

**Aprende con El Mundo de las Terapias.com**

# MLC

“La coraza de la impotencia”



eBook patrocinado por:



## Método de Liberación de Corazas

# MLC

## “LA CORAZA DE LA IMPOTENCIA ”

En el último capítulo estuve hablando sobre la Coraza Fundamental, la primera coraza que se forma en el Ser Humano. Parece inevitable y consustancial tomar las diferentes corazas que se forman en nosotros desde nuestro nacimiento para después, si tomamos la decisión, comprender e integrar la liberación de las mismas en aras a encontrar nuestra individualidad. Liberarlas para encontrar nuestra verdadera identidad y vivir de acuerdo con lo que hemos venido a experimentar en nuestra vida, siguiendo los impulsos y anhelos de nuestra Alma.

En este artículo vamos a introducirnos en la segunda de las corazas que se forma en nosotros. Recordemos que las corazas, a modo de imagen, se forman como las capas de una cebolla, guardando en su interior el corazón, la esencia. Aquello que

Somos, más allá de nuestros condicionamientos. En el plano emocional la coraza se alimenta de emociones no manifestadas, reprimidas o superadaptadas. La coraza psíquica se mantiene a partir de nuestras creencias limitativas, como por ejemplo “no puedo hacer tal cosa, no merezco tal otra, etc...”

Así la coraza, no importa cual sea su profundidad ni el lugar que ocupe tiene tres componentes; físico, emocional y psíquico.

Vamos ahora a introducirnos en la coraza de la impotencia. Esta coraza se forma a la edad de entre 1 y 2 años. Se forma como reacción a la coraza fundamental, es una reacción al dolor primero. El niño a esta edad empieza su proceso de diferenciación, sabe que es un miembro de la familia, establece diferencia entre los demás miembros, empieza a tomar conciencia de que existe.

Al mismo tiempo es una esponja vi- viendo una simbiosis con todo y todos los que le rodean. Puede asumir en él las dificultades de su entorno familiar, pudiendo llegar a la conclusión de haber hecho algo mal, de que es culpable de las desavenencias de sus padres, de los celos de sus hermanos/as o cualquier dificultad que se presente en el núcleo familiar. Cuando en el entorno familiar surge una crisis, el niño/a sin ayuda por parte de los padres o sustitutos le resulta muy difícil no quedar impregnado por la situación, porque es como una antena que capta cualquier pequeño movimiento y como todavía no es autónomo no puede escapar y tampoco puede luchar contra el adulto, así que se instala en él/ella al inhibición de la acción, la paralización. Cuando este niño sea adulto, probablemente ante situaciones clave en su vida, de forma inconsciente, se

presente esta inhibición de la acción, esta parálisis de no poder actuar, aunque externamente tenga todo el potencial para hacerlo. Es una reacción de una memoria muy bien guardada que el cuerpo recuerda.

El cuerpo guarda toda nuestra historia, bien archivada. El adulto ha olvidado su coraza, su lucha por sobrevivir a esa temprana edad, pero he aquí que en períodos de crisis o bien en los períodos de cambio profundo, el paso de la niñez a la adolescencia, de la adolescencia a la edad adulta o en las edades transitorias a los 30, 40 50 años pueden manifestarse desequilibrios físicos y/o psíquicos, síntomas que aparecen sin más y que no encontramos explicación. La coraza ha sido activada, se manifiesta para que podamos atenderla, y liberarla, siendo una oportunidad maravillosa, si así lo escogemos.

Ya de adultos esta coraza lanza su



grito en forma de cansancio extremo, aquello que nos ayudaba a estar activos deja de ser importante, uno ya no tiene ganas de salir, de ver a los amigos, se encierra en sí mismo, ya no puede ir al gimnasio, el cual le servía para desahogarse de la tensión que iba acumulando, el trabajo se convierte en la pesadilla, donde levantarse por la mañana requiere el esfuerzo de un héroe/heroína. Como reacción a estos síntomas es probable que empecemos a querer tomar estimulantes para silenciar nuestro cuerpo, quizás desoyendo al lenguaje de nuestro interior, nos dediquemos a "macharnos" algo más haciendo alguna actividad que nos separe de lo que empieza a surgir en nuestro interior y que no es agradable de contemplar. Todo para acallar nuestro cuerpo, que después de todo nos habla de lo que es necesario atender.

### **MI EXPERIENCIA**

Tuve la suerte, de poder formarme con Marie Lise Labonté, en el Método de Liberación de Corazas. Durante la

formación ella nos sugería que escucháramos nuestro cuerpo que tenía mucho que contarnos. Pasaban los meses y coraza tras coraza íbamos liberándolas. Cuando me acercaba a las corazas más profundas, me di cuenta que estaba instalada y tocaba muy profundamente mi coraza de la impotencia. Durante muchos meses acogía el cansancio extremo que surgía de mi cuerpo. Yo que había sido una mujer que había dedicado mi vida a "hacer", ahora me encontraba que por la mañana, después de hacer unas cuantas cosas, tenía que estirarme en la cama porque no podía continuar de pie, literalmente. En mis piernas se reflejaba todo lo que había tenido que hacer para sobrevivir, desde mi pequeña infancia. Mi sistema nervioso hablaba, no era capaz de organizar ningún tipo de trabajo, mi energía psíquica menguaba al igual que la corporal, mi cuerpo era dolor y yo me preguntaba de dónde salía todo aquel cansancio que parecía no tener fin. Hizo falta una buena dosis de humildad para encontrarme



con esta coraza y decidir que quizás, solamente quizás el resto de mi vida, me la iba a pasar en este estado de IMPOTENCIA Y DESESPERACION.

Cuanto más descanso le proporcionaba a mi cuerpo, más él me respondía a través de su propio lenguaje de que estaba en el buen camino y contaba con la certeza interna (sólo ahora me doy cuenta de ello) de que estaba volviendo hacia atrás para restablecer y contarme mi propia historia, no la que me habían hecho creer, sino la que mi cuerpo guardaba.

En la liberación de esta coraza, me esperaba la acción tranquila, el discernimiento de dónde colocar mi energía, la suavidad que cada acción y la confianza de que yo SABIA.

Después de haber compartido con vosotros mi propia experiencia sobre el encuentro con mi Coraza de la Impotencia, os dejo con la siguiente reflexión. ¿Cuál es para vosotros la acción justa? ¿Qué os hace mover, es la necesidad de reconocimiento o el deseo profundo que guía vuestra parte más íntima ?

El próximo artículo vamos a introducirnos en la contemplación de la Coraza del MAL AMADO, que recubre la coraza de la Impotencia.

Os deseo un buen verano, en compañía de vosotros/as mismos/as.

Más información sobre el METODO DE LIBERACION DE CORAZAS:

LURDES REINA

[www.lurdesreina.blogspot.com](http://www.lurdesreina.blogspot.com)

[www.nacerasimismo.blogspot.com](http://www.nacerasimismo.blogspot.com)

Telef. 699.52.90.69

**DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS**



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