



# TÉCNICAS DE LIBERACIÓN DE ESTRÉS, ENERGÉTICAS Y RELAJACIÓN

## ***Introducción***

Las técnicas que vamos a utilizar en este taller están basadas en la Kinesiología, el tai chi, el Yoga, la meditación y otras terapias ancestrales con innumerables beneficios para la persona. Estos apuntes te servirán como un recordatorio para que puedas utilizar estas practicas con total libertad en tu casa.

Después de mi experiencia de 20 años en consulta he creído de suma importancia el enseñar este taller debido al poco tiempo que se utiliza para escuchar nuestro cuerpo, relajarnos y liberarnos del estrés, el cual probablemente es uno de los causantes de numerosas enfermedades.

Todo lo que se enseña en este taller esta científicamente comprobado y es utilizado por muchos expertos en terapias, médicos, etc, en todo el mundo. Nada de lo que se enseña excluye el resto de técnicas, y el resultado del equilibrio perfecto, para mi, se basaría en la combinación de una buena actividad y un buen descanso, sin olvidar por supuesto la alimentación.

Jose Cánovas Pino



# **LIBERACION DEL ESTRÉS EMOCIONAL (LEE)**

Terence J. Bennett DO describía en 1956 esta técnica en su libro, *Neurological Reflex Technique (Técnica de puntos reflejos neurológicos)*. Cuando experimentamos el estrés, generado emocional o físicamente, nuestro cuerpo sufre una serie de cambios bioquímicos que varían en intensidad dependiendo de la gravedad del estrés o trauma. Uno de los efectos del estrés son una serie de factores negativos que parecen casi perseguirnos.

Podemos "olvidar" un incidente individual estresante, pero nuestro ordenador biológico almacena la información y recuerda el estrés cada vez que nos enfrentamos a una situación parecida. El resultado es un efecto acumulativo que nos lleva al estrés, angustia, casi continuamente.

## **Beneficios de LEE, liberación del estrés emocional**

La liberación del estrés emocional ayuda a reequilibrar nuestras emociones y a liberar la energía contenida. Los efectos físicos de la LEE incluyen una sensación general de ligereza y relajación y la desaparición de la espesor mental. La visión parece más clara y la audición mas fina. Utilízala a menudo. Puede ser de gran ayuda en relaciones que están bajo estrés. Los niños y niñas responden a la LEE rápida y fácilmente.

## **Como funciona la LEE**

La técnica de la LEE activa los puntos reflejos, llamados puntos neurovasculares, que transportan mas sangre a los lóbulos frontales del cerebro. La forma de pensamiento de los lóbulos posteriores es una respuesta de supervivencia. En estos lóbulos generamos las reacciones automáticas basadas en las respuestas de alarma y vigilancia, así como, en las experiencias pasadas. El tipo de pensamiento de los lóbulos anteriores es creativo, con nuevas opciones y nuevas alternativas. Cuando utilizamos la parte anterior del cerebro tenemos la tendencia a encontrar nuevas formas de ver los viejos problemas, las diferentes posibilidades y las soluciones alternativas.

Parece que los factores de estrés químicos ejercen un efecto reductor de la integración entre la parte anterior y posterior del cerebro y entre los hemisferios derecho e izquierdo y, de esta forma, nos impide pensar creativamente cuando estamos sometidos a estrés. La LEE invierte este proceso. Reduce o elimina el efecto que los factores bioquímicos ejercen sobre los viejos recuerdos de estrés y de esta forma libera estrés.

### **Estrés del Pasado**

En nuestra memoria celular está escrita la información de la totalidad de nuestras experiencias pasadas, no cómo fueron en realidad, sino como nosotros las vivimos. Y esta memoria es el filtro por el que pasamos todas nuestras vivencias presentes. Por ejemplo: Supongamos que nos quedamos en nuestra infancia porque se derramó la sopa ardiendo encima nuestro y estuvimos ingresados en un hospital, separados de nuestros seres queridos y sufriendo terriblemente. Puede ser que cuando debamos ser atendidos en un hospital o similar, toda esta información que guarda nuestro cuerpo sobre este asunto empiece a tenerse en cuenta (lo cual no suele suceder de forma consciente). En otras palabras, repetiremos la experiencia que tenemos memorizada, y es posible que lo pasemos mal, aún cuando la experiencia actual no sea tan grave, ni haya dolor físico, por ejemplo, si estamos ingresados porque nos efectúan una prueba. En esta situación se reviviría la sensación de abandono, falta de cariño, separación, desolación, angustia, impotencia, etc., en los momentos dolorosos.

