

SENTIR MÁS

FEEL MORE

WORKBOOK

NUESTRO CUERPO ENERGÉTICO

SENTIRLO,
EXPERIMENTARLO
Y REVITALIZARLO

Un Mini Workshop para aprender la teoría básica sobre los cuerpos sutiles, cómo sentirlos y conocerlos, cómo trabajar con tu energía sutil y cómo energizar y vitalizar todo tu ser con los elementos de la naturaleza.

Una práctica base y esencial para todas las prácticas energéticas y el desarrollo espiritual. Suficientemente potente para llevar tu desarrollo a un nivel completamente nuevo.

Tiempo de lectura: ~30 min. + Práctica

DESPUÉS DE ESTE CURSO PODRÁS:

- Conoce la antigua teoría sobre todos tus cuerpos y de qué están hechos
- Siente tu cuerpo sutil y experimenta su energía
- Carga tu cuerpo sutil y todo tu ser con vitalidad
- Utiliza los elementos de la naturaleza para tu beneficio y salud
- Sentir Más!

INTRODUCCIÓN

i Qué sabemos hoy en día, en nuestra sociedad, sobre la realidad en la que vivimos y sobre nuestro propio ser? Solo vemos el mundo físico y nuestro cuerpo físico. Pero eso es todo? Sin embargo, algunas personas se plantean esta pregunta. Y las tradiciones antiguas pueden enseñarnos mucho al respecto, pues estudiaron la realidad, nuestros cuerpos y seres en detalle.

Pero incluso cuando leemos sobre su teoría y conocemos la estructura del universo, muchas personas aún carecen de una experiencia práctica para sentir y comprender realmente qué significa y se siente la energía y nuestro cuerpo sutil. Para sentir y comprender de qué está hecho nuestro universo, y que hay mucho más tras la cortina. Y podemos levantarlo.

Este curso te brindará una experiencia muy profunda. Podrás sentir y experimentar tu cuerpo sutil. Aprenderás a vitalizarlo y a trabajar con él. Para principiantes, este curso te enseñará los fundamentos para experimentar tu Ser tras la cortina y cómo puedes trabajar con él. Para quienes ya practican enseñanzas espirituales, esto les ayudará a alcanzar una mayor comprensión y aumentará su capacidad de sentir y trabajar con su energía y su mente.

NUESTROS CUERPOS SUTILES

¿Somos solo carne y hueso? ¿Y la conciencia no es más que señales eléctricas en nuestro cerebro? ¿O es esto solo una parte de una estructura completa de cuerpos que gobiernan nuestras vidas y, en última instancia, el universo?

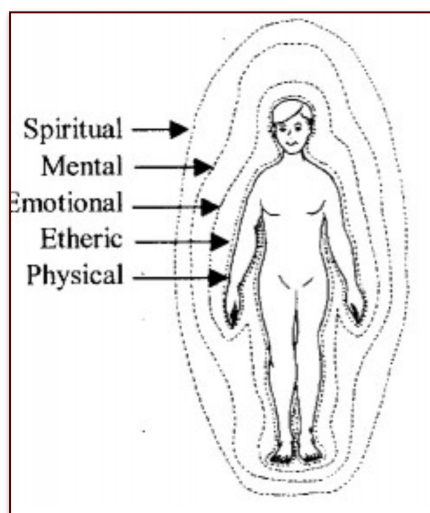
Las tradiciones antiguas estudiaron estas preguntas en profundidad y todavía nos enseñan que el universo y nuestros cuerpos no son únicamente lo que podemos ver con nuestros ojos físicos. Hay más en la realidad y en la manera en que podemos relacionarnos con ella.

El conocimiento de los cuerpos sutiles es uno de sus conceptos más esenciales, y se conserva en muchos textos y escrituras que aún están disponibles hoy en día.

Entre las diferentes tradiciones del mundo, existen variaciones en la estructura del cuerpo sutil del ser humano. En este curso, analizamos el sistema indio, que lo enseña en la estructura de 5 (+2) cuerpos sutiles, o envolturas del ser. Nuestro cuerpo físico es solo una de ellas.

La jerarquía de los cuerpos está estructurada por densidad y abarca desde el más denso hasta el más sutil. En detalle, son:

1. **El Cuerpo Físico (en sánscrito: Annamayakosha)**
2. **El Cuerpo Etérico o Pránico (en sánscrito: Pranamayakosha)**
3. **El Cuerpo Emocional o Astral (en sánscrito: Manomayakosha)**
4. **El Cuerpo Mental (en sánscrito: Vinjanamayakosha)**
5. **El Cuerpo Causal, Espiritual o de la Dicha (en sánscrito: Anandamayakosha)**



1. EL CUERPO FÍSICO

El primero es el cuerpo físico, el más denso de todos. Está hecho de materia física. Es el único cuerpo del que la mayoría de la gente es consciente.

2. EL CUERPO ETÉRICO

El segundo cuerpo es el cuerpo etérico o pránico. Está compuesto de energía etérica, que en diferentes tradiciones recibe distintos nombres. También se le puede llamar energía vital o energía de fuerza vital. En el sistema indio, la energía etérica se denomina principalmente «prana», en el sistema chino «chi», en japonés «ki» y en griego «pneuma». Existen muchas más traducciones en todo el mundo de las culturas que la han estudiado.

