

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

**EL CENTRO ENERGÉTICO:**

**Ejercicios físicos para limpiar  
el inconsciente energético**

Segunda semana de marzo

## Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
Primer ejercicio de descarga energética: la técnica de los cojines.....	8
Segundo ejercicio de descarga energética: relajación total.....	15
Tercer ejercicio de descarga energética: tensar y destensar.....	16
Cuarto ejercicio: reeducación infantil.....	17
Tareas para esta semana.....	18

## Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Sin embargo, **el dossier no sustituye la sesión.**

A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

## Introducción

Esta semana seguimos trabajando sobre **el centro energético.**

En la sesión anterior abordamos algunas ideas clave y comprendimos que, si no enfocamos bien nuestra energía, es muy difícil tener una conciencia del Yo suficientemente estable.

Al mismo tiempo, vimos que todo es una **energía interconectada** que se expresa continuamente y de forma ordenada; por lo tanto hablamos de energía, amor y comprensión como una unidad.

Vimos que, a veces, en nuestro cuerpo hemos bloqueado mucha energía cristalizándola: es lo que llamamos el inconsciente energético que, a menudo, se observa como tensiones, como bloqueos físicos, como incapacidad de respirar relajada y profundamente...

La forma de liberar esa energía atrapada en bloqueos corporales e integrarla conscientemente en nuestra vida va a ser, precisamente, el tema que trataremos en esta sesión.

A continuación, os explicaré **ejercicios físicos para limpiar nuestro inconsciente y relajar el cuerpo.**

Esta es una sesión un poco diferente, puesto que en un curso *online* es difícil hacer ejercicios físicos desde el otro lado de la pantalla. Sin embargo, estoy convencido que los vídeos y las explicaciones que encontraréis en ACCESO ALUMNADO os serán muy útiles para hacerlos en casa, cuándo queráis.

Os animo encarecidamente a hacer estos ejercicios, puesto que os ayudarán a **liberar vuestras propias tensiones.** Pensad que, cuando llevamos mucho tiempo con la misma tensión, dejamos de percibirla e incluso vivimos esa tensión como algo normal. Por eso es tan importante hacer emerger todas las energías que tenemos retenidas en nuestro inconsciente.

Al hacer los ejercicios, es muy habitual notar algún temblor, lloro, hormigueo... pero eso indica la potencia de los ejercicios: son reacciones que nunca podríamos provocar de forma consciente. Así pues, si aparecen indican que han surgido porque

hemos contactado realmente con lo inconsciente. Estos son:

- El **primer ejercicio** de descarga energética lo estructuró **Elisabeth Kübler-Ross**. Ella trabajaba con personas moribundas y con sus familiares. Al cabo del tiempo, descubrió que, haciendo un trabajo simbólico basado en dejar expresar toda la energía que tenemos contenida, la persona podía limpiar sus traumas reprimidos. Al movilizar la energía de forma consciente, esa energía se integraba y, curiosamente, se podían restablecer las relaciones desde el amor y la comprensión; pues también constató que, mientras los sentimientos encontrados se encuentren atrapados en el interior, resultará muy difícil mantener relaciones amorosas sinceras y perdonar y dejar ir.
- Los **otros ejercicios** son propuestas de **Antonio Blay**.

Antes de empezar, me gustaría recordar brevemente qué es el **inconsciente**.

Para mí el inconsciente es como una caja (*recordad la imagen de la caja fuerte que os enseñé*). Un espacio que guarda todo aquello que no queremos sentir, todo aquello que queremos olvidar, todo aquello que nos es incómodo y queremos apartar.

Mientras el inconsciente tiene relación con los miedos, los traumas o con aquellas tensiones que eliminamos de nuestra conciencia para no abordarlas; el **subconsciente** son todas aquellas tareas que hemos automatizado, como si fuera un piloto automático (por ejemplo andar, escribir, hablar en público...). El subconsciente es muy útil, ya que nos libera de mucho trabajo. Sin embargo, el hecho de realizar acciones mecánicas no siempre es debido al subconsciente. Muchas veces, el incons-

ciente nos domina con acciones que parece que no hemos decidido realizar porque no quiere prestar atención a los miedos que surgen cuando tocamos un cierto tema.

