



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN



Taller Técnicas de Sanación de Energía

Accediendo a tu Poder Interior

Clase 2 – Técnica de Acupresión Tapas

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





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

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 2 - Técnica de Acupresión Tapas

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 2 - Técnica de Acupresión Tapas

PROGRAMA

- Las 5 clases del taller, intención, e inspiración.
- Meditación, y práctica de silencio 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 2 - Técnica de Acupresión Tapas

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. Repaso de las Técnicas Aprendidas





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

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 técnicas se enfocan en la relación cuerpo-mente; pensamientos, emociones, sensaciones, comportamientos, y su relación con los sistemas de bioenergía (los meridianos, chakras y el biocampo entre otros) para sanar a todos niveles.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

INSPIRACIÓN

“La causa principal de la infelicidad nunca es la situación, sino tus pensamientos al respecto”.

Eckhart Tolle





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

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 hermosa, vacía para poder contener todo este nuevo conocimiento.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Las Precauciones a Seguir





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Si bien las mecánicas del aprendizaje de TAT y otras técnicas de sanación de energía, son simples y pueden resolver muchos problemas de inmediato, algunos problemas tienen muchas sutilezas y necesitarán más experiencia y entrenamiento para resolverse por completo.

Utiliza tu criterio sobre la gravedad del problema que estás eligiendo, te sugiero empezar con asuntos simples y conforme vayas ganando experiencia, enfrentar los más difíciles.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

En casos raros, al principio podrías sintonizar un trauma pasado y volverlo a experimentar con toda su intensidad emocional. A esto se le llama tener una "abreacción". Una abreacción es una descarga de emociones y afectos ligados a recuerdos, generalmente de experiencias penosas o dolorosas y que por esta razón han sido reprimidas. En estos raros casos, se recomienda que sigas haciendo la técnica hasta que salgas de la "abreacción".





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Técnica de Acupresión Tapas





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Técnica de Acupresión Tapas, (TAT)

Esta técnica fue creada en 1993 por Tapas Fleming, una acupunturista en California, después de años de observar a muchos de sus pacientes. La idea subyacente – como en todas estas técnicas con base en la energía del cuerpo - es que el trauma emocional no resuelto (nuevo o viejo) *conduce a un bloqueo del flujo natural de energía en el cuerpo*. La técnica TAT afirma que con la aplicación de una ligera presión en cuatro áreas de la cabeza Y prestando atención a una serie de pasos verbales, liberas el bloqueo y permites la resolución y curación del asunto enfocado.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Tapas Fleming, la acupunturista tenía la intención originalmente de encontrar un protocolo para la eliminación de alergias, pero al paso del tiempo y tras muchas experiencias con pacientes que observaba atentamente, sus descubrimientos le hicieron cambiar el énfasis al trauma emocional.

Ella afirma tener conversaciones con las células de sus pacientes que le revelan los recuerdos que guardan en sus cuerpos. Y también afirma que es algo que todos podemos hacer, si lo deseamos y lo practicamos.

En su trabajo como acupunturista, ella ve el cuerpo como un campo de energía y puede ver los bloqueos de la energía estancada.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

En general, las células del cuerpo que sostienen viejos traumas funcionan al nivel de supervivencia bajo la influencia de algo que paso pero que ya no existe, y se mantienen en el pasado en el mismo momento del trauma debido a un mecanismo de defensa del cuerpo que exploraremos a más profundidad en otra técnica.

Cuando estos traumas no resueltos bloquean el flujo de energía del cuerpo, esa energía usualmente se acumula o se estanca en el órgano que resuena más directamente con el trauma





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Puede ser el recuerdo de los pulmones de un aroma, del estómago de una infección, del corazón de una traición, o de un golpe en la cabeza o cualquier parte del cuerpo.

Cuando la técnica Tapas se aplica, no se borra el recuerdo, solo remueve la carga estresante emocional, y le permite a la persona enfrentar la vida con los retos del aquí y ahora, además de recuperar la energía que se utilizaba inconscientemente para mantener esa experiencia.

Uno de los ejemplos que ella da es el de un cliente con problemas de alergia a la contaminación e investigando a fondo se dio cuenta de algo importante.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Lo que ella sufría ahora tenía relación con lo que le sucedió a uno de sus ancestros que había sido trabajador de minas de carbón y que había muerto de envenenamiento de plomo, zinc y cobre, elementos comunes en esa clase de trabajo . Cuando ese recuerdo traumático sanó, los pulmones del cliente fueron perfectamente capaces de lidiar con el estrés actual de la contaminación.