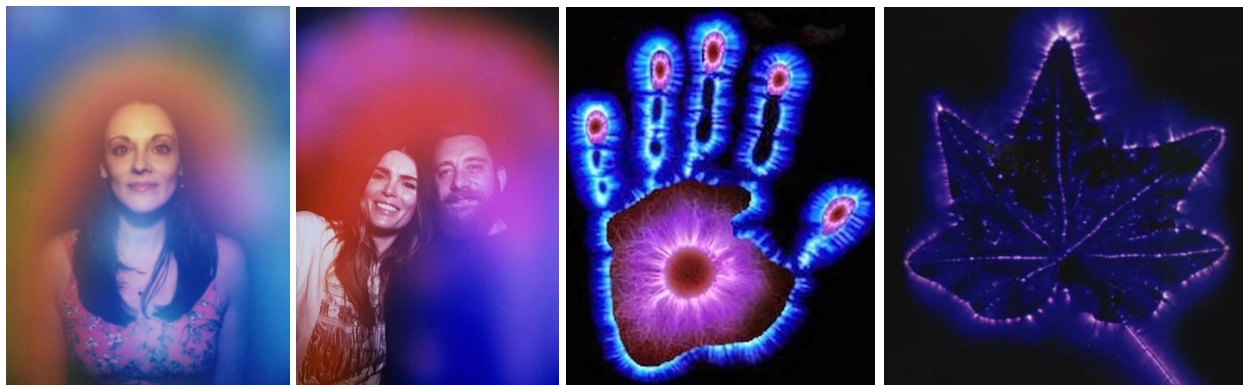
El cuerpo etérico es el modelo de nuestro cuerpo físico, al igual que el código HTML es para un sitio web. Se ve una página web bien estructurada con imágenes, funcionalidades y paginas que son invisible hasta presionamos un click. Pero todo está unido por el código subyacente, que se ve y funciona de forma muy diferente a la página que se ve. Este código es para el sitio web lo que nuestro cuerpo pránico es para nuestro cuerpo físico.

Se extiende un poco más allá del cuerpo físico y gobierna nuestra vitalidad, salud y todas nuestras funciones. Puede ser sentido e incluso visto por alguien con habilidades clarividentes. La energía pránica está profundamente conectada con la respiración y sus prácticas, y los pranayamas (respiración yóguica) pueden mejorarla y fortalecerla enormemente.

El cuerpo etérico siempre permanece con el cuerpo físico y solo se desintegra después de la muerte de este. El proceso de morir es un tema fascinante e importante, estudiado y explicado por muchas culturas, siendo el Libro Tibetano de los Muertos probablemente el más famoso.

3. EL CUERPO ASTRAL

El tercer cuerpo es el cuerpo emocional o astral. Se extiende aún más allá del cuerpo etérico y tiene colores relacionados. Estos colores cambian según nuestro estado emocional y mental en cada momento. Estos colores pueden ser vistos por clarividentes e incluso fotografiados con cámaras especiales (fotografía Kirlian). El cuerpo astral puede separarse del cuerpo físico y viajar. Esto ocurre, por ejemplo, cada noche al dormir. Los sueños son, en realidad, reinos astrales reales a los que viaja nuestro cuerpo astral. Allí puede tener experiencias específicas e incluso conocer a otros seres. Con entrenamiento, es posible experimentar conscientemente estos reinos y decidir qué te gustaría experimentar en tu sueño. Si te interesa, puedes obtener información sobre los sueños lúcidos o Yoga Nidra, el Yoga del Sueño.



4. EL CUERPO MENTAL

El cuarto cuerpo es el mental o cuerpo mental. Se extiende aún más allá del cuerpo astral y puede incluso trascenderlo. Los cuerpos astral y mental están estrechamente conectados. Junto con el cuerpo astral, se separa del cuerpo físico y etérico tras la muerte y, tras un cierto proceso, se dirige al más allá.

5. EL CUERPO CAUSAL

El quinto cuerpo se denomina cuerpo causal o de la dicha. Es el cuerpo que está profundamente conectado con las experiencias místicas. El llamado «samadhi», un

famoso estado de dicha que los yoguis intentan alcanzar mediante la meditación profunda, está estrechamente vinculado a este cuerpo.

Los cuerpos sexto y séptimo son tan sutiles y difíciles de explicar que solo se alcanzan mediante la experiencia del quinto cuerpo.

Buenas fuentes para profundizar en el estudio de los cuerpos sutiles son «El viaje interior: Explorando los cinco Koshas», de Swami Sivananda, o «Yoga y Ayurveda», de David Frawley.

La teoría es maravilloso, ¡pero vayamos a la práctica!

PRÁCTICA - SENTIR TU CUERPO ENERGÉTICO

Aprender sobre los cuerpos sutiles y la naturaleza básica del universo es un tema fascinante. Pero, ¿tenemos una comprensión práctica de ello, que surja de nuestra propia experiencia? La teoría a menudo puede parecer demasiado lejana y no coincide lo suficiente con el conocimiento que obtenemos a través de la experiencia directa.

Esto es lo que cambiaremos hoy y, en un momento, podrás sentir tu cuerpo etérico con mucha claridad.

Vamos a sentir primero tu cuerpo sutil y tu energía etérica:

1. Siéntate en una posición cómoda, con la columna recta. Puede ser en una silla, en el suelo o incluso de pie.
2. Coloca tu brazo no dominante frente a ti. Con la mano de tu brazo dominante, sitúala justo por encima de la piel del otro brazo, sin tocarla.
3. Percibe las diferencias de temperatura, las sensaciones eléctricas sutiles, e incluso posibles matices emocionales. Hay una distancia clara hasta donde esta textura se extiende fuera de tu cuerpo. Siente esa capa y juega un poco con ella. Normalmente, esta textura se percibe a solo unos pocos centímetros de la piel.

Las sensaciones y texturas que percibes provienen en su mayoría de tu cuerpo sutil. Tal vez pienses que se trata simplemente del calor que emite tu cuerpo físico, pero en realidad es algo más. Vamos a experimentarlo y a distinguirlo claramente de cualquier "sensación material".