Para mí el inconsciente es un aliado. Es un aliado que nos ayuda a esconder aquello que no queremos. Una parte nuestra, que quiere nuestro bien. Pero debemos ser conscientes que cada suceso que ocultamos nos roba un parte de nuestra energía vital.

En realidad, **cuando queremos olvidar algo, perdemos mucha cantidad de energía** de dos maneras: por un lado, la energía para ocultar aquello que no queremos ver; y, por otro lado, la energía que dedicamos a olvidar que lo hemos ocultado.

De ahí surge la importancia de abrir nuestra caja interna y dejar ir, pues al hacerlo, tenemos la oportunidad de integrar toda esta energía que estábamos usando para esconder y mantener oculto el suceso que nos hacía daño.

En mi opinión, la mejor forma de dejar ir la energía e integrarla es:

- **De forma consciente.** Todo lo que se moviliza de forma consciente es mucho más fácil de integrar.
- 
- **Sin juicio.** Si movilizamos algo desde el juicio, nos volveremos a tensar mentalmente, y eso es lo que precisamente queremos evitar. Por ello debemos abrir la caja, sin juicio, dejando que vaya saliendo.
- 
- **Incluyendo cuerpo y mente como una unidad** (ahí la vocalización es clave). Cuando vocalizamos, sacamos con más intensidad y consciencia todo lo que

tenemos dentro.

Lo que tenemos guardado en nuestro inconsciente no es peligroso. Son cosas que hemos vivido, pero que ya no están aquí. Son cosas que ya podemos dejar marchar.

Lo que ocurre es que en un cierto momento no teníamos las herramientas necesarias para abordarlo y, por ello, las metimos en la caja del inconsciente.

Lo único que ha ocurrido con una cierta frecuencia (un 1% aproximadamente del alumnado) es que algunas personas han recordado que habían sido abusadas sexualmente y lo habían olvidado por completo.

Si esto te ocurre, te sugiero dos cosas:

La primera es alegrarte: es mucho mejor recordar eso para poder trabajarlo y superarlo que mantenerlo en el inconsciente donde, aunque no queramos, seguirá influyendo en nuestra conducta... ¡y como lo hará inconscientemente no sabremos por qué actuamos como lo hacemos y no podremos cambiarlo!

La segunda es pedir ayuda especializada. Tengo mucha confianza en las personas expertas en estas terapias: pueden abordar el tema de forma concreta y ayudarte a superarlo en un tiempo relativamente breve. La Fundación Vicky Bernadet se dedica a ello y puede ser muy útil contactar con ella si lo necesitas. Su web: <https://www.fbernadet.org> Además, con la pandemia, se ha normalizado el hecho de las terapias online y, por lo tanto, pueden ayudarte aunque te encuentres a cientos de kilómetros.

## Primer ejercicio de descarga energética: la técnica de los cojines

Material necesario: *cojines, un vaso de agua, periódicos, flores de Bach...*



En este ejercicio, vamos a intentar liberar una parte de la energía que tenemos reprimida.

Al principio, lo fundamental es darse cuenta que lo que tenemos delante es un cojín. Os voy a pedir que trabajéis con todas las personas relevantes de vuestra vida, aquellas que hayan tenido una importancia especial. ¿Por qué? Porque con estas personas es normal que hayamos tenido roces, tensiones y algunas de ellas las podemos tener, todavía ahora, profundamente presentes en nuestro inconsciente. De hecho, si sobre-reaccionamos ante algunas circunstancias y pequeños roces es porque, en realidad, reabren antiguas heridas. Aunque, a veces habremos decidido ignorarlas, el hecho de ignorarlas no las hace desaparecer. Simplemente, se han incorporado en nuestro cuerpo y llevamos la tensión incorporada. **¡Y esa tensión es energía de la que ahora no disponemos**

Se trata de unas tensiones que **nos roban una cantidad de energía importante continuamente**; y, por otro lado, **nos impiden mantener un amor limpio y estable con esas personas**. Entre tú y la otra persona hay un tema inconsciente, una muralla, que habita en tu cuerpo y que te impide mantener una relación sincera y profunda con la otra persona.

