

Material Imprimible

Curso Registros Akáshicos

Módulo Chakras y aura

Contenidos:

- Los 7 chakras: características de cada uno. Alineación energética
- Aura y cuerpo etérico
- Psicosoma y mentalsoma
- Cuerpo espiritual

Chakras

Los **chakras** 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.

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.

Como dijimos, los chakras principales son 7, aunque ocasionalmente se reduzcan a cinco o se amplíen a diez o más, y se relacionan con colores particulares. Estos siete 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.

Asimismo existen los chakras secundarios o menores, que son 21, y se ubican uno en cada pie, uno en cada rodilla, uno en cada una de las gónadas femeninas o masculinas, otro cerca del hígado, uno abajo del esternón, uno en el punto entre los omóplatos, dos unidos a la región del bazo, uno en el timo, uno en los senos y pulmones, uno en cada mano, uno en cada oreja, uno en cada ojo, y otro cerca del plexo solar.

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: órganos implicados, color, función sensorial, principio básico del estudio, mantra, nota musical asociada, y aromaterapia.

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. Además, el apego material, la necesidad de control, la avaricia e incapacidad para aceptar los cambios y dejar fluir están relacionadas con este primer chakra. Otro ejemplo de esto es el individuo que busca poder y seguridad a través del dinero o el uso del poder sexual.

Si pensamos en lo corporal, su base se centra en la columna vertebral como pilar y eje de nuestra vida, la que nos arraiga a la tierra, ya que implica todo lo sólido, no hay ningún líquido asociado en este chakra. Además de la columna vertebral se asocia a los huesos, los dientes, las uñas, el ano, el recto, el intestino grueso y las regiones en la próstata, la sangre que fluye por las arterias y venas y, por último, las estructuras celulares.

También podemos decir que la glándula que se relaciona con este primer chakra es la glándula suprarrenal, ubicada justo por encima de los riñones, que es la encargada de liberar hormonas que intervienen en las funciones de alerta y supervivencia, estimulando el sistema nervioso. Asimismo, la función sensorial se asocia con el olfato.

El principio básico tiene que ver con la voluntad corporal del Ser, esta necesidad de la que hablamos de estar arraigados a la tierra, a lo que somos y de dónde venimos. La nota musical es el DO profundo y el DO mayor, y el mantra LAM.

Veamos qué ocurre con el aroma. Los que están asociados a este primer chakra son el cedro y el clavo de olor. El primero es un aroma muy raro que no suele ser muy aceptado y se relaciona con el aceite de cedro, que ayuda a aumentar la energía, transmitir tranquilidad y dar seguridad de que estamos bien parados sobre la madre tierra. Por su parte, el clavo de olor ayuda a poder movilizar las energías que están bloqueadas en este chakra, dando mayor seguridad a la persona y mejora la vibración.

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.

A su vez podemos manifestar que este segundo chakra se relaciona con la cavidad pélvica y en ella los órganos reproductivos, los riñones, la vejiga, y los líquidos que fluyen en el cuerpo como la sangre, la linfa, los jugos digestivos, la bilis, el esperma, las secreciones genitales, las lágrimas, la saliva, entre otras. Los órganos principales que se trabajan en este chakra son los sexuales: ovario, próstata y testículos.

La función sensorial es la del gusto y el principio básico es la propagación creativa del Ser, que, como dijimos antes, es la imaginación y creatividad en todos los aspectos, no solo en lo artístico. Las notas oscilan en RE y RE mayor, y el mantra es VAM.

En cuanto a la aromaterapia, a este segundo chakra lo asociamos con Ylang-ylang, que está relacionado con el aceite que se obtiene de las flores de árbol que lleva ese nombre, que también es afrodisíaco. Tiene efecto de relajación y estimulador de los órganos sexuales, por lo que abre las sensaciones sexuales. Este tiene una forma muy dulce que genera mayor excitación pero a la vez relajación y placer.

