



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN



Taller Técnicas de Sanación de Energía

Accediendo a tu Poder Interior

Clase 1 - Introducción

Por Elena Parsons B. S.
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,
Terapias Alternativas y Sanación de
Energía





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Mi nombre es Elena Parsons. En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fui estudiante directa de Carlos Castaneda y su grupo. Con ellos encontré magníficas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.

Soy Psicoterapeuta y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional, en nutrición, y en medicinas alternativas, utilizo técnicas de respiración y otros ejercicios para ayudar al desarrollo de conciencia y de un sano amor propio, apoyando en la tarea de resolución de traumas y otros obstáculos que no nos permitan avanzar en nuestro camino de evolución personal.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Hola, mi nombre es Pilar Soro vivo en España y soy instructora de Being Energy®

Durante años fui maestra de primaria. Y soy la fundadora de PasesEnergéticos.com.

Todos los días puedes practicar conmigo online con mis clases y cursos en vídeo.

Te ayudo a sostener tu práctica diaria para que alcances un estado físico y anímico óptimos





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

PROGRAMA

- Las 5 clases del taller, intención, e inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

LAS 5 CLASES DEL TALLER:

Clase 1. Introducción

Clase 2. Técnica de Acupresión Tapas

Clase 3. Resolución Holográfica de la Memoria

Clase 4. Técnica de Liberación Emocional (TLE)

Clase 5. Revisión de las Técnicas Aprendidas





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Intención

"La causa de todas las emociones negativas es una interrupción en el sistema de energía del cuerpo".

Este taller es creado con el intento de compartir los hallazgos del campo de la Psicología de la Energía y sus técnicas de sanación.

Estas son técnicas que se enfocan en la relación cuerpo-mente; pensamientos, emociones, sensaciones, comportamientos, etc., y su relación con los sistemas bioenergéticos (meridianos y biocampo entre otros) para recuperar el libre flujo de nuestros sistemas de energía y sanar a todos niveles.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Inspiración



“Ve siempre con la opción que más te asuste, ir en contra de lo que te es cómodo es lo que más te va a exigir, lo que te hará fuerte. El reto es ir en contra de tu renuencia, y no justificar tus miedos. ¿De verdad quieres, en el momento de tu muerte, darte cuenta lo mejor que podría haber sido tu vida si hubieras enfrentado tus temores?”

Caroline Myss



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Meditación

Ojos cerrados, sentados relajadamente, cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

Manos juntas oprimen el punto en el centro del pecho

Visualizamos el corazón como una taza vacía que contendrá este nuevo conocimiento.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

En esta clase, un vistazo a:

- Que es Sanación de Energía
- Que son los Meridianos
- Que es el Biocampo
- Cuáles son los Centros de Energía o Chacras
- Una descripción general de las 3 técnicas:
 1. Técnica de Acupresión Tapas
 2. Sanación Holográfica de la Memoria
 3. Técnica de Libertad Emocional (TLE)
- Si estas bajo el cuidado de algún profesional de la salud, por favor continua, la práctica de estos ejercicios son un apoyo no un sustituto.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Que es Sanación de Energía





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Que es Sanación de Energía

La sanación de la energía es una práctica holística que activa los sistemas sutiles o de energía del cuerpo y elimina sus bloqueos, estimulando la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo. Aquí hay cinco hechos que quizá te ayuden a entender este concepto:

- 1. No es algo reciente, se han estudiado los centros de energía del cuerpo hace ya miles de años en varias partes del mundo.**

Reiki es una tradición japonesa de sanación energética que se remonta a fines del siglo XIX. Los chacras, o centros de acumulación de energía del cuerpo, se describen por primera vez en los antiguos textos hindúes, 1, 500 A.C. Los meridianos, las superautopistas de energía del cuerpo, ayudaron a desarrollar la acupuntura hace más de 3 mil años.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

2. La curación energética se basa en principios científicos.

Todos aprendimos en la clase de física de la escuela secundaria que la materia está formada por moléculas. Incluso algo que es sólido, como una mesa, vibra todo el tiempo. Como seres humanos, nosotros también estamos vibrando, todo se compone de energía.

3. Cualquiera puede beneficiarse de la curación energética.

Así como no necesitas comprender la ley de la gravedad antes de caer, no necesitas comprender completamente el concepto de sanación energética antes de sumergirte en la práctica. Cualquier momento es bueno para utilizar estos métodos. Entra con la mente abierta para obtener el máximo beneficio.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

4. Existen y dan resultados muchos tipos de modalidades de curación energética accesibles:

- Acupuntura, Acupresión, Reflexología
- Sanación Energética de Biocampo
- Masaje, Polaridad, Shiatsu, etc.
- Qi Gong, Pases Energéticos, Reiki
- Los que vamos a aprender aquí, Tapas, RHM, TLE.

