

# Despertando la energía femenina.

1. Introducción, la energía.
2. La energía de la Madre Tierra, energía femenina.
3. La respiración (respiración abdominal).
4. Centrarse en el ahora
5. Visualizaciones.
6. Los chakras (sistema de chakras)
7. Sentir la energía (la nuestra y de la tierra).
8. Como anclarse a tierra (la técnica del árbol)
9. Trabajar con los tres primeros chakras
  - a. 1<sup>er</sup>, 2<sup>o</sup> y 3<sup>o</sup> chakras, los que nos unen a la tierra.
  - b. Color, sonido y movimiento que los limpia y equilibra.
10. Los cuerpos sutiles.
  - a. Trabajar con el cuerpo físico, emocional y mental, (sentirlos).
11. Limpieza, equilibrado y sanción de los cuerpos sutiles.
12. Cerrar la esfera – reforzar la protección.
13. Los cuatro elementos, las energías de la Tierra.
14. Como aprovechar y usar estas energías en la vida cotidiana.
15. Bibliografía.



## 1. Introducción, la energía.

De siempre se ha sabido, y ahora la ciencia nos lo confirma, que todo el universo es energía. La materia que conocemos y de la que estamos formados es energía condensada.

Estamos rodeados de todo tipo de energías como la luz y el color, el sonido, el calor, la electricidad que son energías que apreciamos con nuestros sentidos y estamos acostumbrados a percibirlos y otras más sutiles que no somos capaces de percibir, por que la mayoría de las veces se nos ha enseñado a ignorarlas.

Algunas de estas energías sutiles como el magnetismo terrestre, el aura, los chakras son vitales para nuestro estado de salud. Otras como la energía de la Tierra nos ayudan a estar en equilibrio, si sabemos sintonizar con ella.

Tampoco debemos olvidar que los pensamientos, sentimientos, palabras son energía y estas tienen un gran poder. Influyen en nuestra aura, en nuestro cuerpo y en el entorno.



## 2. La energía de la Madre Tierra, energía femenina.

El planeta en el que vivimos, es un lugar lleno de todo tipo de energías, ondas electromagnéticas, electricidad, sonido, luz, calor, etc. y otros tipos de energías como las que producen las corrientes subterráneas, el mar. Los vientos, los bosques y los seres vivos que la habitamos.

El planeta es un organismo vivo y al igual que nosotros (o mejor diría que nosotros al igual que ella, la Madre Tierra) tiene su propio sistema energético. Ya que la vida es energía y la energía es vida.

La ciencia actual se está encargando ahora de estudiar como nos afecta el magnetismo de la Tierra y otros tipos de magnetismos, o como reaccionamos a distintos campos eléctricos. Pero desde tiempos inmemoriales los Chamanes lo usaban de forma intuitiva.

Las construcciones de dólmenes y menhires se realizaron para aprovechar de una mejor manera estas energías sutiles de la tierra.

La energía es polar, es decir, hay dos polos energéticos uno femenino y otro masculino. La energía terrestre es femenina y la energía cósmica es masculina. Esto aporta cualidades distintas a cada una de ellas y a la vez complementarias. Esto se sabe desde tiempos inmemoriales. De hecho los constructores de dólmenes y menhires ya lo conocían y lo usaban. Los dólmenes se utilizaban para equilibrar la energía femenina y los menhires para la energía masculina.



Dólmenes



Menhires



Hay muchas y distintas tradiciones que han estudiado y aprovechado estas energías como el Feng Shui chino, el arte Zahorí australiano (que ahora en la actualidad estudiado y ampliando sus usos llamamos radiestesia) son algunos ejemplos de cómo tradicionalmente se han sentido y trabajado las energías sutiles.



No solo las sentimos y las usamos nosotros los humanos, sino que los animales también las sienten y aprovechan en su vida. Las usan para las migraciones, para orientarse, para predecir seísmos, etc.

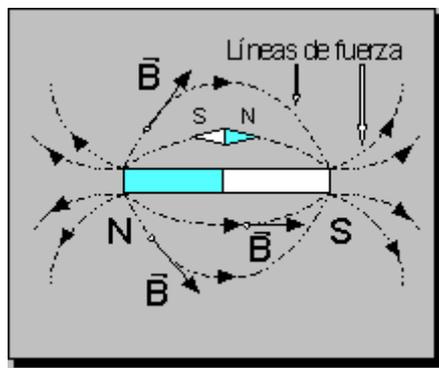
En el transcurso de la era tecnológica hemos olvidado como sintonizar y aprovechar estas energías de las que no solo nos beneficiamos, sino que nos son imprescindibles para una vida con mayor bienestar y salud. Por esto mismo hoy en día científicos y estudiosos están trabajando para comprender las energías sutiles.

En esta línea de trabajo se encuentra la radiestesia que no solo hace uso de las antiguas técnicas y artes Zahorías, sino que también integran investigaciones y tecnología de vanguardia. Aplicándose principalmente a la medicina alternativa, a la geobiología y a la arquitectura bioarmónica.

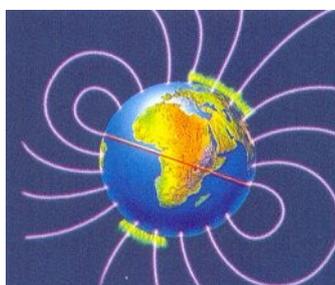


Vamos a ver brevemente los distintos tipos de energías de la tierra o corrientes Telúricas que podemos experimentar:

**El electromagnetismo**, existe una estrecha relación entre electricidad y magnetismo que da origen a un conjunto de fenómenos como las radiaciones Gamma, X y Ultravioletas entre otras. De hecho toda corriente eléctrica produce un campo magnético y viceversa. Tanto que en la física moderna es una disciplina conjunta y no diferenciada.



**El magnetismo terrestre**, generado por la rotación de la tierra y otros complejos mecanismos (de los que los científicos no están completamente seguros), hace que el planeta se comporte como si tuviera un enorme imán en su interior cuyo polo sur estuviera cerca del polo norte geográfico y viceversa. Las posiciones de los polos magnéticos no son constantes y muestran notables cambios de año en año. Cada 960 años, las variaciones en el campo magnético de la Tierra incluyen el cambio en la dirección del campo provocado por el desplazamiento de los polos. El campo magnético de la Tierra tiene tendencia a trasladarse hacia el Oeste a razón de 19 a 24 Km. por año.



**La electricidad**, conocemos tres sistemas eléctricos generados por procesos naturales. Uno está en la atmósfera, otro está dentro de la Tierra, fluyendo paralelo a la superficie, y el tercero, que traslada carga eléctrica entre la atmósfera y la Tierra, fluye en vertical.

1. La electricidad atmosférica es el resultado de la ionización de la atmósfera por la radiación solar y a partir del movimiento de nubes de iones. Estas nubes son desplazadas por mareas atmosféricas, que se producen por la atracción del Sol y la Luna sobre la atmósfera. Suben y bajan a diario, como ocurre en el mar. La ionosfera constituye una capa esférica casi perfectamente conductora.



2. Las corrientes de la Tierra constituyen un sistema mundial de ocho circuitos cerrados de corriente eléctrica, distribuidos de una forma bastante uniforme a ambos lados del ecuador, además de una serie de circuitos más pequeños cerca de los polos. La superficie de la Tierra tiene carga eléctrica negativa. La carga negativa se consumiría con rapidez si no se repusiera de alguna forma.



3. Se ha observado un flujo de electricidad positiva que se mueve hacia abajo desde la atmósfera hacia la Tierra. La causa es la carga negativa de la Tierra, que atrae iones positivos de la atmósfera. Al parecer, la carga negativa se traslada a la Tierra durante las tormentas y el flujo descendente, de corriente positiva, durante el buen tiempo se contrarresta con un flujo de regreso de la corriente negativa desde zonas de la Tierra con tormentas.



**Líneas de Hartmann**, el Dr. Ernest Hartmann después de más de 10 años de investigación descubrió que existe una red de líneas que cruzan el planeta. Esta compuesta por bandas de aproximadamente 21 cm. de ancho y van en sentido Norte-Sur con una separación de 2 m de naturaleza magnética y otras que cruzan a estas en sentido Este-Oeste con una separación de 2,5 m. Estas líneas que forman la Red Hartmann, son como un muro que se levanta desde el suelo hasta los 2100 m de altura.