El segundo aroma está asociado al sándalo. El aceite de la madera del sándalo se utiliza con frecuencia en el oriente con el fin de aumentar las relaciones sexuales y el placer, elevando a la pareja amada hasta el plano de obtener una experiencia emocional y espiritual. Este estimula las fantasías sexuales y despierta la creatividad, genera buenas vibraciones y placer.

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 absorbentes, 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.

Los órganos que tienen relación son los del sistema digestivo, el estómago, el hígado, el bazo, la vesícula biliar, el sistema nervioso vegetativo, es decir, el autónomo, que regula las acciones involuntarias, la región posterior de la espalda y toda la región abdominal. Además, el órgano asociado a este chakra es el páncreas, que es una glándula muy importante que produce jugos para la digestión y también una hormona llamada insulina, para la regulación de los azúcares en la sangre.

La función sensorial es la visión y el principio básico es la configuración del ser, la formación. La nota musical se asocia al MI y MI mayor y el mantra es RAM.

La aromaterapia relacionada con el tercer chakra corresponde a la lavanda y al romero. La lavanda es la esencia que tiene un efecto sedante y relajante del tercer chakra, es suave, y brinda cálidas vibraciones a nuestro cuerpo. Por su lado, el romero es una esencia aromática y áspera que tiene efecto vivificante y estimulante para la acción del sistema digestivo, y mejora posibles enfermedades asociadas.

Existe un tercer aroma que también se vincula con este chakra, que es la bergamota. Esta se extrae de los frutos del árbol de la bergamota que encierran mucha luz. El aroma es fresco y muy aromático, y potencia las energías vitales y nos ayudan a mejorar la inseguridad en nosotros mismos.

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.

Además, como manifestamos, corresponde a la región del corazón, de la caja torácica, los pulmones, la sangre, el diafragma, el timo y la piel, que es lo que nos da la sensibilidad de este chakra. La glándula asociada es el timo, que regula el crecimiento y el sistema de defensas y el sistema linfático. La función sensorial es el tacto, ya que, como sabemos, es un chakra que se relaciona con la piel.

El principio básico es la entrega del Ser asociado al amor incondicional de este chakra. La nota musical es el FA y FA mayor y el mantra YAM.

Finalmente diremos que su esencia es el de la rosa. Dicho aroma es el más fuerte de todos y el mejor percibido por nuestro ser, y se asocia siempre con el amor. Es un aroma muy delicado, casual y amoroso que vibra directamente en nuestro corazón. El mismo

despierta el amor y la belleza, llena el corazón de alegría y predispone a la entrega y a la recepción del amor. Además estimula el dar y recibir amor, tanto el auto amor como el amor al otro.

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.

Como dijimos, este chakra se vincula a la región del cuello, la zona cervical, las orejas, la voz, los conductos respiratorios, los bronquios y la región superior de los pulmones. También a la región superior del esófago y los brazos. La glándula asociada es la tiroides, que regula el metabolismo de todo nuestro cuerpo.

La función sensorial es la auditiva y el principio básico es la resonancia del ser, la escucha y el habla. La nota musical es el SOL y SOL mayor, y el mantra HAM.

La aromaterapia que se relaciona con este chakra es la salvia y el eucalipto. La salvia es fresca y envía vibraciones positivas a la región de la laringe, ya que se relaciona con el lenguaje. Esta permite la apertura del chakra si es que el mismo está bloqueado y facilita la armonización en nuestras palabras. Es una forma eficaz de transmitir con palabras lo que nuestra alma quiere decir y muchas veces no sabemos cómo.

Por su parte, el eucalipto es un arma fuerte y refrescante que proviene justamente del árbol que lleva su nombre. Este brinda transparencia y amplitud. Existen muchos remedios naturales a base de eucalipto para mejorar la voz, evitar o curar resfriados, mejorar la respiración. Muchos cantantes también lo utilizan de rutina para mantener su buena posición vocal.

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.

Está relacionado con los ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebelo y el sistema nervioso central. Entre las glándulas asociadas está la glándula pituitaria, o también llamada hipófisis, que es una de las más importantes del cuerpo y de las más pequeñas, ya que tiene el tamaño de una arveja, y es la encargada de producir múltiples hormonas que cumplen diferentes funciones en nuestro organismo.