Este ejercicio, aparte de utilizarse con personas a las que amamos, también podemos (¡y debemos!) aplicarlo a **nuestro personaje**. Ese personaje que ha estado auto-limitándonos y nos ha hecho la vida difícil.

Aunque el personaje es imprescindible para descubrir nuestra esencia, puesto que gracias a los errores podemos descubrir la verdad, no por ello podemos sentirnos disgustados con el sufrimiento que hemos vivido debido a su programación. Trabajar, en el cojín, con el personaje puede ser muy liberador.

Algunas recomendaciones para llevarlo a cabo son las siguientes:

1. En primer lugar, hacemos un **momento de silencio** para conectar con nuestra energía y para dar permiso a lo que hay dentro para que salga, pero sin identificarnos con ello. Se trata de ver que yo soy yo, pero que dentro mío hay sentimientos ligados a energías que están ahí y no quiero negar, de darles permiso para salir sin juicio ninguno, solo para que se libere lo que está atrapado dentro. Puede ser un minuto o el rato que necesitemos. De esta forma, evitaremos identificarnos con la rabia: ¡Yo no soy la rabia, soy la energía que se expresa, la fuerza!

2. Vamos a trabajar siempre con el cojín, pero nunca vamos a expresar esto que sentimos contra nadie. Se trata de un ejercicio de limpieza y no debemos agredir a nadie; pues nadie tiene la culpa que hayamos sido incapaces de digerir mejor lo que la vida nos ha puesto delante, de no haber tenido más sabiduría. Nos damos permiso para dejar salir todo lo que tengamos dentro cuando pensamos en una determinada persona. En este punto, quiero remarcar dos cosas:

- a. **Especialmente para las mujeres:** en este ejercicio, está prohibido llorar. Quiero remarcarlo porque muchas veces las mujeres han sido educadas para que, en aquellos momentos que tienen que convocar la energía, la depresión y el llanto aparezcan. Esto es una forma de pedirle al exterior que nos ayude. ¡Pero este mes estamos trabajando la energía! Y, por ello, el llanto está totalmente prohibido mientras se golpea y verbaliza. Podemos llorar luego, pero NO mientras hacemos el ejercicio. Al realizar el ejercicio conectamos con nuestra energía dándole permiso para salir en un entorno seguro; nunca contra nadie.
  
- b. **Especialmente para los hombre:** es posible que, cuando saquéis esa rabia, os invada una sensación de tristeza. Daros permiso para llorarla luego, pues muy a menudo a los hombres les pasa lo contrario: han usado la energía para no tener que expresar los sentimientos. Al sacar fuera la energía, puede ser que contactéis con tristezas profundas que la energía ocultaba y que no habéis llorado. Daos permiso para llorar a posteriori y pasar el duelo que haga falta, pues también es muy liberador.

La técnica es la siguiente:

1. **Pensamos en la persona con la que vamos a trabajar, así como en la palabra o ideas que eran claves en esta relación.** Por ejemplo: con mi madre, quizás sería que era muy sobreprotectora y no me dejaba ser Yo mismo.
2. **Nos preparamos haciendo un momento de silencio.** En este minuto, nos damos permiso para que la rabia salga al exterior, dándonos cuenta que el objeto que tenemos delante es un cojín. No agredimos a nadie. Estamos como mínimo un minuto, sintiendo que nos damos permiso para poder hacerlo de corazón pero sabiendo que una cosa soy yo y otra lo que haya sentido y reprimido.
3. Cuando nos sintamos preparados/as, **empezamos a verbalizar y a golpear al cojín.** Si lo preferimos, podemos verbalizar únicamente una sola palabra al principio.