**Líneas de Curry**, descubiertas por el Dr. Manfred Curry son bandas que orientadas en diagonal van de NE-SO y NO-SE tiene un ancho de unos 15 cm. y están separadas entre ellas por unos 85 cm.



**Fallas geológicas**, aparecen en la superficie perturbando los campos magnéticos y eléctricos terrestres, dándose un aumento de la radioactividad en esas zonas.

**Corrientes subterráneas**, las corrientes de agua subterráneas van asociadas también a una diferencia de radiación gamma e infrarrojos, a una variación en el campo magnético y eléctrico.

Estas energías se pueden medir con aparatos de precisión, la mayoría de ellos solo disponibles en grandes laboratorios, o con el mas sensible y refinado receptor, el ser humano (todos los seres vivos son sensibles a estas corrientes telúricas) ya sea usando péndulos, varillas o sus sensibilidad e intuición.



En un principio este curso no va de cómo medir o detectar los distintos tipos de energías terrestres, sino como sentir y conectar con la energía global, haciéndola pasar por nuestro cuerpo y activando así nuestro sistema energético, recargándolo y enriqueciéndolo con esta energía. De esta manera no consumimos nuestra propia energía vital y a la vez la renovamos y reequilibramos. Cuando la usamos exceso, sin estar conectados, nos sentimos constantemente agotados. Y sobretodo en momentos de gran tensión emocional o cuando tenemos problemas. Si nos imaginamos que somos una botella llega de agua (energía vital), y en cada situación de la vida damos un poco de esa "agua", esta se irá vaciando, por las noches y con el sueño reponemos el "agua", pero es la misma "agua" estancada. Pero si conectamos nuestra botella a una fuente de "agua pura" (la Madre Tierra) nuestra botella no solo se llena con facilidad, sino que el agua se renueva constantemente, teniéndola siempre llena de "agua" limpia y pura.

Cuando no estamos acostumbrados a sentir nuestra propia energía, es muy difícil distinguir estas energías sutiles, pero hay unas eficaces herramientas que nos ayudaran a conectarnos y sentir estas energías.

### 3. La respiración (abdominal).

(Lee todo con atención antes de hacer los ejercicios, luego busca un momento y un lugar en el que te encuentres cómoda y donde no te vayan a interrumpir. Anota la experiencia y coméntala)

La primera de las herramientas que vamos a utilizar para entrar en contacto con esta energía es la respiración.

La respiración no solo es importante porque nos mantiene vivos, también influye en nuestros estados de ánimo y nos ayuda a centrarnos. En esta sociedad nos hemos olvidado de estas otras funciones y solo respiramos para vivir y además lo hacemos de cualquier manera.

Los Yoghis dicen que respirando adecuadamente se puede llegar a vivir 10 años más sin hacer nada mas para ello, sin cambiar el estilo de vida.

Hay tres tipos de respiración.

El primero, y por lo general la que usamos, es una respiración pulmonar en la que solo usamos los pulmones para llenarlos de aire. Con este tipo de respiración solo llenamos 2/3 de la capacidad pulmonar.

El segundo tipo es una respiración superficial que realizamos solo con la parte superior de los pulmones, la usamos en caso de estrés y agitación, es una respiración rápida y solo se usa 1/3 de la capacidad pulmonar.

El tercero y más importante, pero que casi nunca utilizamos, es la respiración abdominal. Con esta respiración no solo usamos los pulmones para respirar, si no que también interviene el diafragma, que es un músculo que separa la cavidad pulmonar del abdomen. Es una respiración profunda que nos permite relajarnos y estar más centrados y atentos a las situaciones. Además la oxigenación de la sangre es mayor y por tanto la del cerebro ya que con ella llenamos los pulmones por completo de oxígeno y por tanto eliminamos todo el anhídrido carbónico.

Por otro lado tenemos que tener en cuenta también la forma en la que tomamos el aire al inspirar. Hay dos formas de hacerlo una que podríamos llamar activa, en la que nos esforzamos en llenar los pulmones. Es la que usamos la mayoría de los adultos, esta no es la forma más correcta de respiración ya que no hay un buen intercambio de gases en los pulmones pues no los vaciamos totalmente antes de llenarlos nuevamente. La segunda forma de inspirar, que llamaremos pasiva, es la respiración más correcta ya que forzosamente interviene el diafragma (respiración abdominal), y es la usan los bebés. Nacemos usando esta respiración, pero los sustos, el estrés, los sobresaltos y la forma de vida que llevamos, siempre acelerada, hace que al año (sino antes) comencemos a olvidar esta respiración. Se trata de expirar empujando el aire de los pulmones con el diafragma hasta vaciarlos, luego relajamos el músculo y el aire entra en los pulmones sin hacer ningún esfuerzo. Retenemos unos segundos el aire en los pulmones, para facilitar el intercambio de gases y expiramos de nuevo. Este tipo de respiración nos ayuda a eliminar toxinas en lugar de ir acumulándolas, a centrarnos y tomar tierra. Con lo cual recordamos mejor las cosas. Nos ayuda a eliminar ansiedades y angustias lo que nos permite pensar con mayor claridad y obtener mejores soluciones.

Ahora practicaremos las distintas respiraciones y analizaremos como nos sentimos con cada una de ellas. Debemos estar como minimo un minuto con cada respiración para comenzar a notar diferencias.

Tomamos conciencia de la respiración que tenemos en este momento. Anotas tus sensaciones y emociones. Que tipo de respiración crees que tienes. Estas tranquila, notas tu corazón, estas centrada, etc.:

Cambia tu respiración y comienza a jadear, como si corrieras o te encontraras muy nerviosa, con una respiración superficial. Anota tus sensaciones ante esta nueva respiración.

Ahora prueba con la respiración abdominal. Si no estas segura de estar haciéndola bien, puedes tumbarte en el suelo y pon un pequeño objeto sobre tu vientre y observa como este sube al llenar los pulmones de aire y desciende al vaciarlos. Observa una vez mas como te sientes, que cambios has notado y anótalo.

Compara entre las tres formas de respirar y mira en cual te siente mas cómoda, en cual mas relajada, etc.

Una vez más vamos a repetir la respiración abdominal, pero ahora vamos lo vamos hacer con la respiración pasiva. Es igual que si sopláramos para hinchar un globo. Y anota que diferencias has notado.

## 4. Centrarse en el ahora.

Al igual que controlar la respiración y ser consciente de ella, el estar centrada en el ahora es una herramienta importantísima para conectar con las energías de la tierra.

Por lo general nuestra mente (el ser parlante) siempre está dispersa, dando sus discursos, haciendo planes, pensando en lo que vamos hacer (enfocada en el futuro) cuando salgamos de aquí, que es lo que olvide (enfocada en el pasado) comparar, que haré de cena, mira toda da esa ropa por planchar y es que el otro día puse tres lavadoras, etc.

Cuando entramos en la dinámica de estos pensamientos unos nos llevan a otros, pero sin un plan y un objetivo. Esto es estar dispersa. Estamos ocupando nuestra mente en cosas que han ocurrido o que esperamos, o deseamos, que ocurran; pero en ningún momento nos paramos a ver que es lo que estamos haciendo ahora, en este momento. Pues bien estamos gastando nuestra energía, porque los pensamientos son energía, en cosas que no existen. Y no existen, salvo como ilusiones en nuestra mente, porque lo que hemos hecho o dejado de hacer está en el pasado y ese momento dejó de existir, o planeando lo que vamos ha hacer y eso esta en el futuro que tampoco existe y no existirá hasta que se materialice en el ahora.

¿Sí pasado y futuro no existen que nos queda? El presente, este momento, el ahora. Y nuestra mente parlante no se ocupa precisamente del único momento real que hay. Gastamos energía en fantasías pasadas o futuras pero o invertimos ni un ápice de esta en disfrutar del ahora de lo que estamos haciendo, sintiendo en el único momento real de nuestra vida.

Uno de los grandes secretos para ser feliz es disfrutar del presente, de este momento, de cada uno de los montones momentos que se producen. Pero no diciendo que bonito fue el atardecer ayer o cómo será el atardecer de mañana, si no estando en esté atardecer y en cada instante del ahora.