La función de este chakra se relaciona con la intuición, por el tercer ojo. Su principio básico tiene que ver con el conocimiento del ser, del autoconocimiento personal para reconocer quiénes somos y a dónde vamos. La nota musical es LA y LA mayor y el mantra es HAM-KSHAM.

La aromaterapia que corresponde a este sexto chakra es la menta y el jazmín. El primero es muy refrescante, es un aroma fuerte y con potencia que resuelve los bloqueos del tercer ojo y de las estructuras mentales viejas y restrictivas. Es decir, que influye en todos los pensamientos viejos que tenemos en nuestra mente y de los mandatos con los que venimos en nuestra historia. Por su lado, el jazmín da claridad, frescura, promueve la concentración y mejora nuestro sexto sentido e intuición.

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. Además se asocia a los siguientes órganos: cerebro, cerebelo y cráneo en general. También está relacionado con la glándula pineal o epífisis que es muy pequeña y está ubicada en la región posterior del cerebro que se relaciona con las acciones de sueño y vigilia, sumado a que es la responsable de la producción de la hormona melatonina, también conocida como la “hormona de la eterna juventud”.

También podemos decir que la función sensorial es la conciencia, lo que podemos tratar de escuchar cuando queremos entender nuestra alma y saber qué nos quieren decir los

seres de luz. El principio básico es ser puro, y la pureza el máximo plano que nos permite transmutar. La nota musical es SI y SI mayor y el mantra OM.

Aura y cuerpo etérico

¿Saben qué es el **aura etérea**? Es la capa etérica más próxima a nuestro cuerpo físico, y se conecta al chakra raíz, las glándulas, órganos y meridianos, por lo que cualquier limitación que sufra el cuerpo físico se muestra allí primero.

El aura está formado por capas que se crean alrededor de nuestro cuerpo y que tiene que ver con nuestros pensamientos y emociones, tanto conscientes como inconscientes, y que influyen en el aspecto físico. Cada chakra corresponde a una capa de aura.

Los sentimientos positivos o negativos que están en el aura pueden depositarse en los chakras bloqueados reduciendo la energía y, en consecuencia, afectando nuestro cuerpo de manera desfavorable. Para ello utilizamos el reiki sobre cada uno de los chakras.

Para entender mejor el concepto de aura tenemos que comprender o definir 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, que conoceremos más adelante.

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.

La bioenergética es una forma de poder entender a las personas cuando hablamos de los términos de cuerpo y sus procesos energéticos. Todos estos procesos se generan en el cuerpo y siempre están relacionados con el medio externo en el que nos rodeamos, por ejemplo a través de la respiración, el metabolismo y la descarga de cada movimiento por medio de la actividad.

La cantidad de energía de la que vamos a disponer y la forma en la que la vamos a utilizar es determinante en cada una de las situaciones de nuestra vida. Es decir, que se va a relacionar directamente con los factores emocionales, lo positivo y lo negativo, y que vamos a vibrar muy diferente frente a estos aspectos.

Como ya dijimos, a este campo de vibración lo vamos a llamar aura, lo que se relaciona directamente con el aspecto físico. De hecho, el cuerpo viene del campo energético y se vincula directamente con él, por lo que todo desequilibrio emocional también afecta al aura y a la desalineación de los chakras, generando seguramente alguna enfermedad o afección física. A la inversa, cuando se realiza la curación y la alineación, siempre va a repercutir con una creación en lo físico y en lo emocional.

El campo aural es un salto cuántico, el más profundo que podríamos llegar a tener, que hace a nuestra personalidad, y es en este nivel donde tienen lugar los procesos psicológicos y emocionales de nosotros mismos.

En el aura se encuentran los chakras, que también son centros energéticos. Como ya estudiamos, estos emiten energía según cómo nos encontremos: saludables o enfermos, contentos o tristes, enojados o agradecidos, y ese estado se traduce en el color de nuestra aura. Los colores del aura pueden ser rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo, violeta, rosa, dorado, gris, blanco, marrón, negro o plateado.

