

Material Imprimible

Taller de Energía y Armonía: Limpieza y Protección de Espacios

### Módulo Introducción

#### **Contenidos:**

- ¿Qué es la energía?
- Los 4 elementos fundamentales
- El cuerpo energético
- El aura y su limpieza
- Los 7 chakras energéticos

## ¿Qué es la energía?

Podemos decir, en rasgo generales, que la **energía** no es más que la capacidad que tiene un cuerpo o sistema de producir algún cambio en sí mismo o en otros. Estos pueden ser tanto físicos como químicos.

La energía es una propiedad asociada a los cuerpos que está presente en todas las transformaciones que tienen lugar en la naturaleza y es fundamental para el desarrollo de la vida.

La misma siempre hace que las cosas sucedan, ya que cada uno de los cambios que ocurren en el Universo siempre van a necesitar de la energía en sus variadas formas. Además, todos los seres vivos crecen y se desarrollan gracias a ella, y las máquinas también la necesitan para funcionar, entonces todo que hay a nuestro alrededor existe como resultado de la acción de algún tipo de fuente de energía.

Asimismo podemos decir que todas nuestras funciones vitales se mantienen estables por medio de la energía que van a ser liberadas, por ejemplo, de los alimentos que ingerimos, y justamente esa energía es lo que nos permite realizar las actividades diarias, como jugar, estudiar, trabajar, etc. Es el motor de cada una de nuestras acciones.

La vida en la Tierra, en cualquiera de sus formas, no sería posible sin la energía que obtenemos del sol, en forma de luz y de calor. Además, todo lo que ocurre se puede entender en clave de complejas e infinitas transformaciones de energía y transferencias de un cuerpo a otro.

Existen diversas formas de energía, de las que podemos destacar las siguientes:

- La energía eléctrica es la que existe en presencia de partículas cargadas eléctricamente. El tipo de partículas más común es el electrón, que produce a su alrededor un potencial eléctrico. Cuando otros electrones se mueven a través de este potencial, adquieren energía eléctrica. Lo que conocemos como una corriente eléctrica es una gran cantidad de electrones moviéndose a través de una diferencia de potencial.
- La energía magnética es la energía que generan las corrientes eléctricas y los materiales magnetizados. Por ejemplo, es el caso de los imanes
- La energía eólica es la producida por el empuje del viento
- Por su lado, la energía solar es la que emite el Sol en forma de radiación calórica y lumínica a través del espacio hacia todos los planetas que integran el sistema solar

- Otra de las energías es la cinética, que es la que poseen los cuerpos que están en movimiento, que tienen una velocidad. Si un objeto está quieto, su energía cinética es nula
- La energía potencial es la contenida en un sistema físico o en un objeto y que puede luego transformarse en otras formas de energía, como cinética, calórica, etc. Es energía “en potencia”.
- La energía nuclear, por su parte, es la que proviene de las fuerzas que mantienen unidas a las partículas más pequeñas, llamadas subatómicas, y las fuerzas nucleares fuertes y débiles. También se llama así a la energía eléctrica obtenida del calor liberado por las reacciones de fusión o fisión atómica en una central nuclear.
- También podemos mencionar a la energía química, que es la que interviene en las uniones atómicas y las reacciones a nivel molecular, indispensable para nuestra vida, ya que mantiene activo nuestro metabolismo y el de los seres vivos.
- La energía calorífica o térmica es la energía que se da con transferencias de energía causadas por las diferencias de temperatura. Esta, a su vez, es una medida de la energía cinética de las moléculas que componen un cuerpo.
- La energía hidráulica es la que se obtiene del movimiento de grandes masas de agua, como pueden ser ríos, mareas o caídas de agua. La misma se asocia a las represas eléctricas
- La energía luminosa es la energía electromagnética producida por ondas electromagnéticas, que es, en definitiva, la luz
- Y por último mencionamos la energía sonora, que es la que producen las ondas del sonido.

No siempre la energía es positiva para nuestra vida. Muchas veces nos encontramos con energías negativas que debemos trabajar y sacar de nuestra vida y ambientes.

Pero... ¿Cuándo debemos hacer una limpieza energética?

- Si siempre que llegan a su casa sienten un cansancio profundo
- Si trabajan en un consultorio o hay gente circulando por la casa continuamente
- Cuando el sueño no repara bien o hay pesadillas continuas
- Si escuchan ruidos, ven sombras o los animales de la casa se alteran sin razón aparente
- Si se rompen los aparatos electrónicos de forma impredecible y uno tras otro

Veamos juntos algunas técnicas caseras para la limpieza de los ambientes. En primer lugar podemos mencionar el método de pasar un trapo de piso con agua y vinagre, ya que se dice que este último fue un remedio utilizado para barrer con las cargas energéticas negativas.

El movimiento de limpieza se realizará de derecha a izquierda, empezando por los últimos ambientes de la casa y finalizando en la puerta. Además hay que prestar especial atención a los rincones, sobre todo los oscuros, y a los espacios que suelen permanecer cerrados, ya que ahí es donde se concentran la mayor parte de las energías densas.

