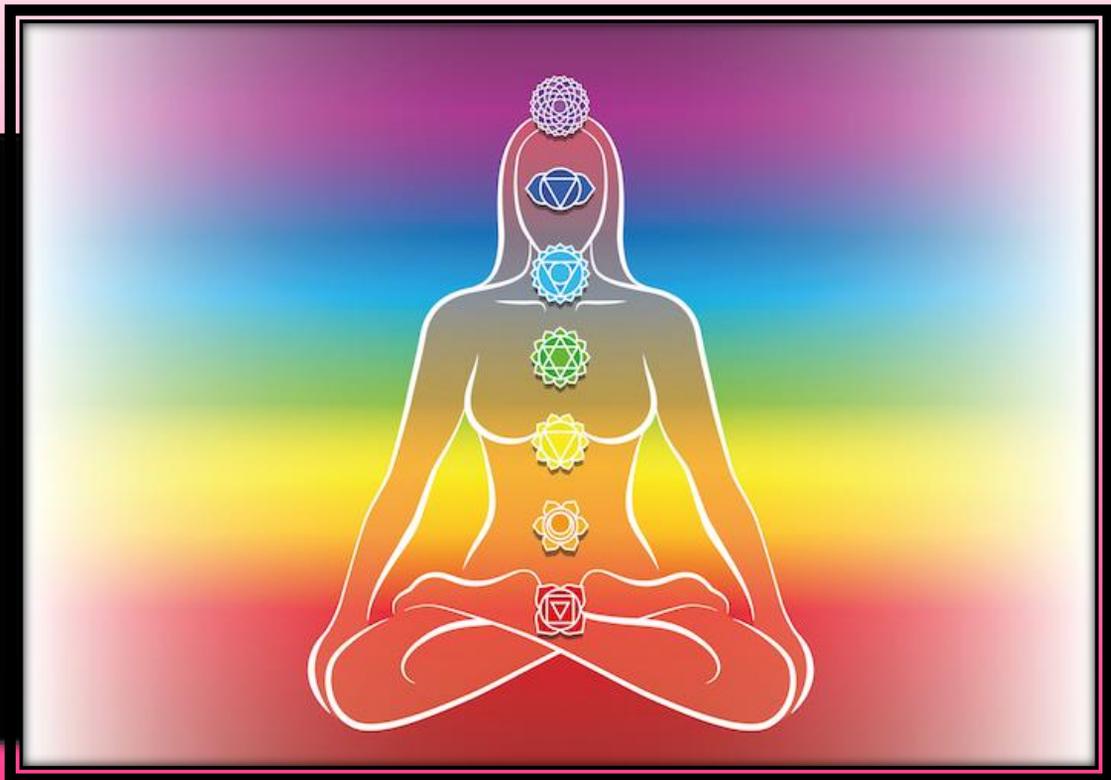


CENTROS PSICO-EMOCIONALES



La respuesta esta en ti...

Ana Luz Torres

Hemos visto que todo en la vida es energía. La materia es energía vibrando en baja vibración y nuestros 5 sentidos la pueden percibir. Y hay otras energías como los pensamientos o emociones, que están vibrando en otra frecuencia, y aunque no las vemos, escuchamos o sentimos con nuestros cinco sentidos, si podemos **SENTIR** sus efectos en nosotros.

La energía que da vida a nuestro cuerpo físico, se le llama "energía vital", y nosotros no la generamos o modificamos. Es el REGALO DE VIDA que nuestro creador nos otorga para vivir esta experiencia terrenal.

Sin embargo, tenemos a nuestro "**cargo**" la energía de nuestra mente y emociones... Éstas energías afectan a nuestro cuerpo físico de tal forma que modifica nuestra genética, lenguaje corporal, funcionamiento de los órganos, etc.

Nosotros SI SOMOS RESPONSABLES de la calidad de energía que manejamos en nuestra mente y emociones. Por lo tanto a partir de que somos "adultos", es nuestra **responsabilidad** conocer y aprender a manejar esa energía a nuestro favor.

Sabemos que nuestro cuerpo tiene **meridianos de energía** que ningún cirujano va a ver cuando opera a alguien. Sin embargo esos meridianos son REALES y nos **afectan** tanto, que los médicos acupunturistas los han usado para ayudar mejorar la salud de las personas por muchos milenios.