Cuando manejamos energías en la apertura de los registros akáshicos o libros de vida para contactarnos con nuestros Guías, es importante establecer nuestros cuatro cuerpos básicos y cómo se genera la interrelación entre ambos. Podemos decir que todos deberíamos conocer la importancia de los cuatro cuerpos y cómo debemos cuidarlos y nutrirlos.

Como dijimos anteriormente, los cuatro cuerpos son el físico, emocional, mental y espiritual. A lo largo de nuestra vida hemos aprendido, y nos han enseñado, a dar mucho peso a la apariencia física, porque es la que, de alguna forma, podemos controlar y manipular, y es así como llegamos a darle mucha importancia a la imagen y el aspecto exterior.

Sin embargo, muchas veces, a pesar de nuestro cambio, nos sentimos vacíos, desconectados e incomprensidos. Quizás, sea el momento de preguntarse el porqué de todo esto... ¿Por qué nos resignamos a vivir "semifelices", en constante lucha interna, y alejados de nuestra esencia? Muchas veces puede ser por miedo, porque creemos que debe ser así, o por simple desconocimiento. Por eso, es importante conocernos, ser conscientes de que va mucho más allá del físico y saber que debemos tomar las riendas de todos nuestros cuerpos.

Nuestros 4 cuerpos son los siguientes: cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental o psíquico, y cuerpo espiritual. Conozcamos cada uno.

El cuerpo físico es lo que consideramos la parte visible y todo lo que conforma su interior, ya que es para nosotros nuestro primer espejo, nuestro templo, nuestro lugar de pertenencia. Además sabemos que es un buen indicador de cómo van las cosas en todas las áreas de nuestra vida, por lo que si lo escuchamos, nos dirá si las cosas van bien o mal. Nuestro cuerpo se ve afectado por lo que influye directamente en él, como puede ser la comida o el ejercicio, aunque también se ve influenciado por nuestros pensamientos y emociones.

Asimismo podemos decir que en el cuerpo físico encontramos asimetría y descompensación muscular. Estos desequilibrios nos sirven para entender nuestro cuerpo y averiguar dónde hay estrés mecánico.

Pero... ¿qué es el estrés mecánico? Es algo que, justamente, nos permite medir el estrés ejercido sobre los tejidos con el objetivo de prevenir el riesgo de lesión o patología, o saber por qué hay una patología en ese lugar del cuerpo.

Si el cuerpo físico está equilibrado correctamente y alineado nos vamos a sentir abiertos, flexibles y saludables. Pero si está en desequilibrio, el cuerpo envejece más rápido, pierde elasticidad, la función de los órganos se interrumpe, hay sensación de opresión, pesadez y estrés.

Por otra parte no dejemos de lado nuestra actitud en la vida que puede mostrarnos no sólo las rigideces físicas, sino las rigideces emocionales que todos tenemos. Una vez que aprendamos y podamos liberar nuestro cuerpo, en este caso mediante los registros akáshicos, el mismo también mejorará la actitud psicoemocional.

A continuación les compartimos algunos consejos para mejorar el cuerpo físico:

- Fortalecer el cuerpo, estirar y practicar el equilibrio
- Consumir alimentos saludables
- Tener un buen descanso
- Socializar con las personas
- Practicar yoga, reiki y pilates
- Hacer un estudio de desalineaciones biomecánicas para conocer sus propias asimetrías y desequilibrios

Ahora pasemos al cuerpo emocional, que no lo podemos ver, pero sí sentirlo, ya que representa nuestras experiencias en el mundo y cómo lo interpretamos. El mismo está formado por nuestro sistema nervioso, hormonas, tacto, absorción y liberación de agua,

y es allí donde guardamos todas las emociones, como la ira, tristeza, miedo, dolor, culpa, resentimiento, celos y venganza.