Recuerda que en todas las situaciones de estrés lo que le ocurre a nuestro cerebro es que la zona de los lóbulos frontales se queda muy escasa de sangre y en ese momento nos quedamos sin recursos. Esta técnica es una oportunidad para

liberarnos de ese estrés y tener nuevos recursos para poder afrontar las nuevas situaciones que nos acontecen.

- 1.- La persona visualiza o piensa en una situación de estrés
- 2.- En una posición cómoda hacemos un toque suave en las eminencias frontales (NV11) mientras la persona repasa la situación 3 veces, hasta que expresa de alguna forma que ha acabado.

## **MARCHA CRUZADA**

Distintas áreas del cerebro están relacionadas con el control voluntario e involuntario de los músculos, con la regulación de las funciones internas del cuerpo, así como, de los problemas emocionales e intelectuales. El hemisferio izquierdo del cerebro controla la parte derecha del cuerpo y el hemisferio derecho del cerebro se encarga de la parte izquierda del cuerpo.

En la infancia hay un periodo en el que se gatea de modo homolateral. En la **primera infancia nos convertimos en "diestros" o "zurdos"**. El aprendizaje intelectual y académico es más efectivo con niños que han experimentado estas fases sin tener una presión para ajustarse a los patrones adultos demasiado pronto.

Si una persona tiene dificultades de coordinación, esto puede ser un indicio de que existe un problema con el efecto de cruce de información entre las partes derecha e izquierda del cuerpo y del cerebro.



- 1-** La persona se pone de pie y realiza movimientos cruzados, unas 8 o 10 veces, asegurándonos que mueve el hombro y la cadera. Utilizar los dibujos.

## Escucha

Cuando te pido que me escuches  
y empiezas a darme consejos  
no has hecho lo que te pedía.

Cuando te pido que me escuches  
Y empiezas a decirme por qué no debería sentirme así  
estás pisoteando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches  
y sientes que tienes que hacer algo para resolver mi problema,  
me has fallado, por extraño que parezca.

Escucha, todo lo que te pido es que me escuches;  
No que hagas o digas, sólo que escuches.  
Cuando haces algo por mí que puedo y debe hacer por mí mismo,  
contribuyes a mi miedo y a mi debilidad.

Pero cuando aceptas, el simple hecho de  
que siento lo que siento, por irracional que sea,  
entonces puedo dejar de intentar convencerte  
y dedicarme a entender  
qué está detrás de ese sentimiento irracional;  
Y cuando eso está claro, las respuestas son evidentes y no necesito consejo.

Los sentimientos irracionales tienen sentido  
cuando entendemos lo que está detrás de ellos.

**ASÍ QUE POR FAVOR ESCUCHA Y SÓLO ÓYEME, Y  
SI QUIERES HABLAR, ESPERA UN MINUTO QUE TE LLEGUE EL TURNO**

**¡¡Y TE ESCUCHARÉ!!**

Poema del I seminario Trabajando con el Espíritu Mike Boxhall. Traducción Miguel Iribarren

## **ENERGÍA DEL TIMO**

La glándula del timo es parte del sistema linfático, que a su vez está implicado en el drenaje y en filtrado de los fluidos que saliendo del torrente sanguíneo rodean las células, ayudando al sistema inmunológico a hacer frente a las enfermedades. El timo produce hormonas y células específicas para luchar contra la infección. El timo se encuentra detrás de la parte superior del esternón. Durante la infancia es muy grande, pero en los adultos es relativamente pequeño. Como parte del sistema linfático recibe células madre de la médula de los huesos y las transforma en células T, que luchan contra las infecciones. Como parte del sistema endocrino (glándulas), produce hormonas (thyrosinas) que ayudan a madurar a las células T.

