

# **AAPPLLIICCAACCIIOONNES GEENNEERRAALLEESS**

**Quienes estudien curación pránica podrán llegar a ser sanadores más potentes y eficaces, mediante la práctica regular de la Meditación. La Meditación hace que los chakras se agranden y muevan mucho más rápidamente. Esto hace que el cuerpo energético y las auras del practicante se agranden, condensen y depuren más. De ese modo, permite que el practicante cure muy rápidamente y con más eficacia.**

## **Cómo activar los chakras**

**A veces, es necesario activar el chakra para obtener una curación más avanzada y más rápida. El tiempo que el chakra permanecerá activado depende de la necesidad y de la destreza del sanador.**

- 1. Examine frontal y lateralmente el chakra que ha de activar.**
- 2. Aplique concienzudamente barrido localizado. Esto es muy importante. Un chakra poco activado puede ser normalizado gradualmente, limpiándolo con regularidad.**
- 3 .Desde el chakra del plexo solar hasta el chakra coronarlo, use prana violáceo corriente claro blanquecino o violáceo corriente claro para activar.**
- 4. Para los chakras que están debajo del chakra del plexo solar, use prana rosado blanquecino o prana rosado a fin de activar.**
- 5. Cuando energetice, mediante voluntad y visualización simultáneas agrande y abrillante el chakra.**
- 6. Vuelva a examinar el chakra.**
- 7. A fin de que el chakra permanezca activado durante largo tiempo, estabilícelo mediante la proyección de un poco de prana celeste blanquecino para impedir que el prana rosado proyectado se disipe. El efecto será inhibitor si**

**usted proyecta prana azul oscuro o demasiado prana celeste.**

**8. Ponga en circulación la energía pránica que proyectó.**

## **Cómo inhibir los chakras**

**1. Examine frontal y lateralmente el chakra que ha de inhibir.**

**2. Aplique concienzudamente barrido localizado. Esto es muy importante. Un chakra sobreactivado puede ser normalizado gradualmente con solo limpiarlo Concienzudamente. Es más difícil inhibir un chakra sobreactivado, a menos que se lo haya limpiado suficientemente.**

**3. Energetice el chakra con prana celeste, para inhibirlo.**

**4. Cuando energetice, mediante voluntad y visualización simultáneas achique el chakra.**

**5. Vuelva a examinarlo.**

**6. Ponga en circulación la energía pránica que proyectó.**

## **Cómo fortalecer**

**Use prana rosado blanquecino para fortalecer los órganos o partes que se debilitaron. Es más seguro usar prana rosado blanquecino que prana rosado.**

**Evite usar prana rojo oscuro, pues su efecto es debilitante y puede causar inflamación. Desde el cuello hasta la cabeza, use prana corriente violáceo blanquecino en lugar de prana rojo para fortalecer.**

- 1. Examine al paciente y luego, vuelva a examinarlo durante el tratamiento.**
- 2. Aplique concienzudamente barrido localizado en la parte afectada.**
- 3. Energetice la parte o el órgano que se debilitaron, aplicando un poco de prana verde claro blanquecino, y luego, prana rosado blanquecino. Para fortalecer más la parte afectada, puede energetizarla con prana violáceo corriente claro**

**blanquecino. Esto tiene que hacerlo con precaución, pues esta técnica es muy potente. Jamás energice simultáneamente con pranas rojo y violáceo, pues el efecto es muy destructivo.**

**4. Desde el cuello hasta la cabeza, use prana verde claro blanquecino, y luego, más prana corriente violáceo claro blanquecino.**

**5. Estabilice y ponga en circulación la energía pránica que proyectó.**

### **Cómo inhibir**

**Podrá usar prana azul para inhibir un chakra y su órgano u órganos correspondientes, si es necesario. Por ejemplo, un paciente con úlcera gástrica tiene sobreactivados el chakra del plexo solar y el estómago. El chakra del plexo solar y el estómago están llenos de energía roja sucia. El chakra del plexo solar y el estómago pueden ser inhibidos mediante concienzuda limpieza y**

**energetización con prana celeste blanquecino.**

**1. Examine al paciente y luego, vuelva a examinarlo durante el tratamiento.**

**2. Podrá usar prana azul para inhibir un órgano o una parte que estén sobreactivos.**

**3. Aplique concienzudo barrido localizado en el órgano sobreactivo.**

**4. Energetice el órgano sobreactivo, con prana verde claro blanquecino y luego, con más prana celeste blanquecino o prana celeste.**