Ahora vamos a experimentar tu cuerpo etérico y reconocer su diferencia con la pura fisicalidad:

1. Mantén tu columna recta y siéntate cómodamente.
2. Abre tu mano no dominante de forma relajada, plana pero sin rigidez.
3. Con las puntas de los dedos de tu mano dominante, acaricia suavemente la palma abierta de la otra mano, de un lado a otro.
4. Hazlo durante uno o dos minutos, y memoriza exactamente la sensación que se crea en tu palma. Intenta grabarla en tu mente.
5. Luego, retira la mano activa, manteniendo la otra abierta y relajada.
6. Ahora genera con tu mente la misma sensación en la palma que antes. Muévete mentalmente de un lado a otro, como si realmente estuvieras acariciando. Puedes mirar tu mano o cerrar los ojos, lo que te resulte más natural.
7. También puedes cambiar la velocidad o la intensidad, igual que lo harías físicamente. A algunas personas les ayuda mover la mano dominante a cierta distancia sobre la palma, como si acompañaran la visualización.

Las sensaciones que percibes ahora provienen de tu cuerpo etérico. Lo que sentiste no fue tu mano física, sino tu mano etérica.

En realidad, le diste un masaje a tu mano etérica con tu otra mano etérica, usando únicamente tu mente.

Este nivel sutil responde mucho más rápidamente a la intención mental que el cuerpo físico, y se extiende a través y más allá de la piel.

Ahora vamos a sentir hasta dónde se extiende tu cuerpo etérico más allá de tu cuerpo físico:

1. Frótate ambas manos y mantén las palmas separadas unos centímetros, mirándose.

2. Lentamente, acerca un poco las manos o aléjalas un poco. Intenta sentir la tensión entre ellas y dónde el aire parece densificarse. Experimenta un poco con la distancia. El límite o capa que sentiste, donde el aire parecía densificarse, representa la distancia que separa tu cuerpo etérico de tu cuerpo físico.

Lo que sentiste y experimentaste en los dos últimos ejercicios muy sencillos es tu cuerpo sutil, con su energía etérica. Y también conociste una de sus puertas más importantes: las manos.

Para llevar esto un paso más allá, y como preparación para la siguiente práctica energética, visualizamos y creamos una bola de energía entre nuestras manos:

1. Simplemente frota tus manos un poco para despertarlas.
2. Ahora sepáralas unos centímetros con las palmas enfrentadas, pero ligeramente apretadas, como si estuvieras sosteniendo una pelota.
3. En el espacio entre tus manos, visualiza una bola de energía luminosa. Es luminosa y brillante como un sol. Incluso puedes añadirle un color. Intenta verla con los ojos (o el mente) y sentirla con las manos.
4. Siente su tamaño y textura moviendo las manos alrededor, alejándola y volviendo a ella. Al igual que en el ejercicio anterior, puedes sentir claramente sus bordes.
5. Al terminar, puedes frotarte las manos para desintegrarla.

La bola de energía que creaste es real e incluso visible en niveles más profundos de la realidad. No es imaginación ni ilusión, sino una visualización real, una creación real de tus pensamientos y tu consciencia. Es un fenómeno real. Por eso es importante trabajar con ella con sabiduría y cuidado.

CARGAR NUESTRO CUERPO DE VITALIDAD

Para esta práctica, puede ser beneficioso para algunos aprender primero sobre los siete chakras. Sin embargo, no es absolutamente necesario. Si lo deseas, puedes profundizar en el sistema de chakras posteriormente.

Para cargar nuestra vitalidad y cuerpo de energía, necesitamos aprender a sentirla, aprovecharla y llenar nuestro cuerpo activamente con ella. Para ello, los pasos son los siguientes:

1. Para este ejercicio, lo mejor es quitarse los zapatos y adoptar una posición cómoda o recostarse, manteniendo la columna recta pero relajada. Si estás sentado, los pies deben estar en el suelo o sobre un cojín suave. Mantén los ojos cerrados.
2. Concéntrate en tu pie izquierdo. Ahora siente la planta del pie. Siente cada parte: la planta, el metatarso, los dedos y cualquier zona intermedia. Siente el empeine, los tobillos y las pantorrillas. Siente la parte superior y posterior de la rodilla. Siente el muslo, la cadera, el glúteo, el ano, el perineo y toda la zona genital.
3. Ahora siente una ola de energía que recorre tu pie y sube por la pierna. Puede sentirse como un hormigueo que se dispara o sube. Te puede ayudar imaginar una luz que recorre tu pierna, recibiendo un suave masaje cálido, o como un láser que recorre tu pierna desde el pie hasta la cadera. Ola tras ola. Usa lo que te ayude a intensificar la sensación. Cada ola tarda entre medio segundo y un segundo en recorrer toda la pierna. Una tras otra. Siéntelo en cada parte de tu pierna izquierda, subiendo. Hazlo durante unos minutos. Si la intensidad es excesiva, detén el ejercicio y vuelve a intentarlo más tarde con más suavidad.
4. Siente la diferencia entre la pierna izquierda energizada y la derecha, aún sin energizar.
5. Comienza el mismo proceso con la pierna derecha.

6. Cuando hayas experimentado las ondas de energía en cada pierna, concéntrate en ambas simultáneamente. Hazlo durante unos minutos y siente cómo las ondas suben por ambas piernas y llegan a ambos pies. Este ejercicio por sí solo revitaliza tus piernas y despierta tu conexión con tu cuerpo energético y vitalidad.
7. Cuando alcances una buena sensación y una atención estable en ambas piernas, visualiza una bola de energía desde el suelo, bajo tus pies. Visualízala subiendo por tus piernas, igual que las ondas que visualizaste antes. Ola tras ola, bola tras bola. Siéntela subir hasta el perineo, acumulándose allí y cargándolo con energía luminosa y vital proveniente de la Madre Tierra. Siente su amor y belleza emanando del suelo, energizando todo tu cuerpo y llegando a tu torso desde el perineo. A través de las piernas, los pies y el suelo. Incluso puedes experimentar con los diferentes colores de la bola de energía. Disfrútalo durante unos minutos. No dejes que tu mente se distraiga y sigue visualizándolo y sintiéndolo.

