

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO ENERGÉTICO:

**Ejercicios para limpiar
el inconsciente energético**

Dossier 22

Segunda semana de marzo

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
La actitud clave que libera el inconsciente.....	4
Qué es el inconsciente y qué es el subconsciente.....	6
El subconsciente: nuestro “piloto automático”.....	7
El inconsciente: aquello que no queremos mirar.....	8
El inconsciente energético: tensiones en el cuerpo.....	9
Por qué el inconsciente consume tanta energía.....	11
Principios básicos para trabajar con el inconsciente.....	12
Una idea importante.....	15
Ejercicios para limpiar el inconsciente energético.....	16
Primer ejercicio de descarga energética: la técnica de los diarios.....	17
Material necesario.....	18
Paso 1. Un momento de silencio y presencia.....	19
Paso 2. Elegir una persona o situación.....	19
Paso 3. Expresar y liberar la energía.....	20
Paso 4. Hacer pausas breves.....	21
Paso 5. Comprender y separar.....	22
Paso 6. Meditación de cierre.....	22
Segundo ejercicio de liberación energética.....	24
Tercer ejercicio: revivir relajadamente lo que nos tensa.....	27
Cuarto ejercicio: reeducación infantil.....	31
Quinto ejercicio: psicomagia o “sueño inverso”.....	33
Tareas para esta semana.....	35
Idea final.....	37

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un dossier que resume los contenidos impartidos.

No obstante, 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, en directo o en diferido, es el 80 % del resultado.

Introducción

Esta semana continuamos trabajando el **centro energético**.

En la sesión anterior vimos que, si no sabemos gestionar bien nuestra energía, es muy difícil mantener una conciencia del Yo estable y equilibrada. También comprendimos que **inteligencia, amor y energía** no son tres cosas separadas, sino tres formas de expresión de una misma realidad.

Esta semana nos centraremos en una cuestión muy concreta: **cómo limpiar el inconsciente energético**.

Muchas de las tensiones que tenemos en el cuerpo no provienen del presente, sino de situaciones del pasado que no supimos digerir en su momento. Son experiencias que no quisimos ver, sentir o aceptar, y que quedaron congeladas dentro de nosotros.

Esta energía atrapada suele manifestarse de diversas maneras:

- tensiones corporales recurrentes
- dificultad para relajarse profundamente
- respiración superficial
- reacciones emocionales exageradas ante situaciones pequeñas

En muchos casos ni siquiera somos conscientes de estas tensiones porque llevan tanto tiempo ahí que las hemos normalizado.

En esta sesión veremos diversos **ejercicios prácticos** que nos ayudarán a:

- liberar estas tensiones acumuladas
- recuperar la energía que está atrapada
- e integrarla de forma consciente en nuestra vida.

El objetivo es que nuestro cuerpo y nuestra energía puedan funcionar **con más libertad, más presencia y más vitalidad.**

La actitud clave que libera el inconsciente

Si tuviera que resumir todo el contenido de esta sesión en una sola idea, sería esta:

El inconsciente se disuelve cuando dejamos de engañarnos.

Muchas personas se preguntan:

“¿Cómo puedo limpiar mi inconsciente?”

“¿Cómo puedo liberarme de lo que tengo reprimido?”

La respuesta es más simple de lo que parece: **dejando de mentirnos a nosotros mismos.**

El inconsciente se crea cuando no queremos ver algo. Cuando una experiencia nos incomoda o nos hace daño, a menudo intentamos:

- negarla
- deformarla
- justificarla
- o mirar hacia otro lado.

Así es como ciertas experiencias quedan guardadas en una especie de “**caja interna**”. No desaparecen: simplemente dejan de estar en nuestra conciencia.

Por eso, el primer paso para liberar el inconsciente es hacernos una promesa muy sencilla, pero muy poderosa:

No volver a engañarme.

Esto significa estar dispuestos a mirarnos con honestidad:

- reconocer cuando tenemos miedo

- darnos cuenta cuando actuamos con egoísmo
- ver cuándo queremos tener razón
- aceptar cuando nos hemos equivocado.

No se trata de juzgarnos ni de castigarnos, sino de **mirar la realidad tal como es**.

Cuando algo se ve con claridad y sin lucha, muchas veces **se disuelve por sí solo**.

Por eso existe una relación directa entre:

- autoobservación
- aceptación
- limpieza del inconsciente.