**5. No use prana azul oscuro porque el órgano puede inhibirse de más, y esto puede causar constricción.**

**6. Ponga en circulación la energía pránica que proyectó.**

## **Cómo localizar**

**En ciertos casos es mejor energetizar primeramente la parte que hay que tratar, aplicando prana celeste blanquecino o prana**

**celeste, a fin de localizar la energía pránica que se proyectará.**

**La localización se usa en las Sigüientes situaciones:**

**1. Para disminuir el desperdicio de energía y producir resultados curativos más rápidos mediante localización de las energías pránicas proyectadas hacia la parte afectada.**

**Por ejemplo, cuando cure una herida reciente, use primeramente prana celeste para localizar o disminuir la dispersión de prana rojo-anaranjado claro blanquecino que se proyectará. Si usted no usa primeramente el prana azul, entonces gran parte del prana rojo-anaranjado claro blanquecino que proyecte se dispersará en otras partes del cuerpo, en lugar de concentrarse en la parte afectada, y el resultado de esto será una curación más lenta.**

**2. Para localizar el efecto desintegrador (propio de las energías pránicas de tipo destructivo) sobre las partes**

**afectadas. El uso del prana celeste o del prana azul oscuro depende del grado de destructividad de la energía pránica que se use. Es muy importante que se proyecte una cantidad suficiente de prana azul; de lo contrario, las energías destructivas se dispersarán hacia otras partes. Esto puede causar problemas innecesarios. Debe proyectar prana azul oscuro si usted usará pranas verde oscuro o anaranjado oscuro. Si proyectara energías destructivas durante mucho tiempo, entonces, primeramente deberá proyectar prana azul durante más tiempo. En otras palabras, el prana azul debe ser de una cantidad ligeramente mayor que las energías destructivas que usted proyecte.**

**Técnica de limpieza de los órganos internos**

**El chakra del plexo solar es la cámara compensadora de las energías pránicas procedentes de los chakras inferiores y superiores. Está ubicado en el centro del**

**tronco, sitio de la mayoría de los órganos internos.**

**A los órganos internos se los puede limpiar mediante barrido del chakra del plexo solar y mediante su energetización con prana celeste blanquecino, verde claro blanquecino y anaranjado claro blanquecino.**

**El prana azul se usa para dar más seguridad a la técnica. Esta técnica de curación puede limpiar rápidamente el chakra del plexo solar, el cual es causa principal de muchas afecciones agudas. Es muy importante que el prana anaranjado que se proyecte sea claro y blanquecino, no medianamente anaranjado ni anaranjado oscuro.**

**1. Examine al paciente y luego, vuelva a examinarlo durante el tratamiento.**

**2. Aplique dos veces barrido general.**

**3. Aplique concienzudamente barrido localizado en el chakra delantero y trasero del plexo solar.**

**4. Energetice el chakra delantero del plexo solar con un poco de prana celeste blanquecino, y luego, con más prana verde claro blanquecino, y prana anaranjado claro blanquecino.**

**5. O bien, energetice el chakra delantero del plexo solar, con prana verde claro blanquecino, y luego, con prana anaranjado claro blanquecino. Este paso es más potente y rápido que el n° 4, pero requiere mayor habilidad.**

**6. Si el paciente experimenta una reacción o un dolor extremos en cierta(s) parte(s) del cuerpo, aplique inmediatamente barrido localizado hasta que haya un alivio completo.**

**7. Ponga en circulación la energía pránica que proyectó.**

**Esta técnica curativa es utilísima para el tratamiento de afecciones (especialmente, infecciones) agudas. Es preferible no aplicar esta técnica en casos de infección intestinal, puesto que puede provocar diarrea o empeorar una hemorragia interna. No aplique esta**

**técnica a mujeres embarazadas**



Una respuesta curativa a la defensa rígida.

**Técnica de limpieza del chakra del plexo solar** Muchas afecciones agudas tienen origen emocional. En otras palabras, queda afectado el chakra del plexo solar. La aplicación de barrido corriente en el chakra delantero y trasero del plexo solar es poco efectiva; es preferible la aplicación de la técnica de barrido en sentido contrario a las agujas del reloj.