Si tuviste dificultad para sentir algo, puedes masajear suavemente piernas, pies, caderas y glúteos para tener más consciencia corporal y despertar la zona. Luego, repite el ejercicio mental como se muestra arriba. Deberías sentirlo con mayor claridad. Recuerda que el objetivo es fortalecer tu mente para que pueda realizar el ejercicio por sí sola, sin ayuda.

La energía que sentiste es real y la vitalidad que recibiste es notable. Practica este ejercicio a diario y, cuanto mejor lo hagas, con mayor libertad podrás usarlo y trabajar con él. Puedes usarlo en cualquier momento y lugar para obtener vitalidad, lo cual te ayudará con tus prácticas posteriores.

LOS 5 ELEMENTOS Y CÓMO CARGAR TU VITALIDAD CON ELLOS

Todo nuestro universo físico, y cada átomo que lo compone, es una constelación de los cinco elementos: fuego, agua, aire, tierra y éter. Nuestro cuerpo está compuesto por todos estos elementos, y el equilibrio entre ellos es esencial para nuestro bienestar y vitalidad.

El elemento tierra es el que podemos percibir con mayor claridad y todos los sentidos.

El agua y el fuego ya son más sutiles y están formados por menos materia física que la tierra, y a veces ni siquiera son tan visibles a nuestros ojos.

El aire no lo podemos ver; necesitamos eventos y movimientos secundarios para experimentarlo y reconocerlo, como al respirar o al sentir.

Pero lo que podemos ver y sentir es solo la punta del iceberg.

El éter no es completamente tangible como el aire o el fuego, pero tampoco es puramente abstracto: es el campo sutil en el que los demás elementos se manifiestan.

Todos los elementos provienen del espíritu y la consciencia y poseen propiedades específicas. Estas propiedades se proyectan en nuestro universo físico y nuestra experiencia, convirtiéndose en los objetos que conocemos, vemos o sentimos, empezando por la tierra, el agua, el fuego y el aire. Todos los demás objetos de este mundo, incluido nuestro cuerpo físico, son una constelación de estos elementos. Nuestros cuerpos sutiles también están compuestos por ellos. Para nuestros ejercicios energéticos, podemos aprovechar la esencia y el poder de los elementos según nuestras necesidades en ese momento. Al conectar con un elemento, meditar en él y visualizarlo llenando nuestro ser, podemos absorber su energía y cargar nuestro cuerpo energético con ella. Todos los elementos tienen diferentes propiedades que, en equilibrio, mantienen un cuerpo perfectamente sano y una vida vibrante. Si un elemento se desequilibra, podemos recuperarlo conectándonos con él y absorbiendo sus cualidades y propiedades.

En este curso aprendiste a experimentar y sentir físicamente tu cuerpo etérico, así como la sensación y textura del éter. Así como tu cuerpo está hecho de éter,

también lo está de los otros cuatro elementos. Con ellos trabajaremos de la siguiente manera:

Las propiedades de los diferentes elementos, cómo nos afectan cuando están en equilibrio o desequilibrados, y cómo podemos recuperar su equilibrio:

1. EL ELEMENTO TIERRA

Propiedades: Terroso, denso, pesado, lento, estable, yin dominante, fresco

Propósito principal : Conexión a tierra, vitalidad, estabilidad, nutrición

Chakra: Muladhara (Chakra raíz, ubicado en el perineo)

Cuando el elemento tierra está bien equilibrado y bien integrado, estamos llenos de energía y vitalidad, sanos y estables en la vida. Estamos arraigados y tenemos una mente positiva y bien enfocada. Nuestro ser se vuelve disciplinado y lleno de confianza en la vida y el ritmo de la naturaleza. Encontramos alegría incluso en las cosas más mundanas.

Cuando el elemento tierra está desequilibrado y no está bien integrado, nos sentimos cansados, perezosos, tristes, faltos de vitalidad y empuje. Nos deprimimos y desmotivamos fácilmente. Nos alejamos de nuestro centro. La vida y el ser se sienten más como una carga.

Equilibra el elemento tierra cuando: No puedes dormir o descansar bien; Estás pensando demasiado o tu mente está nublada; Estás depresionado; Falta de conexión a tierra o de una sensación de seguridad y confianza en la vida.

Qué podemos hacer para trabajar con el elemento tierra: Meditar sobre los aspectos positivos de la tierra y el planeta. Caminar descalzo y conectar con la tierra bajo los pies o las nalgas, y sentir cómo la energía positiva y nutritiva nos llena y nos recarga. Esto siempre ocurre, pero sus efectos aumentan enormemente cuando nos concentramos en ello y usamos nuestra mente para absorberlo activamente. Esto es lo que hacemos en este curso. Este ejercicio se realiza mejor en la naturaleza y en tierra firme, ya que allí la energía es más pura y activa, libre de influencias modernas.

Sintonizarse con el elemento tierra es un excelente remedio general para el desequilibrio con todos los elementos.

Herramientas y objetos para la visualización: tierra; árboles y bosques; jardín y flores; madera; piedra; planeta tierra.

Color: Rojo brillante; verde brillante.

Otras prácticas para el elemento tierra: Posturas de yoga para la conexión a tierra; Paseos por el bosque; Estar desnudo en la naturaleza; Ejercicio físico; Masajes con aceite o chocolaterapia; Baños de barro; Escuchar el sonido del bosque.

2. EL ELEMENTO AGUA

Propiedades: Fluido, receptivo, adaptable, conectivo, sensual, yin dominante; fresco

Propósito principal: Transportar emociones e información; purificación; adaptabilidad

Chakra: Svadhistana (Chakra sacro o sexual, ubicado a unos centímetros por encima de la raíz del pene o el clítoris)

Cuando el elemento agua está bien equilibrado y bien integrado, la vida y las emociones fluyen con fluidez, nos sentimos vivos, limpios y en armonía con la naturaleza y la existencia. Las impurezas o la carga emocional no se adhieren fácilmente y podemos procesar nuestros pensamientos mejor y con mayor claridad.

