

Dossier



Daniel Gabarro
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

CENTRE ENERGÈTIC:

**Exercicis per netejar
l'inconscient energètic**

Dossier 22

Segona setmana de març

Índex

Utilitat del dossier	3
Introducció	3
Primer exercici de descàrrega energètica: la tècnica dels diaris	9
Segon exercici d'alliberament energètic: relaxació total	16
Tercer exercici d'alliberament o neteja energètica: tensar i destensar	17
Quart exercici: reeducació infantil	18
Cinquè exercici: la psicomàgia.	19
Tasques per aquesta setmana	21

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits**.

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**.

A vegades el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit.

Recorda que l'assistència **a la classe en directe o en diferit és el 80% del resultat**.

Introducció

Aquesta setmana seguim treballant sobre **el centre energètic**.

En la sessió anterior vam abordar algunes idees clau i vam comprendre que, si no enfoquem bé la nostra energia, és molt difícil tenir una **consciència del Jo prou estable**.

Al mateix temps, vam veure que tot és una **energia interconnectada** que s'expressa contínuament i de forma ordenada; per tant, parlem d'**energia, amor i comprensió com una unitat**.

Vam veure que, de vegades, en el nostre cos hem bloquejat molta energia i ens ha

quedat dins, cristal·litzada, atrapada: és el que anomenem inconscient energètic que, sovint, es manifesta com tensions, bloquejos físics, incapacitat de respirar relaxadament i profunda...

La forma d'alliberar aquesta energia atrapada en bloquejos corporals i integrar-la conscientment en la nostra vida serà, precisament, el tema que tractarem en aquesta sessió.

A continuació, us explicaré **exercicis físics per netejar el nostre inconscient i relaxar el cos.**

Aquesta és una sessió una mica diferent, ja que en un curs *online* és difícil fer exercicis físics des de l'altre costat de la pantalla.

No obstant això, estic convençut que la sessió i els materials que trobaràs a l'àrea de l'alumnat et seran molt útils per a fer-los a casa, quan vulguis.

T'animo a fer aquests exercicis, ja que t'ajudaran a **alliberar les teves pròpies tensions.**

Pensa que, quan portes molt de temps amb la mateixa tensió, deixes de percebre-la i fins i tot la vius com una cosa normal. Per això és tan important fer aquests exercicis i fer emergir totes les energies que tenim retingudes al nostre inconscient.

En fer els exercicis, és molt habitual notar alguna tremolor, plor, formigueig ... Però això indica la potència dels exercicis: són reaccions que mai no podríem provocar de forma conscient.

Així doncs, si apareixen indiquen que han sorgit perquè hem contactat amb l'inconscient.

Els exercicis que us proposaré són aquests:

- El **primer exercici** de descàrrega energètica el va estructurar l'Elisabeth **Kübler-Ross** (però en Gerardo **Schmedling** tenia un de semblant). Ella era una psiquiatra que treballava amb moribunds i les seves famílies. És una persona reconeguda mundialment i, si el tema de la mort us interessa, els seus llibres són molt recomanables. Si us voleu iniciar en el tema, el seu llibre “La mort una albada” és especialment assequible.

Amb el temps, va descobrir que, fent un treball simbòlic basat a deixar expressar tota l'energia que tenim continguda, la persona podia netejar els seus traumes reprimits. En mobilitzar l'energia de forma conscient, aquesta energia s'integrava i, curiosament, es podien restablir les relacions des de l'amor i la comprensió; ja que, mentre els sentiments desagradables es troben atrapats dins nostre, ens resulta molt difícil mantenir relacions amoroses sinceres amb qui creiem que és la causa d'aquests.

- els **altres exercicis** són propostes d'Antoni **Blay**: un exercici de relaxació conscient, de reviure una dificultat mentre mantenim el cos molt relaxat i el de la reeducació infantil. Però també hi ha una proposta de l'Alejandro **Jodorowsky**

Abans de començar, m'agradaria recordar breument què és l'inconscient.

Per a mi l'inconscient és com una caixa, un lloc que guarda tot allò que no volem sentir, tot allò que volem oblidar, tot allò que ens és incòmode i volem apartar.