Cuando nos observamos con honestidad y sin juicio, muchas de las cosas que estaban ocultas empiezan a emerger. Y en el momento en que se hacen conscientes, dejan de tener el poder que tenían antes.

Los ejercicios que veremos en este dossier funcionan, en gran parte, porque parten de esta actitud: **no negar nada de lo que hay dentro de nosotros**.

Qué es el inconsciente y qué es el subconsciente

Antes de empezar con los ejercicios, es importante recordar qué entendemos por **inconsciente** y en qué se diferencia del **subconsciente**.

Son dos cosas distintas y a menudo se confunden.

El subconsciente: nuestro “piloto automático”

El subconsciente es la parte de nosotros que **automatiza aquello que ya hemos aprendido.**

Cuando aprendemos algo nuevo, al principio lo hacemos de forma consciente. Por ejemplo:

- aprender a leer
- aprender a escribir
- conducir
- ir en bicicleta
- hablar una lengua.

Al principio tenemos que prestar mucha atención. Pero, cuando ya lo hemos aprendido bien, el cerebro lo delega en el subconsciente para que lo haga de forma automática.

Gracias al subconsciente podemos:

- hablar sin pensar cada palabra

- caminar sin calcular cada movimiento
- conducir sin analizar cada gesto.

Por eso el subconsciente es **muy útil**. Nos ahorra una enorme cantidad de energía mental.

No es ningún problema. Al contrario: **es un gran aliado**.

El inconsciente: aquello que no queremos mirar

El inconsciente es algo diferente.

Podemos imaginarlo como **una caja interna** donde guardamos todo aquello que no queremos ver o aceptar.

Por ejemplo:

- emociones que nos incomodan
- recuerdos dolorosos
- rabia que no nos atrevimos a expresar
- miedos que preferimos ignorar
- deseos que consideramos “incorrectos”.

Cuando aparecen estas experiencias, muchas veces intentamos:

- negarlas
- justificarlas
- deformarlas
- o mirar hacia otro lado.

Y así es como acaban quedando **guardadas en el inconsciente**.

El problema es que, aunque no las veamos, **siguen actuando dentro de nosotros**.

Pueden influir en:

- nuestras reacciones emocionales
- la forma en que nos relacionamos con los demás
- las decisiones que tomamos
- o incluso en nuestro cuerpo.

El inconsciente energético: tensiones en el cuerpo

En este dossier nos centraremos especialmente en **el inconsciente energético**.

Se trata de todas aquellas situaciones en las que:

- queríamos decir algo y no nos atrevimos
- queríamos poner un límite y no lo hicimos
- sentimos rabia, miedo o tristeza y los reprimimos.

Cuando esto ocurre, el cuerpo suele **tensarse**.

Y si aquella experiencia no se digiere bien, esta tensión puede quedar **fijada en el cuerpo durante mucho tiempo**.

Con los años puede manifestarse en forma de:

- contracturas recurrentes
- rigidez corporal
- dificultad para relajarse
- respiración superficial
- sensación de bloqueo energético.

A veces ni siquiera lo notamos, porque estas tensiones se vuelven habituales.

Es como una puerta que cierra mal: al principio nos molesta mucho, pero con el tiempo nos acostumbramos y dejamos de notarlo.

Lo mismo ocurre con muchas tensiones internas: **están siempre ahí, y por eso dejamos de percibir las.**

Por qué el inconsciente consume tanta energía

Cuando una experiencia queda guardada en el inconsciente, ocurre algo curioso: **perdemos energía por dos lados.**

1. Por un lado, la energía de la experiencia queda atrapada.

Es como si una parte de nuestra vitalidad quedara congelada en ese recuerdo o en esa emoción que no hemos querido mirar.

2. Por otro lado, gastamos energía para mantenerlo oculto.

Es como si intentáramos mantener una pelota hundida bajo el agua: tenemos que hacer fuerza constantemente para que no salga a la superficie.

Por eso, cuando empezamos a limpiar el inconsciente, ocurre algo muy interesante: **recuperamos energía.**

Energía que estaba:

- atrapada en experiencias no digeridas
- y energía que utilizábamos para seguir ocultándolas.

Muchas personas experimentan que, a medida que realizan este trabajo interior, **se sienten más ligeras, más vivas y con más capacidad de actuar.**

Principios básicos para trabajar con el inconsciente

Antes de comenzar con los ejercicios, es importante recordar algunas actitudes básicas que nos ayudarán a trabajar con el inconsciente de forma saludable y eficaz.