5. Puedes y debes mantener la salud de tu energía desde casa.

Así como te duchas y te cepillas los dientes todos los días, también debes limpiar tu energía con regularidad.

Las técnicas que vamos a aprender en estas clases serán de muchísima ayuda para mantenerte claro, fuerte y vital.





Técnicas de Sanación de Energía

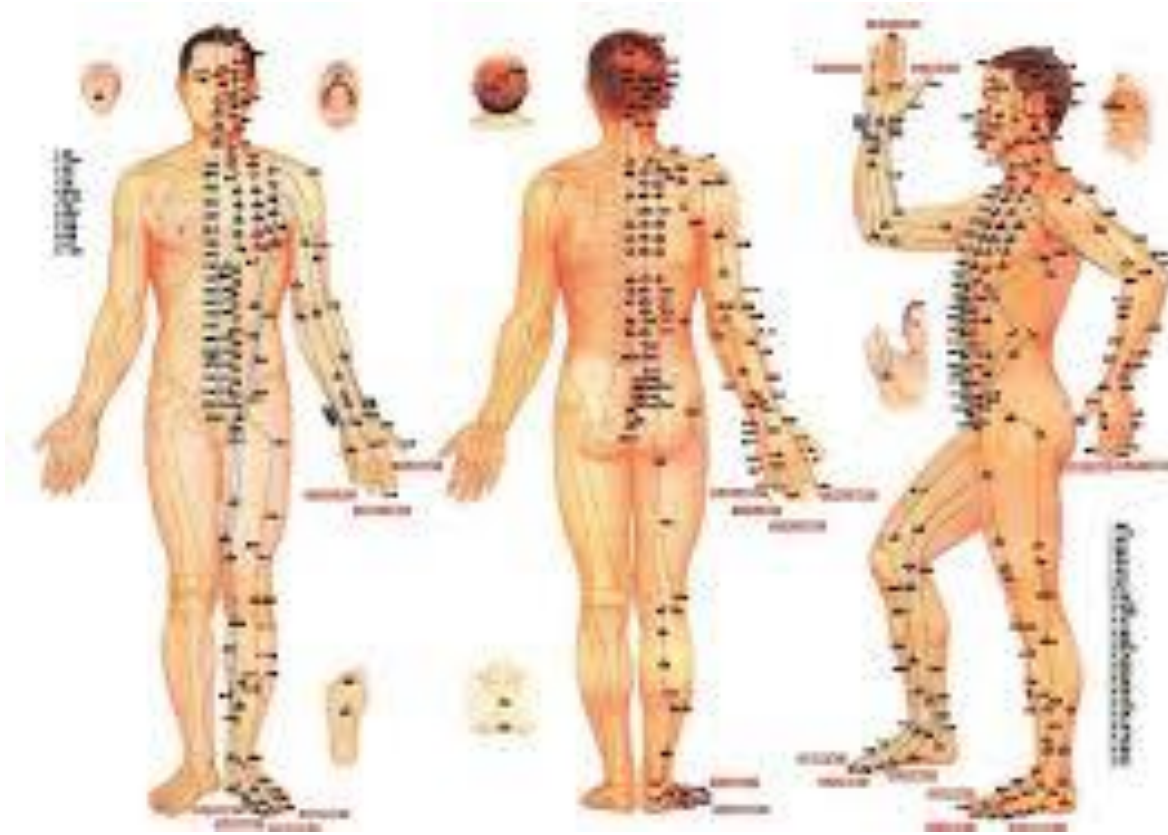
Clase 1 - Introducción

NUESTROS SISTEMAS DE ENERGÍA



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción



Meridianos,
¿Que son?