Para **no fusionarnos** con la rabia o lo que estemos expresando, pues el ejercicio perdería gran parte de su efectividad, es importante utilizar un cronómetro para marcar bloques de un minuto o algo más.

Cuando suene el temporizador, paramos un momento, volvemos a centrarnos y bebemos agua. Luego retomamos el ejercicio otro minuto más y, así, sucesivamente. Resulta clave mantenernos perfectamente centrados y conscientes. No tiene importancia la cantidad de agua que bebamos, pero sí beber para comprobar que estamos conscientes y no nos hemos identificado

con la energía: así recordaremos que una cosa es lo que somos y la otra, lo que estamos sacando.

Seguramente, habrá momentos en los que podemos estar agotados/as. Si sentimos que aún nos quedan cosas por decir, podemos utilizar el periódico para sacar la energía que aún tenemos dentro.

Además de pegar, también podemos rasgar periódicos. Quiero remarcar que os cuidéis y que no hagáis nada que os lastime: procurad estar cómodos, no forcéis el cuerpo... ¿De acuerdo?

Esto es especialmente importante para las personas que tienen lesiones o sufren de artrosis, fibromialgia o similar: pueden rasgar periódicos desde el inicio o pueden pegar cojines con un periódico enrollado que no pese para no dañarse. ¡Tenemos que cuidarnos!

Al acabar es **imprescindible terminar con una meditación en la que nos llenamos de luz nosotros, la sala, el universo y todas las personas con las que hemos trabajado.**

En este punto, transcribo literalmente algunas preguntas habituales con respecto a este ejercicio, que creo que pueden ser útiles para todos/as:

- *¿Qué hacer si aparece el llanto?* Yo no pararía. El truco es el siguiente: pegar más duro al cojín gritándole algo así como: “y encima lloro, encima me siento culpable!” (es lo que llamamos un golpe de karate).

- *¿Se puede insultar?:* Por supuesto, ya que no insultas a la persona. Recuerda que trabajamos con un cojín, no contra nadie. Simplemente, dejas salir lo que sientes.
- *¿Pero esta rabia no es como echarle la culpa a los demás?:* Por eso he remarcado que estamos trabajando con un cojín. Se trata de darnos permiso para verbalizar aquello que, en su momento, no nos atrevimos a decir. No culpamos a nadie, pero no nos auto-engaños: dejamos salir lo que tenemos dentro.
- *¿No vale pensar en lugar de gritar?:* La respuesta es: NO. Si nos da vergüenza que se oigan los gritos, podemos taparnos la boca con una toalla o similar que amortigüe el sonido. Pero gritar tiene una potencia limpiadora que el pensamiento no puede igualar. Quien tiene miedo de gritar es el personaje... ¡y está indicando un límite que os invito a romper!
- *¿Y si, tras hacer el ejercicio, nos invade la culpa?* Esto ha pasado muy pocas veces. Si os pasa, os invito a hacer la meditación que colgaremos en ACCESO ALUMNADO y que encontraréis explicada más adelante. Recordad: no es un ejercicio contra alguien, sino a favor: queremos derribar el muro que nos separa de las personas, para poder estar disponibles para estar junto a ellas como haga falta.
- *¿Hay que hacerlo muchos días? ¿cómo saber si estamos limpios?* Sabrás que estás limpio/a cuando, al hacerlo de nuevo, veas que ya no tienes ganas, no tienes nada que sacar. A veces pueden pasar unos cuantos

días trabajando la misma persona si es alguien con quien tenemos muchos temas pendientes.

- *¿Cuándo debes parar?* Se debe parar en tres situaciones:
  - 1) Cuando estás cansado/a;
  - 2) Cuando ves que ya no verbalizas nada,
  - 3) Cuando ves que te has identificado con la rabia y no actúas desde la consciencia.
- *¿Una sola vez por persona es suficiente?* No lo sé, dependerá de la persona. No es lo mismo una persona del trabajo que un padre, una madre... A veces yo hacía varias personas en una o dos horas de trabajo... ¡aunque quedaba agotado!