Y aunque es algo muy sencillo de entender es muy difícil de hacer, porque en cuanto nos descuidamos y nos relajamos nuestra mente vaga libremente de nuevo. Y este vagar de la mente es el que nos llena de frustración, de ansiedad, de miedos, etc. Estos son los obstáculos, no solo para la felicidad sino, para conectar con las energías sutiles.

Veremos diversas maneras de hacernos conscientes del ahora, de parar a nuestra mente parlante (a la que también llamamos ego) y acallarla. Este silencio nos permite entrar en contacto no solo con las energías sutiles de la tierra sino con las nuestras propias, con esa entidad que somos realmente y es más grande de lo que somos capaces de percibir con nuestra limitada mente parlante, podemos entrar en contacto con nuestro ser superior o yo interno. Nuestra mente parlante es una gran herramienta, pero para que nos sea útil hay que controlarla, pues como hemos visto sin control su parloteo constante solo nos lleva a la infelicidad y no permite que apreciemos nuestros otros aspectos mas elevados.

La primera y más sencilla es centrar nuestra atención en nuestro cuerpo, sentir nuestro cuerpo y nuestra respiración.

Vamos a ponerlo en práctica, relájate y con los pies descalzos, vas a prestar toda tu atención en sentir tus pies, en cada uno de sus dedos, que información nos transmiten del suelo, esta frío, caliente... Siente las piernas, ¿cómo están? estiradas, dobladas. Ahora sin olvidar sentir tus pies y piernas vas a sentir tu cadera, espalda y observa que información te dan, si está estirada o encorvada, tienes una postura relajada que muestra seguridad o tienes los hombros echados hacia delante como tratando de protegerte. Siente tu respiración, ¿Cómo es? ¿Y los latidos del corazón? Sigue analizando el cuello, los brazos, las manos, la cara, etc. Ahora pasa a centrarte en algo un poco más complejo, observa como te sientes física, emocional y espiritualmente. Siente tu propia energía fluyendo.

Anota lo que hayas experimentado, no juzgues, aquello que has sentido es cierto.

Otra forma de acallar la mente, es preguntarle que piensa, que problema tiene y ser espectador de lo que pasa en ella. Observa los diálogos de tu mente, que trabas te pone, o que pospone para un supuesto futuro mejor. No te dejes engañar por su palabrería, pues trata de distraerte del momento presente, de no abordar los verdaderos retos, pues teme el cambio y que tomes el control de tu vida. Solo tienes que observarla y comenzar a ver las barreras que el ser parlante ha creado, distanciándote de tu esencia misma de tu ser superior.

No te preocupes si ves que los pensamientos pasan por tu mente, es normal, déjalos pasar, no te aferres a ellos, deja que tu mente sea como el cielo y los pensamientos como las nubes que pasan por él arrastradas por el viento.

Toma tu tiempo para observar tu mente y anota lo que observas, que obstáculos percibes.

Ser consciente del momento presente, de todo lo que te rodea, de los olores, colores, de los ruidos, de las sensaciones. No solo es algo realmente placentero y que consigue aquietar la mente, si no que nos proporciona gran información y claridad de mente a la hora de resolver un problema.

## 5. La visualización.

La visualización es la herramienta más poderosa que poseemos. Consiste en crear una imagen, sencilla o compleja, en nuestra mente con una intención concreta. Esta intención es la que da energía y poder para que la imagen se realice.

¿Por qué usamos esta herramienta para sentir las energías? Porque la mayoría de las personas hemos perdido la capacidad para ver e incluso sentir estas energías sutiles y hasta que vayamos despertando poco a poco nuevamente estas capacidades, la visualización es un excelente apoyo para trabajar con estas energías.

Podemos visualizar tanto con los ojos cerrados como abiertos. Esto nos indica que la visualización no se produce con el sentido de la vista, como muchos podrían creer, y es un error tratar de formar una imagen con estos. Es más parecido a un sueño o las imágenes que creamos cuando hacemos planes, es decir cuando imaginamos.

Los niños tienen una gran capacidad para visualizar, tanto es así que los niños muy pequeños confunden fácilmente fantasía y realidad. Ya que recrean imágenes en su mente con tal precisión y realidad que lo imaginan para ellos llega a ser tal real como el entorno que les rodea. Con el tiempo vamos perdiendo esa capacidad y cuando llegamos a adultos casi la tenemos atrofiada por completo. El trabajo que tenemos que hacer ahora es desentumecer nuestra capacidad para visualizar.

Una forma sencilla de ejercitar esta facultad es dejar volar nuestra imaginación, recrearnos con nuestros sueños y ensoñaciones. Poco a poco trataremos de ir enriqueciéndolos con detalle, e ir controlando lo que surge en nuestra mente. Tratando de llegar incluso a percibir sonidos, olores, sabores, etc. Una vez que hayamos desentumecido nuestra facultad para soñar despiertos comenzaremos el trabajo de visualización, propiamente dicho, tratando de ver en nuestra mente una imagen sencilla y que nos sea familiar, como por ejemplo una manzana. Para ayudar a concentrarnos comenzaremos cerrando los ojos, aunque con el tiempo trataremos de conseguir visualizaciones, tanto con los ojos cerrados como abiertos.

Vamos a realizar cuatro ejercicios que nos pueden servir de ejemplo para nuestro trabajo diario. Es imprescindible encontrar un momento y un lugar donde estemos tranquilos y no nos vayan a molestar por durante el tiempo en el que vamos a trabajar.

#### 1 -Visualizar una vela.

Como es el primer intento, es posible que te ayude tener el objeto real delante de ti, pero después es mejor dejar que sea tu mente la que trabaje.



Vas a tratar de imaginar una vela encendida, no importa que la imagen no sea muy nítida o que no consigamos mantener mucho tiempo esta imagen. Sigue intentándolo hasta que lo logres una imagen. Una vez que hayas conseguido fijar esta imagen sencilla vas a tratar de ver los detalles que esta ofrece, como el movimiento de la llama, el color de la vela, las gotas de cera que chorrean por ella, donde está situada, etc. Cuantos más detalles consigas ver mejor.

Anota los detalles de esta visualización.

## 2 -Visualizar un limón.



El siguiente paso que vas a dar es visualizar un limón. Recuerda su forma, como es su piel, la textura de esta, su color, su olor. Cuando tengas la imagen del limón en tu mente. Imagínate cortando el limón. Come del limón, nota su zumo en tú boca. ¿Qué sensaciones te produce?

Anota los detalles de esta experiencia.

## 3 -Visualizar un paisaje.

(Lee con detalle esta visualización antes de hacerla, la puedes leer en voz alta y grabar eso te ayudara a seguirla con más facilidad.)

Imagina una pradera de hierba verde, es muy extensa, tanto que allí donde tu vista alcanza solo ves el horizonte, hay algún que otro árbol en esa pradera. El cielo es de un azul claro, brillante. Estas de pie en medio de esta pradera, y tus pies descalzos sienten la suave y fresca hierba. Notas la brisa y el aroma a flores que esta trae. Te sientes relajada y serena, y la clama invade tu cuerpo. Comienzas a caminar lentamente observando todos los detalles de la pradera, el sonido de los insectos, la brisa calida que acaricia tu pelo, el trino de los pájaros, el olor de las flores, el crujir de la hierba a cada paso, como esta cede bajo tus pies. Te vas acercando lentamente a un árbol. Su tronco es grueso y rugoso de color marrón claro, ligeramente grisáceo. Sus ramas comienzan a unos centímetros de tu cabeza y están llenas de hojas verdes, son dentadas. Observas que tiene unos pequeños frutos, son alargados y verdes con una caperuza marrón. Estas delante de un roble. Te acercas un poco más y extiendes una de tus manos hacia el tronco, lo tocas. Sientes la vida que late dentro de él, como fluye desde la tierra en la que están sus raíces hasta las ramas y cada una de sus hojas. Toca el árbol con tus manos y siente su tronco, la energía que fluye por él. Notas que unas pequeñas chispas pasan de su tronco a tu mano y siente la conexión que hay entre los dos. Y en ese momento te sientes conectada con la Tierra, con el Universo.