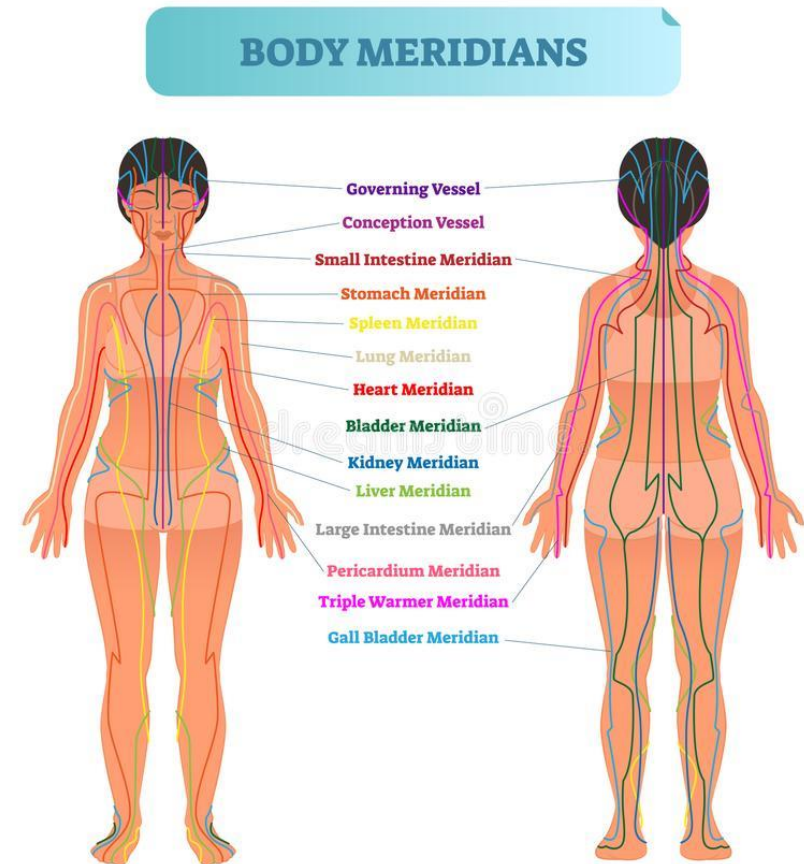
Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Meridianos. ¿Que son?

Un concepto de la Medicina Tradicional China (MTC). La definición más simple es que un meridiano es como una línea, un camino donde circula la energía en el cuerpo humano.

De acuerdo a la MTC, los meridianos son los que permiten que el flujo de energía, conocido como Chi, circule por todo el cuerpo. Existen en MTC 12 meridianos primarios y 2 extraordinarios, y existen en pares de órganos correspondientes (Ej. Riñón y Vejiga) y cada meridiano tiene múltiples puntos de acupuntura a lo largo de su camino (el meridiano de la vejiga tiene 67 y 9 el del corazón).



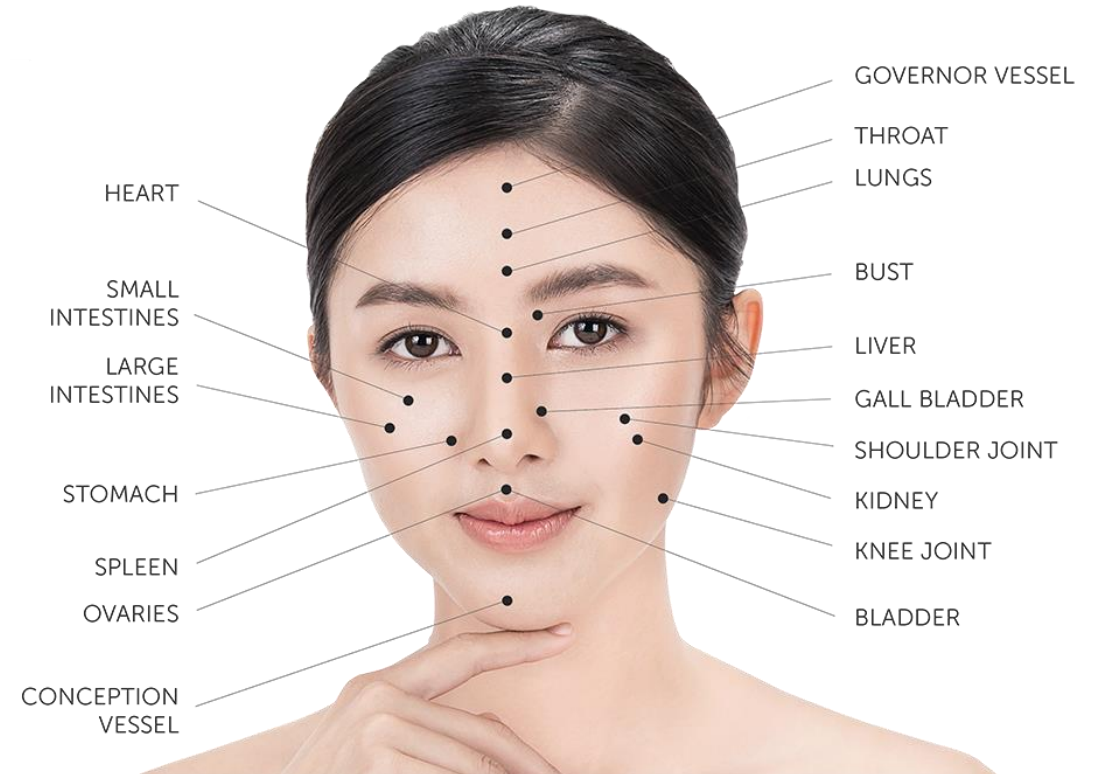
Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Meridianos. ¿Que son?