**¡No os olvidéis que también podéis hacerlo con el personaje! (o con una circunstancia, enfermedad...)**

Este ejercicio podemos hacerlo perfectamente con los hijos/as. Vamos a enseñarles cómo pueden canalizar su rabia, ya sea chillando (no es necesario que verbalicen) o bien corriendo, del mismo modo que cuando salen al recreo.

La segunda parte del ejercicio será la meditación siguiente o una adaptación.

Remarco que esto es imprescindible, debemos cerrar el ejercicio regresando a la consciencia del amor.

La meditación es la siguiente:

1.- Nos relajamos, haciendo un rato de silencio. Si queremos, podemos utilizar incienso, velas, una planta y un poco de agua. Intentamos llenarnos de luz y de amor durante un tiempo.

2.- Luego, llenamos de amor y de luz el lugar dónde estemos, de menos a más: la habitación, la ciudad, el planeta Tierra, el universo... Cuando todo es luz, visualizamos a todas las personas con las que hemos trabajado en el primer paso.

A las personas que están muertas o ya no necesitáis en vuestras vidas, las miramos con ternura y les decimos algo similar a: *“gracias por lo que me he podido aprender con vosotras, sed muy felices allá donde estéis”*.

A las personas a las que no queremos dejar marchar, las ponemos en la palma de la mano y las metemos en nuestro corazón, llenas de luz. Luego, sentimos ese amor y nos seguimos multiplicándolo.

## Segundo ejercicio de descarga energética: relajación total

Cuando queremos limpiar algo que nos hirió mucho, Antonio Blay decía: *“si algo del pasado te continua haciendo daño, es porque en ese momento no te relajaste lo suficiente y no te permitiste vivirlo hasta el fondo. Te tensaste y ese hecho ha quedado cristalizado en tu interior.”*

Para ello, él recomendaba entrar en un estado de meditación o, al menos, de relajación física profunda. En ese estado nos invitaba a revivir aquello que nos hizo

sufrir visualizándolo: podemos ver lo que veíamos, escuchar los sonidos que había en ese momento... pero mientras lo revivimos, tenemos que mantener la relajación física y mental profunda con la que hemos entrado. Lo vivimos como si fuéramos una esponja: nada nos altera.

En este caso, **inspiramos recordando lo que sucedió, sin tensar, aceptando que eso pasó. Luego soltamos el aire, dándonos cuenta que ese hecho pertenece al pasado.** Se trata de revivir lo que ocurrió y dejar ir.

Según Blay, al revivir algo que nos hirió sin tensar el cuerpo, conseguimos dejar que llegue hasta nuestro fondo, que se viva realmente y, entonces, recuperamos toda la energía que estaba cristalizada en esa negación de vivir ese hecho.

## Tercer ejercicio de descarga energética: tensar y destensar

Los pasos de este segundo ejercicio, de Antonio Blay, son los siguientes:

1. Colocamos las piernas abiertas y los pies paralelos, con las rodillas un poco dobladas; aunque también se puede hacer tumbados en la cama.
2. Tensamos todos los músculos del cuerpo hasta que no podamos más y, luego, relajamos todo el cuerpo soltando el aire e, incluso, un profundo suspiro.
3. Podemos ir repitiendo esta secuencia tantas veces como queramos.

## Cuarto ejercicio: reeducación infantil

Este es un trabajo clásico de muchas líneas de autoconocimiento y psicológicas.

Se trata de volver, imaginativamente, a la infancia para decirle a al niño o niña que fuimos lo que deberían haberle dicho las personas adultas de su entorno si hubieran tenido sabiduría.

Le hubieran dicho cosas del estilo: "te amo", "eres una maravilla de inteligencia y de ternura y de atrevimiento: ¡exprésate", "eres pura creatividad e inteligencia: expresa lo que vives interiormente", etc.