Mentre l'inconscient té relació amb les pors, els traumes o amb aquelles tensions que eliminem de la nostra consciència per no abordar-les i és, per tant, una part de l'ego; el **subconscient** són totes aquelles tasques que hem automatitzat, com si fos un pilot automàtic (per exemple caminar, escriure, parlar en públic ...).

El subconscient, com haureu deduït, és molt útil i no constitueix cap problema; al contrari, és una gran ajuda, ja que ens allibera de molta feina. Us imagineu haver de pensar continuadament com caminar, com conduir, com moure la llengua per parlar? Uf! Esgotador! Millor que el subconscient s'encarregui de tot això que, encara que en el seu moment ens va costar molt d'aprendre, ara ja podem delegar a qui és capaç d'automatitzar-ho: el subconscient.

Una cosa diferent és l'inconscient: la caixa on tenim coses que no volem sentir, no volem recordar o, directament, les hem oblidades.

Moltes vegades, l'inconscient ens domina amb accions que sembla que no hem decidit realitzar perquè no vol prestar atenció a les pors que sorgeixen quan toquem una certa tema... i són elles qui acaben manant!

Des de la perspectiva d'Aula Interior, l'inconscient és un aliat, un amic nostre. És un aliat que ens ajuda a amagar allò que no volem. En realitat, l'inconscient és una part nostra i, per tant, busca el nostre bé. Ho dic per evitar una visió de l'inconscient

com un enemic... al contrari, és el nostre amic, el nostre aliat: en ser una part de nosaltres només pot voler el nostre bé. El seu i el nostre bé és el mateix. De fet, és una part de l'ego que, com sabràs, també busca el nostre bé...

Per una altra part, **quan volem oblidar alguna cosa, invertim molta quantitat d'energia en fer-ho** de dues maneres. D'una banda, gastem una quantitat d'energia per ocultar allò que no volem veure; i, d'altra banda, gastem una altra quantitat d'energia en procurar oblidar que ho hem amagat.

D'aquí sorgeix la importància d'obrir la nostra caixa interna i alliberar aquesta energia. En fer-ho, tenim l'oportunitat d'integrar tota aquesta energia que tenim allà invertida: ens sentirem més lleugers, més lliures, més complets.

A parer meu, la millor manera de deixar anar l'energia i integrar-la és:

- **De manera conscient.** Tot el que es mobilitza de forma conscient és molt més fàcil d'integrar.
- **Sense judici.** Si mobilitzem alguna cosa des del judici, ens tornarem a tensar mentalment, i això és el que precisament volem evitar. Per això hem d'obrir la caixa, sense judici, deixant que vagi sortint i observant-ho amb atenció però sense identificar-m'hi.
- **Incloent cos i ment com una unitat** (aquí, sovint, la vocalització és clau). Quan vocalitzem, traiem amb més intensitat i consciència tot el que tenim dins.
- Adonant-me de la meva **adultesa**, habitant-la.

El que tenim guardat al nostre inconscient no és perillós. Són coses que hem

viscut, però que ja no són aquí. Són coses que ja podem deixar marxar.

El que passa és que en un cert moment no teníem les eines necessàries per abordar-lo i, per això, les vam ficar a la caixa de l'inconscient.

L'únic que ha passat amb una certa freqüència (un 1% aproximadament de l'alumnat) és que algunes persones han recordat que havien estat abusades sexualment i ho havien oblidat per complet. **Si això et passa, et suggereixo dues coses:**

La primera és alegrar-te: és molt millor recordar això per poder treballar-lo i superar-lo que mantenir-lo en l'inconscient on, encara que no vulguem, seguirà influint en la nostra conducta ... I com ho farà inconscientment no sabrem per què actuem com ho fem i no podrem canviar!

La segona és demanar ajuda especialitzada. Tinc molta confiança en les persones expertes que aborden aquests fets en teràpies específiques: poden abordar el tema de manera concreta i ajudar-te a superar-lo en un temps relativament breu. La Fundació Vicky Bernadet es dedica a això i pot ser molt útil contactar amb ella si ho necessites. La seva [web: https://www.fbernadet.org](https://www.fbernadet.org). A més, després de la pandèmia, s'ha normalitzat el fet de les teràpies online i, per tant, poden ajudar-te encara que et trobis a centenars de quilòmetres.