Por su lado, las limpiezas con humo son de las más importantes y completas. Se puede utilizar palo santo, mirra o incienso, que son grandes potentes liberadores de energía negativa. También se le puede agregar enebro, romero, perejil, artemisa, ruda, etc.

Algunos de los elementos necesarios para sahumar la casa son el sahumador clásico de barro, cerámica, plata o bronce; carbones pequeños; hierbas a utilizar. En las santerías se suelen vender mezclas de hierbas adecuadas para la limpieza de la casa. Las denominadas “mezclas de los 7 poderes” suelen ser buenas porque concentran varias a la vez.

Es recomendable hacer la limpieza con humo un día soleado por la mañana, durante la fase de la luna menguante. Lo que se hace es prender los carbones dentro del sahumador y luego ir agregando de a poco la mezcla de hierbas a medida que se vaya consumiendo. En ese momento deberán ir hacia la última habitación de la casa, la que se encuentre más lejos de la puerta, y comenzar a pasar el humo por cada uno de los rincones, especialmente las esquinas, placares y, si es posible, cajones que hayan sido abiertos previamente. Seguir por cada habitación y pasillos, siempre de adentro hacia afuera y de derecha a izquierda. Recuerden mantener abiertas puertas y ventanas durante todo el tiempo que dure la limpieza, y sobre todo después. Lo último que se limpia son los bordes de la puerta y se saca intencionalmente la energía hacia afuera.

Otra forma casera de limpiar ambientes es colocando agua bendita en los rincones. Se recomienda complementar las dos limpiezas que conocimos con agua bendita. Puede ser antes o después de sahumar. La idea es salpicar los zócalos y rincones con agua bendita para remover energías estancadas.

También se puede colocar sal en donde sospechen que hay presencias extrañas. A la sal siempre se le atribuyeron propiedades de limpieza, y es por eso que se la utiliza en los

círculos mágicos, en invocaciones y en ritos tradicionales. Deben bendecirla en un plato y colocar un puñado en el lugar especial en donde se sospeche la presencia de entidades extrañas y no deseadas, instando a que se alejen del lugar.

La siguiente técnica consiste en colgar amuletos en puertas y ventanas. En estas últimas se pueden colgar llamadores de ángeles, ya que son protectores. Para las puertas suelen venderse en casas esotéricas amuletos especiales, algunos con formas de estrellas de cinco puntas, otros con el símbolo del OM o el yin y yang.

Asimismo se pueden emplear plantas protectoras. Existen muchas plantas recomendadas para proteger la casa, pero la más clásica es la ruda, ya que tiene infinitos usos en prácticas curativas, rituales y de purificación. Se recomienda tener dos rudas, una macho y una hembra, en la entrada del hogar. La ruda macho debe ubicarse a la izquierda de la puerta y la hembra a la derecha. Lo que hace es filtrar las energías negativas del exterior.

También es útil mover los objetos de lugar y mantener aireado e iluminado el espacio para mantener las buenas energías, ya que en donde hay acumulación de objetos, muebles fijos desde hace muchos años, polvo y oscuridad, es más probable que no haya buena energía.

### **Cuatro elementos fundamentales**

En primer lugar vamos a preguntarles ¿saben cuáles son estos cuatro elementos? Agua, aire, tierra y fuego.

Estos cuatro son los elementos que forman parte de una historia reinventada constantemente. Además, la representación presocrática de los mismos ha llegado hasta nosotros como una explicación imaginativa de la naturaleza, pero el mito es más complejo de lo que parece.

Hablemos un poco de la historia y de la antigua fascinación griega. Si buscamos el punto de partida de los elementos de la cultura occidental, nos debemos remontar a la Antigua Grecia. Así, según la mitología griega, en el principio, Caos emergió de una profunda grieta, seguido por Gaia, la diosa primordial personificando la Tierra, y Eros, personificando el Amor.

Gaia, identificada como la “Diosa Madre”, más tarde dio a luz por partenogénesis a Uranos, el Cielo, que vino a envolverla junto a Pontos, el Mar, y los Oureos, las montañas, así como a las ninfas. Uniendo fuerzas con Urano, dio a luz a los Cíclopes, que son constructores de muros colosales que más tarde dieron a Zeus el rayo, y por tanto el fuego, y los Titanes y Titánides, divinidades primordiales de proporciones gigantescas que precedieron a los dioses olímpicos.

Estos cuatro elementos, “raíces de todas las cosas” tal como los define Empédocles, se encuentran también en la Metafísica, una de las principales obras de Aristóteles.

Dicho filósofo y polímata griego fue uno de los pocos que abarcó casi todos los campos del saber de su época. Además añadió a la teoría de Empédocles la noción de cuatro cualidades “elementales” asociadas por antagonismo: húmedo y seco, caliente y frío.

Asimismo Aristóteles dio a los cuatro elementos un “orden natural”: la tierra, fuente de sustento y civilización, era lo primero; el agua, asociada a la vida, la purificación y la emoción; el aire, otro elemento esencial para la vida y a menudo vinculado con el espíritu y el intelecto en las culturas antiguas; y finalmente el fuego, símbolo de la transformación y la purificación.