**Energetice el chakra del plexo solar delantero y trasero con prana celeste blanquecino, verde claro blanquecino y anaranjado claro blanquecino.**

**Los efectos de los pranas verde y anaranjado son de limpieza y expulsión, mientras que el prana azul se usa para dar más seguridad a esta técnica.**

**Después de energetizar, vuelva a aplicar barrido localizado en el chakra delantero y trasero del plexo solar. Es importante el barrido completo.**

## **Técnica de limpieza de la sangre**

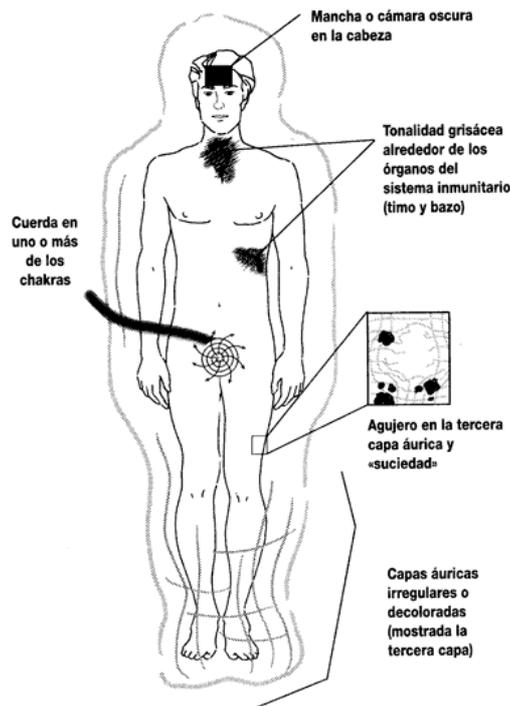
**La sangre puede limpiarse mediante energización de los pulmones con prana verde claro blanquecino, y luego, con prana anaranjado claro blanquecino.**

**El prana verde y el prana anaranjado serán absorbidos por la sangre que pasa por los pulmones y, de ese modo, se limpian la sangre, los vasos sanguíneos y todo el cuerpo. El prana anaranjado claro blanquecino puede provocar transpiración en el paciente.**

**Esta técnica es muy útil para tratar afecciones de la sangre y las arterias e infecciones agudas.**

**No aplique esta técnica a mujeres embarazadas.**

**1. Examine al paciente y luego, vuelva a examinar**



Indicaciones energéticas de depresión

lo durante el



tratamiento .

2. Aplique barrido general, una o dos veces.

3. Aplique barrido localizado por delante, por los costados y por detrás de los pulmones.

4. Energetice directamente los pulmones, por detrás de éstos, con

**prana verde claro blanquecino, y luego, con prana anaranjado claro blanquecino. Los dedos deben apuntar lejos de la cabeza, cuando se energetice a los pulmones con prana anaranjado.**

**5. En caso de que el paciente esté agotado, energetice los pulmones con prana rosado blanquecino para que el efecto sea fortificante.**

**6. Estabilice cubriendo o revistiendo la zona trasera de los pulmones con prana celeste blanquecino.**

**7. El bazo, el hígado y los riñones purifican la sangre. Aplíqueles barrido localizado y energetícelos con prana blanco.**

**8. Si el paciente experimenta una reacción o un dolor en cierta(s) parte(s) del cuerpo, aplique inmediatamente barrido localizado hasta que haya un alivio completo.**

**9. Estabilice y ponga en circulación la energía pránica que proyectó.**

**Técnica de los chakras fundamental y meng mein**

**La técnica de energetización y activación de los chakra fundamental y meng mein es importante en su aspecto curativo. El chakra fundamental energetiza todo el cuerpo físico.**

**La energetización solo del chakra fundamental aumentará, en un grado limitado, el nivel de energía pránica corporal puesto que el chakra meng mein actúa como una especie de bomba que facilita la distribución de la energía pránica desde el chakra fundamental hacia las otras partes del cuerpo. Para ser más exactos, actúa como un acelerador, pues aumenta el ritmo vibratorio del prana que proviene del chakra fundamental. Por esta razón, el ritmo vibratorio de la energía pránica que provenga del chakra fundamental se eleva más cuando sale del chakra meng mein que cuando entra en él. Si no se energetiza y activa el chakra meng mein, la energía pránica que proviene del chakra fundamental tendrá dificultad en esparcirse**

**rápidamente hacia las otras partes del cuerpo.**

**Cuando se energicen y activen estos dos chakras, la energía pránica proveniente del chakra fundamental manará a borbotones, con una velocidad tremenda, por el meridiano de la espalda y se esparcirá por todas las partes del cuerpo. Entonces, el cuerpo entero y los órganos internos se energizan y fortalecen, y se tornan más brillantes y rojizos.**