Primer exercici de descàrrega energètica: la tècnica dels diaris

Material necessari: *diaris*, (o *coixins*), *un got d'aigua*, *flors de Bach* ...

En aquest exercici, intentarem alliberar una part de l'energia que tenim reprimida dins el nostre cos.

És fonamental adonar-se que el que tenim davant és un diari (o un coixí). No agredim ningú: fem servir el diari (o el coixí) per deixar anar i poder, finalment, estimar. Ho reitero: només tenim un diari (o un coixí) davant nostre, no agredim ningú.

Us demanaré que trebal·leu totes les persones rellevants de la vostra vida, aquelles que hagin tingut una importància especial. Per què? Perquè amb aquestes persones és normal que hàgim tingut frecs, tensions i algunes d'aquestes tensions en podem tenir, encara ara, profundament presents en el nostre inconscient.

De fet, si sobre-reaccionem davant d'algunes circumstàncies i petits conflictes és perquè, en realitat, reobren antigues ferides. Encara que, de vegades haurem decidit ignorar-les, el fet d'ignorar-les no les fa desaparèixer. Simplement, s'han incorporat al nostre cos i portem la tensió incorporada. **I aquesta tensió és energia de la qual ara no disposem.**

Es tracta d'unes tensions que **ens roben una quantitat d'energia important contínuament**; i, d'altra banda, **ens impedeixen mantenir un amor net i estable amb aquestes persones**. Entre tu i l'altra persona hi ha un tema pendent inconscient, una muralla, que habita en el teu cos i que t'impedeix mantenir una relació sincera i

profunda amb l'altra persona. Si enderroquem aquesta muralla, estimar la persona serà molt més senzill.

Aquest exercici, a part d'utilitzar-se amb persones a les quals estimem, també podem (i hem d') aplicar-lo al **nostre personatge**. Aquest personatge que ha estat autolimitant-nos i ens ha fet la vida difícil. Ho ha fet amb bona fe, però ens ha generat força dificultats, així que paga la pena fer l'exercici amb el nostre personatge.

Encara que també és veritat que el personatge és imprescindible per descobrir la nostra essència, ja que gràcies als errors podem descobrir la veritat, també és cert que ens podem sentir disgustats o disgustades amb el patiment que hem viscut causa de la seva programació.

Treballar, amb el diari (o el coixí), amb el personatge pot ser molt alliberador.

Algunes recomanacions per fer aquest exercici són les següents:

En primer lloc, fem **una estona de silenci per estar presents**. També per connectar amb la nostra energia i per donar permís a la ràbia que hi ha dins perquè surti, però sense fusionar-nos amb ella. Cal que m'adoni que soc adult i soc aquí. Es tracta **d'estar present, sense fusionar-nos amb el que diem i no enganyar-nos**, dir-nos veritat, traure fora el que tenim dins.

Es tracta de viure que jo soc jo i que dins meu hi ha sentiments lligats a energies que hi són i no vull negar, per donar-los permís per sortir sense judici cap, només perquè s'alliberi allò que està atrapat dins. Aquesta estona de silenci i consciència de jo, pot ser un minut o l'estona que necessitem. D'aquesta manera, **evitem identificar-nos**

amb la ràbia: jo no soc la ràbia, soc l'energia que s'expressa, la força conscient!

Treballarem sempre amb el diari (o el coixí), sense agredir ningú: només és un exercici simbòlic perquè el nostre cervell pugui deixar anar el que ens pesa. Però **mai no agredirem ningú, ja que ningú no té la culpa que hàgim estat incapaços de digerir millor el que la vida ens ha posat davant**, de no haver tingut més saviesa.

Ens donem permís per deixar sortir tot el que tinguem dins quan pensem en una determinada persona. En aquest punt, vull remarcar dues coses:

Especialment per a les dones: En aquest exercici, està prohibit plorar. Vull remarcar-ho perquè moltes vegades les dones han estat educades perquè, en aquells moments que han de convocar l'energia, la depressió i el plor apareguin. Això és una forma de demanar-li a l'exterior que ens ajudi. Però aquest mes estem treballant l'energia! I, per això, el plor està totalment prohibit mentre es colpeja i verbalitza al coixí. **Podem plorar després, però NO mentre fem l'exercici.** En realitzar l'exercici connectem amb la nostra energia donant-li permís per sortir en un entorn segur; mai contra ningú... ni en forma de plor com una forma d'evitar la connexió amb l'energia!

