

Muchas veces sentimos dolor, debilitamiento muscular, cansancio físico y mental, nos rendimos en el trabajo o en los estudios y todo esto está relacionado con un bloqueo energético corporal o de un área específica de nuestro organismo, cuando esto sucede regularmente **los primeros bloqueos suceden en la columna vertebral, centro de nuestro sistema nervioso, ya que por esta corren la mayoría de los canales nerviosos que van a los puntos energéticos**, por lo que en esa fase entra la mano del *quiropático* quien es el especialista naturista y **responsable de velar por la salud de nuestra columna vertebral**, al llevar los discos que presionan esos canales energéticos a su lugar, empiezan a fluir la energía en los canales, pero los puntos todavía se encuentran en bloqueo por lo que en esa fase interviene el *kinesiólogo* quien es el **encargado de diagnosticar, evaluar y tratar la bioenergía corporal** para crear una estabilidad y equilibrio en su cuerpo y por ende que este responda y se maneje en optimismo.

### ¿Qué es la bioenergética?



Llamado Análisis Bioenergético es una técnica terapéutica de trabajo energético-corporal.

#### ¿En qué se basa la bioenergética?

- Busca la comprensión, en profundidad, de nuestros

conflictos interiores.

Los sentimientos existentes (amor, tristeza, rabia), los conflictos vividos (deseo, represión...), las pérdidas sufridas (abandonos, duelos, separaciones...), o sea, la calidad de las relaciones afectivas vividas hasta el momento, determinan la persona que somos hoy.

Nuestra historia de vida está grabada en nuestro cuerpo. Hay que liberarlo de viejos miedos y tensiones para que podamos estar más cerca de nuestras emociones, permitiéndonos así un sentir y un actuar libre y original.

## ¿En qué nos puede ayudar la bioenergética?

La bioenergética puede ayudar a desbloquear esa expresión emocional reprimida por medio de los ejercicios. Estos permiten la liberación de la energía reprimida a través de la vibración espontánea del cuerpo. Estas vivencias alivian el cuerpo, posibilitando también que podamos ser más conscientes de nuestro cuerpo. Algunos ejercicios son:



**Ejercicios de respiración (relajación / estimulación)**

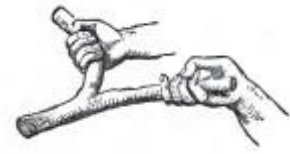
**Ejercicios energéticos (carga /descarga)**


**Ejercicios musculares (favorecimiento de la expresión)**

A su vez la bioenergética es una herramienta invaluable para liberarnos del estrés.

**“Herramientas para la bioenergética”**

Las herramientas del terapeuta energético son muy variadas, incluyendo **luz, color, sonido, aromas, radiestesia** (Es la parte de la Radiónica



y  a través de un instrumento, las radiaciones emitidas por cualquier cuerpo o forma de energía.), **reiki** (terapia pseudocientífica que trata de lograr la sanación o equilibrio del paciente a través de la imposición de las manos de un practicante, canalizando energía vital) , **masaje manual, meditaciones guiadas, Biomanta** y muchas otras técnicas que por su complejidad resultan difíciles de enunciar.

## “Elementos y recursos que usa la bioenergética”

### 1. Biomanta:

Nos ayuda en la recuperación del descanso nocturno y la reducción del nivel de stress



Se ha realizado seguimiento en 45 personas que han probado el uso periódico de la Biomanta.

Determinamos que en la mayoría de ellos desde el primer día de uso, se observaba la mejoría en cuanto al descanso (sin fatiga), con lucidez mental, estados de ánimo positivos, situaciones de stress resueltas, y se ha determinado la evolución positiva a lo largo del uso periódico.

## *Siete posturas de Kundalini Yoga para desbloquear los chakras:*

Las asanas o posturas son las posiciones del cuerpo que se utilizan para activar y dirigir la energía para abrir en el cuerpo, tanto en una posición física como energética. Al utilizar Kundalini Yoga para limpiar los chakras las asanas sirven para abrir el flujo pránico.