Estudiar los meridianos es una tarea que puede tomar muchos años. Hay muchas correlaciones y asociaciones que se utilizan en el proceso de curación de acuerdo a la MTC.

En este taller utilizaremos algunos puntos en dos de nuestras clases para nuestros procesos de curación. Enfocándonos en puntos de la cara, torso y manos.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción



¿Qué es el Biocampo?



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Biocampo. ¿Qué es?

En 1994, un panel de científicos del instituto nacional de salud eligió la palabra “biocampo” para describir el campo de energía e información que rodea e interpenetra el cuerpo humano.

Biocampo también, definido como campos vibratorios de energía que rodean objetos biológicos vivos.

La ciencia del Biocampo es un campo de estudio emergente que tiene como objetivo proporcionar una base científica para comprender la compleja regulación homeodinámica de los sistemas vivos.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Al ampliar nuestro conocimiento científico del biocampo, llegamos a una mejor comprensión de los fundamentos de la biología, así como de los fenómenos que se han descrito como "medicina energética".

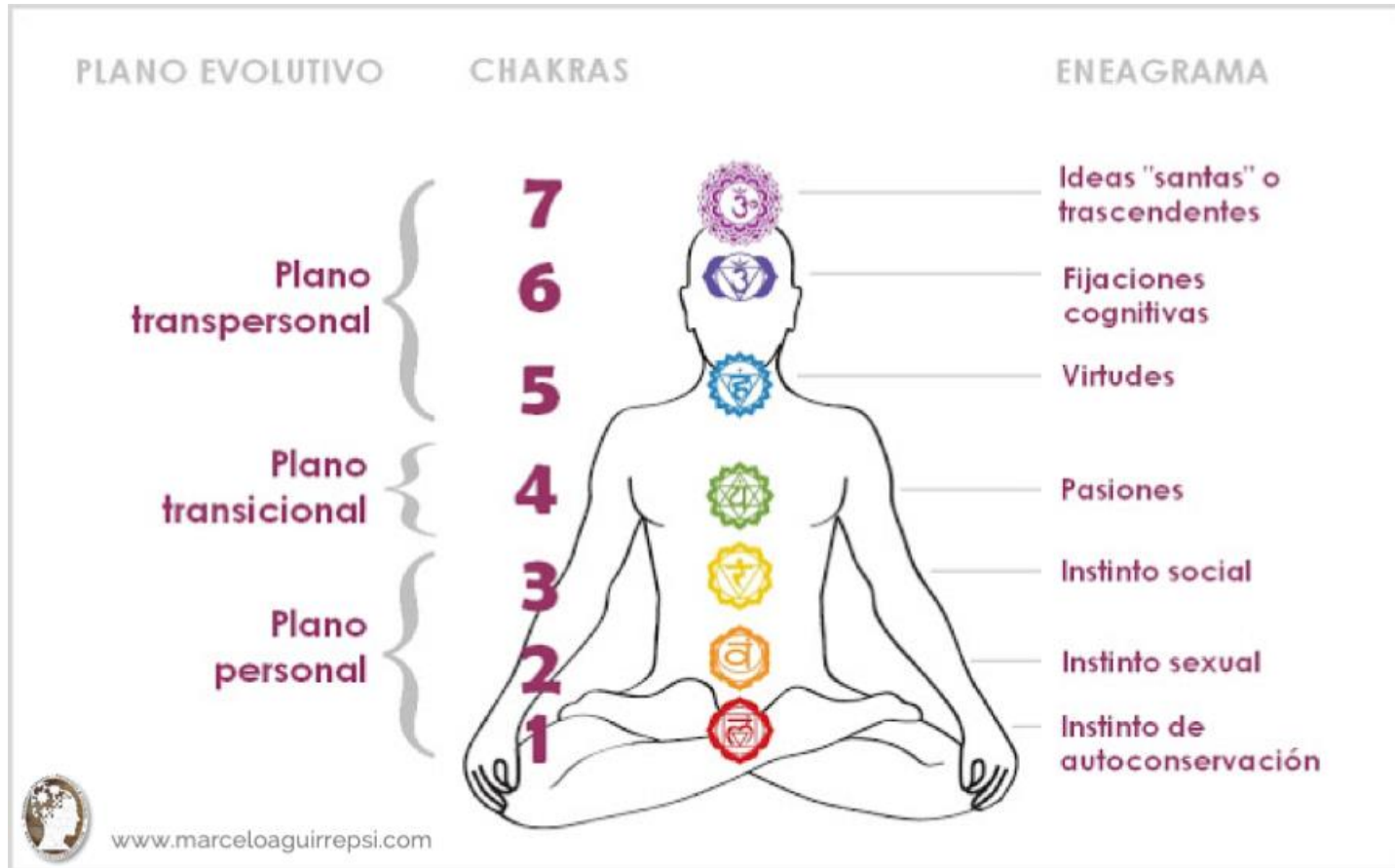
El biocampo se puede sentir con las manos, a menudo a través de cambios de presión o temperatura.