Trabajar con el inconsciente no consiste en remover el pasado sin sentido ni en recrearnos en el dolor. Se trata de **llevar a la conciencia aquello que había quedado bloqueado para que pueda integrarse y liberarse.**

Para que esto ocurra, hay **cuatro actitudes especialmente importantes.**

1. Hacerlo de manera consciente

Todo lo que se moviliza de manera consciente es mucho más fácil de integrar.

Cuando hacemos un ejercicio de liberación energética no se trata simplemente de “descargar tensión”. El objetivo es **estar presentes mientras ocurre.**

Por eso es tan importante:

- darnos cuenta de lo que estamos sintiendo
- saber qué estamos haciendo
- mantener la conciencia del momento presente.

Cuando una emoción o una energía emerge y la vivimos con conciencia, **deja de quedar atrapada.**

2. Sin juicio

Cuando aparecen contenidos del inconsciente es posible que surjan:

- rabia
- tristeza
- frustración
- miedo
- recuerdos difíciles.

En esos momentos es muy importante **no juzgarnos**.

Si juzgamos lo que aparece, lo que hacemos es volver a crear tensión mental. Y esa tensión puede bloquear de nuevo el proceso.

La propuesta es observar lo que aparece con una actitud de aceptación:

“Esto es lo que hay dentro de mí. Lo miro sin negarlo.”

Solo así podemos **integrarlo**.

3. Integrar cuerpo y mente

El cuerpo y la mente funcionan como una unidad.

Muchas de las tensiones que llevamos dentro no son solo mentales: **también están registradas en el cuerpo.**

Por eso, en los ejercicios que veremos:

- el movimiento corporal
- la respiración
- y la vocalización

tienen un papel muy importante.

Especialmente **hablar en voz alta o verbalizar lo que sentimos** puede ayudar mucho a liberar lo que estaba retenido.

Cuando el cuerpo participa en el proceso, la integración suele ser **mucho más profunda.**

4. Recordar nuestra adultez

Cuando aparecen emociones antiguas, es importante recordar algo fundamental:

Ahora somos adultos.

Muchas de las experiencias que generaron tensiones en el inconsciente ocurrieron en momentos en los que:

- éramos niños

- no teníamos recursos
- o no sabíamos cómo gestionar lo que estaba pasando.

Ahora la situación es diferente.

Podemos mirar el pasado desde un lugar más amplio y con más recursos.

Por eso es importante recordar, durante los ejercicios:

- que estamos seguros
- que somos adultos
- que podemos observar lo que aparece sin quedar atrapados.

Esta conciencia nos permite contactar con las emociones **sin identificarnos completamente con ellas.**

Una idea importante

Lo que hay guardado en nuestro inconsciente **no es peligroso.**

Son experiencias que ya han pasado.

En su momento quizá no teníamos las herramientas para afrontarlas, y por eso las apartamos de la conciencia. Pero ahora podemos mirarlas con más calma.

Cuando dejamos que esas energías emerjan **sin juicio**, muchas de ellas se disuelven de manera natural.

Y la energía que estaba atrapada puede volver a estar disponible **para nuestra vida**.

Ejercicios para limpiar el inconsciente energético

En esta sesión veremos diversos ejercicios que pueden ayudarnos a **liberar tensiones acumuladas en nuestro cuerpo y en nuestro inconsciente**.

Los ejercicios que propongo son los siguientes:

1. Primer ejercicio de descarga energética: **la técnica de los diarios (o del cojín)**.
2. Segundo ejercicio de liberación energética: **relajación profunda mientras revivimos un hecho difícil**.
3. Tercer ejercicio de liberación energética: **tensar y destensar conscientemente el cuerpo**.
4. Cuarto ejercicio: **reeducación infantil**.
5. Quinto ejercicio: **psicomagia o “sueño inverso”**.

Cada uno de estos ejercicios permite movilizar la energía de una manera diferente. Algunos trabajan principalmente con el cuerpo, otros con la respiración y otros con el **lenguaje simbólico del inconsciente**.

En este dossier los explicaremos de forma sencilla para que puedas **practicarlos en casa con tranquilidad.**

Primer ejercicio de descarga energética: la técnica de los diarios

Este es probablemente el ejercicio más potente para liberar tensiones emocionales que han quedado guardadas en nuestro cuerpo.