**1) Primer chakra, el chakra raíz (Muladhara):** Se ocupa de los asuntos de la supervivencia: los instintos, la lucha y la huida, la necesidad de paz y equilibrio. Cuando este chakra no gira o lo hace lentamente amenaza a la propia supervivencia, a nivel individual o colectivamente.

### **Asana: Postura de cuervo**

Siéntate sin apoyar los glúteos sobre el piso, estira tus brazos y manos en dirección a tu mirada. Luego párate sin mover los brazos



**2) Segundo chakra, el chakra del sacro:** Se ocupa de la relación entre nuestras emociones y el bienestar, y de cuán animados o deprimidos nos sentimos en relación con nuestras experiencias.

### **Asana: postura de rana**

Mantén los talones juntos y los dedos de las manos en el piso. Inhala por la nariz al estirar las rodillas y exhala por la nariz al ponerte en cuclillas.



**3) Tercer chakra, el plexo solar (Manipura):** Tiene un fuerte vínculo con el sentido de la identidad personal y exige respeto y un tratamiento positivo.

**Asana: Postura de estiramiento**

Levanta los pies y la cabeza a 10 cm del piso. Sube los brazos de tal manera que las palmas queden viéndose la una a la otra. Dirige la mirada hacia la punta de los dedos de los pies y comienza respiración de fuego.





**4) Cuarto chakra, el chakra del corazón (Anahata):** Se ocupa del amor.

**Asana: Postura de camello**

Si la postura del camello es muy demandante, coloca las manos en la cintura para sostenerte y ve hacia atrás con tu cabeza.



**5) Quinto chakra, el chakra de la garganta (Vishuddha):** Este centro fomenta la expresión emocional y espíritu, la verdad, la comunicación, la fuerza de voluntad, la creatividad y la integridad.

**Asana: Postura de cobra**

Acuéstate en el piso con las manos debajo de los hombros y las palmas firmemente colocadas en el piso. Estira los brazos de tal manera que levantes el corazón, deja que la cabeza siga el movimiento y mantén la pelvis en el piso. Si el estiramiento es muy demandante intenta la postura

de la esfinge manteniendo tus codos en el piso mientras arqueas la cabeza hacia atrás.



**6) Sexto chakra, el tercer ojo (Ajna):** Se relaciona con la Intuición y la sabiduría.

**Asana: Guru Pranam**

Siéntate sobre talones, trae el torso a los muslos y coloca la frente en el piso. Estira las manos en el piso de tal forma que queden enfrente de ti y colócalas en forma de oración.



**7) Séptimo chakra, el chakra de la cabeza (Sahasrara):** Nos pone en contacto con lo eterno, lo que no muere, la parte permanente del alma.

**Asana: Sat Kriya**

Siéntate sobre los talones y estira los brazos arriba de la cabeza abrazando las orejas y mantén los codos estirados. Entrelaza todos los dedos excepto el dedo índice, el cual debe apuntar hacia arriba. Los hombres deben cruzar el pulgar derecho sobre el izquierdo y las mujeres, el pulgar izquierdo sobre el derecho. Repite “Sat nam” a un ritmo constante. Al decir “Sat” jala el

ombbligo hacia adentro y al decir “nam” relájalo. Sube la energía por la columna vertebral. Mantén los ojos cerrados.



Sat Kriya es un ejercicio completo de Kundalini Yoga que trabaja en todos los chakras, es una práctica sorprendente y poderosa, total y completa en una sola asana y mudra. Al practicar Sat Kriya todos los días por 40 días se obtiene un efecto profundo en la función de los chakras. Sat Kriya trabaja específicamente en despertar la energía Kundalini y ayuda a moverla hacia arriba de la columna a través del sistema de chakras.