**Esta técnica puede ser usada para lo siguiente:**

**1. Energetizar y fortalecer los órganos internos y todo el cuerpo. Esta técnica es muy útil en pacientes débiles o muy agotados, y cuyas dolencias correspondan a órganos internos. Los efectos energizantes y fortalecedores son casi instantáneos en algunos pacientes que están agotados.**

**2. Energetizar y fortalecer en gran parte el sistema inmunológico. Esta técnica se usa en infecciones agudas (por ejemplo, tuberculosis**

pulmonar). Es preferible no usar esta técnica curativa en quienes padecen una enfermedad venérea o poseen antecedentes cénicos de esta indole

**3. Acelerar varias veces el proceso curativo. Esta técnica puede usarse**

**también en algunas afecciones graves.**

**4. Acelerar la reparación de los tejidos o el ritmo de crecimiento de las células.**

**Esto puede usarse también en pacientes, antes o después de operaciones quirúrgicas. No aplique esta técnica en casos de trasplantes, pues el sistema de defensa del organismo se estimulará.**

**Esta técnica curativa magistral se usa también como suplemento o apoyo, junto con el tratamiento pránico principal. Por ejemplo, si el paciente tiene una afección pulmonar, deben ser tratados los pulmones (tratamiento pránico principal), y los chakras fundamental y meng mein pueden**

**ser energetizados y activados para aumentar el ritmo de curación. El tratamiento pránico principal puede tener lugar antes o después de aplicar esta técnica curativa.**

### **Atención!!**

**1. Nunca use esta potente técnica curativa en mujeres embarazadas. La energía que se genere puede abrumar o destruir a los delicados chakras del infante por nacer. Existe la posibilidad de aborto o de criaturitas que nazcan muertas.**

**2. No use esta técnica en pacientes hipertensos o con alta presión sanguínea, pues lo único que hará es empeorarlos.**

**3. No use esta técnica en quienes sufran congestión pránica en todo el cuerpo.**

**4. No energetice de más ni active el chakra meng mein, pues el resultado de esto puede ser alta presión sanguínea y posible alergia en todo el cuerpo. El paciente puede sentirse muy débil y molesto durante unos días, debido a demasiada energía pránica.**

**Asimismo, el cerebro resultará en parte afectado, y es probable que al paciente le resulte difícil concentrarse.**

**5. Evite energetizar el chakra esplénico, si se usará o se ha usado esta técnica.**

**Esto puede hacer que el cuerpo se energetice excesivamente. Los efectos colaterales serán similares a la hiperactivación y la hiperenergetización de los chakras fundamental y meng mein.**

**6. Esta técnica no debe usarse en quienes sufran glaucoma.**

**7. No se la debe usar en quienes sufran cáncer, pues hará que éste se extienda más rápidamente. Los cancerosos tienen sobreactivados los chakras fundamental, meng mein y del plexo solar. Es preferible no usar esta técnica en pacientes con tumores.**

**8. Es preferible no aplicar esta técnica en quienes tengan inflamado el hígado, porque el resultado de esto puede ser cirrosis, debido al rápido crecimiento de las células.**

**9. No use esta técnica curativa en leucémicos, pues el estado de éstos**

**empeorará.**

**10. No use esta técnica en quienes sufran afecciones cardíacas agudas. El corazón tiene una fuerte tendencia a atraer energía pránica. El uso de esa avanzada técnica de curación en un paciente con afección cardíaca aguda puede tener por resultado congestión pránica que se manifestará como paro cardíaco.**

**11. . Esta técnica curativa debe usarse solamente en pacientes adultos y en condiciones aceptables de salud; emplearla en niños o bebés y en ancianos debilitados puede ser perjudicial.**

**Procedimiento:**

**1. Para obtener mejores resultados, aplique dos o tres veces barrido general para permitir que la energía fluya libremente hacia las diferentes partes del cuerpo.**

**Asimismo, indique al paciente que apoye la punta de su lengua en el paladar.**

**2. Examine frontal y lateralmente los chakras fundamental y meng mein, para determinar el grado de activación. El tamaño normal del chakra meng mein oscila entre la mitad y dos tercios del tamaño normal de los otros chakras. La proporción puede ser aumentada a 1/1. La presión sanguínea aumentará levemente.**

**3. Aplique barrido localizado en el chakra fundamental y energeticelo con prana rosado. Use prana rosado blanquecino para reducir la potencia de la técnica.**

**4. Aplique barrido localizado en el chakra meng mein. Energeticelo con prana rosado..**

**5. Vuelva a examinar frontal y lateralmente los chakras fundamental y meng mein, para determinar el grado de activación.**

