

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

EL CUERPO ENERGÉTICO



eBook patrocinado por:



El cuerpo energético humano

Durante siglos se ha defendido o rebatido la existencia de campos de energía en los seres vivos: desde las pinturas con aureolas alrededor de las cabezas de distintos santos hasta aquellos que lo han considerado esotérico y de charlatanes. Pues sea como fuere, lo cierto es que la comunidad científica ha terminado por reconocer la existencia de lo que los orientales llamaron aura, conocido hoy como cuerpo bioenergético. Su existencia no solamente es algo científicamente probado sino que se estudia y trabaja sobre el cuerpo energético en diferentes universidades y centros de investigación de los cinco continentes.

El gran problema para poder estudiar el cuerpo energético es que su frecuencia no se encuentra dentro del espectro de ondas que el ojo humano puede ver. Para hacerla visible se emplea la excitación eléctrica de sus partículas, obteniendo el resultado de un halo violáceo en continuo movimiento que está asociado a la piel del individuo, tal y como demuestra la cámara Kirlian. Desde 1939 y a raíz del descubrimiento del campo energético humano a través de la cámara

Kirlian, las investigaciones en torno a este hecho no han cesado : Korotkov en 1996 junto con Mandel consiguieron una imagen holográfica total del cuerpo además de crear un método que diagnosticaba los principales órganos según las auras resultantes de las imágenes Kirlian sobre los dedos. El campo energético contiene información precisa sobre la salud del cuerpo humano ya que mide el nivel de las funciones de los órganos del cuerpo y no el órgano en sí, el órgano puede seguir funcionando bien, pero si alguna de sus funciones se ve alterada es cuestión de tiempo que ese órgano se debilite. Se ha descubierto que antes de un órgano enfermo, es su energía la que se altera primero y después llega a su estadio físico en forma de enfermedad. Existen actualmente distintas terapias holísticas que trabajan el cuerpo bioenergético humano, tales como flores de bach o reiki, reconocidas como terapias bioenergéticas por la OMS.

Dicho lo anterior y con el fin de analizar de forma precisa el cuerpo energético humano distintas fuentes aseguran que existen 6 cuerpos sutiles dentro del ser humano además del

físico: cuatro inferiores y tres cuerpos superiores. Todos los cuerpos están al servicio del cuerpo físico, ya que es este el que rige la dimensión tres, en la que nos encontramos, y cada uno de los cuerpos tiene una función específica. Cuando por algún estado alterado de conciencia cambiamos de ondas beta (estado de alerta) a ondas alfa (estado profundo) el resto de los cuerpos sutiles trabajarán para el cuerpo que se adapte mejor a las circunstancias del plano específico (p.e: durante la meditación o el sueño, el cuerpo físico se torna inactivo, al igual que su mente inferior, en beneficio hacia uno de sus cuerpos sutiles que encaje más en ese estado alterado de conciencia)

Cuerpos inferiores

Los 4 cuerpos inferiores, llamados también "yo inferior" o "cuerpos lunares", son representados por un cuadrado y son los siguientes:

Cuerpo Físico

El cuerpo de tres dimensiones y el más denso de los cuatro cuerpos inferiores, compuesto de sólidos, gases y líquidos. Es responsable de todos nuestros actos físicos y donde cristalizan y se juntan todas energías de los otros tres cuerpos inferiores.

El cuerpo físico no siente, únicamente recibe la información que le transmite el cuerpo astral quien es el que posee la habilidad de poder de sentir placer o dolor. Es por ello que cuando el cuerpo físico está dormido o inactivo



se separa de su cuerpo más inmediato en los llamados viajes astrales. Está asociado al elemento Tierra.

Cuerpo vital o cuerpo etéreo

Es una copia exacta del cuerpo físico

al que está unido por medio del cuerpo astral, con la única excepción de sobresalir de él alrededor de unos dos centímetros. Está totalmente asociado al cuerpo físico y no puede abandonarlo sin provocar la muerte del primero.