Al igual que los meridianos de la acupuntura, tenemos otros "caminos de energía" que fluyen a lo largo de nuestro cuerpo y de esos flujos de energía se forman los chakras. Que son centros psico-emocionales pues ahí se "guarda" la información mental y emocional que vamos integrando a lo largo de la vida.

Vamos a ir haciendo un recorrido por cada uno de estos centros energéticos para que te vayas relacionando con ellos y como nos afectan física, emocional y mentalmente.

CHAKRA 1



Función física:

Se conecta a las glándulas cortico-adrenales

Tiene que ver con los riñones y el sistema de eliminación de nuestro cuerpo.

Nos da energía para manifestarnos en la vida, tiene que ver también con la energía e impulso sexual.



CHAKRA 1

**FUNCION FÍSICA: ENERGÍA Y VITALIDAD
PIERNAS, SISTEMA DE ELIMINACIÓN BAJO**

INFLUENCIA PSICO - EMOCIONAL:

- ENTUSIASMO – MIEDO
- CREATIVIDAD y ABUNDANCIA
- IMPULSO SEXUAL
- SUPERVIVENCIA

Función psico-emocional:

BIENESTAR FISICO

Se relaciona con la sensación de Salud y Bienestar

Es como nos relacionamos con las sensaciones placenteras físicas.
Desde salir a correr, comunicarnos con la naturaleza, con la vida.

Te sientes feliz en tu cuerpo?

Te sientes como extraña en él?

Disfrutas tu vida?

No te sientes como "parte" de esta vida, como si no pertenecieras a este mundo?

EJERCICIO

Escala del 1 al 10 pon la puntuación que consideras manejar en este momento en los siguientes puntos.

SALUD.....

FUERZA VITAL Y ENERGIA.....

SEXUALIDAD.....

SENSUALIDAD (Sensaciones placenteras).....

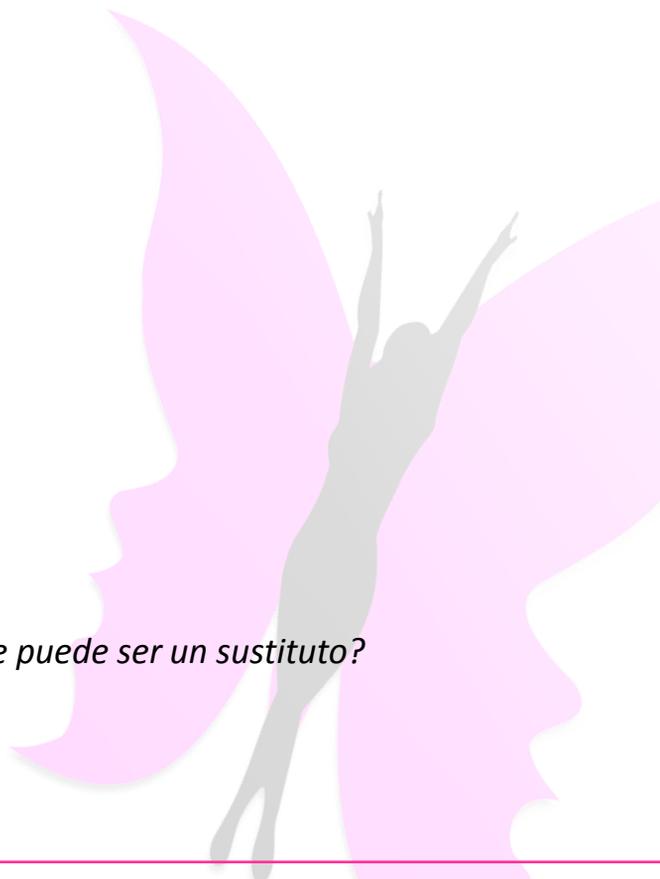
COMENTARIOS PERSONALES _____

Cuestionario

1.- ¿Qué prefieres, frío o calor? ¿porqué?

2.- ¿te gusta que te den masajes? ¿porqué?

3.- ¿disfrutas de la comida? ¿consideras que puede ser un sustituto?



4.- *¿Te gusta abrazar o que te abracen? ¿por qué?*

5.- *¿Te gusta besar y que te besen? ¿por qué?*

6.- *¿Tocas tu cuerpo? ¿qué sientes respecto a ese contacto?*

7.- *¿El baño, ya sea en ducha o tina, necesidad o placer?*

8.- *¿Tienes algún hábito de daño a tu cuerpo? ¿Cómo te sientes a respecto a eso?*

9.- *Disfrutas de los cinco sentidos físicos plena y sanamente*