En el área de alumnado os colgaré esta visualización y, creo, os será muy útil.

¿Cuándo os aconsejo hacerla?

Bueno, al margen que podéis hacerla completa unos cuantos días, os animo a realizarla cuando os vais a dormir: es un momento idóneo para indicar a vuestro inconsciente que siga trabajando con esas ideas de liberación y aceptación durante toda la noche. Como el dormir es un trabajo profundo de nuestro inconsciente, hacer esta visualización antes de ir a dormir multiplica sus resultados.

De hecho, una sugerencia es que incluso podéis hacer esta visualización en la cama, antes de ir a dormir, mientras abráis un cojín pequeño que puede representaros a vosotras/os cuando tenáis 2 o 3 años y erais una esponja que quería comprender el mundo: ¡pues que compreda que sois amor, inteligencia y energía maravillosa!

## Tareas para esta semana

Os animo a practicar estos ejercicios y a **trabajar la expresión de la rabia y de la ira de forma segura** (pegando cojines, desgarrando papel mientras se verbaliza, tensar y destensar el cuerpo, revivir algo difícil manteniendo una profunda relajación física y mental...).

No se trata de recrearse en la rabia o las heridas, pero sí de dejar que salga lo que hay dentro. Quizás, algunos de vosotros, notaréis que ciertos aspectos que queráis trabajar se disuelven solos al poco rato de hacerlos: seguramente ya no hará falta volver más sobre ellos. Sin embargo, a lo mejor también veréis temas que en teoría "ya habíais perdonado" pero que siguen vivos. En esos casos, hay que seguir trabajando hasta que nos sean indiferentes.

Durante los próximos días, si hacéis los ejercicios, no os extrañéis si tenéis recuerdos nuevos, sueños intensos, o recuperáis antiguos dolores físicos (muy especialmente dolor de cabeza: es la señal que hemos estado mirando cosas que no queríamos ni pensarlas). Atiende todo ello con ganas de conocer las causas, de mirar sin miedo.

Haced también la meditación de la reeducación infantil antes de ir a dormir. Creo que os será muy útil.

Los otros ejercicios también os pueden ser útiles: probadlos pues así descubriréis su utilidad...

Repito y reitero que debéis estar bien conscientes y **ser espectadores/as de lo que hay, sin juzgarlo y, simplemente, dejarlo salir**. Si veis que os ponéis especialmente nerviosos/as o que perdéis un poco el control, sentaos, respirad y bebed un poco de agua. Para limpiar e incorporar la energía necesitamos que esta actividad sea consciente: perder el control implica que la energía liberada no será integrada.

Al finalizar cada ejercicio **dedicad unos instantes a una meditación** para dejar partir con paz a las personas o situaciones con las que habéis trabajado. Entended que al igual que nosotros erramos a menudo (por nuestros miedos, nuestras carencias, nuestras ignorancias ...) también ellas yerran.

Finalmente, **USAD la energía continuamente con conciencia y de forma adecuada para despertarla e integrarla**. Por ejemplo:

*Hablad más alto y un poco más rápido.*

*Caminad con más fuerza.*

*Moveos con más solidez.*

*Cocinad con más decisión.*

*Id a dormir y descansar con ganas y conciencia.*

¡¡Buf!!

En realidad esta tarea que os he sugerido no es solamente para una semana. Os durará mucho más tiempo.

De hecho, algunos ex-alumnos/as, se encuentran puntualmente algunos días para realizar el ejercicio del cojín. Lo hacen de vez en cuando, una vez cada año más o menos: así no acumulan nada en el inconsciente y se encuentran limpios/as para vivir lo que les toque vivir.

Lo que te has aprendido en este dossier es muy poderoso.

No tengas prisa en irlo practicando.

Dará sus frutos.

Paso a paso.

¿De acuerdo?

¿Nos vemos en la siguiente sesión!