Cuando el elemento agua está desequilibrado y no bien integrado, las emociones pueden abrumarnos fácilmente y no podemos procesarlas adecuadamente. Las impurezas se adhieren y desarrollan con mayor facilidad.

Trabaja con el elemento agua cuando: te emocionas demasiado rápido o de forma incontrolable; no puedes procesar bien las emociones o los pensamientos; sientes que la alegría de vivir está ausente; no te sientes en armonía con la vida ni con los demás.

Qué podemos hacer para trabajar con el elemento agua: Conecta con el agua en todas sus formas de forma más consciente. Bebe agua pura con consciencia e intención. Bendícelo y aprécielo, o cárguelo con una propiedad específica usando su mente o un texto escrito en él. Siéntese y medite junto a una cascada. Tome un baño o una ducha. Siempre es mejor hacerlo en una cascada o río natural, en plena naturaleza. Las cascadas naturales suelen ser un excelente lugar para recargar energías y equilibrarse, así como para conectar con los elementos tierra y aire, equilibrándolos simultáneamente. Siéntese al sol o añada una fogata junto a ella y tendrá todos los elementos combinados en un solo lugar y sesión.

Herramientas y objetos para la visualización: cascadas; lagos; ríos; océano; agua potable; lluvia; luna

Color: azul intenso y brillante

Otras prácticas para el elemento agua: Natación y baños; Cascadas; Masajes con chorros de agua; Lomi Lomi hawaiano; Escuchar el sonido del agua; Disfrutarse;

3. EL ELEMENTO FUEGO

Propiedades: Transformador, dinámico, apasionado, agudo, luminoso, yang dominante, cálido

Propósito principal: Unir espíritu y materia; transformación

Chakra: Manipura (Chakra del ombligo, ubicado unos centímetros por debajo de la cavidad umbilical)

Cuando el elemento fuego está bien equilibrado y bien integrado, estamos muy motivados y comprometidos con nuestro propósito y Dharma. Somos activos y dinámicos, y alcanzamos nuestras metas con mayor rapidez y fluidez.

Cuando el elemento fuego está desequilibrado y no bien integrado, nos enojamos y nos agitamos con facilidad, y nuestro temperamento nos abruma a nosotros mismos y a los demás. Odiar y herir a los demás puede ser el resultado de un elemento fuego furioso en nuestro interior.

Trabaja con el elemento fuego cuando: Te sientas fácilmente agitado o enojado; te quemes con el sol rápidamente o tengas demasiado calor y te sientas agotado en verano; te falte motivación, entusiasmo, disciplina, autoestima o confianza en ti mismo.

Qué podemos hacer para trabajar con el elemento fuego: Observa la calma de una hoguera o la llama de una vela o hogueras. Simplemente conecta o siéntate al sol y absorbe su poderosa y nutritiva energía para absorber y armonizar el elemento fuego. La sociedad moderna suele presentar al sol como algo perjudicial, y sin embargo, los seres humanos han sobrevivido durante milenios sin ropa. Culturas de todo el mundo literalmente le rezan al sol como una encarnación de Dios. No le temas al sol; simplemente escucha a tu cuerpo y a tu piel para saber cuánto sol necesitas para el día. Absorbe su energía, especialmente al amanecer. El sol es el amo del elemento fuego. Según la filosofía mística, el sol también está estrechamente relacionado con la Conciencia Crística y el espíritu del Arcángel Miguel. El sol mantiene el equilibrio perfecto entre espíritu y materia, tierra y cosmos.

Beber agua conscientemente y con moderación calma el elemento fuego si se desequilibra. Además, conectar con la naturaleza y el elemento tierra ayuda a combatir el fuego.

Herramientas y objetos para la visualización: hoguera; sol; llama de vela en un lugar sin viento; brasas

Color: rojo fuego brillante; amarillo dorado brillante.

Otras prácticas para el elemento fuego: tomar el sol (sin químicos ni protector solar); sauna; Terapia de luz roja e infrarroja; Estar al lado de velas y hogueras;

4. EL ELEMENTO AIRE

Propiedades: Ligero, móvil, expansivo, ágil, libre, fresco/tranquilo, estimulante, vivificante, juguetero.

Propósito principal: Movimiento, libertad, exploración/expansión.

Chakra: Anahata (Chakra del Corazón, ubicado en el centro del pecho).

Cuando el elemento aire está en equilibrio y bien integrado, nos sentimos libres y aventureros. Es maravilloso estar vivos y respirar la hermosa y poderosa energía que está a nuestro alcance. La inspiración y la filosofía se encuentran en todas partes. Nuestra mente es libre y se inspira con facilidad, pero también aguda, tranquila y estable, y funciona perfectamente según nuestras necesidades y voluntad.

Cuando el elemento aire está desequilibrado y no bien integrado, nos deprimimos, nos ponemos ansiosos y nerviosos con facilidad. Tememos el futuro y nos quedamos en el pasado, pero nunca en el presente. El sueño se vuelve difícil y la vida turbulenta. La mayoría de los trastornos mentales provienen de un desequilibrio del elemento aire. Trabaja con el elemento aire cuando te sientas estancado o te falte inspiración y entusiasmo.

Qué podemos hacer para trabajar con el elemento aire: El mejor remedio general para todos los problemas mentales, o relacionados con el aire, es conectar con el elemento tierra primero.

También encontramos excelentes remedios, especialmente en Ayurveda, la ciencia y el tratamiento de la salud, que se practica en la India desde hace miles de años. Para problemas con el elemento aire y relacionados con Vata, el Ayurveda recomienda comidas y sopas calientes y ricas en grasas, movimientos lentos y controlados, una rutina estable, masajes con aceite, entre otros. El Ayurveda es un tema amplio en sí mismo, pero existe mucha información en internet y en libros. Si el elemento aire parece estar crónicamente desequilibrado, se recomienda obtener un libro sobre el tema o visitar a un profesional ayurvédico.