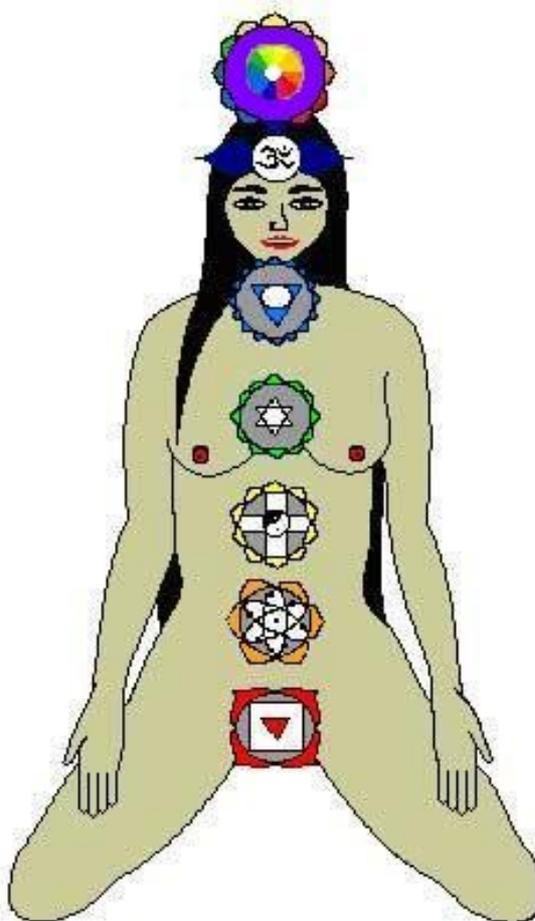
¿Cómo te has sentido? ¿Qué te ha llamado más la atención?

4 –Este trabajo es un poco más complicado, pues no vas tener una guía. Tienes que plantear una situación que te gustaría resolver o realizar y visualizarla, imagina como esta situación ya está resuelta o la estas realizando como te gustaría que fuese en realidad. Cuantos más detalles le des mejor, pues con cada detalle le estas aportando energía y lo estas convirtiendo en una realidad. Visualiza como te sientes mientras la resuelves y cuando ya está resuelta. Que pasos has dado, etc. Cuando hayas terminado recuerda lo que has sentido y trata de mantener estos sentimientos cuando te enfrentes a la situación real.

Anota tu trabajo.

## 6. Los chakras.

Los chakras son un entramado de ruedas de energía, que forman parte de nuestro sistema energético, junto a los cuerpos sutiles o aura. El sistema de chakras es mucho más complejo de lo que pensamos pues aparte de las 7 ruedas principales hay otros puntos secundarios. Nosotros vamos a quedarnos con los principales. Veremos lo que representa este sistema, aunque para la finalidad de este curso solo vamos a trabajar tres primeros. Todos los chakras, salvo el 1º y el 7º, son dobles, es decir se proyectan hacia delante y hacia atrás.



El 1º chakra es el llamado base o raíz. Se encuentra situado entre el sexo y el ano, en la zona perineal.

El 2º es el chakra sexual, se encuentra a unos 4 cm. por debajo del ombligo.

El 3º chakra es el del plexo solar que está a unos 4 cm. por encima del ombligo.

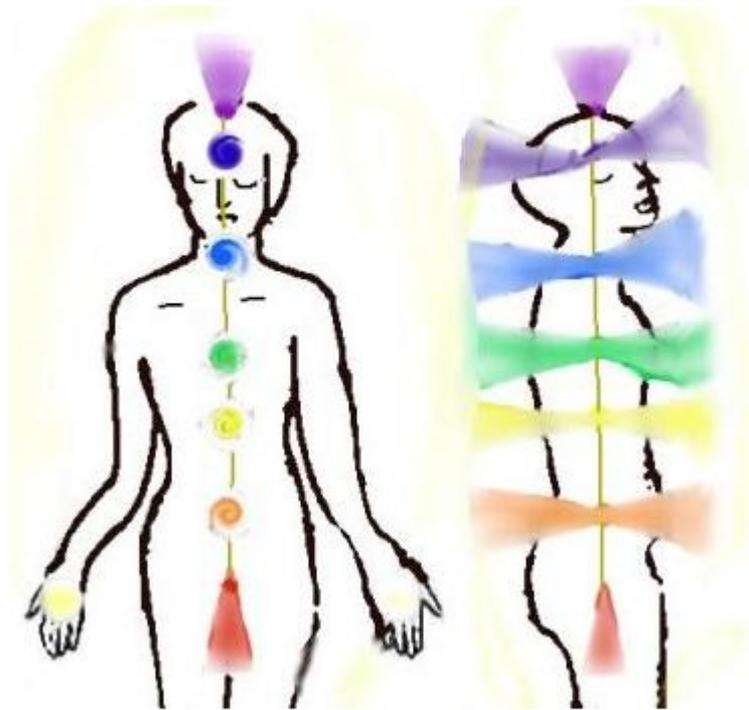
El 4º es el chakra del corazón y se encuentra a la altura de este órgano.

El 5º es el chakra laríngeo y se encuentra en la garganta.

El 6º es el chakra frontal o el tercer ojo, se encuentra situado en la frente.

El 7º chakra o corona se encuentra en la parte alta de la cabeza.

Cada uno de estas ruedas tienen asociadas diversas funciones, no solo etéricas o espirituales sino de regulación física. Ahora vamos a ver estas relaciones.



	1 Chakra	2 Chakra	3 Chakra	4 Chakra	5 Chakra	6 Chakra	7 Chakra
<b>Sonido</b>	Ugh	U	Oh	Ah	Eh	I	Silencio
<b>Color</b>	Rojo, Negro	Naranja	Amarillo	Verde	Azul	Índigo	Violeta
<b>Elemento</b>	Tierra	Agua	Fuego	Aire	Akasha		
<b>Piedra</b>	Granate, hematites, Cuarzo ahumado.	Cornalina, ópalo de fuego.	Topacio, citrino, ámbar.	Esmeralda, rodocrosita, jade.	Agua marina, turquesa.	Lapislázuli, zafiro.	Amatista, cuarzo, diamante.
<b>Glándulas</b>	Suprarrenales	Gónadas	Páncreas	Timo	Tiroides y paratiroides	Hipófisis	Pineal
<b>Órganos</b>	Nariz, Intestinos.	Lengua, org. genitales.	Aparato digestivo	Piel, corazón, pulmones, sistema inmune.	Aparato vocal y respiratorio	Cerebro	Cortex Cerebral.
<b>Deseos</b>	Seguridad, fuerza interior, generosidad.	Energía vital, intuición, creatividad, reproducción	Amor propio, control, inteligencia y pensamiento racional	Amor incondicional y compasión.	Comunicación, intuición auditiva.	Clarividencia, viajes astrales, vidas pasadas, conocimiento superior.	Iluminación, espiritualidad elevada, conexión con el Universo, Paz.

## 7. Sentir la energía de la tierra y nuestra propia energía

Vas a comenzar a trabajar tu sensibilidad y afinarla para sentir las energías que fluyen dentro de ti y a tu alrededor. Si no sientes nada, no te preocupes, no pasa nada. Al principio estas sensaciones te pueden pasar desapercibidas. Tampoco trates de buscar una sensación concreta o que creas correcta, cada persona puede experimentarlo de forma distinta y todas son validas. De lo que se trata es que aprendas a reconocer como tú lo sientes.

- Despertar los chakra de las manos y comenzar por explorar la energía que hay entre las manos y luego seguir con el resto del cuerpo.

Frota tus manos para activar la energía. Después pon una frente a otra a unos 10 cm. de distancia y trata de sentir que es lo que ocurre entre ellas. Después de un tiempo comienza a mover las manos, acercándolas y alejándolas. Subiendo una y bajándola. Pasa una por el dorso de la otra, sin tocarla, por un brazo, piernas, etc. Asegúrate que no haya ropa que se interponga. Toma notas de esta experiencia.

- Explorar las zonas donde hay ropa y donde esta la piel desnuda y ver sentir las distintas sensaciones que se puedan producir.

Repite el ejercicio anterior, pero ahora trata notar la diferencia entre las zonas donde la piel esta desnuda y donde hay ropa. Anota tus observaciones.

- Sentir la energía del lugar, la que hay en el suelo, la que hay a tú alrededor, la de la persona más cercana, etc.

Elige un lugar que explorar, frota tus manos, cierra los ojos y pasa tus manos sobre el suelo, o el lugar u objeto elegido, experimenta, anota lo que sientes. Compara con diversos lugares y objetos. ¿Notas diferencias?