Las terapias de biocampo son prácticas de curación alternativas. Los practicantes dicen que usan campos de energía para restaurar el equilibrio y la salud. Las terapias de biocampo más comunes son el Reiki y Toque Terapéutico entre otros.



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción



¿Que son los Centros de Energía o Chakras?

Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción



Centros de Energía o Chacras. ¿Que son?

La científica Candace Pert, PhD., descubrió sin proponérselo lo que los antiguos Hindús sabían, que hay centros en el cuerpo que corren a lo largo de la columna por donde la energía fluye. Estos son los 7 chacras.

Cada uno de estos siete chacras principales tiene un nombre, color, área específica de la columna vertebral desde el sacro hasta la coronilla y un enfoque de salud que le corresponde.

Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción



Cada centro de energía es como un centro de información y cada uno tiene su propia energía específica que lleva un nivel correspondiente de conciencia.

Cada centro de energía tiene sus propias glándulas individuales, hormonas únicas, química y plexo individual de neuronas. Puedes pensar en estos grupos individuales de redes neurológicas como mini cerebros.

La apertura y cierre de nuestros centros funciona como un sistema de defensa energética. Una experiencia negativa (y la energía de baja frecuencia que viene con ella) puede hacer que el centro asociado se cierre para bloquear esa energía.



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Como en el caso de los meridianos aprender todo lo referente a estos centros una tarea que puede tomar tiempo.

Hay muchas correlaciones y asociaciones que se utilizan en los procesos de curación. Prácticas de Bienestar ofrece una clase donde estudiamos estos centros a fondo, contactenme quienes estén interesados.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

En resumen, estos son algunos de los sistemas de energía del cuerpo y con los cuales intentaremos interactuar en el aprendizaje de las técnicas de sanación que aprenderemos en este taller.

- Meridianos
- Biocampo
- Chacras





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Las Técnicas

- Técnica de Acupresión Tapas (TAT)
- Resolución Holográfica de la Memoria (RHM)
- Técnica de Liberación Emocional (TLE)



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Técnica de Acupresión Tapas





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Técnica de Acupresión Tapas (TAT)

TAT es parte de una familia de técnicas de curación cuerpo-mente conocidas colectivamente como Psicología de la Energía.

La Técnica de Acupresión de Tapas (TAT) ofrece experimentar un alivio inmediato de la ansiedad, estrés, miedo, preocupación y trauma, utilizándolo en cualquier lugar que lo necesites.

TAT puede ser eficaz para tratar lo anterior mencionado además del trastorno de estrés postraumático, las experiencias adversas de la infancia y en el mantenimiento en la pérdida de peso.

La técnica de acupresión tapas combina sostener puntos de acupresión en la cabeza y realizar una serie de declaraciones. Toma aproximadamente 3 - 5 minutos en hacerlo.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Técnica de Acupresión Tapas

Esta técnica como las otras que vamos a aprender envía señales directamente a los centros de estrés del cerebro medio, (Eje Límbico-Hipotalámico-Pituitario-Adrenal), y utilizando la técnica a fondo y con constancia puedes experimentar:

Confianza en ti mismo, amarte y respetarte a ti mismo.

Capacidad para buscar soluciones en lugar de ser controlado por problemas.

Capacidad para no dejar que unos malos 5 minutos arruinen tu día, semana, o vida entera.

Capacidad para comprender las situaciones de otras personas sin tomar sus acciones personalmente.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Técnica de Acupresión Tapas

Tapas Fleming es un acupunturista con licencia en California. Desarrolló la Técnica de Acupuntura de Tapas® (TAT®) en 1993. Vive con su familia en Redondo Beach y viaja por todo el mundo enseñando TAT

Mas información:

<https://tatlife.com/>





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Resolución Holográfica de la Memoria