Energizarse y concentrarse principalmente en los chakras inferiores y las cualidades del elemento tierra ayuda a recuperar el equilibrio. También se recomienda ejercicio físico suave y prácticas generales de conexión a tierra.

Herramientas y objetos para la visualización: Prana; Viento tranquilo; tu propia respiración y cómo entra por tus fosas nasales y cuerpo.

Color: azul claro brillante; morado brillante.

Prácticas adicionales para el elemento aire: Respiración; Pranayamas; Oxigenoterapia; Baños de hielo y crioterapia.

5. EL ELEMENTO ÉTER (ĀKĀŚA)

Propiedades: Sutil, vasto, expansivo, transparente, ligero, todo-abarcador, neutral

Función principal: Espacio, comunicación, conexión de todos los elementos, vibración y sonido

Chakra: Vishuddha (Chakra de la garganta, en la base del cuello), con extensiones hacia arriba a Ajna y Sahasrara

Cuando el elemento éter está en equilibrio y bien integrado: Nos sentimos amplios, claros y profundamente conectados con la existencia. Los pensamientos, emociones y sensaciones tienen espacio para moverse y disolverse de manera natural. La comunicación fluye con facilidad y las intuiciones surgen espontáneamente.

Cuando el elemento éter está desequilibrado y no bien integrado: Podemos sentirnos separados, aislados o “perdidos en el espacio”. La comunicación puede bloquearse o volverse confusa. La percepción del espacio interior y exterior puede sentirse abrumadora o ausente, lo que conduce a una sobreexpansión (disociación, ensoñación) o a una contracción (encierro, retraimiento).

Trabaja con el elemento éter cuando: Te sientas mentalmente sobrecargado o espiritualmente desconectado; experimentes bloqueos de comunicación; quieras profundizar tu meditación e intuición y habilidades energeticos.

Qué podemos hacer para trabajar con el elemento éter: Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo y percibe conscientemente el espacio dentro y alrededor de ti. Ábrete al silencio y escucha profundamente. Cantar, recitar mantras o trabajar con sonidos sagrados (como cuencos, canto armónico) armoniza el elemento éter. Contemplar el cielo abierto por la noche o al amanecer ayuda a conectar con la vastedad del espacio.

Herramientas y objetos de enfoque para la visualización: cielo abierto; noche estrellada; salas amplias; silencio; sonidos; visiones con ojos cerrados

Color: azul ahumado, azul grisáceo o índigo plateado (en algunas tradiciones también representado como blanco o luminoso)

Prácticas adicionales para el elemento éter: Meditación sonora; canto de mantras; retiros de silencio; contemplación del cielo; escucha consciente; trabajo con vibración y resonancia; visualizaciones; Yoga Nidra; meditaciones con el Tercer Ojo; trabajo energético

CÓMO CARGARTE CON LOS ELEMENTOS

Además de trabajar con los elementos de la forma ya descrita, también podemos absorberlos mediante la meditación. Así como absorbemos la energía vital del suelo, también podemos absorber la esencia de los elementos según nuestras necesidades. Esto mejora enormemente la eficacia de nuestros ejercicios y la autocuración.

A la mayoría de las personas les resulta más fácil trabajar con su signo solar astrológico. Pero siempre debemos recordar buscar y mantener el equilibrio entre todos los elementos.

Trabajemos con las propiedades de un elemento y absorbámoslas:

1. Siéntate a meditar, ponte de pie o recuéstate, pero mantén la columna recta y el cuerpo cómodo, sin tensión. Quítate los zapatos. Si estás sentado, los pies deben estar en el suelo o sobre un cojín suave. Lo ideal es realizar este ejercicio en la naturaleza, sobre suelo natural.
2. Comienza con un solo elemento a la vez. Piensa en las propiedades del elemento elegido y recuerda sus diferentes atributos. Revísalos arriba y recuerda sus propiedades. Por ejemplo, si quieres trabajar con el elemento fuego, piensa en el color rojo, en la calidez, en el sonido de una hoguera, en la apariencia y la sensación de la llama de una vela en un lugar sin viento, en su sabor y olor, etc.
3. Siente su naturaleza calentadora, expansiva y transformadora en todo tu cuerpo. Absorbe el fuego en tu ser y cuerpo. Sé fuego, siéntelo.
4. Imagina fuego en el mundo que te rodea y absórbelo. Todo está hecho de fuego.
5. Conéctate con el elemento fuego, presente en todas las partículas de la naturaleza, o con el sol mismo, y siente cómo intercambias energías. Muestra gratitud y amor hacia él. Siente cómo está abierto a servirte y cómo te expandes al servirle con amor.

Haz el mismo ejercicio con todos los elementos, uno por uno. Recuerda sus atributos y propiedades. Siéntelo, huélelo, saboréalo, escúchalo, conviértete en él. Absorbe el elemento profundamente en tu cuerpo y a tu alrededor.

Si un elemento te resulta demasiado intenso como para sentirte cómodo, simplemente puedes liberarlo exhalando. Siente cómo te abandona y detente donde te sientas cómodo de nuevo.

En particular, el elemento fuego puede generar mucho calor en tu cuerpo. Si te resulta demasiado intenso, simplemente reduce la velocidad y siente cómo abandona tu cuerpo hasta que te sientas cómodo. Si te resulta demasiado intenso, siempre puedes tomar una ducha fría para eliminar el exceso de energía.

MÁS POTENCIADORES DE ENERGÍA

Hasta ahora, hemos aprendido a sentir y experimentar nuestro cuerpo sutil y nuestra energía, y a recargarlo de forma natural y a través de los elementos de la naturaleza. Hay muchas más maneras de explorar y trabajar con nuestros cuerpos energéticos.