Pon diversos objetos sobre una mesa, cierra los ojos y trata de sentirlos, de identificar cada uno por la energía que desprende. Anota los resultados.

- Despertar los chakras de los pies (auxiliares del 1<sup>er</sup> chakra) para abrimos a la energía de la tierra y darle paso. Visualizamos la energía subiendo por las piernas hasta el primer chakra. Es un buen momento para deshacer los bloqueos que podamos encontrar, principalmente en las rodillas.

Frota las plantas de tus pies, imagina que de ellos salen un tubo de luz blanca que se hunde en la tierra y por ellos sube la energía. Llega a tus pies y sigue subiendo por tus tobillos, piernas, rodillas, muslos y llega al 1<sup>er</sup> chakra. Si notas alguna traba, o bloqueo, frota la zona donde lo notes y siente como se disuelve, deja que la energía siga fluyendo. Anota las sensaciones. ¿Notas como fluye la energía? ¿Cómo te sientes?

- Establecer un canal de drenaje desde el 1<sup>er</sup> chakra a tierra, para eliminar la energía estancada, las tensiones acumuladas, las emociones negativas, etc. Para que la Madre Tierra las recicle.

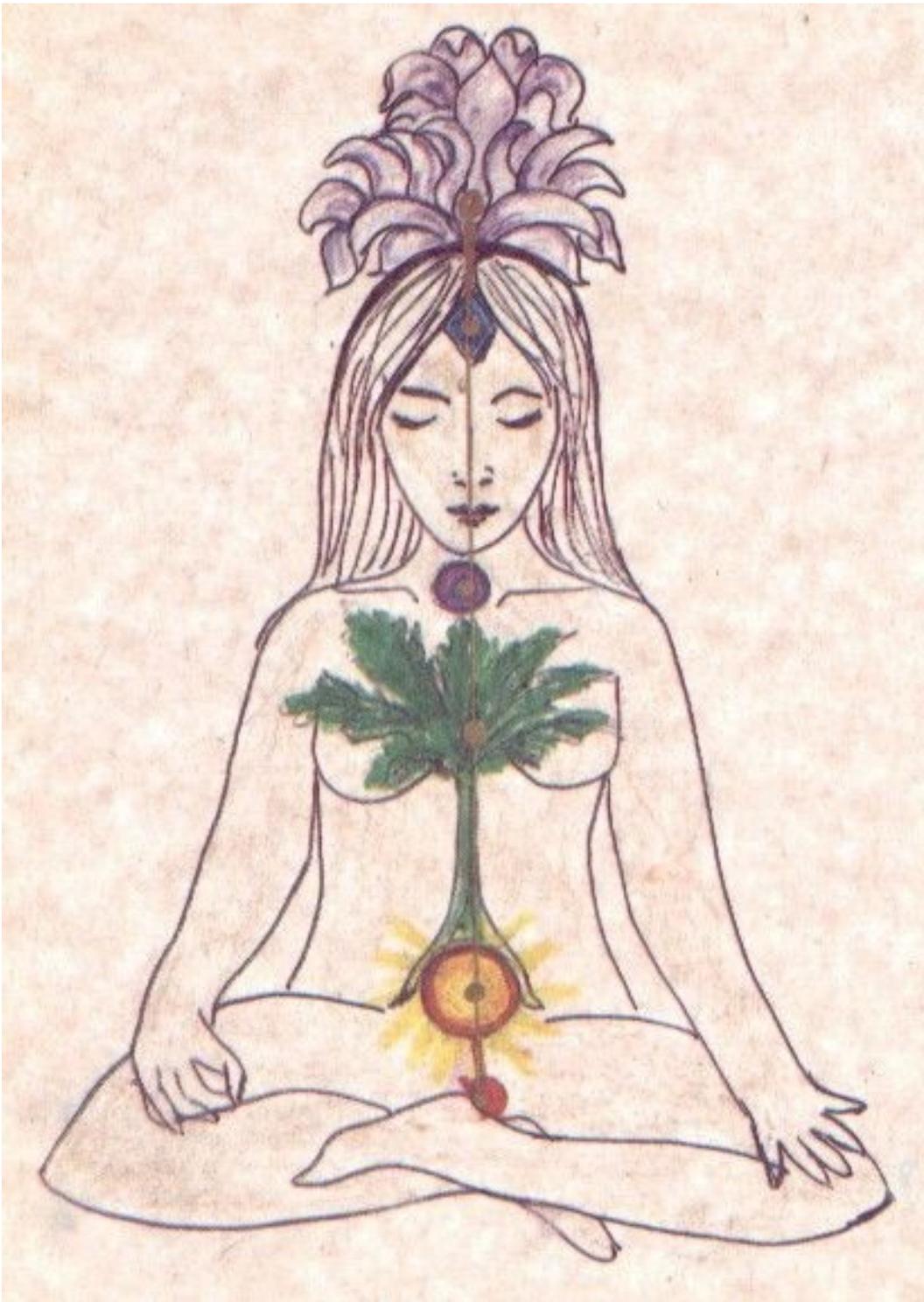
Imagina que desde tu coxis sale un tubo de luz blanca que se hunde en la tierra, es un canal de drenaje por donde vas a dejar ir hacia la tierra, los bloqueos, las emociones y sentimientos negativos. La rabia, los miedos, las frustraciones, las dudas, aquello que te molesta lo puedes dejar ir por este canal para que la tierra lo tome y lo transforme. ¿Cómo te sientes ahora que te has librado de tus bloqueos?

## 8. Como anclarse a Tierra (Técnica del árbol).

Cuando trabajamos con energías es muy importante anclarse, primero porque es una forma de mantenernos con un flujo adecuado de energía y segundo porque cuando hay un alto nivel de energías y pensamientos elevados tendemos a irnos, salirnos de nosotras, esto nos impide recordar claramente la experiencia. Un ejemplo de esto sería el caso, que a más de una seguro nos ha pasado, de estar en una reunión importante donde se esta vertiendo gran cantidad de información y de ideas y al rato nos damos cuentas que nos hemos quedado pillados en una de ellas y nos hemos perdido una parte de lo que se decía, o al salir de esta no recordamos gran parte de lo que en ella se ha expuesto. Este problema no nos sucede si estamos anclados y centrados.

Técnica del árbol.

- Recordar:
  - Respiración abdominal
  - Centrarse en el ahora
  - Visualizar



- Visualización del árbol
  - Una vez relajada, siendo consciente de tu respiración, imagina que desde tu coxis (primer chakra) sale un tubo de luz blanca que baja hacia la tierra y se hunde en ella. Una vez dentro de la tierra este tubo se divide como la raíz de un árbol. Te asegura y te ancla a la tierra. Estas raíces también salen de las plantas de tus pies. Siente como por las raíces sube la energía de la tierra, es una energía cálida que te va llenando. Sube por tus piernas, por tu cuerpo y te va llenando todo tu ser. Cuando llega la cabeza esta energía sale por el chakra corona formando las ramas del árbol. También sale por las palmas de tus manos. Estas ramas llegan hasta el cielo y caen de nuevo hacia la tierra en un círculo eterno. La energía fluye constantemente a través de ti, renovando tu propia energía.

## 9. Trabajar con los tres primeros chakras.

Los chakras que están más vinculados con la energía de la tierra son los tres primeros, los tres últimos están relacionados con la energía del cosmos y el cuarto es el nexo de unión de los dos tipos de energía, la terrestre o femenina y la cósmica o masculina.

Para estar equilibrados deben fluir las 2 energías, pero en nuestra sociedad y cultura se ha bloqueado sistemáticamente la energía femenina, la energía de la tierra. Es ahora que con el cambio de era esta energía se esta desbloqueando y fluyendo nuevamente para hallar el equilibrio planetario.

### 1<sup>er</sup> chakra

Color Rojo  
Sonido Ugh  
Movimiento Circular

El chakra raíz, está asociado a los chakras secundarios que en las plantas de los pies y junto a estos toman la energía de la tierra.

En el se vincula todo lo que tiene que ver con el mundo material, terrenal y con nuestra supervivencia, comida, miedos; y por tanto la energía del dinero y de las finanzas también se vincula con el 1<sup>er</sup> chakra. Es la sede de la intuición, cuando está equilibrado nuestra intuición es fuerte y está afinada.