Especialment per als homes: és possible que, després de treure aquesta ràbia, us envaeixi una sensació de tristesa. Doneu-vos permís per plorar després, ja que molt sovint als homes els passa el contrari: han fet servir l'energia per no haver d'expressar els sentiments. En treure fora l'energia, pot ser que contacteu amb tristeses profundes que l'energia ocultava i que no heu plorat. **Doneu-vos permís per plorar-les a posteriori i passar el dol que calgui, ja que també és molt alliberador.**

La tècnica, pas a pas, és la següent:

1. **Pensem en la persona amb la qual treballarem, així com en la paraula o idees que eren claus en aquesta relació.** Per exemple: amb la meva mare, potser el mot seria "sobreprotectora" o "pesada" o...

2. **Ens preparem fent un moment de silenci.** En aquest minut, ens donem permís perquè la ràbia surti a l'exterior, adonant-nos que l'objecte que tenim davant és un diari (o un coixí). No agredim a ningú. Estem com a mínim un minut, sentint que ens donem permís per poder fer-ho de cor, però **recuperant la meva identitat: una cosa soc jo i una altra el que hagi sentit i reprimit.**

3. Quan ens sentim preparats/des, **podem començar a verbalitzar mentre trenquem el diari** (o colpegem el coixí). Si ho preferim, podem verbalitzar únicament una sola paraula, per això és clau pensar-la a l'inici: si no tenim més a dir, la podem repetir tota l'estona.

Per tal de **no fusionar-nos** amb la ràbia o amb el que estiguem expressant, ja que l'exercici perdria la seva efectivitat, és important utilitzar un temporitzador que ens avisis cada minut i mig o dos minuts. El telèfon mòbil acostuma a ser útil per això.

Quan soni el temporitzador, parem un moment, tornem a centrar-nos i, si volem, bevem aigua (pot ser útil fer servir til·la en lloc d'aigua o flors de Bach Rescue perquè equilibren les emocions que puguin despertar-se). Després reprenem l'exercici un altre minut i mig o el temps que hagi posat al teu temporitzador i, així, successivament.

Resulta clau mantenir-nos perfectament centrats i conscients, per això hi ha parades continuades. No té importància la quantitat d'aigua que bevem, però sí beure per comprovar que estem conscients i no ens hem identificat amb l'energia: així recordarem que una cosa és el que som i l'altra, el que estem traient.

Si sentim que encara ens queden coses per dir, seguim trencant el diari per treure l'energia que encara tenim dins.

A més d'esquinçar diaris, també podem pegar un coixí, però cal fer-ho mentre verbalitzem. I cal tenir present que, si peguem a un coixí, pot ser, físicament, més exigent.

Vull remarcar que us cuideu i que no feu res que us maltracti: procureu estar còmodes, no forceu el cos... d'acord?

Quan voleu anar acabant, recolliu-ho tot amb agraïment: gràcies a aquestes experiències podeu créixer, podeu recuperar el vostre poder, podeu dir adeu a qui ja no voleu dins la vostra vida.

En acabar és **IMPREScindible** acabar amb una **MEDITACIÓ FINAL** en què ens omplim de llum nosaltres, la sala, l'univers i totes les persones amb les quals hem treballat.

En aquest punt, transcriu literalment algunes preguntes habituals que fa a aquest exercici, que crec que poden ser útils per a tothom:

Què fer si apareix el plor? Jo no pararia. El truc és el següent: pegar més dur el coixí o trencar amb més ganes el diari tot cridant alguna cosa així com: "*i a sobre ploro, a sobre em sento culpable!*" (És com donar un cop de karate mental).

Es pot insultar?: Per descomptat, ja que no insultes a la persona, només treus el que hi ha dins. Recorda que treballem amb un coixí, no contra ningú. Simplement, deixes

sortir el que tens dins.

Però aquesta ràbia no és com tirar-li la culpa als altres? Per això he remarcat que estem treballant amb un diari o un coixí. Es tracta de donar-nos permís per verbalitzar allò que, al seu moment, no ens vam atrevir a dir. No culpem a ningú, però no ens autoenganyem: deixem sortir el que tenim dins.