La idea es muy simple: **darnos un espacio seguro donde expresar toda la energía que hemos retenido durante años.**

Muchas veces hemos vivido situaciones en las que:

- no pudimos decir lo que sentíamos
- no pusimos límites
- callamos por miedo o por educación
- guardamos la rabia o la frustración dentro de nosotros.

Todo esto puede quedar atrapado en el cuerpo en forma de tensión.

Este ejercicio nos permite **dejar salir esa energía de manera consciente y simbólica.**

Es importante recordar algo: **no es un ejercicio contra nadie.**

No se trata de agredir a nadie, sino de **romper el muro interno que nos separa de ciertas personas o experiencias.**

Cuando ese muro desaparece, a menudo resulta mucho más fácil relacionarnos con los demás **desde el amor y la serenidad**.

Material necesario

Para realizar este ejercicio necesitaremos:

- varias hojas de periódico (o una revista vieja)
- opcionalmente un cojín
- un vaso de agua o una infusión
- un temporizador (el del teléfono móvil sirve perfectamente).

También puede ser útil tener preparado **un listado mental de personas importantes en nuestra vida con las que sentimos que tenemos asuntos pendientes**.

Por ejemplo:

- padre o madre
- hermanos o hermanas
- antiguas parejas
- hijos o hijas
- personas que nos han herido

- o incluso nuestro propio personaje.

Paso 1. Un momento de silencio y presencia

Antes de comenzar, es muy importante dedicar **un minuto de silencio**.

Este momento sirve para:

- conectar con nosotros mismos
- recordar que somos adultos
- y tomar conciencia de que estamos realizando un ejercicio consciente.

Podemos decirnos interiormente algo como:

“Estoy aquí. Soy adulto. Puedo mirar lo que hay dentro de mí y expresarlo con conciencia.”

Este paso es fundamental para que el ejercicio **no sea solo una descarga emocional**, sino un **trabajo consciente**.

Paso 2. Elegir una persona o situación

A continuación pensamos en **una persona con la que queramos trabajar**.

Puede ser útil asociar a cada persona algunas **palabras clave que describan la relación**.

Por ejemplo:

- madre: controladora, preocupada
- padre: distante, exigente
- pareja: crítica, fría
- hermano: competitivo.

Estas palabras pueden ayudarnos a empezar a **verbalizar lo que sentimos**.

Paso 3. Expresar y liberar la energía

Ahora comienza el ejercicio propiamente dicho.

Imaginamos que **la hoja de periódico que tenemos en las manos representa a la persona con la que estamos trabajando**.

Mientras rompemos el papel, verbalizamos en voz alta lo que sentimos, como si estuviéramos hablando directamente con esa persona.

Por ejemplo:

“Me hizo mucho daño cuando hiciste esto...”

“Yo necesitaba que me escucharas...”

“Me sentía muy solo...”

“Estaba muy enfadado contigo...”

No es necesario buscar frases perfectas. Lo más importante es **ser sinceros con lo que surge en ese momento.**

Si nos cuesta verbalizar, podemos simplemente repetir una palabra que resuma lo que sentimos:

- “cobarde”
- “injusto”
- “ausente”.

Mientras tanto seguimos **rompiendo el papel o golpeando el cojín.**

Este movimiento ayuda al cuerpo a **movilizar la energía acumulada.**

Paso 4. Hacer pausas breves

Cada uno o dos minutos es recomendable **hacer una pausa breve.**

Durante esta pausa podemos:

- beber un poco de agua
- respirar profundamente
- comprobar que seguimos centrados y conscientes.

Estas pausas ayudan a **evitar que nos identifiquemos completamente con la emoción.**

Recordemos que **una cosa es la energía que estamos expresando y otra cosa somos nosotros.**

Paso 5. Comprender y separar

Cuando ya hemos expresado gran parte de lo que sentíamos, a menudo aparece **una nueva mirada.**

Podemos empezar a ver que muchas de las dificultades de la otra persona **eran su propio problema.**

En ese momento podemos decir cosas como:

“Esto era tu problema, no el mío.”

“Yo no repetiré este patrón.”

“Yo cuidaré a mis hijos de otra manera.”

Este paso es muy importante porque **recuperamos nuestra propia fuerza y responsabilidad.**

Paso 6. Meditación de cierre

Cuando sentimos que ya hemos expresado lo que necesitábamos decir, es muy importante **cerrar el ejercicio desde el amor y la conciencia.**

Este paso es imprescindible.