Esta definición aristotélica de los cuatro elementos ha influido durante mucho tiempo en las prácticas agrícolas, ya que se asociaban a las cuatro partes principales de una planta: la tierra con las raíces, el agua con las hojas, el aire con las flores y el fuego con el fruto.

A su vez, la posición de la luna en el cielo se utilizaba para conocer las fechas más propicias para labrar la tierra o recoger los frutos. Por ejemplo, la tierra debía labrarse durante el periodo de las raíces, cuando la luna se encontraba en una constelación de signos de Tierra: Tauro, Virgo o Capricornio.

El médico griego Hipócrates, y más tarde Claudio Galeno, no sólo incorporó la teoría de los elementos, imaginando el cuerpo humano como un reflejo del universo, sino que también la complementó con la teoría de los humores, en la que describe cuatro: bilis amarilla, bilis negra, flema y sangre. Al igual que el caos reina en el universo cuando los cuatro elementos están desequilibrados, el cuerpo humano enferma cuando un humor se impone a los demás.

Por su parte, Platón y Aristóteles pensaron e implementaron un nuevo elemento, un quinto elemento: el éter, sustrato de los cuerpos celestes que se mueven en círculo y que,

según ellos, explicaba que el movimiento de las estrellas en el cielo está vinculado a la rotación de la Tierra.

Pero fue Empédocles de Agrigento, un filósofo griego del siglo V a.C., a menudo calificado de excéntrico, quien primero escribió: “Hay cuatro elementos, fuego, agua, tierra y aire. La amistad los une y el odio los separa”.

Empédocles imaginó un modelo físico complejo: el mundo perceptible se explicaba por la combinación de los cuatro elementos materiales: agua, tierra, fuego y aire. La originalidad de los versos de Empédocles reside en la idea de que estos cuatro elementos están regidos cíclicamente por el amor y el odio: el amor crea unidad, mientras que el odio divide y destruye.

Estas divinidades, descritas en la Teogonía escrita por el poeta griego Hesíodo, dan testimonio de la fascinación que los antiguos griegos sentían por los elementos naturales, sus interacciones y asociaciones.

Para Tales de Mileto, el agua era el elemento primario. Para Heráclito, era el fuego. Según Anaxímenes, el aire era la esencia de todo.

Del arte a la política, la antigua Grecia dejó una huella considerable en la historia mundial. Demócrito de Abdera fue el primero, en los siglos V y IV a.C., en concebir que el universo estaba formado por átomos. La palabra “átomos” en griego significa “lo que no se puede cortar”. Estas partículas microscópicas, según Demócrito, forman la materia, combinándolos en formaciones más o menos complejas, como piedras talladas yuxtapuestas o superpuestas que forman un edificio.

No fue hasta el siglo XIX cuando los físicos pudieron confirmar la hipótesis atomista. Mientras tanto, la teoría aristotélica había seducido a Occidente, y los eruditos de la Edad Media impregnaron de cristianismo la cuaternidad de la naturaleza ideada por los autores clásicos.

Por todo lo estudiado anteriormente y mientras que las civilizaciones antiguas otorgaban un significado simbólico y mitológico a los cuatro elementos, la ciencia moderna ofrece una comprensión más profunda de su verdadera naturaleza.

El conocimiento empírico del aire, agua, fuego y tierra nos permite desmitificarlos y explorar su composición e interacciones en el mundo natural. Ahora sabemos más sobre los átomos. Contrariamente a los antiguos postulados, la fisión es posible, pero sólo ha sido observada en el siglo XX.

Según el modelo atómico actual, la materia está compuesta por átomos, formados por un núcleo de protones y neutrones, y una nube de electrones. Asimismo, los elementos químicos de la Tierra se clasifican según el número de protones de su núcleo, formando la tabla periódica de los elementos.

Entre los elementos químicos más abundantes de la Tierra, los más complejos son el hierro, el oxígeno, silicio, magnesio y níquel, y en menor medida azufre, calcio, aluminio, carbono, hidrógeno y nitrógeno.

Los cuatro elementos imaginados por los autores griegos también pueden asociarse fácilmente con los cuatro estados de la materia definidos por la física moderna: el estado sólido, es decir, la tierra; el estado líquido que corresponde al agua; el estado gaseoso, o sea, el aire; y el estado plasmático, que sería el fuego.

Cualquiera que sea el valor simbólico atribuido a los cuatro elementos, su presencia en la Tierra y el equilibrio que observamos han permitido que la vida tal como la conocemos se desarrolle como en ningún otro lugar del Universo.

Asimismo podemos establecer que cada elemento posee propiedades físicas y químicas únicas que lo distinguen de los demás. La molécula de agua está formada por un átomo de oxígeno unido a dos átomos de hidrógeno, y que se conoce químicamente como  $H_2O$ . El más pequeño de todos los átomos es el de hidrógeno, que sólo tiene un electrón.