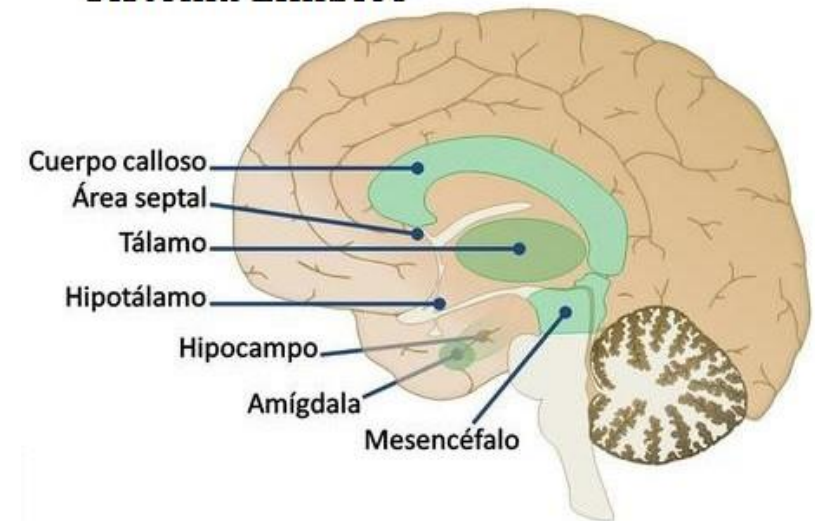
Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Resolución Holográfica de la Memoria

RHM es un proceso, una técnica de “re-enmarcación emocional”, una forma de mini terapia centrada en el cuerpo y en la persona. Basado en la investigación actual sobre traumas, RHM es un proceso educativo que ayuda a resolver el impacto emocional de los eventos que causaron estrés o trauma. De acuerdo a el creador de esta técnica, se entiende que cualquier trauma es **“un estado alterado de conciencia, - un estado espontáneo de autohipnosis, facilitado por la función de lucha / huida del Eje Límbico-Hipotalámico-Pituitario-Adrenal”**.

Sistema Límbico





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

El Sistema límbico es el encargado de regular las emociones, diversos autores lo llaman «El cerebro emocional», pero no es su única función, también tiene un papel importante en el aprendizaje y memoria.

El Hipotálamo es un área del cerebro que controla la temperatura del cuerpo, el hambre y la sed.

La glándula Pituitaria regula las hormonas del cuerpo y se le conoce como “la glándula endocrina maestra” debido a que libera hormonas que afectan muchas funciones corporales.

Las glándulas Adrenales producen las hormonas esteroideas, epinefrina y norepinefrina. Estas hormonas ayudan a controlar los latidos del corazón, la presión arterial y otras funciones importantes del cuerpo. Hay dos glándulas adrenales, cada una ubicada sobre cada riñón.

Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Hipotálamo

- Hormona liberadora de tirotrópina
- Dopamina
- Hormona Liberadora de Somatotropina
- Somatostatina
- Hormona liberadora de gonadotropina
- Hormona liberadora de corticotropina
- Oxitocina
- Vasopresina

Tiroides

- Triyodotironina
- Tiroxina

Glándula pineal

- Melatonina
- Dimetilriptamina

Glándula pituitaria

Adenohipófisis

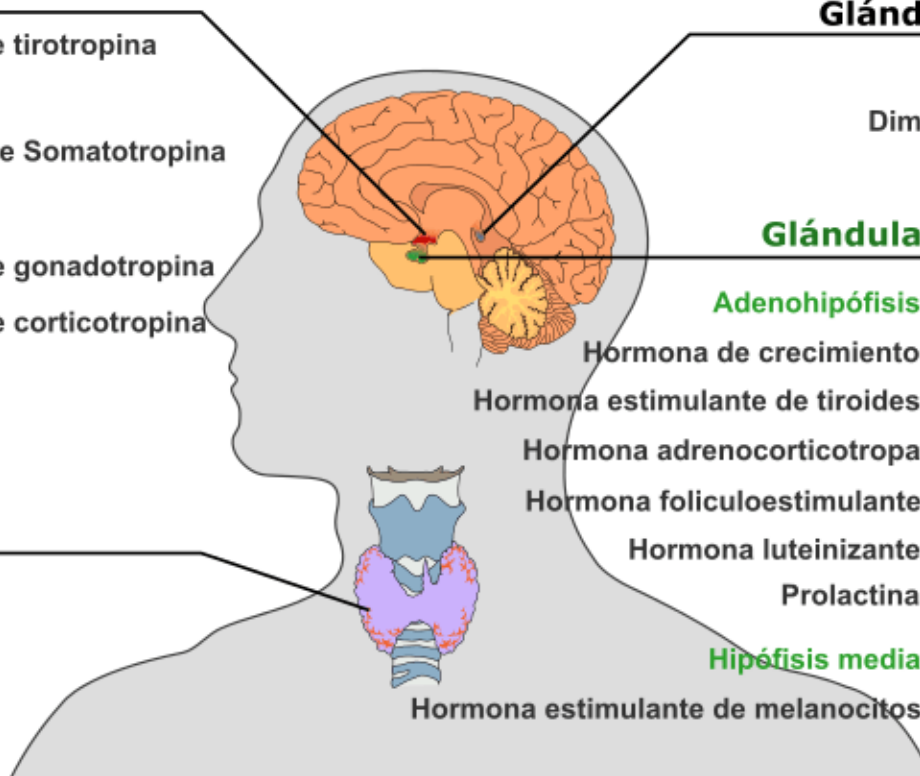
- Hormona de crecimiento
- Hormona estimulante de tiroides
- Hormona adrenocorticotropa
- Hormona foliculoestimulante
- Hormona luteinizante
- Prolactina