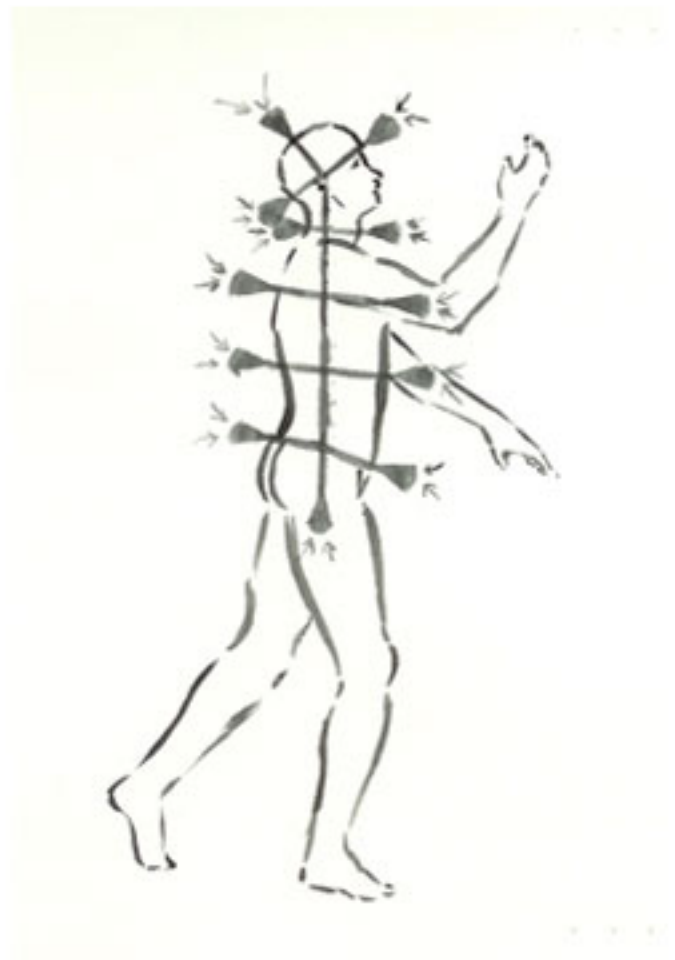
Es visible a simple vista como una capa brillante que rodea el cuerpo. Contiene tres canales energéticos situados a largo de la columna vertebral, dos laterales (relacionado con el sistema nervioso simpático-activador) y uno central (relacionado con el sistema nervioso parasimpático-desactivador) que contiene a su vez los siete centros energéticos principales del cuerpo, o chakras. La función de los chakras es la de captar la energía universal y tomarla apta para el cuerpo físico, alimentándolo energéticamente. Cada chakra está asociado a diferentes órganos físicos y a diferentes funciones psicológicas, es por ello que cualquier agresión a este cuerpo o un desequilibrio en los chakras, aparece posteriormente en el cuerpo físico y los distintos órganos asociados al chakra en cuestión, siendo el primer atacado en caso de enfermedad. Se le asocia con el elemento fuego.

Cuerpo Astral o cuerpo emocional

Es el cuerpo de las emociones y deseos, de los sentimientos y el más expandido de los cuatro cuerpos inferiores. Generalmente aparece como una sustancia astral amorfa aunque a medida que el ser humano evoluciona

y controla sus pensamientos y sentimientos adquiere una forma más definida. El aura es la porción que sobresale, extendiéndose como una nube alrededor de todo cuerpo físico, generalmente alrededor de unos unos 30 centímetros, aunque en personas evolucionadas se extiende a mayor distancia, pudiendo abarcar varios metros.

El aura astral es de diferentes colores y su brillantez y claridad depende de la calidad de los pensamientos y sentimientos del sujeto en cuestión. Varía continuamente tanto de color como de brillo según el estado anímico en el que nos encontremos. Está asociado al elemento agua y es el cuerpo más expandido de todos..



Cuerpo Mental o mental inferior

Es aquel vinculado a nuestra mente, el que contiene y guarda toda la información extraída de todas las fuentes, la inteligencia normal del cerebro humano, el "yo" personal del hombre. Es en este cuerpo donde se proyectan los pensamientos, y con el que somos capaces de programar hechos dirigiéndolos mentalmente hacia el cuerpo mental superior siempre y cuando seamos capaces de aumentar nuestra vibración. Este cuerpo crece a medida que el hombre evoluciona. Se le asocia con el elemento aire.

Cuerpos superiores

Los tres siguientes cuerpos, superiores, forman la Mónada (del griego monas ,unidad) y forman uno sólo.