El aire seco, es decir, sin vapor de agua, es una mezcla de gases. Contiene un 78,08% de nitrógeno, un 20,95% de oxígeno, 0,93% de argón, 0,03% de dióxido de carbono y otros gases traza. La proporción de 20% de oxígeno y 80% de nitrógeno es la más utilizada.

Por su lado, el fuego, que los científicos llaman combustión, no es un elemento como tal, sino una reacción química entre un material, el combustible, y el oxígeno del aire, el oxidante, con un suministro de energía que actúa como desencadenante.

Sabemos que cada persona tiene una disposición natural a uno de los cuatro elementos: fuego, tierra, aire y agua. Desde esta perspectiva filosófica del autoconocimiento, y también metafísica, comprender estos cuatro elementos puede ayudar a entender la propia personalidad y cómo se relaciona con el mundo que nos rodea.

La idea de su influencia en nuestra forma de ser es un tema muy común en la mitología y algunos tipos de filosofías y creencias religiosas. En algunas situaciones tiene que ver con la personalidad, en otras con la fecha de su nacimiento y en otra por sus gustos y acciones. No obstante, siempre uno va a predominar ante los otros tres aunque los cuatro rodean nuestra vida.

Los cuatro elementos son muy significativos porque el entorno que nos rodea está compuesto por estos ya que son, de alguna forma, quienes organizan la energía y la materia.

El agua es el componente líquido más importante de nuestro organismo, dado que el cuerpo humano está compuesto en un 60% de agua, mientras que el cerebro tiene un 70% del mismo elemento, la sangre un 80% y los pulmones un 90%.

El aire está asociado a la respiración, y se sabe que inspiramos y expiramos entre cinco y seis litros de aire por minuto. Eso determina que en 24 horas una persona respira entre 7.200 y 8.600 litros.

Si contemplamos el elemento tierra, al ver una foto satelital del planeta percibirán que el color dominante es el azul-verdoso, y esto se debe a que más de un 70% de la superficie está cubierta de agua, mientras que el 30% restante es masa continental.

Por último, el elemento fuego, que muchos científicos creen que puede ser considerado el gran invento de la humanidad, consta de millones de años. Este nos protege del frío, permite cocinar alimentos, hacer señales, ahuyentar peligros, iluminar, y además se lo asocia con la pasión.

Cuando exploramos los cuatro elementos nos sumergimos y podemos comprender todos los fundamentos de nuestro mundo interior y de la naturaleza misma. Es entonces que podemos decir que estos componentes no solo representan las condiciones físicas de la materia, sino que también simbolizan las profundidades de nuestra existencia y

espiritualidad. Al comprender qué representan estos elementos y cómo se relacionan con los estados de la materia, podemos obtener una perspectiva más amplia de nosotros mismos y del universo que nos rodea.

Como dijimos, estos elementos no solo están en el exterior, es decir, en la naturaleza, sino que los vamos a encontrar también identificados en nuestro interior.

Bien. Comencemos con la **tierra**, que es el elemento conectado con nuestro cuerpo físico. Podemos decir que en este nivel toda nuestra consciencia está más que nada conectada con nuestras necesidades corporales, y nuestro principal instinto es el de supervivencia y de satisfacer las necesidades básicas que mantienen a nuestro cuerpo en funcionamiento, tal como la necesidad de comida, refugio, seguridad y reproducción.

Cuando estamos sintonizados con este plano de conciencia, el cerebro es la única parte activa necesaria para sostener a nuestro cuerpo y mantenernos vivos. Es por todo ello que nos enfocamos en el mundo y sus recursos e incluso en otras personas, en términos de lo que ellas pueden proveernos.

Este nivel corresponde a la tierra porque así como la misma tiene más forma y menos movimiento, esta parte de nuestra consciencia que está en la búsqueda de seguridad, estabilidad y consistencia, y se ocupa de nuestro cuerpo físico, es la parte más densa del ser humano.

Asimismo podemos manifestar que la tierra está totalmente relacionada con el trabajo, la constancia, la labor y responsabilidad del trabajo, y en él la perseverancia y el esfuerzo. Además, los principales atributos son la firmeza, tenacidad, ser concretos, la paciencia, seguridad, cautela al tomar decisiones, estabilidad, y fijación de límites. De allí que con el elemento tierra nos vamos a poder plantar más en nuestras decisiones, y si lo queremos potenciar deberíamos diseñar planes concretos y cumplirlos, y realizar actividades manuales que requieran enfoque y minuciosidad en los detalles.

Si les faltara este elemento, es posible que tengan desorganización en su vida, por lo que los proyectos pueden quedar inestables o incompletos, y se podría dificultar la obtención de logros y el cumplimiento de los objetivos planteados.

Bien. Llegó el momento de hablar del elemento **agua**, que está asociado a la emoción, al placer y a los deseos. Por esto es que acá comenzamos a ver más allá de la mera supervivencia y buscamos formas de obtener placer en este viaje en el que nos encontramos.