Neurohipófisis

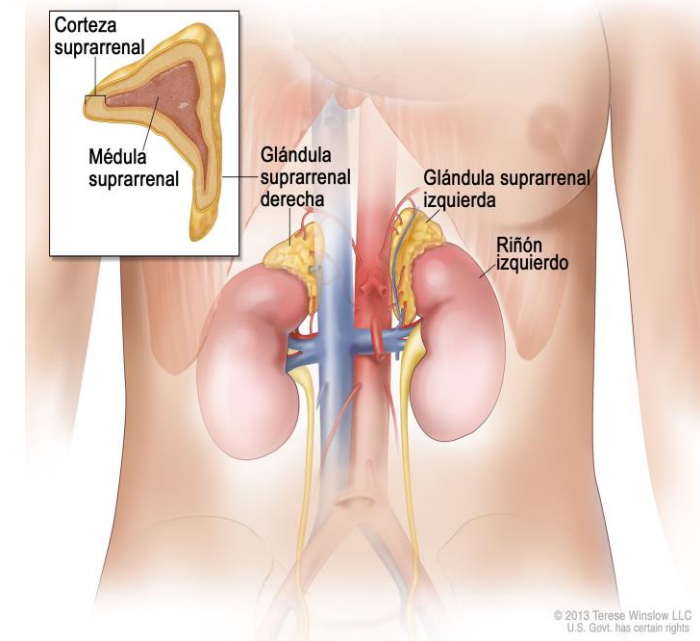
- Oxitocina
- Vasopresina
- Oxitocina (almacenada)
- Vasopresina (almacenada)

Hipófisis media

- Hormona estimulante de melanocitos



Anatomía de la glándula suprarrenal



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Resolución Holográfica de la Memoria

Se trata de una terapia breve con el objetivo de reeducar y actualizar la mente subconsciente, mediante el envío de mensajes autocorrectivos que permiten la resolución del trauma en la memoria.

Se ha comprobado que al experimentar trauma hay una reacción protectora que captura y **preserva** el dolor físico y emocional, manteniendo este estado hasta que se recibe alguna indicación de que las circunstancias abrumadoras se han resuelto o hay acceso a otras opciones. En otras palabras, es una técnica que informa al sistema que lo sucedido tiene solución y que puede por lo mismo, desprenderse de sus efectos.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Resolución Holográfica de la Memoria

Brent Baum desarrolló Resolución Holográfica de la Memoria (RHM) como una estrategia para ayudar a gente con adicciones a resolver el dolor y los factores de la memoria que los llevaba a la recaída.

Completó su formación de posgrado en la Universidad Gregoriana de Roma, Brent se desempeñó como sacerdote católico, miembro de la facultad del seminario de Notre-Dame, arqueólogo en el Cercano Oriente, director clínico de Cottonwood Centro de Tratamiento, Inc., y actualmente es un consejero certificado de adicciones y un hipnoterapeuta clínico.

Mas información: <http://healingdimensions.com>





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Técnica de Liberación Emocional





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Que es TLE

La Técnica de Liberación Emocional (también conocida como Tapping o Golpeteo). Es una fácil pero poderosa técnica de curación holística que resuelve una variedad de problemas. Se basa en los principios combinados de la acupresión y la psicología moderna. La técnica básica de TLE requiere que te concentres en la emoción negativa o un malestar que quieres sanar mientras tocas ciertos puntos de acupuntura y repites alguna frase. Además de esta fácil técnica, hay otras denominadas, “Contando la Historia” y “Accediendo a La Terapeuta Interna” que veremos a más profundidad en la clase dedicada a esta técnica.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Que es TLE

La técnica va así, Mientras mantienes tu enfoque, usa las yemas de los dedos para tocar de cinco a siete veces cada uno en diez de los puntos meridianos del cuerpo.

Das golpecitos en estos puntos con el objetivo de aceptar y resolver la emoción negativa. Esto envía señales directamente a los centros de estrés del cerebro medio, (Eje Límbico-Hipotalámico-Pituitario-Adrenal), lo que reduce el estrés o la emoción negativa que obtiene de su problema.