Cuerpo del Alma, cuerpo causal o mental superior

Íntimamente relacionado con el anterior. Está compuesto por 7 bandas circulares y es el cuerpo que se comunica directamente con tanto los cuerpos superiores e inferiores, es por ello que en estados de alta vibración podemos recuperar la información de los registros de vidas anteriores. El cuerpo astral es el modelador y conservador de las formas orgánicas, es el que ejecuta la programación realizada en el cuerpo anterior: toda manifestación visible es la realización de una idea invisible. Nos conecta con los que algunos han dado por llamar "la Fuente" o el origen. Es inmortal y va creciendo en poder de

amar, pensar y obrar durante siglos, aprendiendo de experiencias de distintas vidas para adquirir la felicidad suprema y/o cooperar a la realización de planes evolutivos.

Cuerpo del Espíritu, también llamado cósmico

Es el cuerpo que posee la fuerza cósmica del ser humano, trabaja siempre desde el corazón y tiene libertad de acción. El revestimiento de nuestro Yo Superior.

Cuerpo Esencia, o Yo superior

Nuestro Yo Real o Superior, la perfección, el origen.

Los cuatro primeros cuerpos, el físico, etérico, astral y mental, están asociados entre sí por parejas: los dos primeros están más en contacto con el plano físico y la tierra, y los dos últimos más en contacto con el Universo. Actúan en las dimensiones tres y cuatro.

Al morir, estos cuatro cuerpos (llamados también ego inferior) se disocian también por parejas: físico /etérico y astral/mental. Estos dos últimos al separarse del cuerpo físico van directamente a su origen, el Universo, mientras que el físico/etérico necesita de tres días para su separación definitiva de la tierra y poder, poco a poco, diluirse en su fuente de origen universal. Es por ello que religiones tales como la hinduista, sintoísta o budista, permiten 3 días de velatorio para que la transición ocurra

de forma pausada y natural.

Los cuerpos Mental Superior, Espíritu y Esencia, constituyen el "Ego Superior" y son inmortales conservándose a través de las distintas existencias. Vibran en las dimensiones 5 a 7.

Sabiendo todo lo descrito anteriormente, sería absurdo no darnos cuenta que estamos regidos por cada uno de nuestros cuerpos. Nuestro cuerpo físico domina la acción y nuestro cuerpo energético la emoción. Entonces, ¿qué pasaría si de algún modo pudiéramos alterar y reconducir nuestros distintos cuerpos sutiles?, es evidente que cada uno de ellos rige una parte primordial en conseguir nuestros objetivos, tanto como personas físicas o como seres espirituales. Si con distintas técnicas podemos alterar y redirigir cada uno de esos cuerpos sutiles, lo que ocurriría ni más ni menos, es que tendríamos el absoluto control de nuestro presente, de nuestro cuerpo y de nuestra mente, y con ello obtener todo aquello que deseamos, aquí, ahora y siempre.

La gran pregunta, ¿cómo?....

Lo primero...ser consciente de qué nos pasa.

Sé consciente de tu estado

Sabemos que las agresiones externas primero alteran nuestro manto energético, esas agresiones pueden ser de tensión en un momento puntual, o de presión, si se prolonga en el tiempo. Debemos ser plenamente

conscientes de que necesitamos presión para vivir y cumplir nuestros objetivos, cumplir nuestras metas; de otro modo nos volveríamos insulsos y grises, viviendo una existencia sin ilusión.

¿Pero qué ocurre cuando esa presión es de forma continuada? Poco a poco va desgastando nuestro campo energético, nuestra zona inmunológica más fuerte, y llega al cuerpo físico provocando una enfermedad, tanto sea física como psicológica.

Y cuando esa presión pasa los niveles que podemos manejar, aparece el estrés, la muerte lenta o karoshi como dicen los japoneses.