Con dicho elemento se comienzan a experimentar emociones más complejas, como el amor, el temor y la esperanza, como así también la sensualidad y los antojos. Además las interacciones humanas se vuelven menos transaccionales, menos egocéntricas y más orientadas hacia la compañía por razones emocionales.

Las personas “agua” pueden empatizar rápidamente con las demás, ya que tienden a comprender, a ser sensibles y a estar enfocados en las necesidades de otros.

Así como el agua puede ser de corriente rápida y correr apresurada, también puede ser agua calma, y esto se asocia a las emociones. Sin embargo, cuando experimentamos emociones saludables, allí es donde encontramos las aguas calmas. Lo mismo ocurre con nuestro deseo de placer, ya que muchas veces nuestros antojos son furiosos e intensos como las olas más fuertes, y a veces son muy sutiles, como un lago con marea baja.

Los atributos del elemento agua están asociados a ideas, cambio, transformación, perspectiva, desapego, liviandad del ser, cambiar de dirección si hace falta, acciones que abren la búsqueda del camino, y tener sueños, fantasías y pensamientos.

En caso de que les falte este elemento, puede que manifiesten poco registro de sus emociones, y, por lo tanto, tengan dificultad en detectar lo que sienten los demás.

Las herramientas prácticas para potenciar o incorporarlo se basan en los abrazos, el contacto físico, actuar, concretar, realizar cualquier disciplina artística, y trabajar en la inteligencia emocional.

Pasemos ahora al elemento **aire**, que se relaciona con el intelecto y la comunicación, además de estar asociado directamente con la creatividad, la libertad, la curiosidad y las habilidades sociales muy desarrolladas.

En dicho elemento es donde buscamos sabiduría, conocimiento, entendimiento e información para desarrollar las perspectivas y la dirección de nuestra vida. Esto no está motivado por el placer y la emoción, sino por la lógica y la sensibilidad.

Los sentimientos que tiene una persona que tiene al aire como elemento predominante son las ideas, intuición y creatividad, y es por eso que las relaciones humanas de dichas personas se centran alrededor de visiones compartidas y creencias comunes, y acá es donde nuestros sentimientos y pensamientos son concretados al punto en que podemos procesarlos, articularlos y comunicarnos.

Como vimos anteriormente, en el aire puede haber un viento fuerte o una brisa calma, y acá también hay subniveles donde los pensamientos pueden estar dispersos, salvajes y distraídos, o pueden ser tranquilos y alegres. De hecho podemos decir que cuando el viento es fuerte, tendemos a hablar mucho, pero cuando está en calma, experimentamos

menos necesidad de hablar, o sentimos la obligación de decir sólo lo necesario y solemos retraernos hacia nuestro interior con una actitud introspectiva.

Los atributos de este elemento son la adaptabilidad, ya que les gusta su espacio de intimidad, los vínculos de tipo emocional, el entendimiento, la escucha y la receptividad. Asimismo el aire está directamente asociado a la libertad y a la socialización porque las personas tienen múltiples pensamientos que van de un lado a otro, con ideas que están en continuo movimiento. De allí que estas personas difícilmente estén estancadas o quietas, por lo que suelen ir de un lado a otro.

Si sienten que les falta “aire” en su personalidad, quizás se les dificulte ver objetivamente las situaciones y tomar distancia. Para trabajar en este aspecto habría que analizar y llevar al hemisferio izquierdo del cerebro, que es el más racional, los pensamientos e ideas, para poder procesarlas. Para hacerlo pueden tomar paseos, hacer viajes, rodearse de personas y culturas diferentes, aprender idiomas, y salir de su forma de ser habitual.

Pasemos al último de los elementos, el **fuego**, que es el elemento que está conectado con la fuerza de voluntad, la autoestima y la motivación, ya que en él encontramos las raíces de nuestro anhelo de desarrollarnos y llegar a la grandeza.

En este nivel queremos sentir que realmente importamos porque los sentimientos y los pensamientos son reemplazados por un anhelo e impulso interno que es lo que nos da la pasión de alcanzar objetivos. Por ejemplo, en nuestras relaciones sentimos una responsabilidad por los demás como si fueran una extensión de nosotros mismos.

Así como el fuego sube, este nivel se trata de una búsqueda interior de llegar cada vez más a poder alcanzar nuestros deseos y anhelos. Pero cuidado, porque cuando el fuego está cerca puede destruir, y es justamente esta la parte de nosotros mismos que ponemos en funcionamiento cuando intentamos superar obstáculos o eliminar cualquier cosa que bloquee nuestro camino.

El fuego es el elemento que se asocia a la luminosidad y la pasión, y lo poseen solo las personas que tienen brillo propio, que son enérgicas y que concentran la atención de los demás, las que actúan por impulso, las que van de frente, las son verborrágicas, expresivas, apasionadas cuando algo les gusta o cuando hay algo que quieren y desean alcanzar.

Los atributos son: fuerza, iniciativa, tomar la delantera, impaciencia, ansiedad, reacciones rápidas, apertura de posibilidades, e impetuosidad.