Cuando está activado desarrollamos intuición, seguridad, fuerza interior y generosidad. Desaparece el miedo a la perdida. Cuando está bloqueado nos encontramos inseguros, perezosos y estamos llenos de preocupaciones que nos llevan a almacenar cosas. Una buena forma de ver como está nuestro primer chakra es hacer un repaso a nuestros y trasteros.

### Ejercicios para trabajar el 1<sup>er</sup> chakra.

1° Como ya hemos despertado el 1<sup>er</sup> chakra (puntos 7 y 8) ahora lo vamos a reforzar. Vamos a llenarlo con la energía de Tierra, pero esta vez la vamos a visualizar de un color rojo traslucido que va a ir limpiando el 1<sup>er</sup> chakra y dejamos ir los bloqueos por el canal de drenaje. Los bloqueos los podemos visualizar de un color rojo opaco, denso que retorna a la Madre Tierra para ser trasformada por Ella.

2° Ya tenemos el flujo nuevamente en marcha vamos a comenzar a entonar el sonido Ugh, reforzándolo y activándolo aun mas. Tomamos aire y dejamos que salga el Uuuuggghhh de forma larga y pausada, dejando que nuestros pulmones se vacíen por completo antes de relajar el diafragma y dejar que entre aire en los pulmones.

3° Vamos a dar un paso más, para completar vamos a mover (estando de pie) las caderas en círculos, primero hacia la izquierda para terminar de limpiar y desbloquear el chakra. Cuando notes que no hay ninguna resistencia cambia el sentido del giro, hacia la derecha para equilibrarlo con la energía que esta fluyendo.

Otro buen ejercicio es girar toda tú primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha, pero ten cuidado de no marearte.

¿Cómo te sientes ahora?

## **2º chakra**

Color Naranja

Sonido U

Movimiento Ondular

Este chakra esta ligado con las emociones que fluyen como el agua, a la sexualidad y a todo lo que concierne al placer, las sensaciones, la sensualidad y por supuesto a la procreación.

Es el centro de de la creatividad, de la feminidad, la flexibilidad y la fluidez, es el movimiento cuando está inspirado por la intuición.

Cuando está equilibrado, las emociones fluyen libremente, nuestro útero se expande y contrae con libertad, sin dolor, produciendo placer. Nos adaptamos como las aguas de un gran río que fluye sin que ningún obstáculo lo detenga para alcanzar la felicidad. Cuando esta bloqueado contenemos las emociones, sentimos frustración y tristeza, no encontramos soluciones a los problemas y tratamos de huir de los cambios.

### **Ejercicios para trabajar el 2º chakra.**

1º Repetimos el paso 1º del ejercicio anterior, pero esta vez llevamos el flujo al segundo chakra y el color de la energía la visualizamos de color naranja translucido. Los colores translucidos limpian y vivifican, es una energía ligera de alta vibración, al contrario que los colores densos u opacos.

2º Cuando estés lista el sonido que vas a entonar ahora es Uuuuuuuu, al igual que en el ejercicio anterior.

3º El movimiento que vamos a trabajar es un movimiento ondulante, moveremos nuestro vientre como una serpiente y trataremos que en este movimiento participe nuestro útero.

Este trabajo no es fácil, ya que hemos olvidado como mover nuestro útero o nuestro vientre. Durante más de 5.000 años a las mujeres se nos ha negado el placer de usar estos grupos musculares. Ya que el movimiento sensual que resulta de ello, se ha considera obsceno e indecoroso. Pero con un poco de concentración y paciencia es posible conseguirlo.

¿Qué has notado, cómo te sientes?

### **3º chakra**

Color Amarillo

Sonido Oh

Movimiento Estiramientos y elevaciones

El chakra solar es el centro de la voluntad y del poder. Está vinculado con la autoestima y el amor propio, amor y respeto hacia una misma. Como nos presentamos ante el mundo. La seguridad que presentamos al exponer nuestras ideas, proyectos y la voluntad de llevarlos a cabo con éxito. En el plano fisiológico regula la transformación de los alimentos por el fuego vital, el calor y la energía que regenera el resto del organismo.

Cuando esta equilibrado serás mas jovial, positiva y confiada en tus proyectos, en tus decisiones. Tu trato con los demás será más cordial y afectuoso y tu éxito será mayor. Tu voluntad de actuar y tus acciones junto al respeto hacia los demás, ya que no te sientes amenazada por ellos, te conducen a la realización y la felicidad interior.

En desequilibrio este chakra nos lleva al abuso de poder o a la sumisión, dependiendo de un exceso o un déficit de energía. El autoritarismo, el falso orgullo, el radicalismo, la violencia viene dado por un gran desequilibrio en este centro y un mal entendimiento del poder. Lo mismo ocurre en el otro sentido la victimización, el exceso de abnegación o sacrificio, el llegar a situaciones límites en aras de un bien mayor, por ejemplo sacrificar tu felicidad por las de tus hijos, es el otro extremo de este desequilibrio. Pues se puede trabajar por la felicidad de los demás sin renuncia a la tuya propia. Ahí radica el verdadero poder. Esta es una sociedad en la que se nota a simple vista el gran variedad de bloqueos o excesos en este centro, el aumento de la obesidad, las úlceras de estómago, la diabetes, el abuso de estimulantes o tranquilizantes, etc. Son síntomas del mal funcionamiento del tercer chakra.

#### Ejercicios para trabajar el 3º chakra.

1º Repetimos el paso 1º como en los ejercicios anteriores, llevamos el flujo al tercer chakra y el color de la energía la visualizamos es amarillo traslucido. Lo realizamos hasta que podamos sentir el color sin trabas.

2º Cuando estés lista el sonido que vas a entonar ahora es Oooooohhh, al igual que en el ejercicio anterior.

3º Los movimientos que vamos a trabajar son estiramientos en los que afirmamos nuestros pies al suelo y con los brazos en alto tramos de tocar el techo o el cielo. Posteriormente los pone en cruz y tratamos de llegar lo mas lejos posible, expandiéndonos. Por ultimo vamos a elevarnos saltando pero sin flexionar demasiado las rodillas, impulsándonos con los pies como si fueran muelles.

¿Qué cambios has notado?

## 10. Los cuerpos sutiles.



Sabemos que nuestro cuerpo no es solamente el cuerpo físico que podemos ver. Hay personas y máquinas que son capaces de ver el aura y medir el aura. El aura es una nube de color que nos envuelve, o la parte visible de campo electromagnético que generamos, es la energía que emanamos y que junto con los chakras forman nuestro sistema energético.

Según las tradiciones orientales esta envoltura se divide en 7 cuerpos incluido el cuerpo físico, que están relacionados con los 7 chakras principales.

<b>Los 7 CHAKRAS y sus correspondencias</b>			
<b>CHAKRA</b>	<b>Cuerpo sutil</b>	<b>ASOCIADO A</b>	<b>COLOR</b>
<b>1</b>	<b>MULADHARA</b>	<b>Físico</b>	<b>Raíz, Perineo</b>
<b>2</b>	<b>SVADISTHANA</b>	<b>Emocional</b>	<b>Aparato reproductor</b>
<b>3</b>	<b>MANIPURA</b>	<b>Mental</b>	<b>Plexo solar</b>
<b>4</b>	<b>ANATHA</b>	<b>Cordial o anímico</b>	<b>Corazón</b>
<b>5</b>	<b>VISHUDA</b>	<b>Etérico (Aura pránica)</b>	<b>Garganta</b>
<b>6</b>	<b>AJNA</b>	<b>Astral</b>	<b>Frente</b>
<b>7</b>	<b>SAHASRARA</b>	<b>Causal</b>	<b>Coronilla</b>

Nos vamos a trabajar con los 3 primeros de los 7 cuerpos sutiles.

El más próximo a nuestra piel es el cuerpo, que no solo implica a nuestro cuerpo, órganos, huesos, etc., sino que lo rodea como un fino guante y se extiende por encima de la piel hasta un máximo 1 y ½ cm. Es uno de los cuerpos que somos capaces de percibir fácilmente, incluso sin la capacidad de ver el aura. Si extendemos la mano hacia el techo, o una pared blanca, podemos ver como una sombra gris rodea y perfila nuestra mano. Ahora nuestra mente comenzará a darnos explicaciones, para negar lo que estamos viendo. Explicaciones tales como: Es un efecto visual, o lo estoy imaginado, o es una sugestión, etc. Como siempre ha hecho desde el momento que bloqueamos la capacidad de ver el aura.