Las siguientes herramientas son especialmente recomendables para aumentar la conciencia de nuestro cuerpo y trabajar con él:

1. Prácticas de yoga, meditación y respiración

El yoga es probablemente el sistema más avanzado de conocimiento y práctica en torno a la energía y el ser. Profundiza en el tema del cuerpo sutil y su conexión con el universo y los mundos superiores. El yoga afirma que Dios está en nuestro

interior. Los místicos afirman que como es adentro, es afuera, y como es arriba, es abajo. Muchos sistemas y escuelas aún enseñan estos principios. Las posturas de yoga, el pranayama (ejercicios de respiración) y las prácticas de meditación son solo una fracción de toda la ciencia del yoga. Cualquiera puede sentir fácilmente cómo aumenta y armoniza la percepción de la energía. La onda de energía que recorre nuestro cuerpo en este curso se intensifica considerablemente después de una sesión de yoga.

2. Ejercicio físico y estiramiento

Las posturas auténticas de yoga van mucho más allá de simplemente estirar el cuerpo. Pero, específicamente para potenciar los efectos de los ejercicios que se muestran en este curso, el ejercicio físico y el trabajo con el cuerpo son una excelente manera de aumentar la conciencia corporal.

3. Masaje, trabajo corporal y trabajo energético

Cualquier forma de masaje y contacto físico ayuda a nuestra piel y cuerpo a aumentar la consciencia. Se trabaja el tejido, los tendones y músculos se suavizan y estiran, y la energía fluye con mayor facilidad. Especialmente los estilos de masaje tradicionales con orientaciones religiosas espirituales poseen un gran conocimiento del trabajo con el cuerpo energético y la mejora del complejo cuerpo-mente. El Masaje Marma del sur de la India es probablemente el estilo más avanzado, aunque tiene poco que ver con el masaje clásico tal como lo conocemos en Occidente. El Masaje Ayurveda, estrechamente vinculado a la Terapia Marma y al Yoga, es especialmente útil para equilibrar e integrar los elementos. El Masaje Tailandés, si se realiza correctamente, puede mejorar enormemente el flujo energético del cuerpo. Al igual que el Yoga tradicional, nunca fue concebido como un simple ejercicio de estiramiento para el cuerpo físico. Tanto el Yoga como el Masaje Tailandés se desarrollaron como una práctica principalmente para el cuerpo energético y sus efectos sobre la mente.

Pero también los masajes regulares o el trabajo corporal puramente energético pueden tener grandes efectos. Como el Reiki, la sanación pránica o la acupuntura. Para la salud general y para restaurarla, la quiropráctica y la terapia craneosacral también son excelentes herramientas.

Existen muchos más estilos y prácticas. Prueba y elige lo que te resuene mejor en cada momento.

4. Purificación y desintoxicación

Mantener la pureza general es esencial para el progreso espiritual. Pero, especialmente en la actualidad, es importante limpiar el cuerpo con regularidad y liberarlo de las toxinas que se acumulan a lo largo de la vida. Limpiar y desintoxicar el colon, el intestino y el estómago puede resolver muchos problemas, tanto físicos como mentales y energéticos.

5. Sueño, rutina y exposición solar regular

Una rutina saludable y un ritual matutino, idealmente con exposición al sol durante varios minutos, es ideal para empezar el día con buen pie. Dormir lo suficiente y acostarse temprano también deberían formar parte de la rutina de cualquier persona que desee mejorar su vida y su rendimiento energético.

6. Práctica regular

La regla de oro del trabajo energético y de cualquier práctica espiritual: Unos minutos diarios son mejores que unas horas semanal. La visualización y las habilidades psíquicas mejoran gradualmente o se pierden. Por lo tanto, deben practicarse con regularidad.

7. Comida sana y orgánica, vegetarianismo, Ayurveda

Somos lo que comemos. La comida es una de las mayores influencias en nuestra energía. Una dieta vegetariana y el ayuno regular aumentan la eficacia del trabajo energético, la percepción y el progreso espiritual.

El Ayurveda es un gran sistema y ciencia de la salud y el bienestar, y la alimentación es una parte fundamental de él. Analiza la constitución de un ser a través de su forma corporal y recomienda alimentos y tratamientos específicos. Una recomendación para cualquier persona que esté en el camino del yoga o del desarrollo personal.

8. Entornos y arquitectura saludables y bien mantenidos

Un hogar organizado y con buen diseño no es un lujo, pero ayuda a mantener la mente y el cuerpo limpios y a sentirse bien. Arquitecturas específicas, como las estructuras piramidales o las casas organizadas simétricamente, pueden aumentar el bienestar y la eficacia del trabajo energético.

ASESINOS DE ENERGÍA

Los siguientes son los principales obstáculos para el progreso en la percepción y el trabajo con el cuerpo energético. Pueden ralentizar el proceso de desarrollo o dañar por completo la capacidad de sentir y controlar la energía:

1. Sustancias (alcohol, café, azúcares refinados y artificiales, drogas, estimulantes)

Los estimulantes pueden ser extremadamente dañinos para el cuerpo y la psique, y sus efectos son aún más dañinos para el cuerpo energético. El alcohol, en particular, es una toxina extremadamente potente. Rudolf Steiner, uno de los más grandes maestros modernos de trabajo energético y desarrollo espiritual, habló especialmente sobre los efectos nocivos del alcohol, el café y las drogas. Todos sus estudiantes debían mantenerse alejados de estas sustancias. Explicó detalladamente cómo afectan diferentes áreas del cuerpo sutil y cómo interfieren en el desarrollo espiritual.

2. Productos químicos en alimentos y alimentos procesados / Aluminio y plástico en entornos alimentarios

Las toxinas, los químicos y el consumo descuidado dañan nuestro cuerpo energético y nuestro ser integral. Los microondas, la comida rápida y la desnaturalización mediante el alto procesamiento de lo que antes era comida no nutren nuestra energía ni nuestra mente como deseamos. La depresión y la falta de prosperidad son consecuencias. El aluminio en las cocinas, los químicos y el plástico en los alimentos intoxican directamente nuestros órganos internos, lo que requiere una mayor desintoxicación. Especialmente el aluminio, no tiene absolutamente nada que ver en una cocina ni siquiera cerca de la comida o los alimentos. Es uno de los mayores daños para nuestro cuerpo y bienestar, y un problema subestimado por muchas personas.