Nuestras heridas o peores experiencias se almacenan en el cuerpo emocional y, si no las curamos correctamente, las energías negativas causadas por estas influyen en nuestra vida y nos arrastrarán hacia abajo. Y es este cuerpo al que llegamos cuando abrimos los registros.

Las personas con el cuerpo emocional equilibrado muestran empatía, honestidad y generosidad. No juzgan a los demás, incluidos a ellos mismos, y hay deseo de dar sin esperar algo a cambio. Sin embargo, si se trata de alguien emocionalmente desequilibrado, muestra falta de confianza e intuición, tiene dificultad para leer a otras personas, vive con miedo, puede ser irracional, ansioso y obsesivo.

Para mejorar el cuerpo emocional podemos:

- Meditar
- Escribir sobre experiencias pasadas y reflexionar
- Practicar la gratitud, es decir, agradecer siempre
- Practicar el perdón hacia uno mismo y hacia los demás
- Profundizar la conexión con los demás, amando y escuchando
- Realizar diversas técnicas de respiración

También podemos mencionar el cuerpo mental o psíquico, que está formado por las creencias, deseos, actitudes, juicios, prejuicios, valores y metas. Es el que incluye todos los pensamientos intelectuales, racionales y analíticos.

Cuando el cuerpo mental está equilibrado desencadena en una resolución proactiva de problemas, capacidad de resolver problemas emocionales y físicos de manera directa, y comunicación concisa. Pero recordemos que cuando está desequilibrado nos sentimos confundidos, con falta de propósito en la vida, autoestima baja, egoísmo, poca capacidad para ser empático, niebla mental, falta de ética de trabajo y exceso de motivación.

Asimismo podemos manifestar que corresponde a dicho cuerpo el cómo procesamos la información y cómo usamos nuestras palabras. Este es un elemento clave para que los pensamientos se conviertan en realidad.

Para mejorar el cuerpo mental podemos:

- Ampliar la mente a través de la lectura o el aprendizaje
- Realizar terapias de conversación con alguien emocionalmente inteligente

- Practicar mantras de pensamiento positivo o acciones positivas para liberar el estrés
- Pensar en cómo canalizar los pensamientos
- Meditar

Finalmente, el cuerpo espiritual corresponde a nuestra verdadera esencia, la reconexión con nosotros mismos y todo lo que nos rodea. Es el ser, la energía, la consciencia, el autoconocimiento y la intuición.

El cuerpo espiritual representa el equilibrio de los otros tres cuerpos, reflejando la idea de que somos más grandes que la suma total de nuestras partes. Por eso, si el cuerpo espiritual se encuentra equilibrado, nos sentimos tranquilos, intrépidos, creativos, fuertes. En cambio, si está desequilibrado, podemos experimentar signos de ansiedad, depresión, falta de propósito, sumado a que dejamos de ser conscientes, nos sentimos excluidos y víctimas del destino, y hay falta de conexión.

Les compartimos algunos consejos para mejorar el cuerpo espiritual:

- Practicar la meditación a diario
- Aprender a trabajar con la energía, con métodos como el Reiki o la acupuntura
- Asistir a retiros para conectar con uno mismo
- Hacer ejercicios de respiración profunda para reconectarnos
- Entender que todos somos uno
- Saber que todo lo que se nos presente está destinado a ser
- Practicar la gratitud, humildad y generosidad

Por otro lado tenemos el concepto de **meridianos**, que está asociado a los chakras y al aura, ya que los mismos son pequeños pasajes a través de los que llega y sale la energía sutil dentro de nuestro cuerpo físico. Es decir, que son puntos energéticos muy fuertes que muchas veces también están relacionados con la acupuntura o acupresión, con el reiki, la digitopuntura y la moxibustión, que se basan en la estimulación de ciertos puntos sutiles de los meridianos, ya sea con agujas, presión digital o mediante el calor de gemas y piedras, para facilitar un flujo de energía saludable, donde no haya excesos ni bloqueos. En el caso de los registros, los meridianos son importantes, puesto que durante la apertura de los mismos es por aquí por donde va a estar fluyendo la energía de los chakras.