**Los sanadores potentes no deben usar su fuerza de voluntad con toda su potencia. De lo contrario, el paciente puede sufrir efectos**

**colaterales indeseables, debido a la sobreactivación del chakra fundamental y del chakra meng mein.**

**Esta técnica curativa magistral puede suavizarse energetizando tan sólo los chakras fundamental y meng mein, con prana blanco. Esta forma más suave de técnica curativa magistral es aún muy potente y puede energetizar y fortalecer fácilmente en corto tiempo a un paciente agotado.**

### **Técnica de supercuración**

**La técnica de los chakras ming mein y fundamental, combinada con la técnica de limpieza de la sangre y la técnica de limpieza de los órganos internos, puede usarse para un tratamiento rápido de un vasto espectro de afecciones graves.**

**Estas dos técnicas de limpieza purifican por completo al cuerpo, mientras que la técnica curativa magistral proporciona una**

**tremenda cantidad de energía pránica. Esta combinación de técnicas curativas se llama aquí técnica de supercuración.**

## **Prueba muscular kinesiológica.**

**Exponemos ahora una prueba especial con la que trabajan muchos**

**terapeutas, además de un gran número de legos. Para ella se necesitan, en**

**general, dos personas, colocadas frente a frente. Se trata de una prueba**

**kinesiológica, que fue desarrollada en el curso del método Touch for Health**

**En la práctica, procede de la siguiente**

**forma: coloca la mano derecha sobre un**

**chakra y simultáneamente extiende**

**lateralmente el brazo izquierdo formando**

**ángulo recto con el cuerpo. La otra persona que hace la prueba contigo da la**

**\_\_\_de\_ de \_\_\_\_\_e\_ \_e\_\_\_\_\_e\_c\_a\_, \_  
\_\_\_e\_ tras**

tú intentas mantener tu brazo en la posición indicada, ella intenta empujar el brazo hacia abajo, ejerciendo la presión aproximadamente a la altura de la muñeca. Si el chakra está armonizado y equilibrado en su funcionamiento, el brazo extendido ofrece una clara e intensa resistencia; si, por el contrario, el chakra que se somete a la prueba está bloqueado, puede notarse con facilidad que el brazo no opone esta resistencia, y la persona que efectúa la prueba podrá empujarlo hacia abajo con muy poca fuerza.