Después de haber liberado la energía acumulada, necesitamos **volver a conectar con la parte más profunda y amorosa de nosotros mismos.**

Podemos hacerlo con una pequeña **meditación de cierre.**

Primero nos sentamos o nos quedamos quietos unos momentos y hacemos algunas respiraciones tranquilas.

Intentamos sentir que **nos llenamos de luz y de amor.**

A continuación podemos imaginar que esa luz se expande:

- primero llenando nuestro cuerpo
- después el espacio donde estamos
- la casa
- la ciudad
- el planeta
- y todo el universo.

Cuando todo está lleno de luz, recordamos a las personas con las que hemos trabajado durante el ejercicio.

Ahora las miramos desde un lugar diferente: **desde la comprensión y la serenidad.**

Podemos imaginar tres situaciones posibles:

Personas que ya no forman parte de nuestra vida

Las miramos con ternura y podemos decir interiormente algo como:

“Gracias por lo que he podido aprender contigo. Te deseo que seas feliz allá donde estés.”

Podemos imaginar que continúan su camino acompañadas por personas sabias o por la propia vida.

Personas con las que no queremos tener una relación tan cercana

Podemos imaginar que están en **un jardín cercano**, un lugar donde pueden estar bien, pero **sin ocupar el centro de nuestro corazón**.

Es un espacio al que podemos ir cuando queramos, pero **sin que determinen nuestra vida**.

Personas que sí queremos mantener a nuestro lado

Podemos imaginarlas **en la palma de nuestra mano, llenas de luz**, y llevarlas a nuestro corazón con afecto.

Nos quedamos unos instantes **sintiendo ese amor**.

Finalmente, volvemos suavemente al momento presente, respirando con calma.

Segundo ejercicio de liberación energética

Tensar y destensar conscientemente el cuerpo

Este ejercicio es muy sencillo, pero muy eficaz.

Su objetivo es **liberar tensiones corporales que han quedado acumuladas de forma inconsciente.**

Muchas veces tenemos partes del cuerpo que están ligeramente tensas de manera constante. Con el tiempo dejamos de notarlo, pero esa tensión continúa presente.

Este ejercicio nos ayuda a hacer dos cosas:

- tomar conciencia de la tensión
- permitir que el cuerpo se relaje más profundamente.

Además, es especialmente útil porque **prepara el cuerpo para el siguiente ejercicio**, que consiste en revisar experiencias del pasado desde un estado de relajación profunda.

Cómo realizar el ejercicio

Adoptar una postura cómoda

Podemos realizar el ejercicio de dos maneras:

- de pie, con las piernas ligeramente separadas y las rodillas un poco flexionadas
- o tumbados boca arriba en una superficie cómoda.

Lo importante es que **el cuerpo esté estable y relajado.**

Tensar todo el cuerpo

A continuación tensamos todos los músculos del cuerpo al mismo tiempo.

Podemos:

- cerrar los puños
- tensar los brazos
- tensar las piernas
- contraer el abdomen
- tensar la cara.

Intentamos mantener esta tensión durante unos **30 o 45 segundos**, sin hacernos daño.

La idea es llegar a una tensión clara, pero siempre **con respeto hacia el cuerpo**.

Destensar de golpe

Después soltamos toda la tensión de forma brusca y consciente.

Podemos soltar el aire con un **suspiro profundo** y sentir cómo todo el cuerpo se relaja.

Muchas veces aparece una sensación muy agradable de descanso.

Repetir varias veces

Podemos repetir este proceso varias veces.

Cada vez que tensamos y destensamos el cuerpo, los músculos que estaban tensos de forma inconsciente también tienden a relajarse.

Esto ocurre porque **la relajación general arrastra las pequeñas tensiones ocultas.**

Con cada repetición el cuerpo suele quedar **más relajado y más disponible.**

Este ejercicio es muy útil para preparar el cuerpo para el siguiente trabajo, en el que revisaremos situaciones del pasado mientras mantenemos un estado de relajación profunda.

Tercer ejercicio: revivir relajadamente lo que nos tensa

Relajación profunda mientras revivimos un hecho difícil

Este ejercicio proviene de las propuestas de trabajo interior de **Antonio Blay.**

Parte de una idea muy sencilla pero muy profunda:

Si una experiencia del pasado todavía nos hace daño es porque, en el momento en que ocurrió, nuestro cuerpo se tensó y no nos permitimos vivirla plenamente.

