

CHAKRAS, CAMINO DE SANACIÓN Y CRECIMIENTO

Existen muchos caminos que colaboran a que nuestra natural tendencia hacia la paz, la armonía y la salud, pueda ser una realidad cotidiana y próxima, una realidad que tome cuerpo en cada uno de nuestros movimientos, pensamientos o emociones. Durante milenios, el ser humano ha creado sistemas de conocimiento que le desvele el sentido último de su existencia; itinerarios que deambulan por el ámbito de la psicología transpersonal, la meditación y/o el desarrollo de consciencia. Travesías recorridas en tiempos pretéritos por iniciados o minorías privilegiadas, adscritas a sistemas religiosos o filosóficos. En este momento, dichos caminos están a la mano de cualquier persona con interés en bucear por la inmensidad de un océano habitado por nuevas formas de entender y de entenderse. No es preciso pertenecer a ninguna estructura religiosa o creencia particular, basta con saber que lo que “YO SOY”, es más que lo que pienso, siento o percibo. Tan sólo hace falta tener un impulso hacia el autodescubrimiento, el crecimiento y la evolución de uno mismo.

¿POR QUÉ UN TRABAJO CON LOS CHAKRAS?

Estos Centros de Energía están en muchas ocasiones bloqueados o debilitados por diferentes causas de carácter físico, emocional o espiritual. Probablemente, a lo largo de nuestra historia personal, han existido diferentes acontecimientos en los que alguno de estos Centros se ha visto expuesto, dañando o bloqueando el flujo energético del resto del sistema. El sentimiento de no haber sido acogido en la vida, un accidente o enfermedad, un abandono o dolor emocional intenso, el estado cronificado de inseguridad o miedo, una autoconcepto debilitado por el juicio y el desprecio en edad temprana, la mala alimentación, un estado de estrés continuado, el desarrollo de una actividad profesional no deseada, etc... da lugar a una quiebra del caudal energético disponible.

La manifestación de estos bloqueos a veces pasa desapercibida por la persona, que no es consciente de la “fuga” energética que está teniendo lugar. Habitualmente, después de muchos años, sólo una enfermedad física nos alerta de que algo no va bien. Antes de que eso ocurra, el sujeto puede sentir cansancio, pocas ganas de vivir, incapacidad para el disfrute de la vida, falta de voluntad y decisión, rigidez emocional, frustración, ofuscación mental, “ceguera” espiritual...realidades que muestran un déficit en alguno de estos centros energéticos, reguladores de nuestro caudal vital.

EL TRABAJO PSICO-CORPORAL COMO CAMINO DE SANACIÓN

Existen diferentes formas de activar los canales por los que fluye la energía: práctica de la meditación, la vibración de la música, trabajos con los arquetipos patológicos o disfuncionales de cada chakra, métodos diversos de respiración, visualizaciones, descubrimiento de pautas emocionales dolorosas asociadas a cada centro energético, aplicación de piedras, armonizaciones individuales a través de técnicas manuales, etc.

Desde mi punto de vista, el **trabajo psico-corporal** es una de las vías más ricas, profundas y sanadoras. El cuerpo energético no sólo es modificado por nuestros pensamientos (ideas, creencias, valores filosóficos o religiosos...); el cuerpo energético también es modificado (sanado, activado, desbloqueado, “limpiado”) fundamentalmente a través de prácticas NO intelectuales o mentales. El descubrimiento de cuál es mi flujo energético, de qué manera me está afectando en la vida diaria o cómo puedo reestablecerlo, pasa, irremediabilmente, por hacer un trabajo de Conciencia Corporal. Peter Bourquin lo expresa de esta manera: “la mente está loca, las emociones son confusas, sólo el

cuerpo habla de la verdad". Desde esta convicción, el cuerpo nos va a dar la pista para saber en qué punto nos encontramos, qué fue lo que bloqueó en un pasado la energía del disfrute (segundo chakra) o la de la seguridad en la vida (primer chakra) o la del amor (cuarto chakra) ... Un trabajo a través de la música y la danza, la meditación (tanto de quietud como activa) restablece la vibración y la vitalidad allá donde fue dañada o inhibida. Son técnicas psico-corporales que nos dan información sobre nuestros propios procesos internos tal y como son vividos en la actualidad: antiguas heridas emocionales, deseos y anhelos reprimidos por el peso de la cultura o el juicio ajeno, vínculos significativos rotos o quebrados, autoestima debilitada, creatividad congelada, desconexión con lo trascendente, nulo sentido de la Unidad con los demás.... Toda una realidad invisible o negada que puede "intoxicar" el brillo de una vida natural, plena y armónica con nosotros mismos y con el mundo.

Un trabajo de consciencia, limpia la mirada respecto a la visión que del mundo y de nosotros mismos tenemos; nos abre a la creatividad, a un estado más ligero en el vivir, más profundo en el estar; puede descubrirnos, puede desvelarnos, y con ello mostrar el ser completo que somos. El trabajo corporal y la meditación mantienen el flujo de energía que nos conecta a la vida y a los demás, con alegría, seguridad y vitalidad.

En el encuentro sencillo y honesto con nosotros mismos, despertamos a un estado más armónico y consciente. Viajar a través del estado energético de nuestro organismo, es una invitación a indagar, a atreverse a mirar lo que en este momento la vida nos quiere mostrar. El proceso desarrolla la capacidad para disfrutar de la vida, de las relaciones con los demás; activa nuestra capacidad creativa y nos facilita la apertura a nuevas realidades personales; nos lleva de la mano a la experiencia del "aquí y el ahora"; nos aboca a una conexión más auténtica con nuestro **Ser Esencial**.

No siempre el viajero sabe que viaja, no siempre comprendemos que estamos en movimiento permanente, no siempre podemos descubrir paisajes nuevos... basta asomarse a uno mismo/a para ver el mundo y con él, a todas las cosas, con Luz y Transparencia. El camino a través de los Chakras es un viaje al interior a nosotr@s mismos, donde habita el Amor y la Fuerza más genuina.

Rosa Tobarra (2011)

Revista "*Vivir ahora*" (Albacete), 11, 16-19