Lo primero que debemos hacer es tomar consciencia real de nuestro grado de presión o grado de estrés, para ello os pido que hagáis el test adjunto, aunque penséis que no estáis en el grado de riesgo de padecer estrés, puede que os sorprendáis. El test pone de manifiesto dos formas diferentes de abordar el estrés: si la mayoría de las respuestas son A se trata de individuos con tendencia a ir más acelerados y un mayor riesgo de caer en un estrés incontrolado. Los individuos con una mayoría B, son más equilibrados y fáciles de llevar y soportan el estrés a corto plazo. El poder soportar bien la presión conlleva a que piensen que pueden controlar una situación que perdure en el tiempo, y quizás sea más peligroso que el evidente estrés tipo A, por no tener consciencia real de la situación. ¿Qué hacer entonces una vez hemos

tomado consciencia de nuestro estado? Pues en primer lugar tener claro que por mucho trabajo, tanto sea social como particular que tengamos, de vez en cuando debemos parar y descansar, regalarnos un poquito de tiempo exclusivo para nosotros.

Si seguimos manteniendo la misma presión pensando que podemos con ello y con mucho más, el resultado será tener muchos números para padecer un estrés crónico tan fuerte que no seamos capaces de soportar la compañía de nadie por puro agotamiento y desinterés. Tú eliges.

Como orientación, vamos a enumerar algunos motivos por los cuales aumenta nuestro estado de presión

- Tenemos mucho trabajo que hacer y poco tiempo para realizarlo
- Volcamos todo nuestro esfuerzo en ayudar a los demás pero poco en ayudarnos a nosotros mismos
- Estamos enfermos o tenemos a nuestro cuidado a alguien con algún tipo de dependencia, sean de la edad que sean (niños, ancianos...)

- Falta de descanso, cansancio físico y cansancio psicológico.
- Tienes la sensación de que no tienes un minuto libre para ti
- Te superan tus emociones...

Síntomas físicos

- Dolor de cabeza
- Rigidez en la nuca
- Insomnio
- Cansancio desde que nos levantamos, sensación de no haber dormido lo suficiente
- Estreñimiento y problemas gastrointestinales
- Boca seca, manos frías
- Pulso y respiración acelerada
- Falta de apetito o comer compulsivamente
- Ataques de ansiedad y desmayos
- Fallos de memoria (por no escuchar básicamente)...entre otros

Síntomas psicológicos

- baja autoestima
- pérdida de control emocional
- tensión o dolor continuo
- cansancio y apatía

DESCARGATE TODOS NUESTROS VIDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>

- llanto y enfados desbordados sin motivo aparente
- falta de seguridad en todo aquello que se realiza
- irritabilidad continuada

¿Y cómo nos comportamos cuando de alguna manera el estrés hace mella en nosotros?

- Dejamos las cosas para más tarde, normalmente las que son prioritarias, y nos dedicamos a solucionar las pequeñas cosas primero.
- Nos tomamos excesivamente perfeccionistas
- Comemos y andamos con demasiada prisa, tanto que a menudo no vemos ni a quien nos regala un "buenos días"
- Nos volvemos indecisos, críticos y malhumorados
- Enfermamos a menudo
- Comemos y bebemos compulsivamente
- Nos refugiamos en nosotros mismos, todo el mundo nos molesta y estamos mucho mejor solos.

¿Y por qué llegamos a este extremo? Pues a menudo por la presión social: nos han enseñado a ser víctimas del consumo desde la cuna, a salir de vacaciones, a tener una casa más grande, un coche más grande aún y a vestir a nuestros hijos con la marca de turno. Necesitamos más horas para trabajar para ganar más para así poder cumplir con nuestros hábitos consumistas, ello nos lleva a tener menos tiempo de unidad familiar,

menos relación y menos comunicación con familiares y amigos, un pez que se muerde la cola. Si añadimos otros factores como que nos sentimos atados a un trabajo que no nos gusta, que no nos aceptamos a nosotros mismos, falta de comunicación con quien nos rodea y no saber decir que no al que se aprovecha de nosotros día sí y día también, tenemos la receta perfecta para caer en una situación estresante.

Así que ya es hora de coger al toro por los cuernos e ir solucionando, por pasos, nuestra situación. Con ese objetivo, proponemos un programa en tres pasos:

- Utilizar técnicas de relajación tales como la respiración, la visualización y la meditación consciente y empática
- Crear un plan de objetivos alcanzables mediante una buena planificación y priorización
- Trabajar el ámbito emocional, gestionando nuestras emociones correctamente.

...y de aquí a tomar el control de nuestra mente y cuerpo hay tan sólo un empujoncito.

Diana Llapart

(Extracto del curso El Gestor de Emociones impartido por la AMTH)