Cuando nos tensamos ante una situación difícil, el cuerpo se protege bloqueando una parte de la experiencia. Esa tensión puede quedar cristalizada en nuestro interior durante mucho tiempo.

El objetivo de este ejercicio es **revisitar esa experiencia desde un estado de relajación profunda**, para que la energía que quedó atrapada pueda liberarse.

Por eso es muy útil realizar antes el ejercicio de **tensar y destensar el cuerpo**, ya que nos ayuda a entrar en un estado de relajación corporal más profundo.

Cómo realizar el ejercicio

1. Entrar en un estado de relajación profunda

Primero buscamos una posición cómoda:

- tumbados boca arriba
- o sentados con la espalda recta pero relajada.

Respiramos tranquilamente y dejamos que el cuerpo se relaje.

Podemos notar:

- el peso del cuerpo
- la respiración
- el contacto con el suelo o con la silla.

La idea es dejar que el cuerpo se vuelva **suave y relajado**, como si fuera una esponja o un junco que se mueve con facilidad.

2. Recordar una situación difícil

Cuando el cuerpo ya está relajado, traemos a la memoria **una situación del pasado que todavía nos genera tensión.**

No es necesario empezar con una experiencia muy intensa. Es mejor comenzar con situaciones relativamente sencillas.

Podemos recordar:

- qué ocurrió
- qué veíamos
- qué sentíamos
- qué personas estaban presentes.

Es importante recordarlo **sin tensar el cuerpo.**

Si aparece tensión, volvemos a relajarnos y continuamos observando.

3. Aceptar que eso ocurrió

Mientras recordamos la escena, podemos decirnos interiormente algo como:

“Esto ocurrió.”

“Sí, esto pasó.”

“Forma parte de mi historia.”

No se trata de justificar lo que ocurrió, sino simplemente **aceptar que existió.**

Este reconocimiento es muy importante porque muchas veces lo que mantiene el dolor es precisamente **la resistencia a aceptar lo que fue.**

4. Reconocer que ahora estamos seguros

Al mismo tiempo que revivimos aquella experiencia, recordamos algo fundamental:

ahora ya no estamos en aquella situación.

Podemos decirnos:

“Esto ocurrió en el pasado.”

“Pero ahora estoy aquí.”

“Ahora estoy en un lugar seguro.”

Este recordatorio nos ayuda a mantener **una actitud de observación tranquila.**

5. Respirar y soltar

Podemos utilizar la respiración para facilitar el proceso.

Cuando inspiramos, podemos recordar lo que ocurrió, aceptando que forma parte del pasado.

Cuando expiramos, podemos sentir que **dejamos ir la tensión asociada a ese recuerdo.**

Con cada respiración el cuerpo puede ir relajándose un poco más.

Qué ocurre cuando hacemos este ejercicio

Cuando revisamos una experiencia dolorosa **sin tensarnos**, el cuerpo puede integrar aquello que antes había quedado bloqueado.

Es como si la energía que estaba atrapada en ese recuerdo **se disolviera progresivamente**.

A medida que repetimos este ejercicio con diferentes experiencias, podemos notar que:

- el cuerpo se vuelve más relajado
- los recuerdos pierden intensidad emocional
- recuperamos energía que antes estaba bloqueada.

Este proceso nos ayuda a **vivir el pasado con más serenidad y comprensión**.

Cuarto ejercicio: reeducación infantil

La reeducación infantil es un ejercicio que ya hemos trabajado en sesiones anteriores de **Aula Interior**.

Por eso aquí solo lo recordaremos brevemente.

Este ejercicio consiste en **darnos hoy, como adultos, aquello que no recibimos o no supimos darnos cuando éramos niños**.

Muchas de las tensiones que llevamos dentro tienen su origen en experiencias de la infancia:

- momentos en los que nos sentimos solos
- situaciones en las que no fuimos comprendidos
- necesidades emocionales que no fueron atendidas.

La reeducación infantil consiste en **revisitar estas experiencias con nuestra conciencia adulta** y ofrecer a nuestro niño o niña interior:

- comprensión
- protección
- apoyo
- y amor.

De esta manera vamos integrando partes de nosotros que habían quedado heridas o bloqueadas.

Como este ejercicio ya lo hemos trabajado con profundidad en sesiones anteriores, te invito simplemente a **seguir practicándolo siempre que sientas que puede serte útil.**

Quinto ejercicio: psicomagia o “sueño inverso”

Este ejercicio está inspirado en las propuestas de **Alejandro Jodorowsky** y en su trabajo con la psicomagia.