No serveix pensar en lloc de parlar en veu alta? La resposta és NO. Parlar en veu alta o, fins i tot, cridar té una potència netejadora que el pensament no pot igualar i molt més si, hi ha moviment físic simbòlic, com el fet de trencar paper o picar el coixí. Qui té por de parlar és el personatge... i està indicant un límit que us convido a trencar!

I si, després de fer l'exercici, ens envaeix la culpa? Si us passa, us convido a fer la meditació de tancament de l'exercici: cal que retornem al punt on som amor. Aquesta meditació la trobareu explicada més endavant en aquest mateix dossier i un exemple en àudio a l'àrea de l'alumnat.

Recordeu: no és un exercici contra algú, sinó a favor: volem enderrocar el mur que ens separa de les persones, per poder estar disponibles per a estar al costat d'elles com calgui.

Cal fer-ho molts dies? Com saber si estem nets? Sabràs que estàs net/a quan en fer-ho de nou, vegis que ja no tens ganes, no tens res a treure. De vegades poden passar uns quants dies treballant la mateixa persona, especialment si és algú amb qui tenim molts temes pendants.

Quan has de parar? S'ha de parar en tres situacions:

1. Quan estàs cansat/da;

2. Quan veus que ja no verbalitzes res,
3. Quan veus que t'has identificat amb la ràbia i no actues conscientment.

Una sola vegada per persona és suficient? No ho sé, dependrà de la persona. No és el mateix una persona de la feina que un pare, una mare ... A vegades jo feia diverses persones en una o dues hores de treball... encara que quedava esgotat perquè ho feia picant coixins! (però amb el diari és molt més suau físicament). A vegades ja no calia tornar a repetir la persona, però amb les persones més properes em va caldre un treball de diversos cops. No tenia pressa: la feina s'acabaria algun dia i jo, simplement, la feia.

No us oblideu també de fer-ho amb el personatge! (O amb una circumstància, malaltia...)

La segona part de l'exercici serà la MEDITACIÓ DE TANCAMENT següent o una adaptació. Remarco que això és **imprescindible, hem de tancar l'exercici tornant a la consciència de l'amor.**

La meditació és la següent:

1. Ens relaxem, fent una estona de silenci. Si volem, podem utilitzar encens, espelmes, una planta i una mica d'aigua. Intentem omplir-nos de llum i d'amor durant un temps.

2. Després, omplim d'amor i de llum el lloc on estiguem: l'habitació, la ciutat, el planeta Terra, l'univers ... Quan tot és llum i amor, visualitzem a totes les persones amb les quals hem treballat en el primer pas. Elles també s'omplen d'amor.

Amb les persones que estan mortes o ja no necessiteu en les vostres vides, les mirem amb tendresa i els diem alguna cosa similar a: *"gràcies pel que he pogut aprendre de tu, sigues molt feliços allà on estiguis ara"*. Ens podem imaginar que unes persones sàvies o uns àngels les acompanyen en el camí que han agafat per allunyar-se i podem estar tranquils que aprendran a ser empàtiques, amoroses, conscients... Encara que en aquest moment estiguin sortint de la nostra vida.

Si hi ha persones que no volem que marxin, però tampoc que siguin al nostre cor, ens imaginem un jardí proper, al que podem tornar sempre que vulguem i deixem que siguin allà.

Amb les persones que SÍ que volem seguir tenint a la nostra vida, les posem al palmell de la mà i les fem dins el nostre cor, plenes de llum. Els podem dir que les estimem i ens quedem una estona sentint aquest amor per elles.

Després, suaument, anem retornant.

Segon exercici d'alliberament energètic: relaxació total mentre recordem un fet difícil

L'Antonio Blay deia: *"si alguna cosa del passat et continua fent mal, és perquè en aquell moment et vas tensar i no et vas permetre viure-la fins al fons. Et vas tensar i aquesta tensió s'ha quedat cristal·litzada al teu interior."*

Per a això, ell recomanava entrar en un estat de relaxació física profunda. Llavors, en aquell estat ens convidava a reviure allò que no vam poder viure amb acceptació per viure-ho ara acceptant-ho perquè es dissolgui.