El Dr. John Diamond MD, psiquiatra y kinesiólogo, considera el timo como la glándula principal de control y regulación del flujo de energía en el sistema de meridianos. Se sabe que mucho estrés puede reducir el tamaño del timo a la mitad de su medida en un solo día. El Dr. Diamond afirma que las actitudes emocionales, el estrés, la alimentación, la postura y el ambiente físico afectan la función del timo. Desarrolló un test y dos correcciones para el flujo de energía del timo.



**Da golpecitos rápidos, 18 o 24 veces, sobre la articulación manubrio/esternón. Esta equilibración rápida dura unas 2 horas.**

## **CONTACTO CON LA ZONA DE DOLOR Y EMINENCIAS FRONTALES.**

Las eminencias frontales son uno de los puntos reflejos más útiles del cuerpo. Utilizar estos puntos es más que la liberación del estrés emocional. En la terapia de los meridianos (acupuntura) son llamados *yang wei* (yang blanco), y son específicos para una inflamación dolorosa, ojos rojos, tic nervioso del ojo, sensibilidad a la luz clara, dolor de cabeza, espasmos faciales, neuralgia del trigémino, síntomas de frío (incluyendo melancolía y sentimiento de inquietud), y síntomas de calor (incluyendo propensión al enfado y agitación por la noche).

Con la idea de la terapia de meridianos en mente, es fácil entender cómo se pueden utilizar las eminencias frontales para aliviar el dolor, y no sólo el estrés asociado al dolor. Los puntos funcionan muy bien con un dolor agudo (de aparición repentina); pero puede no estar de más utilizarlos para un dolor crónico en la región de la cara, especialmente para los ojos y la neuralgia del trigémino.

- 1.- Si es posible, pídele a la persona que mantenga contacto con los puntos por sí misma. Esto es parte del proceso de dar el poder a la persona.
- 2.- Mantén contacto por encima de la zona de dolor con una mano.
- 3.- Mantén contacto con las eminencias frontales con la otra mano.
- 4.- Mientras mantienes contacto pídele que respire profundamente y se relaje.







## **NEEP**

Hacer un dibujo de nosotros mismos de cuerpo entero  
Pintar del color que lo sentimos, los bloqueos, dolores y sensaciones

### **SIGNIFICADO DE LOS COLORES EN EL DIBUJO**

**NEGRO: Miedo a lo desconocido.**

**BLANCO: Bloqueo espiritual.**

**ROJO: Rabia, cólera, furia.**

**NARANJA: Emociones bloqueadas, sexualidad y creatividad bloqueadas.**

**AMARILLO: Miedo, sentirse sin esperanza, sin poder o fuerza.**

**VERDE: Pena profunda, culpabilidad.**

**AZUL: Comunicación bloqueada, incapacidad de expresión.**

**AZUL OSCURO: Separación de partes de nosotros.**

**VIOLETA: Bloqueo espiritual.**

**GRIS=NEGRO Y BLANCO**

**ROSA= ROJO Y BLANCO**

**DIBUJO:**

**SIN OJOS: Incapacidad de ver.**

**SIN BOCA: Incapacidad de hablar.**

**SIN MANOS: Incapacidad de dar o tomar.**

**SIN PIES: Falta de conexión.**

**Autor: CARL SIMONTON**

# Crear un campo energético, sano y protegido

El trabajo que explicamos a continuación, es una combinación de ejercicios milenarios, es una mezcla de visualizaciones, presiones en punto de acupresura y movilizaciones que tiene un efecto muy potente en nuestro cuerpo físico, mental y emocional. Sería ideal poder hacer estos ejercicios cada mañana antes de empezar el día, para llenarnos de paz, armonía y felicidad.

## **EJERCICIO PRÁCTICO (duración aproximada 10 minutos)**

### **Parte 1**

Ponemos música agradable, a ser posible siempre la misma para este ejercicio. Con nuestras manos dibujamos un círculo a nuestro alrededor, y lo imaginamos de color dorado.

Creamos un espacio, es el espacio que nos pertenece por estar vivos y con los ojos cerrados, observamos este espacio.