Mediante este método de prueba podemos recorrer los siete chakras, desde el

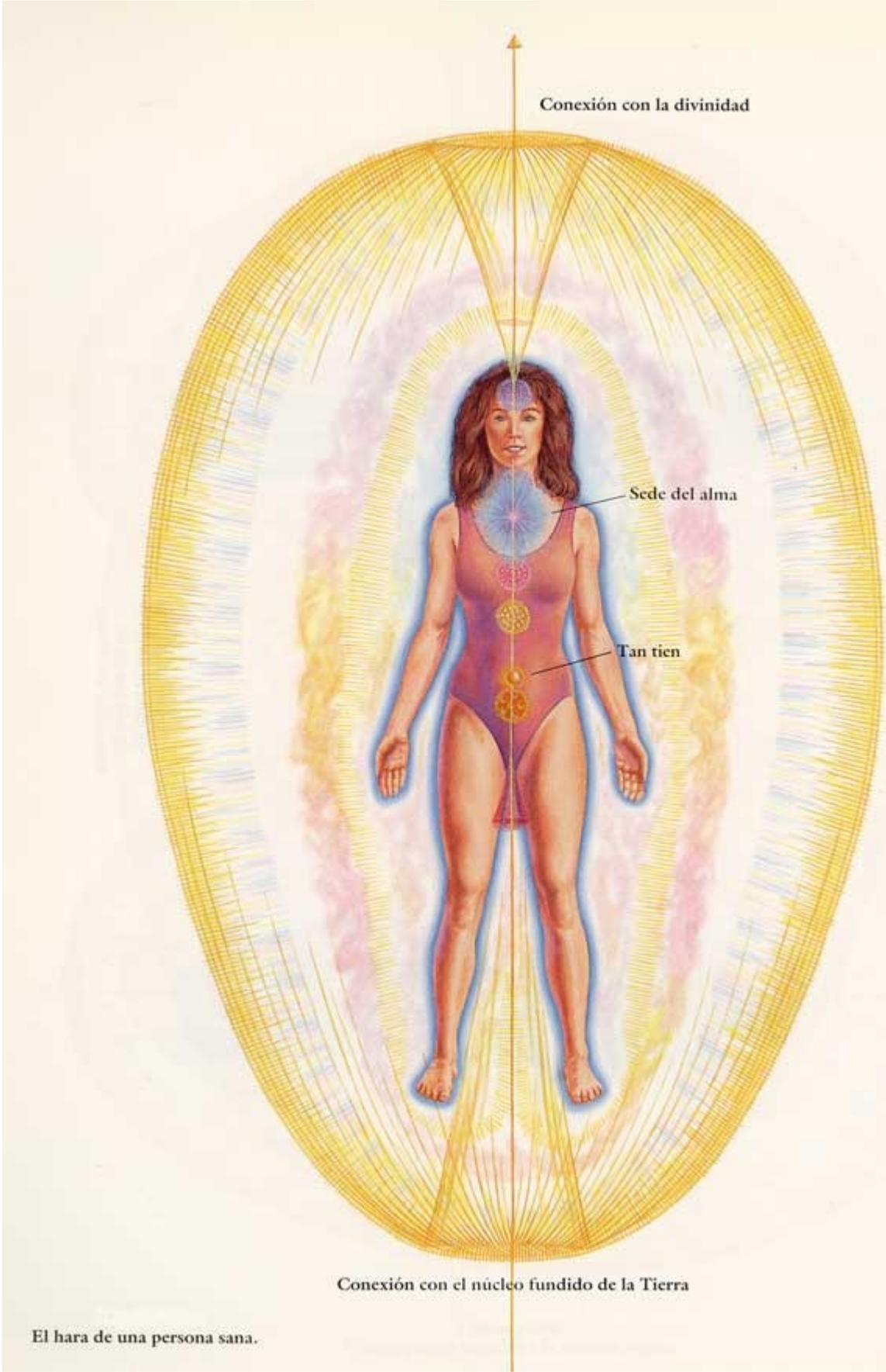
chakra radical hasta el chakra coronal; lo que nos permite obtener una clara imagen del estado energético de los chakras, Cuando hay trastornos en el chakra, en la prueba el brazo reacciona siempre con debilidad. Posteriormente podemos repetir esta misma prueba para constatar la existencia de cambios.

Con un sistema de chakras sin trastornos, la prueba del brazo debería dar las

\_\_\_\_e\_e \_\_\_\_ece\_\_\_\_e\_\_\_\_e\_\_\_\_ad\_\_\_\_  
\_f\_e\_\_e\_: e\_\_dec\_\_, e\_\_ brazo empujado hacia abajo debe ofrecer resistencia sensible las siete veces. Puedes hacer una breve pausa entre las pruebas de los diferentes chakras para prevenir eventuales fenómenos de fatiga del brazo.

Naturalmente, hay que tener en cuenta la constitución física individual de la

**persona sujeto de la prueba. No obstante, la diferencia entre «fuerte» y «débil» será percibida claramente tanto por la persona que efectúa la prueba como por el sujeto de la misma.**



## **CURSO 12**

### **MEDITACIÓN CROMÁTICA SOBRE LOS CHAKRAS**

**Para efectuar la meditación cromática sobre los chakras, sentémonos cómodamente pero con la espalda recta, de forma que la columna vertebral esté lo más recta posible (también puede hacerse el ejercicio tumbado, o de pie), cerremos los ojos y dejemos que interiormente nos venga la calma. La respiración debe ser sosegada y regular. Cuando nos asalten los pensamientos, dejémosles que sigan fluyendo sin prestar atención. Así, gozaremos de algunos minutos de silencio Estaremos más tranquilos cada vez y nos abandonaremos totalmente al sentimiento de silencio y seguridad**

**interiores.**

**A continuación dirigimos nuestra atención a la zona del primer chakra, que se sitúa en la base de la pelvis y se abre hacia abajo. Allí hacemos surgir una pequeña chispa de luz roja, que paulatinamente va haciéndose más y más grande cada vez, convirtiéndose lentamente en una esfera de luz roja luminosa y radiante. Esto puede durar aproximadamente un minuto, o algo más; el tiempo es accesorio, sólo es importante la imagen: y cuanto más tiempo seamos capaces de fijar esta imagen, tanto más intensa será la energía de este ejercicio. Cuando la imagen interior parezca desvanecerse, recógela otra vez con toda tu inocencia ante tu ojo espiritual, sin presión y sin coacción.**