En el caso de que no tengan predominantemente el elemento fuego, en algunas ocasiones se puede experimentar mucho miedo a tomar riesgos, y eso es lo que no

permite poder avanzar. Por eso algunas de las estrategias para potenciar el elemento fuego son hacer deportes, mantenerse en movimiento físico, canalizar la energía en forma apropiada, exponerse al sol, actuar y expresarse.

Después de haber conocido los cuatro elementos, ¿con cuál se sienten más identificados o cuál prevalece en su vida?, ¿pudieron distinguirlo?

### **El cuerpo energético**

¿Alguna vez escucharon hablar del cuerpo energético? Este es también conocido como “cuerpo bioplasmático”.

“Bio” significa vida, y “plasma”, o éter, es el cuarto estado de la materia, después de sólido, líquido y gaseoso. Podemos decir que el plasma es básicamente gas ionizado, lo que significa que sus partículas están positiva y negativamente cargadas.

Entonces podemos manifestar que el **cuerpo bioplasmático** es un cuerpo de energía viviente compuesto de materia sutil invisible y materia etérica.

En terminología India, este cuerpo es llamado “Pranamayakosha”, es decir, el vehículo de prana, ya que el prana es absorbido y distribuido al cuerpo físico a través del cuerpo energético. Por lo tanto, es un medio para energizar y revitalizar el cuerpo físico visible.

El cuerpo energético está compuesto por canales de energía, a menudo llamados como “Meridianos” o “Nadis”, y centros de energía, conocidos como chakras, que proporcionan energía a los diferentes órganos en el cuerpo físico visible. Básicamente, ellos controlan el funcionamiento apropiado de todo el cuerpo.

Las principales dolencias que generalmente pueden llegar a ocurrir debido al mal funcionamiento de uno o varios chakras del cuerpo energético se asocian a las físicas, pero también a las espirituales.

Debemos tener en cuenta que el cuerpo energético existe porque tiene un papel importante en el correcto funcionamiento del cuerpo físico.

También podemos decir que actúa como un molde o patrón para el cuerpo físico visible. Sin este patrón, la forma y las características del cuerpo cambiarían. Esto significa que las condiciones del cuerpo energético afectan al cuerpo físico visible. Por eso, si el cuerpo energético de alguna manera se ve afectado, perturbado o dañado, el cuerpo físico visible también se verá perjudicado.

El desarrollo del cuerpo etérico y sus facultades es la razón detrás del “poder” para poner en movimiento, por ejemplo, a los objetos sin la utilización del cuerpo físico visible, como así también de otros “poderes” que van más allá de la comprensión racional humana. De hecho, es importante que también sepamos que una de las funciones principales del cuerpo energético es la de absorber todo lo que está en los alrededores y distribuirlo a todo el cuerpo físico visible y, de esta manera, energizarlo con la finalidad de usar la energía vital para nutrir al cuerpo y poder mantenerlo sano y vivo.

Otra función del cuerpo energético es actuar como un puente entre el cuerpo físico, denso, visible, y el cuerpo astral o emocional, que es un medio para sentir las emociones. Esto significa que el cuerpo energético transmite la conciencia de los contactos sensoriales físicos al cuerpo astral a través del cerebro etérico y también hace descender la conciencia desde el cuerpo astral y otros cuerpos superiores hacia el cerebro físico y el sistema nervioso.

En resumen, la condición del cuerpo energético se puede detectar a través de varios medios, y este es uno de los principios utilizados en las técnicas de sanación energética: al normalizar la condición del cuerpo energético, el cuerpo físico también se normalizará.

## **El aura**

Muchas veces buscamos el bienestar y la felicidad inmediata, lograr algo ya y rápidamente, queremos estar óptimos, tener energía y dar nuestro 100%. Existen herramientas que pueden ayudarnos a lograr todos estos objetivos, pero... ¿dónde las encontramos?

Contamos con muchas formas de sentirnos mejor y lograr el equilibrio físico, mental, emocional, espiritual y energético. Quizás hayan escuchado hablar del aura, y conocerla sirve para entendernos mejor y así poder lidiar con nuestros problemas y lograr superarlos.

Para poder entender mejor el concepto de aura, tenemos que saber qué es la Bioenergía y dónde ubicamos al aura. La bioenergía es la ciencia que estudia el ser como totalidad, lleno de energía que fluye, y está en continuo movimiento y transformación.

Entonces de esta forma decimos que nuestro cuerpo no es sólo un cuerpo físico, sino que, en realidad, estamos conformados por diferentes planos: el físico, el energético, el emocional, el mental y el espiritual.

El que tiene que ver con el aura es el plano energético, ya que el aura contiene todas propiedades que se comparten con todas las auras, como por ejemplo el color,

luminosidad, forma, claridad y otras que son propias de cada uno de nosotros, como son la vibración y frecuencia. Es decir: cada persona tiene su propia característica energética.