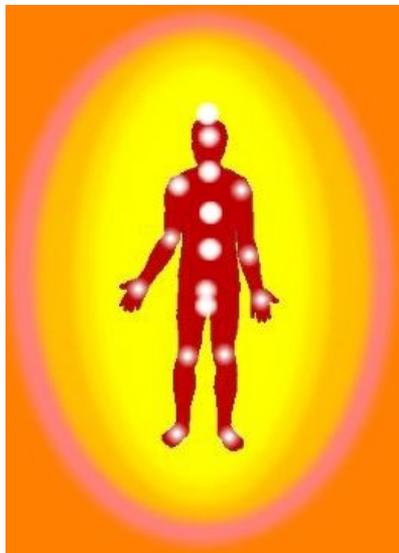
Pero el hecho es que está ahí y la podemos ver o sentir. Si no tenemos tiempo o ganas de trabajar en ello, pues romper este bloqueo para ver el aura puede llevar meses, siempre podemos percibirla como hemos hecho ya anteriormente.

El segundo cuerpo es el emocional y se expande hasta unos 15 cm. Lo de las medidas es algo relativo pues depende de factores como el estado de salud (en sus tres aspectos física, emocional y espiritual) o de donde nos encontremos, ya que nos es lo mismo estar en el campo o en un transporte público lleno de gente. Nuestros cuerpos sutiles pueden expandirse o contraerse según las necesidades o lo fortalecido que lo tengamos.

El tercero de ellos es el mental y este se prolongaría como a ½ m. A partir de ahí se encontrarían los restantes cuerpos. A partir de ahí se encontrarían el resto de los cuerpos sutiles que son más tenues y difíciles de ver que los anteriores. Por este motivo, y por que son los que están más en consonancia con la energía de la Tierra, es que nos vamos a centrar solo en los tres primeros.

Para empezar a trabajar con ellos vamos a saludarlos y vamos a ir acariciándolos, les haremos saber que les apreciamos y queremos (ellos y tu sois una). Ahora que están contentos e irradian con más fuerza, tratamos de notar las diferencias entre ellos y definir sus límites.

Ahora vamos a cantarles nuestro nombre para recordarles y recordarnos que somos uno y quien es ese uno. Tratamos de sentir los cambios que se han producido.



Durante el curso te voy a pedir que cada mañana, nada más despertar, tomes consciencia de tus sistema energético. Frota las plantas de tus pies, siente que despiertas los chakras, tus tobillos, rodillas, caderas, tu primer chakra, tu segundo chakra por delante y detrás, el tercero, cuarto, quinto, sexto y séptimo chakra, tus hombros, codos, muñecas y manos. Luego acaricia tus cuerpos sutiles. Ya estas despierta.

## 11. Limpieza, equilibrado y sanación de los cuerpos sutiles.

Mantener sano y equilibrados los cuerpos sutiles es muy importante ya que los desequilibrios que permanecen terminan por manifestarse como enfermedad en el cuerpo físico.

Ahora los médicos comienzan a reconocer, lo que los chamanes y brujas ya sabían, que los problemas emocionales son causa de enfermedad, pero esto es solo un primer paso. Podríamos pensar que las enfermedades infecciosas son algo ajeno y que por lo tanto no tiene que ver con nuestro sistema energético y nuestras emociones o pensamientos, pero no es así. Nuestra primera barrera de defensa contra la enfermedad está en los cuerpos sutiles, si estos no están equilibrados se verá reflejado en una bajada en el sistema inmune y por tanto aumenta el riesgo de contraer infecciones.

Otro motivo por el que podemos sentirnos cansado o enfermos es a causa de energías parásitas que drenan la nuestra a favor de ellos. A lo largo del día nuestra aura está interrelacionando con el aura de otras personas, animales y cosas, es decir con las energías ambientales. Esto ocasiona que recojamos energías ajenas negativas o bien que puedan absorber nuestra energía vital. Es algo que se produce de forma cotidiana e inconsciente y por lo general al dormir recargamos de nuevo. Tampoco debemos sentirnos aterrado por ello, ya todos podemos dar y recibir energía y es algo natural. El problema está cuando no somos conscientes de ello y damos más de lo que recibimos.

Un ejemplo situaciones en donde podemos vernos debilitados es aquella en las que alguien viene quejándose de lo mal que le va la vida, y nosotros ponemos nuestra emoción en ayudarlos, aquí damos y no recibimos. Es algo cotidiano y solo tenemos que aprender a mantener nuestro campo energético elevado.

Para limpiar nuestros cuerpos sutiles de estos parásitos energéticos podemos recurrir a diversos métodos. Uno de ellos es quemar hierbas purificadoras y esparcir el humo en torno y a través de nuestra aura localizando la intención de limpiarla. Este es un método que podemos usar en casa, lugar de trabajo, etc. Ya que también sirve para limpiar ambientes. Las hierbas para purificar más eficaces son: Salvia, artemisa, clave, eneldo, clavo, albahaca, canela, eucaliptos, espino blanco, espliego (lavanda), limón, malva, pimienta, romero, rosa, sándalo, tilo, perejil, etc.

Esta son algunas de una larga lista, he seleccionado las mas fáciles de conseguir y que son completamente inocuas.

Otro sistema es usando el sonido producido por sonajeros, maracas, campillas, o córtalos. Las chamanas y brujos indios usan fundamentalmente el sonajero junto con el canto sagrado para este fin. Todas estas técnicas se usan en personas o espacios.

Las brujas actuales usamos también el peinado, que consiste en cepillar el aura, bien con una pluma o con los dedos. Es mucho más eficaz si nos lo hace otra persona, porque la zona de de la espalda y otros lugares nos son de difícil acceso.

Otra forma fácil de usar es visualizar, mientras nos duchamos, como el agua arrastra toda la energía negativa. Podemos imaginar que estamos rodeados de un fango y la ducha va arrastrando y limpiando el barro dejando el aura, o conjunto de cuerpos sutiles, limpia y brillante.

Limpiar nuestros cuerpos sutiles de la polución y parásitos energéticos es el primer paso para poder equilibrarlos y sanarlos, pues nos permite quitar emociones, pensamientos, miedos y cualquier otra energía ajena a nosotras. Una vez limpia podemos utilizar uno o varios de los sistemas para equilibrar el aura, al equilibrarla comenzamos a sanarla. Podemos trabajarlos en conjunto o de uno en uno. Alguno de los sistemas solo los voy a enumerar pues nos llevaría varios cursos completos dedicarnos a ellos. El uso de color (cromoterapia) o los sonidos (terapias del sonido) como los cantos armónicos, mantras, cuencos tibetanos, diapasones, etc. El uso de fragancias y flores de Bach (aromaterapia).

Otra materia que debemos cuidar para equilibrar y mantener sanos nuestros cuerpos sutiles, así como el físico, es la alimentación. Ya que en ultima instancia de lo que nos alimentamos es de la energía que estos nos proporcionan. Con este tema también podríamos extendernos largo tiempo. Así que veremos solo unas pequeñas recomendaciones que son fáciles de seguir. Primar los alimentos de origen vegetal sobre los de origen animal y dentro de este grupo el pescado antes que la carne. Esté ya es mas complicado porque no es tan fácil de conseguir y además es más caro. Pero lo ideal será que los alimentos fueran lo más naturales posibles, como cultivos y ganadería biología, limitar el consumo de animales de granja o ganadería masiva. Limitar o eliminar, en adultos, el consumo de lácteos, en especial de vaca.

Hacer algo de ejercicio y mejor si es al aire libre, parques, campo, etc. El Yoga, Tai-Chi, o la Danza Oriental están especialmente indicados.

Ahora que hemos repasado un poco los sistemas más complejos y que nos llevaría bastante tiempo desarrollar, vamos a ver los más sencillos pero no por ello menos eficaces.