**Contéplalo todo más bien como un juego. Sin embargo, se trata de un juego de un tipo muy especial. Es un juego con las fuerzas originales del cosmos, con las leyes regulares de la manifestación.**

**Pero aquí prestamos atención también a nuestros límites interiores.**

**Habitualmente notaremos cuándo es suficiente En general, dos o tres minutos**

**de visualización son más que suficientes. No pretendemos sobrecargar**

**nuestros chakras, sino activarlos armónicamente. De forma que cuando hayas**

**visualizado lo más claramente posible esa esfera de luz roja ardiente durante**

**unos minutos en el lugar adecuado, ve dirigiendo tu atención suave y**

lentamente hacia el segundo chakra. Se encuentra a un palmo y pico por debajo del ombligo. Aplica ahí otra vez un sutil impulso cromático, pero esta vez de color naranja claro. Y otra vez este punto luminoso de color naranja irá haciéndose paulatinamente más transparente, más claro más grande y más radiante. Intenta también percibir ahora con tus ojos interiores esta hermosa y luminosa esfera de color con la mayor claridad posible, e intenta mantener la imagen el mayor tiempo posible. Todo ello se realiza sin gran esfuerzo puesto que cuanto más natural es el proceso, tanto mejor. Cuanto más transparente y clara sea tu imagen, tanto más eficaz será tu ejercicio.

**Y cuando te parezca que ha sido suficiente, pasa con toda lentitud al siguiente**

**centro, al chakra del plexo solar, que está situado aproximadamente a dos**

**dedos por encima del ombligo. Aquí tu esfera de color irradiará una luz**

**luminosa color dorado.**

**Al cabo de algunos minutos pasa con suavidad y sin esfuerzo al chakra**

**cordial. Aquí nuestra esfera luminosa es de dos colores: rosa en el interior, con**

**una corona verde claro en el borde. Percibe muy claramente estos colores y**

**disfruta de su belleza durante unos instantes, hasta que se instaure un sentimiento de satisfacción y puedas continuar con alegres expectativas.**

**Algo más arriba, en la zona del chakra laringeo, visualizamos una nueva**

**esfera luminosa de un azul claro radiante. Tampoco te sientas aquí forzado por**

**nada; ve avanzando siempre según tu propia medida interior, sin exagerar,**

**pues en este ejercicio debes sentirte siempre bien.**

**Ahora nos encontramos por encima de la base de la nariz, delante de la frente,**

**en el ajna chakra. También aquí aplicamos primero un pequeño impulso**

**cromático, esta vez de un profundo añil, y también aquí se desarrollará a**

**simple vista una magnífica esfera de color radiante. Intentamos fijarla ante**

**nuestro ojo interior lo más claramente posible. En este momento lo único que cuenta es la esfera radiante de color añil.**

**Y, por fin, la conclusión: el chakra coronal, de colores violeta y oro; la culminación de nuestro ejercicio. Visualizamos nuestro impulso cromático en el**

**punto más elevado, en el centro y encima de nuestra cabeza. Y también aquí**

**se desarrollan a partir de la pequeña chispa luminosa unos rayos dorados con**

**luz violeta cada vez más claros. Tal vez esta luz brille con más magnificencia**

**que ninguna de las otras. Es un sentimiento maravilloso y exaltador el ser**

**iluminado por esta corona luminosa. Dejamos que los rayos de esta luz**

**iluminen todo el espacio hasta perderse en la lejanía**

**Así hemos hecho irradiar a los siete chakras, y permanecemos todavía un tiempo en silencio antes de volver a abrir los ojos lentamente. Para esta meditación necesitaras aproximadamente 20 minutos.**

**La meditación de los chakra es, efectivamente, una de las posibilidades más asombrosas para autosanar y armonizar cuerpo, espíritu y alma. En la mayoría de los casos, esta vía es mucho más rápida que acudir a la farmacia, y además es un camino natural que podrías recorrer tranquilamente dos veces al día. Naturalmente, esta visualización cromática puedes unirla muy bien con otras**

**formas de terapias con chakras,  
como la terapia por el sonido, la  
aromaterapia,  
los ejercicios respiratorios,  
etcétera.**

## **Ejercicios corporales para liberar bloqueos energéticos**

**La realización de los siguientes ejercicios tiene un efecto benefactor y equilibrador sobre todo nuestro organismo que se hace patente de inmediato.**