Vamos a verlo más claro mediante un ejemplo: cuando estamos en casa o vamos de visita frecuentemente a algún lugar, generalmente nos sentamos en la misma silla, ya que queda impregnada allí nuestra energía. También sucede cuando vamos a dormir a una casa que no es la nuestra: a veces nos cuesta conciliar el sueño, ya que nuestra energía está en nuestra cama y no allí.

El aura es un campo energético que se encuentra dentro y alrededor del ser humano, llegando a sobresalir unos centímetros del cuerpo físico. Este comprende diferentes capas, que no están definidas de la misma manera en todas las personas, y esto es porque no existe una manera unificada de abordar la posición de las capas del aura. Pero lo que sí podemos asegurar es que el cuerpo físico posee un doble etéreo, o energético.

Dentro del aura se encuentran los **chakras**, que son transformadores de energía, pero en forma sutil, ya que son ellos mismos los encargados de tomar la energía vital y universal que está en el mundo y que está a nuestro alrededor para que puedan transformarla en frecuencias que nuestro cuerpo utiliza para mantenernos sanos.

Los chakras son 7 en total, y están distribuidos a lo largo de nuestro cuerpo. El chakra primero, o también llamado raíz, es el que tiene las frecuencias más bajas, mientras que el coronario, o el de la coronilla, que se encuentra en nuestra cabeza, es el que tiene las vibraciones más altas y por donde se entiende que ingresa la energía. Cada chakra corresponde a un nivel de aura, y nuestra energía fluye desde arriba hacia abajo.

Los chakras se denominan Muladhara, o chakra raíz; Swasdisthana, que es el chakra sacro; Manipura, también denominado plexo solar; Anahata, que es el chakra corazón; Vishuda, que es el chakra de la gargante; Ajna, también conocido como chakra del tercer ojo, y Sahasrara, que es el chakra corona.

El grado de actividad de un chakra depende de la combinación de factores físicos, emocionales, mentales y espirituales que tiene una persona. Un accidente, pérdida o trauma puede desarrollar un gran bloqueo en uno de los chakras. Dado que tienen como función ordenar la energía de nuestro cuerpo, cuando los chakras están bloqueados la energía no fluye adecuadamente, lo que hace que nos enfermemos.

Los chakras son esenciales para mantener el equilibrio integral del ser, por lo que al comprender y trabajar con estos centros de energía, pueden generar una vida más armoniosa y saludable.

La práctica constante de técnicas como la meditación, el yoga y el uso de herramientas como cristales y aromaterapia puede ayudarlos a mantener sus chakras en equilibrio, permitiendo que la energía fluya libremente a través de ustedes. Recuerden que el equilibrio de los chakras no solo impacta en su bienestar físico y emocional, sino que también los conecta con aspectos más profundos de su ser espiritual.

Como dijimos, los chakras son centros de energía ubicados a lo largo de la columna vertebral y suelen tener una energía baja o media, pero al estimularlos, la energía sube y eso lleva a mejorar significativamente el funcionamiento de los plexos nerviosos relacionados y, lo más fascinante, despertar áreas del cerebro que normalmente permanecen inactivas.

Aunque solo usamos cerca de una décima parte de nuestra capacidad cerebral, al potenciar nuestros chakras podemos ampliar enormemente la mente y sus facultades.

Cada chakra se ubica en una posición física específica y se asocia con ciertas cualidades, simbolizadas por una flor de loto de distinto número de pétalos y colores, lo que define diferentes niveles de conciencia.

Empecemos ahora por profundizar cada uno de los 7 chakras principales. Lo haremos desde el inferior al superior, enumerándolos de a uno y determinando las características específicas de cada uno, tales como: ubicación, color, elemento y aspectos clave.

Al primer chakra se lo denomina Muladhara, también llamado chakra raíz. Lo podemos encontrar ubicado entre el ano y los órganos genitales, ya sean femeninos o masculinos. Este chakra está muy unido al hueso coxal y siempre tiene una tendencia de abrirse hacia abajo, dando la sensación del libre registro y flujo de la energía.

Asimismo está íntimamente relacionado con el instinto de supervivencia, de la estabilidad, de la aceptación, el autocontrol, el arraigo a lo afectivo y también a lo material, y sobre todo el arraigo a la tierra, lo que determina la estabilidad emocional.

El color que identifica a este chakra es el rojo, que es un color fuerte, asociado a las pasiones y a todos los elementos de la tierra, como la tierra Madre, el nacimiento y la conservación de la especie.

Cuando este chakra está equilibrado, nos sentimos anclados, seguros, y listos para enfrentar la vida con confianza.

Sigamos con el segundo chakra. Recuerden que estamos en camino ascendente. A este se lo llama Svadhisthana o chakra del sacro, ya que está ubicado en esa región, por encima de los genitales, unido al hueso sacro que se abre hacia adelante y también se proyecta hacia posterior. Este chakra se asocia a la sexualidad, a las emociones, a la creatividad, imaginación, pero también a lo que se refiere a los códigos de honor y ética. El color que se relaciona es el naranja, y a diferencia del primer chakra, su elemento es el agua. Por ello, tanto el primer como el segundo chakra se complementan, es decir, el primero está formado por elementos sólidos como la tierra, y el segundo exclusivamente de líquidos como el agua. Uno se nutre y necesita del otro, por lo que están muy relacionados.