Per fer-ho podem veure el que vèiem, sentir els sons que hi havia en aquell moment... però mentre ho revivim, hem de mantenir una relaxació física i mental profunda. Ho hem de viure com si fóssim una esponja o un jonc: res no ens altera, res no ens tensa.

Ho podem reviure mentre ens diem quelcom semblant a: “Sí, això va passar. Però ara jo soc aquí, sa i estalvi. Això va succeir, però jo ara soc en un espai segur”. De manera que no podem reviure mentre estem físicament i mental relaxats, sabent-nos segurs.

Ho podem fer **llegant-ho amb la respiració**: inspirem recordant el que va passar, sense tensar-nos, acceptant que això va passar. Després deixem anar l'aire, adonant-nos que aquest fet pertany al passat i no ens pot fer mal ara en el present.

Es tracta de reviure el que va passar, des de la certesa que ara ja forma part del passat, i deixar anar.

Segons en Blay, en reviure una cosa que ens va ferir sense tensar el cos, podem arribar fins al nostre fons i alliberar-lo, d'aquesta manera recuperarem tota l'energia que estava cristal·litzada físicament dins nostre.

Tercer exercici d'alliberament o neteja energètica: tensar i destensar conscientment

Els passos d'aquest tercer exercici, que també parteixen de recomanacions de l'Antonio Blay i són els següents:

1. Si ho fem drets, col·loquem les cames obertes i els peus paral·lels, amb els genolls una mica doblegats. Si ho fem estirats només cal estar, còmodament, cara amunt.
2. Tensem tots els músculs del cos durant uns 30 o 45 segons fins que no puguem incrementar més la tensió muscular i mantenim la tensió tant com ens sigui possible, després... ens relaxem conscientment de cop deixant anar l'aire i, fins i tot, fent un profund sospir o similar.
3. Repetim aquesta seqüència diverses vegades.

En destensar conscientment tot el cos (després d'haver-lo tensat prèviament) aconseguim que els músculs que estaven tensos de forma inconscient també tendixin a destensar-se en ser arrossegats per la resta de la musculatura. Això fa que pugui anar recuperant energies que estaven cristal·litzades dins meu i de les que era totalment inconscient.

Quart exercici: reeducació infantil

Aquest és un treball clàssic de moltes línies d'autoconeixement i psicològiques. Es tracta de tornar, imaginativament, a la infància per dir-li al nen o nena que vam ser el que hauria d'haver escoltat de les persones adultes del seu entorn si haguessin sigut persones de molta saviesa.

Li haurien dit coses de l'estil: *"t'estimo", "ets una meravella d'atreviment: expressa't", "ets pura creativitat i acció: expressa el que vius interiorment", "investiga i fes, no importa que t'equivoquis", "està molt bé que facis coses i intentis descobrir el món", "és fantàstic que exploris i coneguis el teu cos i el cuidis", etc.*

Ara li diem nosaltres fins que ho integri.

Quan us aconsello fer aquesta reeducació infantil?

Us animo a realitzar-la quan us n'aneu a dormir: és un moment idoni per a indicar al vostre inconscient que segueixi treballant amb aquestes idees d'alliberament i acceptació durant tota la nit. Com el dormir és un treball profund del nostre inconscient, fer aquesta visualització abans d'anar a dormir multiplica els seus resultats.

De fet, un suggeriment és que fins i tot podeu abraçar un coixí petit que pot representar-vos a vosaltres quan teníeu 2 o 3 anys i éreu una esponja que volia comprendre el món: doncs que compregui que sou amor, intel·ligència i energia meravellosa! Si abraceu el coixí com si abracéssiu l'infant que vau ser, li esteu transmetent aquesta idea d'amor i acceptació absoluta no només mentalment, sinó també corporalment.

Cinquè exercici: la psicomàgia.

La psicomàgia és una eina creada per Alejandro Jodorowsky per transformar bloquejos emocionals i patrons inconscients mitjançant actes simbòlics. Es basa en la idea que l'inconscient no distingeix entre realitat i ficció.

Quan dormim, el nostre inconscient ens parla a través dels somnis, amb imatges i situacions plenes de simbolisme.

La psicomàgia funciona a la inversa: des de la vigília, li enviem un missatge a través d'actes aparentment absurds però profundament significatius. És com si li parléssim en el seu propi llenguatge, ajudant-lo a comprendre i sanar.