<b>CHAKRA</b> Elemento/Color	<b>UBICACIÓN</b>	<b>POSTURAS</b> <b>(ESTIMULAN)</b>	<b>ARQUETIPO</b> <b>POSITIVO</b>	<b>ARQUETIPO</b> <b>NEGATIVO</b>
<b>MULADHARA</b> TIERRA/ <b>ROJO</b>	En el perineo	Saltamontes  Puente	Madre Tierra	Víctima

		Pinza sentado Hamaca		
<b>SVADHISTHANA</b> AGUA/ <b>NARANJA</b>	En el coxis	Ejercicios de cadera y del bajo vientre	Emperador / Emperatriz	Mártir
<b>MANIPURA</b> FUEGO/ <b>AMARILLO</b>	En el ombligo	Arco Rampla Barco	Guerrero Espiritual	Esclavo del Trabajo
<b>ANAHATA</b> AIRE/ <b>VERDE</b>	En el centro del pecho	Cobra Pez Balanza	Amante	Ejecutante
<b>VISHUDI</b> ÉTER/ <b>AZUL</b>	En la base del cuello	Vela Arado Pez Ejercicios de cuello	Comunicador	Ser Enmascarado
<b>AJÑA</b> LUZ/ <b>CELESTE</b>	En el entrecejo	Ejercicios con los ojos Meditación	Psíquico	Racionalista
<b>SAHASRARA</b> COSMOS/ <b>VIOLETA</b>	En la coronilla	Para de cabeza	Gurú	Egocéntrico

**“Ningún chakra trabaja solo. El sistema de chakras es un sistema holístico que se interrelaciona. Con kundalini Yoga no puedes trabajar un chakra sin tratar las necesidades de los otros. El triángulo inferior (el primero, el segundo y el tercer chakra) se encargan de la eliminación, mientras que el triángulo superior (quinto, sexto y séptimo chakra) se enfocan en la acumulación. Estos triángulos**

**coinciden el cuarto chakra, el chakra del corazón, punto esencial de equilibrio de estas dos fuerzas.”**

2. **La aromaterapia**, está técnica de curación es usando inciensos. La aromaterapia es ideal para muchas personas, porque es sencilla y económica. Es simplemente encontrarse en un lugar tranquilo en medio de la naturaleza (si se dispone de este espacio) o estar en casa en un ambiente privado y tranquilo. Lo primero que debemos hacer es encender el incienso indicada para el correspondiente chakra, En cualquier de los ambientes anteriormente mencionados, prenderas el incienso correspondiente y comenzaras a inhalar su aroma. Tu mente deberá estar despejada acompañada con una respiración tranquila que te de paz. Con una sesión de 10-15 minutos estará bien para comenzar.
  
3. **La musicoterapia**, esta es una técnica de curación en la que se utiliza la música y los sonidos. Pueden ser los sonidos de la misma naturaleza como los elementos de la flora o fauna de este lugar.

**“Estos tratamientos no invasivos están especialmente indicados para aquellas personas que padecen enfermedades de difícil tratamiento o como así también posibilita el autocontrol del propio organismo.”**

### **“Objetivos de bioenergética”**

- Equilibrar o desbloquear los centros energéticos, ya que la armonización bioenergética lleva a concebir otra forma de plantear la vida, más vital y sana, para ir evolucionando como personas.
- Estos ejercicios apuntan a traer más vida, energía, oxígeno al cuerpo.

## Fuentes

[http://es.wikipedia.org/wiki/Medicina\\_natural\\_\(bioenerg%C3%A9tica\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Medicina_natural_(bioenerg%C3%A9tica))

[http://ine.gob.mx/descargas/cclimatico/bioenergia\\_4\\_probst.pdf](http://ine.gob.mx/descargas/cclimatico/bioenergia_4_probst.pdf)

<http://www.alboradav.com.ar/biomanta/EXPERIENCIAS.htm>

<http://es.scribd.com/doc/23535343/Gerardo-Oyaregui-Bioenergia-Humana>