Un chakra sacral equilibrado fomenta la expresión creativa y la salud emocional, y se puede estimular a través de prácticas que involucren movimientos de cadera y ejercicios que promuevan la expresión emocional.

El tercero se llama plexo solar, y se identifica con el nombre de Manipura. Se encuentra ubicado dos dedos aproximadamente por encima del ombligo, y de allí su nombre, por la ubicación en la región anatómica del plexo solar. También se abre hacia adelante y hacia posterior.

Este chakra se asocia a la alimentación, a los procesos digestivos y absorbivos, a la energía, la imagen corporal, la voluntad y la responsabilidad. También a las enfermedades digestivas cuando está bloqueado. El color que lo representa es el amarillo y su elemento es el fuego.

Un Manipura equilibrado se traduce en una fuerte voluntad, confianza y gran capacidad de tomar decisiones alineadas con nuestro verdadero ser. Las prácticas que fortalecen el área del abdomen y promueven la confianza pueden ayudar a armonizar este chakra.

El cuarto chakra es el chakra del corazón, del amor. Se llama Anahata y es el de la felicidad, del amor de cada uno de nosotros que impregna todos nuestros actos. Por eso, cuando este chakra está bloqueado nos sentimos solos, tristes, no encontramos el camino o la salida a nuestros problemas, vemos todo negativo.

Como dijimos, lo ubicamos en el pecho, y se abre solo hacia adelante en forma de amor al otro y a nosotros mismos, a nuestra persona, ya que no podemos amar a otro si primero no nos amamos a nosotros mismos. Su color es el verde y su elemento es el aire.

Este chakra, que está localizado a la altura del corazón, es el chakra más importante de todos, ya que contiene la divina llama de Dios, el amor desinteresado, incondicional, y es

el centro donde el ego se libera y queda sin efecto. Es el centro de la compasión y la espiritualidad.

Avancemos al quinto chakra, que es el de la garganta, y se lo denomina Vishuddha. Lo podemos ubicar en la región de la nuez de adán en los hombres y en la región de la laringe, y es por eso que se relaciona con el habla, la comunicación y la expresión. Por dicho motivo, afecciones en la región de la laringe como disfonías pueden asociarse al bloqueo de este chakra. Además podemos manifestar que el color asociado es el azul y el elemento es el éter.

Un Vishuddha equilibrado nos permite crear una comunicación abierta y honesta en nuestras vidas. Cantar, hablar en público o practicar movimientos que involucran la extensión del cuello pueden ayudar a desbloquear y fortalecer este chakra.

Llegamos al sexto chakra, que es el Ajna o tercer ojo, nuestro sexto sentido, que muchos dicen que las mujeres tienen más desarrollado. Este se encuentra por encima de la base de la nariz, justo en el centro de la frente. Se abre hacia delante y también se proyecta hacia atrás. Además se vincula con la intuición y la capacidad de ver a la vida de una manera clara y relacionando la mente con lo físico y lo intelectual. El color es el índigo y el elemento es la luz.

Un Ajna equilibrado fomenta la claridad mental, la visión interior y la capacidad de reflexionar sobre nuestras experiencias de vida. Por eso, cuando las meditaciones enfocadas en el tercer ojo y prácticas de visualización estimulan este chakra, mejoramos nuestro pensamiento y sexto sentido.

El último chakra es el de la coronilla, que también se lo llama Sahasrara. Este se encuentra ubicado en la coronilla, justo en la región del centro del cráneo, encima de nuestra cabeza. Siempre se abre solo hacia arriba y es el lugar por donde ingresa la energía y fluye hacia abajo donde están los demás chakras.

Dicho chakra se relaciona directamente con la conciencia espiritual y la búsqueda del sentido de nuestra vida, el karma y la gracia de la vida. A medida que los chakras descienden se empiezan a hacer más terrenales y menos trascendentales, y es por eso que a veces este chakra es el más difícil de comprender.

Su color es el violeta, que tiene que ver con los cambios y la transmutación, el pensamiento ideológico y emocional. Es un chakra en contacto directo con lo divino, el

universo y nuestra conciencia superior. Representa la unidad y la realización de que todo está interconectado.

Un chakra corona equilibrado nos permite vivir con un sentido de propósito y pertenencia, comprendiendo nuestra conexión con todo lo que existe. Tengan en cuenta que la meditación y las prácticas espirituales son técnicas muy útiles que pueden ayudar a abrir y equilibrar este chakra superior.

Les dejamos 5 ideas y tips para equilibrar los chakras:

- La meditación enfocada en cada chakra
- Practicar posturas específicas de yoga
- Usar cristales asociados con cada chakra
- Utilizar aceites esenciales asociados con cada chakra durante la meditación o el baño
- Repetir afirmaciones positivas relacionadas con cada chakra puede ayudar a reprogramar pensamientos negativos y equilibrar la energía