Exemples d'actes psicomàgics

Per alliberar-se d'una culpa: Porta una motxilla plena de pedres durant un dia sencer. En acabar, enterra-les com a símbol d'haver deixat enrere el pes de la culpa.

Per tallar lligams amb una relació tòxica: Escriu el nom de la persona en un paper i lliga'l amb una corda a un globus d'heli. Deixa'l anar i observa com s'allibera en el cel, simbolitzant la teva pròpia llibertat.

Per curar ferides infantils: Busca una foto de tu mateix de petit i posa-la en un lloc especial. Cada dia, digues-li coses boniques, com ho faries amb un nen estimat. D'aquesta manera, abracas la teva pròpia història.

Per recuperar la confiança en un mateix: Camina descalç sobre la terra, el fang o la gespa humida mentre repeteixes: "Confio en mi i en el meu camí". Així, el teu cos sentirà literalment l'arrelament i la seguretat.

Per deixar enrere la por de començar de nou: Enterra un objecte que representi una etapa antiga de la teva vida. En el mateix lloc, planta una llavor i cuida-la, simbolitzant el teu propi renaixement.

Aquests actes no són màgia ni superstició. Són formes creatives d'enviar missatges directes a l'inconscient perquè es desprengui de pors i creences limitants. Quan fem un acte psicomàgic, ens donem permís per ser lliures, per curar ferides i per viure amb més plenitud.

Tasques per aquesta setmana

Us animo a practicar aquests exercicis i **a treballar l'expressió de la ràbia i de la ira de forma segura** (estripant paper mentre es verbalitza, tensar i destensar el cos, reviure una cosa difícil mantenint una profunda relaxació física i mental...).

No es tracta de recrear-se en la ràbia o en les ferides, però sí de deixar que surti el que hi ha dins.

Potser, alguns de vosaltres, notareu que certs aspectes que volíeu treballar es dissolen sols en poc temps: segurament ja no caldrà tornar més sobre ells. No obstant això, potser també veureu temes que en teoria "ja havíeu perdonat" però que segueixen vius. En aquests casos, cal seguir treballant fins que us siguin indiferents.

Durant els dies vinents, si feu els exercicis, no us estranyeu si teniu records nous, somnis intensos, o recupereu antics dolors físics (molt especialment mal de cap: és el senyal que hem estat mirant coses que no volíem ni pensar).

Feu també la meditació de la reeducació infantil abans d'anar a dormir. Crec que us serà molt útil.

Els altres exercicis també us poden ser útils: proveu-doncs així descobrireu la seva utilitat ...

Repeteixo i reitero que heu d'estar ben conscients i **ser espectadors/es del que hi**

ha, sense jutjar-lo i, simplement, deixar-lo sortir.

Si veieu que us poseu especialment nerviosos/es o que perdeu una mica el control, asseieu-vos, respireu i beveu una mica d'aigua. Per netejar i incorporar l'energia necessitem que aquesta activitat sigui conscient: perdre el control implica que l'energia alliberada no serà integrada.

En acabar cada exercici **dediqueu uns instants a una meditació** per deixar marxar amb pau a les persones o situacions amb què heu treballat. Igual que nosaltres ens equivoquem sovint (per les nostres pors, les nostres mancances, les nostres ignoràncies...) també elles s'equivocaven.

Finalment, **fes servir l'energia contínuament de forma conscient per despertar-la i integrar-la.** Per exemple:

Parla més alt i una mica més intensament.

Camina i mou-te amb més rapidesa.

Cuina amb més decisió.

Ves a dormir i a descansar amb ganes i consciència.

Pren decisions quan toqui, sense deixar-les per a després.

Buf!!

En realitat aquesta tasca que us he suggerit no és només per a una setmana. Us durarà molt més temps.

De fet, alguns exalumnes, es troben puntualment algun dia per fer l'exercici del coixí o dels diaris. Ho fan de tant en tant, un cop cada any més o menys: així no acumulen res en l'inconscient i continuen nets/es per a viure el que els toqui viure.

El que t'has après en aquest dossier és molt poderós.

No tinguis pressa a anar-lo practicant.

Donarà els seus fruits.

Pas a pas.

¿D'acord?

Ens veiem a la següent sessió!