

Técnica de Liberación Emocional

La técnica esta dividida en paso aislados para que puedas aprenderla poco a poco. Una vez que tengas dominados cada uno de los pasos, los uniremos en un todo.

Paso 1

Siéntate en una silla con la espalda recta y planta los dos pies en el suelo. También puedes sentarte en el suelo en alguna de las posturas de meditación.

Si quieres, cierra los ojos.

Levanta tu perineo, tu suelo pelvico (los mismos que usas para el coito o la evacuación). No contengas el aliento, respira con normalidad. Tensa los músculos con todas tus fuerzas y mantelos tensados durante 5 segundos.

Repite el ejercicio durante otros 5 segundos.

Hazlo una tercera vez, mantén la tensión durante 5 segundos y vuelve a relajarte.

(Debes adquirir control consciente sobre esos músculos, porque tendrás que usarlos de otro modo).

Paso 2

Ahora contrae los mismos músculos del perineo y, al mismo tiempo, los del abdomen inferior. Empuja la parte baja del abdomen hacia arriba y hacia dentro para cerrar los dos primeros centros. Mantén durante 5 segundos y relájate.

Recoge esos mismos músculos otra vez y aprieta. Sostén la postura durante otros 5 segundos y luego relajate.

Repite el proceso una vez más.

Acuérdate de respirar mientras lo haces, no contengas el aliento.

Paso 3

Ahora contrae los músculos del perineo y, al mismo tiempo, que empujas hacia dentro los músculos del abdomen inferior, incorpora al ejercicio los del abdomen superior. Ahora estas contrayendo los tres primeros centros. Mantén 5 segundos y vuelve a relajarte.

Hazlo otra vez, en esta ocasión tensando los músculos un poco más. Mantén la postura durante 5 segundos y relájate.

Repítelo por tercera vez, y mientras contraes y aprietas todos esos músculos, intenta estrujarlos un poco más y levantarlos aún algo más. Aguanta un rato, y luego relájate.

Paso 4

Llévate la mano a la parte alta de la cabeza y posa el dedo índice en el centro para que recuerdes bien ese punto una vez retires la mano. Recuerda que la energía acude allí donde pones la atención, así que ese punto será tu objetivo.

Deja las manos en el regazo y, *sin contraer todavía ningún músculo*, respira pausadamente por la nariz. De momento, sólo acompaña la respiración con la atención desde el perineo pasando por la zona inferior del abdomen, luego por la superior, el centro del pecho, a través de la garganta, el cerebro y, por último, la cima de tu cabeza, donde antes has posado el dedo. Cuando llegues a ese punto, contén la respiración y mantén la atención en la cima de tu cabeza. Quedate ahí durante unos 10 segundos y relájate.

Ahora llévate el dedo a la cabeza otra vez. Retíralo y asegurate de que notas el punto sin la ayuda del dedo.

Deja las manos sobre los muslos. Respira una vez más sin contraer los músculos. Esta vez, cuando inspires por la nariz, imagina que estás absorbiendo energía por la columna (imagina la columna como un tubo que va desde la base hasta la parte superior de la cabeza). Imagínalo como cuando absorbes líquido por un pajita – hacia lo alto de la cabeza. Cuando hayas alcanzado ese punto, contén la respiración durante un rato similar al anterior y deja que la energía inunde tu conciencia. Luego, relájate.

Paso 5

Ahora todo a la vez.

Respira, por la nariz, y contrae los músculos del perineo, recoge los del abdomen inferior y contrae los del abdomen superior. Y, según aprietas los músculos de cada centro – con la intención de desplazar toda esa energía almacenada en la zona inferior hacia el cerebro -, acompaña el camino de la respiración por cada uno de los tres centros.

Mientras sigues contrayendo los músculos para cerrar esos tres primeros centros, lleva el aliento al pecho (el cuarto centro), a la garganta (el quinto centro) y luego deja que recorra el cerebro (sexto centro). Acompaña la respiración a la parte alta de la cabeza, deja ahí la atención y contén el aliento al mismo tiempo que sigues contrayendo los músculos. Aguanta el aire durante 10 segundos y relájate según lo vas dejando salir.

Repite todo el proceso dos veces más como mínimo. Acuérdate de tensar los músculos de los tres primeros centros mientras el aliento sube por la columna vertebral pasando por cada centro de energía hasta llegar a la cima de la cabeza. Al llegar ahí, contén la respiración un rato y relájate otra vez según sueltas el aire.

Recuerda que, cuando pones en práctica esta técnica, estás usando el cuerpo como instrumento de consciencia. Estás liberando energía que lleva mucho tiempo atrapada en los tres primeros centros inferiores y la estás desplazando hacia los superiores, donde puedes usarla para sanar el cuerpo o emplearla para crear tu vida.

Se paciente, igual que cuando aprendes algo nuevo, tendrás que repetirlo muchas veces antes de llegar a dominarlo. Es posible que al principio te cueste sincronizar las acciones de cuerpo con la intención de la mente. Pero antes o después, si practicas lo suficiente, serás capaz de coordinar todos los pasos en un solo movimiento.