La idea de base es muy simple: **el inconsciente no habla solo con palabras, sino también con símbolos.**

Los sueños, por ejemplo, utilizan un lenguaje simbólico para expresar cosas que no sabemos decir de manera directa.

La psicomagia utiliza ese mismo lenguaje simbólico, pero **de forma consciente y en estado de vigilia.**

Por eso también podemos llamar a este ejercicio **“sueño inverso”**: es como crear un pequeño sueño simbólico mientras estamos despiertos.

En qué consiste

El ejercicio consiste en crear **un pequeño acto simbólico** que exprese o resuelva algo que tenemos bloqueado en el inconsciente.

Este acto simbólico no se dirige a la mente racional, sino al inconsciente.

Por eso a menudo es:

- sencillo
- simbólico

- un poco poético o sorprendente.

Por ejemplo:

- escribir una carta a una persona con la que tenemos un conflicto y después quemarla como símbolo de soltar ese asunto
- enterrar un objeto que represente una etapa de nuestra vida que queremos cerrar
- plantar una semilla como símbolo de un proyecto nuevo.

Lo importante no es el objeto o la acción concreta, sino **la intención simbólica**.

Cómo realizar este ejercicio

Detectar el tema que queremos trabajar

Puede ser una situación que nos preocupa, una emoción que se repite o una etapa de la vida que queremos transformar.

Buscar un símbolo que represente ese tema

El inconsciente entiende muy bien los símbolos. Por eso podemos utilizar objetos o acciones que representen aquello que queremos trabajar.

Realizar un pequeño ritual simbólico

Realizamos la acción de forma consciente, sabiendo que es un mensaje para nuestro inconsciente.

No es necesario que sea algo complicado. A veces **los actos simbólicos más simples son los más efectivos.**

Por qué funciona

El inconsciente responde muy bien al **lenguaje simbólico.**

Cuando realizamos un acto de este tipo con conciencia, es como si enviáramos un mensaje directo a las capas más profundas de nuestra mente.

A veces estos actos simbólicos permiten **desbloquear situaciones que la mente racional no había conseguido resolver.**

Tareas para esta semana

1. Practicar algún ejercicio de liberación energética

Elige uno de los ejercicios que hemos visto en esta sesión y practícalo con calma durante la semana.

Puedes empezar por el que te parezca más sencillo o por el que sientas que puede ayudarte más en este momento.

Los ejercicios que hemos visto son:

- la técnica de los diarios (o del cojín)
- tensar y destensar conscientemente el cuerpo

- relajación profunda mientras revivimos un hecho difícil
- reeducación infantil
- psicomagia o sueño inverso.

No es necesario hacerlos todos. A veces **trabajar bien uno o dos ejercicios ya es muy transformador.**

2. Observa las tensiones de tu cuerpo

Durante el día intenta observar tu cuerpo con un poco más de atención.

Por ejemplo:

- ¿hay partes del cuerpo que suelen estar tensas?
- ¿hay momentos del día en los que el cuerpo se bloquea o se contrae?
- ¿en qué situaciones aparece esa tensión?

Recuerda que muchas tensiones se han vuelto inconscientes simplemente **porque siempre han estado ahí.**

Cuando las observamos con atención, **empezamos a recuperar conciencia y energía.**

3. Practica la actitud fundamental

La idea central de esta sesión es muy simple pero muy profunda:

dejar de mentirnos a nosotros mismos.

Durante esta semana observa si eres capaz de mirarte con honestidad.

Por ejemplo:

- reconocer un miedo
- darte cuenta de una reacción de orgullo
- ver una actitud defensiva
- aceptar una emoción que preferirías no sentir.

No se trata de juzgarte ni de criticarte, sino simplemente **de no engañarte.**

Cuando algo se ve con claridad, muchas veces **empieza a transformarse por sí solo.**

Idea final

Gran parte de la energía que nos falta en la vida está atrapada en cosas que hemos intentado evitar, negar o esconder.

Cuando nos atrevemos a mirar lo que hay dentro de nosotros **con sinceridad y sin juicio**, muchas de estas tensiones comienzan a disolverse.

Y con ellas recuperamos **energía, libertad y capacidad de amar.**

El camino del autoconocimiento no consiste en convertirnos en personas perfectas, sino en vivir con **cada vez más conciencia, más honestidad y más presencia.**