Ahora visualizamos todas esas cosas que no queremos que estén en nuestro espacio, pueden ser dolores ó emociones, (dolores de cabeza, de espalda, odios, rencores, incapacidades...), y físicamente. Lo apartamos de nuestro espacio.

De nuevo nos volvemos a observar.

Ahora vamos a traer a nuestro espacio todas esas cosas que nos hacen falta y lo vamos a hacer físicamente. Puede ser valor, coraje, compasión, felicidad, claridad mental. Lo que sea que nos haga falta lo traemos aquí, y volvemos a observar nuestro espacio, sintiendo las diferencias desde el principio.

## **Parte 2**

SWICHING, ejercicio para recolocar nuestra energía general del sistema.



Mano derecha en el ombligo e izquierda a ambos lados de las clavículas ejerciendo una ligera presión. Luego cambiamos de manos. Acordaros de respirar.



Mano derecha en el ombligo e izquierda un dedo el labio superior y el otro en el inferior, presionando ligeramente. Luego cambiamos de manos.



Mano derecha en el ombligo e izquierda colocamos el pulgar en el entrecejo Cambio de manos.



Mano derecha en el ombligo e izquierda frotando el sacro. Cambiamos de mano.

### **Parte 3**

#### Ejercicio integración

Es un ejercicio de Chi Kung con el que movemos la energía y equilibramos nuestros hemisferios cerebrales.

POSICIÓN DE PARTIDA



Este ejercicio se realiza con los ojos abiertos, vamos moviendo los brazos y nuestra mirada se enfoca siempre hacia la mano que esta subiendo.

La mano izquierda es la que recibe y la derecha la que da. Cuando la mano izquierda esta arriba, visualizamos que tomamos todo lo del cielo y se lo damos a la tierra. Cuando la mano izquierda este abajo, visualizamos que tomamos todo lo de la tierra y se la damos al cielo



MANO IZQUIERDA SUBE Y DERECHA BAJA



MANO IZQUIERDA BAJA Y DERECHA SUBE

Repetimos el movimiento de brazos de 6 a 8 veces.

Por ultimo, tomamos toda la energía que se ha generado y nos la damos a nosotros, colocando ambas manos en el corazón.



#### **Parte 4**

Golpeamos la parte posterior de las piernas y pellizcamos la parte trasera de las rodillas y el tendón de Aquiles. Empezamos a agitar las manos y los brazos y a saltar. Emitimos algún chillido con la intención de que se marchen aquellas cosas que aun nos molestan. Por ultimo con los ojos cerrados observamos como nos sentimos.



## Los beneficios de la relajación para la persona son muchos y a varios niveles.

A nivel psicológico y/o emocional, está ampliamente comprobado que la relajación nos ayuda a estar mejor con nosotros mismos. Más adelante, te explicamos algunos de los casos en que la relajación es muy recomendable para que veas las aplicaciones que puede tener en tu vida.

A nivel físico, algunos de los beneficios de la relajación son:

- Disminución de la presión arterial y del ritmo cardiaco.
- Disminución del ritmo respiratorio. Se regula la respiración, lo que aporta mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células. Estimula el riego sanguíneo.
- Disminución de la tensión muscular.
- Reducción de los niveles de secreción de adrenalina y noradrenalina por las glándulas suprarrenales.
- Aumento de la vasodilatación general, lo que trae consigo una mayor oxigenación periférica.
- Reducción en los niveles de colesterol y grasas en sangre.
- Aumento del nivel de producción de leucocitos, lo que refuerza el sistema inmunológico. Esto aumenta la capacidad de recuperación y prevención de enfermedades.
- Disminución en la cantidad de lactato sanguíneo (este es uno de los instigadores de la ansiedad).
- Desarrollo de un estado de descanso al nivel más profundo.
- Aumento de las frecuencias cerebrales Alfa (correspondientes a estados relajados).

### Mantra:

**EK ONG KAR, SAT GUR PRASAD,  
SAT GUR PRASAD, EK ONG KAR.**

es el **mantra mágico** llamado así por su poder y sacritud. Normalmente se recita viceversa (Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar). Muchas páginas están dedicadas a la explicación de este mantra y se nos avisa de entonarlo con reverencia. Significa "Hay un Creador - Verdad revelada a través de la gracia del Guru."