3. Muy poco sueño y falta de rutina

Dormir lo suficiente es fundamental para la energía general, y más aún cuando queremos trabajar con nuestro cuerpo energético. La falta de sueño puede causar

problemas de humor, concentración y capacidad para percibir con claridad y precisión.

Una vida demasiado caótica y sin rutina también crea una mente caótica, que a su vez crea un cuerpo energético caótico.

4. Eyaculación no controlada

El semen masculino es una de las sustancias más importantes ypreciadas del cuerpo. Es pura fuerza vital materializada. Su liberación supone una gran pérdida de energía que el cuerpo debe compensar. Esto produce cansancio y agotamiento. Los efectos de la eyaculación se sienten especialmente en el trabajo energético, y la fuerza vital perdida solo se recupera parcialmente. Los textos tántricos y taoístas hablan mucho sobre su preservación, y especialmente en el yoga, se aconseja a los seguidores preservar sus fluidos vitales y practicar Brahmacharia.

5. Bluetooth, 5G, EMF, Electrodomésticos

Cuando hablamos de energía y de percibir el cuerpo sutil, es obvio que debemos hablar de la energía sutil que incluso la ciencia convencional conoce. Bluetooth, 5G, frecuencias electromagnéticas y la electrónica en nuestro entorno son herramientas excelentes para nuestra vida moderna. Sin embargo, los campos magnéticos que emiten pueden interferir con todo nuestro ser, mente y cuerpos sutiles. Es mejor usarlos y estar cerca de ellos solo cuando sea necesario y lo menos posible. Pase tiempo regularmente en la naturaleza o practique donde no estén presentes.

6. Juguetes sexuales y estimulantes

Los orgasmos y el aumento de la sensibilidad y el placer mediante juguetes y estimulantes pueden ser excelentes herramientas para aumentar temporalmente nuestro bienestar y nuestra capacidad sensorial. Sin embargo, también adormecen nuestro cuerpo sutil y nuestra conciencia corporal. Lo que intentamos ganar, en realidad nos abandona cada vez más. Lo cual, al final, requiere más trabajo para recuperar la sensibilidad perdida y desarmar lo que ya está adormecido. Así como las plantas de los pies se engrosan y se desensibilizan al caminar descalzos sobre suelos duros, nuestra piel se desensibiliza al sobreestimularla con herramientas artificiales. Ni hablar del viagra y otros estimulantes que básicamente matan

nuestras capacidades naturales. Tanto los juguetes como las sustancias deben evitarse. Dañan nuestros sentidos y la fuente de energía sexual, la forma de energía más potente con la que nuestro cuerpo puede trabajar.

7. Ropa sintética

Nuestro cuerpo y piel absorben sustancias constantemente. Por lo tanto, es mejor usar ropa lo más natural posible. Se recomienda preferir la lana y los colores claros. Se debe evitar la ropa sintética, ya que puede afectar no solo la piel, sino también la sensibilidad. El color negro requiere más químicos para teñirlo, lo que puede incluso dañar nuestros órganos y todo el cuerpo.

8. Perfumes y productos artificiales para el cuidado de la piel

Los perfumes, las fragancias artificiales y los químicos presentes en los productos de belleza dañan nuestro cuerpo y alteran nuestros sentidos. Afecta nuestro ADN, nuestro equilibrio hormonal y nuestro sistema interno. Cualquier persona que trabaje con su cuerpo energético y lleve una vida saludable debería evitarlos por completo. Es mejor optar por aceites esenciales y productos naturales para el cuidado de la salud.

AL FINAL

Trabajar y explorar tu propia naturaleza es un tema importante, emocionante y aventurero. Me llevó a muchos momentos hermosos y me abrió puertas que jamás hubiera imaginado que existieran.

Trabajar con la energía de tu cuerpo es esencial para muchas prácticas. Puede llevarte a sanarte a ti mismo y a los demás, a comprender y encarnar tu verdadera naturaleza, e incluso a explorar otras dimensiones y la divinidad misma. Te conecta con la tierra y te trasciende al mismo tiempo. Nos muestra quiénes y qué somos realmente más allá de la superficie.

Espero que los ejercicios te hayan acercado al descubrimiento de tu propio ser y te hayan brindado información valiosa que haya resonado contigo. Espero que te hayan inspirado a buscar más y encontrar las cosas adecuadas para ti. A explorar con entusiasmo y encontrar las prácticas que te funcionen. Mantente siempre abierto y curioso.

¡Sigue buscando más — **Siempre hay más!**

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: El autor, el editor y todas las partes involucradas en la creación, publicación o distribución de este curso (colectivamente denominados "los editores") no aceptan ninguna responsabilidad por cualquier daño, lesión, incomodidad o efectos negativos percibidos, ya sean físicos, mentales, emocionales o psicológicos, que puedan ocurrir como resultado de aplicar cualquier información, orientación o prácticas contenidas en estas páginas. Al leer y utilizar este material, usted acepta liberar al autor, editor, colaboradores, distribuidores y sus sucesores legales de cualquier y todas las reclamaciones o demandas que pudieran surgir en relación con su uso. Este curso se centra en temas como el trabajo energético, el desarrollo espiritual y la autocuración. Sin embargo, no se hacen promesas, garantías ni garantías de ningún tipo con respecto a resultados o experiencias específicas. Las experiencias individuales pueden variar ampliamente y lo que se describe puede no aplicarse a todos los lectores. Al interactuar con el material de este curso, usted reconoce y acepta la total responsabilidad por cualquier efecto físico, emocional, mental, psicológico o espiritual real o percibido que pueda ocurrir, directa o indirectamente, al seguir cualquier sugerencia, técnica o idea presentada aquí.