**Lo mejor es tumbarse de cuerpo entero sobre el suelo o sentarse con la**

**espalda lo más recta posible en la posición del loto o sobre los talones.**

**Cerramos los ojos y nos dejamos deslizar a un estado completamente plácido.**

**Nuestra respiración es tranquila y relajada. Algunos practicantes cuentan**

**lentamente al revés; desde diez hasta uno, entrando con cada número en una relajación cada vez más profunda.**

### **Ejercicio 1 La contracción del centro**

**radical**

**Espiramos pausadamente y a continuación tratamos de contraer hacia dentro con la mayor fuerza posible la zona del abdomen inferior. Primero contraemos el músculo del ano y tiramos de él hacia dentro, como si quisiéramos reprimir la defecación. A continuación, contraemos los órganos tan intensamente como nos sea posible. Finalmente, tratamos de contraer hacia dentro, en dirección hacia la columna vertebral, la zona umbilical del abdomen inferior. Este último paso del ejercicio apoya las dos contracciones precedentes, puesto que se tira del recto y de los órganos sexuales hacia atrás y hacia arriba.**

**Tenemos así un estado de máxima contracción del abdomen inferior; lo**

**mantenemos durante algunos segundos, y después nos soltamos completamente, retornando a nuestra situación inicial relajada. Al cabo de algunos segundos repetimos las tres fases del ejercicio y mantenemos de nuevo la contracción de toda la cavidad pélvica durante varios segundos: luego soltamos y relajamos.**

**El mismo ejercicio una tercera vez. Después disfrutamos unos minutos de reposo, permaneciendo con la conciencia en el lugar en que se ha practicado el ejercicio. Este ejercicio de contracción libera sobre todo los bloqueos del primer y del segundo chakra y estimula la energía Kundalini. Es normal y deseable una creciente sensación de energía o calor.**

## **Ejercicio 2 La contracción del diafragma**

**El diafragma es una placa músculo-tendinosa que delimita y separa la parte superior de la cavidad abdominal de la cavidad torácica.) Continuamos en nuestro estado relajado de paz y sosiego interiores. La respiración es pausada y regular. Al espirar, intentamos contraer hacia arriba nuestro diafragma de forma que se eleve en dirección a la cavidad torácica. Al hacerlo, los órganos del abdomen superior se ven simultáneamente comprimidos hacia atrás, en dirección a la columna vertebral. Intentamos mantener esta vigorosa contracción durante algunos segundos. A continuación relajamos unos segundos explayándonos completamente, y repetimos este ejercicio dos veces**

**más. En la pausa que sigue seguimos dirigiendo nuestra atención al lugar donde hemos realizado el ejercicio. En general, experimentaremos un cosquilleo o vibración de intensidad diversa: algunas personas también sienten**

**calor, o incluso una sensación de calor intenso. Esta reacción es desencadenada por la energización del chakra del plexo solar: parte de la energía liberada asciende hasta el chakra cordial, que también se activa mediante este ejercicio. Se extiende en nosotros una sensación de profunda satisfacción interior. Permanecemos completamente relajados y somos testigos de lo sucedido.**

**Al cabo de algunos minutos de profunda tranquilidad pasamos al siguiente ejercicio.**

### **Ejercicio 3 La contracción de la nuca**

**En este ejercicio inspiramos a través de la nariz y, partiendo de nuestra**

**situación de relajamiento, intentamos contraer o apretar simultáneamente hacia abajo la nuca y la barbilla, en dirección al cuerpo. Al hacerlo, tiramos de los hombros hacia arriba, de forma que el cuello se haga cada vez más corto.**

**Mantenemos esta tensión durante unos segundos concentrándonos en nuestra**

**nuca. Después, nos volvemos a relajar completamente y dejamos todo suelto.**

**A los pocos segundos repetimos este ejercicio y nos relajamos de nuevo. Lo**

**mismo una tercera vez: tensar unos segundos y soltar.**

**Este tercer ejercicio de contracción disuelve las energías estancadas en el**

**chakra del cuello, purificando este importante canal que une la cabeza y el**

**corazón. Cuando aquí se recupera el flujo energético libre de obstáculos, sentimos en la zona de la nuca y los hombros un fuerte ardor, que va acompañado de un sentimiento de fortaleza interior, sinceridad y autoconfianza. Mediante este ejercicio se armonizan y equilibran las fuerzas del yin y del yang.**

**Si realizas consecutivamente los tres ejercicios de contracción que hemos descrito, podrás constatar instantáneamente una clara mejoría de tu estado general. No obstante, te aconsejamos encarecidamente que no exageres este ejercicio. Realizarlo dos veces al día, por la mañana y por la tarde, es en principio más que suficiente.**