Por último diremos que los meridianos, o Jing-Luo, como se les conoce en la medicina tradicional china, son los encargados de transportar la energía y la sangre por todo el cuerpo. Esta relación entre ambos elementos y meridianos otorgan un beneficio a la comunicación interna del organismo con el exterior.

Psicosoma y mentalsoma

¿Saben cuáles son los trastornos psicosomáticos? El término **psicosomático** hace referencia a que el trastorno físico está asociado a factores psicológicos que se consideran relevantes en las causas y/o evolución del trastorno. Cuando una persona “somatiza” se suele entender que está expresando físicamente su malestar psicológico.

El término psicosomático hace referencia al poder que tiene la psiquis, nuestra mente, sobre lo somático, nuestro cuerpo. Por eso, somatizar es transformar la condición psicológica en síntomas físicos. La influencia de la mente sobre el funcionamiento del cuerpo es indiscutible.

¿Conocen la frase “*Mens sana in corpore sano*”? esta nos dice que la salud mental y la física van de la mano, y cuando las emociones fallan, estas pueden afectar al bienestar físico. Este fenómeno se conoce como somatizar y consiste en transformar inconscientemente los problemas psicológicos en síntomas que afectan a nuestro cuerpo.

Tengan en cuenta que se pueden producir enfermedades psicosomáticas por emociones negativas o problemas emocionales derivados del estrés, la ansiedad o la depresión. Por lo tanto, es una consecuencia de la relación entre la mente y el cuerpo.

Existen personas que tienden a somatizar mucho más que otras, pero hay ciertos rasgos de personalidad y situaciones concretas que provocan que algunas puedan desarrollar el fenómeno de somatización.

Entre estos rasgos encontramos: Alta afectividad negativa, es decir, personas propensas a experimentar insatisfacción personal, egocentrismo y dependencia, negativismo, pesimismo y catastrofismo.

Las personas que padecen algún trastorno psicológico, como ansiedad o depresión, tienden a somatizar emociones. También sucede en personas que toman ciertos

fármacos, como analgésicos o sedantes, y les genera una dependencia. Esto puede agravar aún más el problema.

Cuando abrimos los registros podemos llegar a entender el porqué de esta somatización: quizá sean hechos o conductas que hayan quedado en nuestra mente y que estemos guardando en los Libros de la vida que, una vez abiertos, podremos trabajarlos y liberarlos.

Pero ¿Qué síntomas provoca el fenómeno de somatización? La realidad es que no existe ningún tipo de infección, pero los síntomas provocan malestar y mucha preocupación en los pacientes.

Algunos de los síntomas que padecen las personas con problemas de somatización son:

- Problemas gastrointestinales, como dolor abdominal, flatulencias, diarrea, hinchazón
- Dificultades respiratorias y cardíacas, como mareos, taquicardia, dolor en el pecho, sensación de ahogo, entre otros.
- Problemas sexuales, como falta de libido, pérdida del apetito sexual, menstruación irregular, etc.
- Afecciones neurológicas, como desfallecimiento, amnesia, debilidad muscular y convulsiones. Las personas que padecen estos síntomas se consideran casos graves.

A continuación les compartimos algunos consejos para dejar de somatizar las emociones:

- En primer lugar, reconocer y no dejar entrar emociones negativas. Aunque es difícil, aprender a perdonarnos, porque nos vamos a sentir mejor.
- Evitar situaciones que nos generan malestar y estrés
- Cambiar el estilo de vida y modificar hábitos para sentirse mejor con nosotros mismos
- Desahogarse, llorar y compartir las preocupaciones sin reprimir sentimientos

El mentalsoma no tiene la forma humanoide del psicósoma. El cuerpo emocional está unido al físico, ya que es la capa energética siguiente al cuerpo físico, y a nivel energético lo clasificamos como la vibración de las emociones. Dicha vibración de la energía es lo que hace que esta se manifieste de una manera más o menos densa en el mundo material.