Esta técnica igual que las anteriores, ayuda a reparar cualquier interrupción energética y restablecerá el equilibrio de tu energía.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Que es TLE

Y ahora practicaremos esta técnica, 3 minutos para recordar algún evento, malestar o recuerdo que quieran sanar.

Te recomiendo un evento ligero, hasta que aprendas a utilizar la técnica más a fondo.



Gráfica de Puntos Técnica de Liberación Emocional

EL COMIENZO

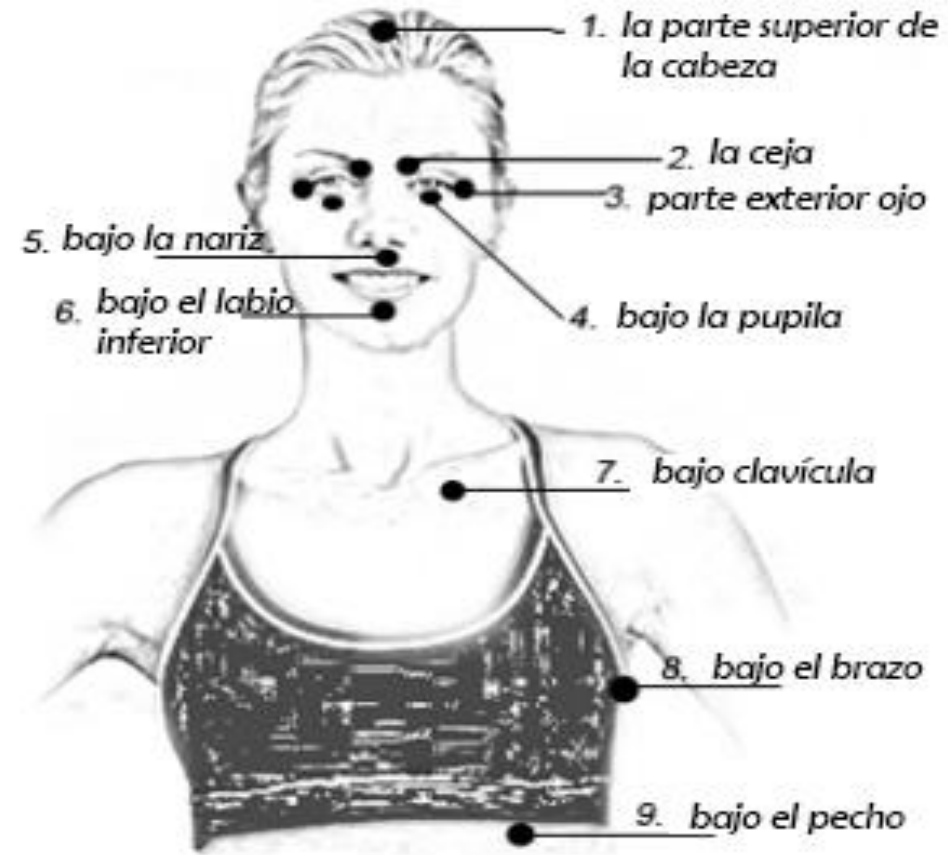
1. Enfócate en el problema **ESPECÍFICO** y dale un valor de intensidad del 0 al 10
2. Repite de 3 a 5 veces "Aunque tengo, siento, (dí el nombre del problema) me acepto completa y profundamente"
3. Ház esto mientras respiras profundamente y golpeteas la parte externa de la mano



Para más información llama al 551304-0714 o envíanos correo a practicadebienestar8@gmail.com

LA SECUENCIA

4. Ahora continúa golpeteando los puntos en esta secuencia repitiendo "este (el problema)"



5. Céntrate en el problema original y vuelve a clasificar la intensidad, si aún no es cero, aplicar nuevamente el procedimiento



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

Que es TLE

TLE también es una alternativa al tratamiento tradicional para curar el dolor y la angustia emocional. TLE se conoce comúnmente como tapping o acupresión psicológica.

Gary Craig, el cerebro maestro detrás de TLE, revela que el tratamiento surgió de la idea de que la causa de todas las emociones negativas *es una interrupción en el sistema energético del cuerpo.*



<https://www.emofree.com/>



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 1 - Introducción

INSPIRACION

“La curación es un tipo diferente de reto. Es el dolor de tomar conciencia del poder de nuestra fuerza y debilidad, de la capacidad para amarnos o hacernos daño a nosotros mismos y a los demás, y de cómo la persona más difícil de controlar, reformar y ayudar es uno mismo ”.

Caroline Myss