Abrazar a un árbol, o sentarnos bajo el con la espalda apoyada en el tronco, durante 5 o 10 minutos es muy eficaz. Cada árbol tiene una vibración distinta, por lo que podemos usar distintos tipos de árboles para distintas situaciones. Por ejemplo un sauce ayuda a eliminar los dolores de cabeza, el pino limpia el aura de emociones negativas, especialmente de los sentimientos de culpa, el tilo para hallar calma o el roble para la seguridad y la fuerza. En este punto tendremos que usar nuestra intuición para ver que desequilibrios hay y que árbol nos puede ayudar. No olvides pedir permiso al árbol y darles las gracias después.

Otro poderoso ejercicio es la entonación de nuestro nombre a modo de mantra y visualizando rodeado de luz plateada, o escrito en plata. También puedes visualizarlo en otros colores dependiendo de aquello que quieras conseguir o transmutar.

Antes de seguir debo recordad que en cualquiera de estos sistemas debemos dejar que nos guíe la intuición, que es nuestra más preciosa herramienta, dejando de lado esas voces que nos dicen: “que va a ser eso...”, “estas loca, como puede ser”, et., y observar que emociones, sentimientos o pensamientos despertamos y que sucede con ellos cuando estamos equilibrándonos. Como trabajar con el sonido es una forma rápida y muy poderosa de equilibrado y sanación de los cuerpos sutiles, os voy a dar otra fórmula, la entonación de los sonidos sagrados, las vocales y por supuesto el OM

Otra manera poderosa es la visualización, por ejemplo podemos visualizar como una lluvia de luz dorada cae limpiándonos y llenando los huecos o fisuras de nuestros cuerpos sutiles. O visualizarnos dentro de un fuego que purifica y nos equilibra. El color de las llama puede cambiar según las necesidades. Rojo para aumentar la energía, violeta para equilibrar las emociones, el azul para la sanación, etc.

Blanco: Protección, paz, purificación.

Plata: Intuición, creatividad.

Amarillo: Sabiduría.

Dorado: Iluminación

Naranja: Amistad, éxito, prosperidad.

Rojo: Energía, fuerza, amor, pasión, poder, valor, sexualidad.

Rosa: Sentimientos, amor, amistad.

Azul: Curación, esperanza, paz, felicidad.

Verde: Crecimiento, sanación, dinero, prosperidad, suerte, belleza.

Marrón: Hogar, estabilidad, enriquecimiento, limpieza.

Violeta: Espiritualidad, aprendizaje, autoridad, sublimar emociones.

Negro: Descanso, cambios, eliminar, desterrar.

Para terminar, recordar que la enfermedad viene cuando surge un desequilibrio energético en alguno de los cuerpos sutiles, sobretodo cuando este permanece durante largo tiempo.

## 12. Cerrar la esfera, reforzar la protección.

Ahora que hemos limpiado y equilibrado nuestro sistema energético lo apropiado es mantenerlo en este estado. También existen diversos métodos.

El más sencillo es el de la esfera. Comenzamos por ser conscientes de nuestra respiración y la bajamos (respirando abdominalmente), nos centramos y anclamos, hemos limpiado y equilibrado, ahora visualizamos una esfera de luz blanca que nos envuelve por completo a una distancia de 1m de nosotras, incluso por debajo de los pies. Como si estuviésemos dentro de una enorme pompa de jabón. Esta esfera va actuar como un filtro dejando salir nuestras emociones, nuestra luz interior, etc. Y dejara pasar la energía de la tierra, el amor y la luz universal, pero va ha rechazar las emociones, y energías negativas, parásitas, miedos, angustias, etc.

Una variante de este sistema es transforma la luz blanca en un arcoiris, de modo que la energía y luz que emitimos queda filtrada por los colores del arcoiris, de momo que las personas que nos rodean solo sentirán las que más les acomode, de esta forma sintonizaremos mejor con nuestro entorno.

Otra forma de protegernos es el método de las rosas. Como en loas anteriores observamos la respiración, nos centramos y anclamos. Para obtener mayor equilibrio absorbemos desde el chakra corona y los de las palmas de las manos energía universal llevándola hasta el chakra raíz y el canal de drenaje. Revisamos los campos sutiles o entéricos que estén limpios y equilibrados. Cuando todo el sistema está en marcha comenzamos creando una rosa (visualizándola) a la altura del 4º chakra, la desplazamos hacia adelante hasta el límite de nuestros cuerpos sutiles. Hacemos lo mismo y creamos una nueva rosa, y la llevamos hacia atrás, a la espalda, al límite de los cuerpos sutiles. Creamos una nueva rosa y la situamos a la izquierda, otra nueva para la derecha. Creamos otra rosa más y la situamos por encima de la cabeza y por ultimo creamos una última rosa y la situamos bajo los pies. Así cerramos todo el sistema.

Cualquiera de estos sistemas nos va a permitir abrimos más a los demás, a acercarnos más a ellas. Pues ningún caso lo hacemos por temor o paranoia, sino por que nos va a permitir permanecer más equilibrados en cualquier situación, sin agotarnos o ser reflejo de emociones extremas.



### 13. Los cuatro elementos, las energías de la tierra.

Hasta ahora hemos hablado de la energía de la tierra como una sola, pero al igual que la luz al atravesar un prisma o una gota de agua se descompone en un arcoiris, lo mismo podemos hacer con la energía terrestre, descomponerla en energías elementales.

Estas energías elementales son cuatro: Aire, Fuego, Agua y Tierra

El Aire es el pensamiento, las ideas inspiradoras, los proyectos, la inteligencia, el conocimiento, el aprendizaje, la palabra.

El Fuego es la pasión, la fuerza, la energía creativa, el deseo, el impulso, el entusiasmo, el valor, la iniciativa.

El Agua es la energía de las emociones, los sentimientos, la intuición, aquello que surge del inconsciente, los sentimientos.

La Tierra es el crecimiento, las necesidades físicas, son los instintos, el dinero, llevar a termino los proyectos materializándolos, es la materia, el sustento, el alimento, la seguridad.

Como hemos visto los chakras y por tanto nuestro sistema energético está interrelacionado con los elementos y por lo tanto cuando hay un desequilibrio en estos también lo hay en nuestras vidas. Por ejemplo: Tenemos una idea para llevar un negocio a delante (Aire) y el dinero necesario para (Tierra), además nos sentimos a gusto con el proyecto, no hace feliz (Agua), pero no nos decidimos a ponerlo en marcha, dudamos y el proyecto no sigue a delante. Esto nos esta indicando que hay una carencia en el elemento impulsor, el fuego en nosotras no está en equilibrio con los demás.

En otras ocasiones bloqueemos nuestros sentimientos par no sentir dolor, pérdida, pena, etc. Pero a la vez estamos bloqueando nuestra capacidad para reír o experimentar la alegría. Esto es por que los sentimientos tanto los que nos afligen como los que nos hacen felices vienen de la misma fuente y cuando cortamos el flujo de esta lo hacemos en los dos sentidos.

## 14. ¿Cómo utilizar y aprovechar estas energías en la vida cotidiana?

Los cuatro elementos están presentes en todas las cosas, no siempre con la misma proporción, por tanto hay objetos, plantas, animales, o personas que sintonizan más con un elemento que con otro. Dependiendo del elemento que domine diremos que esto es de fuego, o de agua, etc.

Esto no solo nos sirve para ayudarnos a equilibrar los elementos en nosotras, sino para comprender mejor la naturaleza de las cosas pudiendo ir a favor de esta y no es su contra.

Aparte de las visualizaciones, como hemos ido aprendiendo es una poderosa herramienta, si queremos que elemento agua fluya por nosotras podemos dedicarnos a contemplar una cascada o un estanque. Si lo hacemos a la puesta del sol mejor ya que el oeste y el atardecer esta vinculado a este elemento.

Si necesitamos equilibrar el fuego, poder ver como elemento se incorpora en nuestros alimentos mientras lo cocinamos, como los transforma.

Andar descalzas o trabajar en el jardín o con macetas nos ayuda a equilibrarnos con la tierra.

Si lo que queremos es equilibrar el aire, podemos abanicarnos, encender incienso o dejar que la brisa nos acaricie.

## 15. Bibliografía.

“Introducción a los chakras”

Dominique Coquelle  
Ed. Robin Book

“Feng Shui para occidente”  
Ed. Terah Kathryn Collins  
Circulo de Lectores

“Como leer el aura”  
Orus de la Cruz  
Ed. Los libros del círculo hermético.