Albert Einstein ya nos habló de la frecuencia de vibración de la energía relacionada con su densidad. Además, todas las ciencias que han estudiado el ser humano de una manera holística han situado la frecuencia de las emociones entre el cuerpo físico y el mental. El origen de las emociones es tan antiguo como la propia humanidad.

La emoción humana tiene que ver básicamente con el instinto de supervivencia. Cuando nos encontramos frente a un peligro real, la emoción es el desencadenante de la respuesta física del cuerpo frente a ese peligro. Es decir, primero con la mente vemos el peligro y automáticamente aparece la emoción. El ser humano solo tiene dos opciones en ese momento: el enfrentamiento o la huida.

Podemos definir a la **emoción** como una respuesta automática del ser humano como consecuencia del juicio consciente o inconsciente que este hace a una situación que acontece en su vida.

Esto significa que si nos planteamos frente a un determinado escenario y el juicio que nosotros hacemos de eso es “malo” para nosotros, se generan emociones negativas, que son más fuertes en la medida en que nosotros lo consideramos “más malo”. Por otro lado, por ejemplo, cuando en nuestra vida se da una situación que nosotros consideramos “buena”, se forman emociones positivas, que serán más y más fuertes en la medida en que nosotros consideremos “más bueno” aquello que está pasando, que pasó o prevemos que pasará.

Además, relacionándolo con una situación de estrés o de dificultad para relajarnos, esto sería un punto clave para la lucha o la huida, y justamente es por ello que físicamente ocurren una serie de respuestas fisicoquímicas. Este proceso, que tiene lugar en el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala cerebral, comienza con un estímulo, el pensamiento.

Desde el punto de vista de la psicología es común distinguir entre mente y cerebro, aunque la mente emerge del cerebro. A lo largo de la historia, científicos y filósofos han sostenido que el cerebro es condición necesaria, pero insuficiente, para que la mente realice sus funciones. Es decir, no identifican el pensamiento con la actividad cerebral. Por estas razones, el reiki transpersonal y la apertura de los registros akáshicos se basan en el cuerpo mental energético pero que se mantiene con una continuación del emocional. Esto es, con un nivel de vibración más alto que el emocional, pero más bajo que el espiritual.

La diferenciación entre cuerpo físico y cuerpo mental, aunque estén unidos, puede ser la dualidad descrita por René Descartes: “Pienso, luego existo”.

A lo largo de nuestra vida, pero sobre todo durante nuestra infancia, aprendemos del exterior, de nuestra madre, de nuestro padre, de la familia, del profesorado, de los medios de comunicación, de la sociedad, de los movimientos culturales, etc. En definitiva, todos los actores sociales con los que interactuamos nos transmiten valores y creencias.

A través de estas interacciones, la mente del ser humano se encarga también de elaborar un aspecto importantísimo para él, la creación de un “yo”. Es decir, que en este caso se elabora una serie de ideas, de conceptos, sobre quién soy yo, quiénes son los demás, cómo es el mundo que me rodea, cuáles son las cosas buenas y cuáles las malas. Por lo tanto, es el punto de partida de elaboración de nuestra conducta.

Cuando hablamos del cuerpo espiritual lo asociamos a tres cosas: la energía sabe, la energía hace y la energía puede. En esta energía reside nuestra potencialidad de aprender, de hacer, de no hacer, de poder o no poder, y todo esto desde la felicidad y el amor; y en definitiva, es esta energía la que hemos venido llamando el “yo profundo”, la esencia.

Esta energía es intrínseca a todo lo que existe, porque es inherente a la propia energía. Es el “yo profundo” o cuerpo espiritual. En él reside la verdadera felicidad, plenitud y amor. Este conocimiento nos permite actualizar la felicidad y la paz en cada instante de nuestras vidas y vivir en conexión directa con nuestro espíritu.

Por lo tanto, el ser humano tiene: Capacidad de aprender, saber, conocer y tener clara su propia identidad. Capacidad de hacer, no hacer, probar, equivocarse y volver a probar. Capacidad de vivir, sea cual sea la experiencia de vida, desde la aceptación y el amor.