Puede que se sienta raro al principio, pero una recomendación es que visualices dar tu número de teléfono a tus células y cuando te llamen respondas y escuches con apertura mental, lo que ellas tienen que decir, quizá te encuentres en un momento dado “viendo” o “escuchando” información sobre tu cuerpo de manera diferente.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

La importancia de tus pensamientos e intenciones.

No sobre estimes el poder de los pensamientos y las intenciones, estos son reales y tienen energía.

Por ejemplo, cuando algo no deseado, molesto o terrible nos sucede, es el pensamiento reactivo de negación, de decir; ¡No! Lo que sostiene el trauma vivo. Aunque no lo parezca, el simple hecho de reconocer lo que sucedió, aunque sea solo en tus pensamientos y consentir entablar conversación con esto, puede ser el primer paso en sanarlo.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

APRENDIENDO A HABLAR CON TU CUERPO

Lo que se llama prueba muscular o kinesiología aplicada es una manera de entablar comunicación con tu cuerpo. Hay muchísimas maneras de hacerlo y quizá hasta tu puedas inventar una nueva. Aquí aprenderemos algunas de las más comunes.

Pon las palmas de tus manos juntas y frótalas, pídele a tu cuerpo que te muestre la sensación de suavidad y ya que la tengas, sacude tus manos y vuelve a frotarlas pidiendo que te dé la de aspereza. No trates de forzarlo, déjalo que suceda y solo presta atención, el cambio puede ser muy sutil.

Después, pon las palmas de tus manos juntas y frótalas, pídele a tu cuerpo que use una sensación de suavidad para decirte si o no, como prefieras, y una áspera para el sí o no.

Hagamos una prueba.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Otra técnica parecida es frotar el índice y el pulgar con el mismo pedido, pídele a tu cuerpo que use una sensación de suavidad para decirte si o no, como prefieras, y una áspera para el sí o no.

Una más es entrelazar los dedos índice y pulgar de ambas manos y tratar de separarlos, si no es posible es si, si son fácilmente separables es no.

Hagamos una prueba, piensa en algún asunto que quieras sanar con TAT, utiliza cualquiera de las técnicas mencionadas arriba y pregunta, ¿Puedo trabajar en (asunto) ahora?





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

LA TÉCNICA





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Cuando hay un trauma, hay una aparente separación entre lo sucedido y uno mismo. Usualmente uno mismo es la víctima y el otro el malhechor y en otras pocas ocasiones es al revés.

Pero la dualidad nunca es cómoda, crea tensión y fragmenta. Rumi expreso una verdad eterna al decir “Dios me pidió amar a mi enemigo, yo obedecí y me amé a mí mismo”.

TAT como otras técnicas de PE sanan principalmente resolviendo y aceptando lo que pasó. Cuando la ilusión de la aparente separación se disuelve, experimentamos unidad y es entonces que la sanación es posible.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Los Pasos

1. El Contenedor
2. La Intención
3. La Postura
4. El proceso
5. Eligiendo Algo Mejor
6. Integración



Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

1. El contenedor.

Puede ser una olla, un canasto, un bote de basura, etc., e imagínate que pones en este contenedor el asunto que quieres sanar, el tema y todo lo que se te ocurra acerca de este tema, los pensamientos acerca de esto, etc. Y lo vas a nombrar.

Un ejemplo, miedo a conducir. Pones en el contenedor el miedo a conducir, los recuerdos asociados al este. También todos los pensamientos asociados a esto, ejemplo; “solo de pensar en conducir me altera, me estresa, puedo tener un accidente, etc.”

Y también añade las asociaciones que te vengan con relación a este asunto, como comentarios de amigos o familia. Puedes nombrarlo “Mi Miedo a Conducir” o simplemente “Esto”. En suma, los pensamientos, sentimientos, sensaciones relacionadas con el tema que quieres tratar.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

2. La Intención

Esta es la intención de sanar “Esto”. Empezamos cruzando las manos, palma encima de la otra palma a la altura del centro del corazón y decimos “Los beneficios de esta sanación, son para mí, para toda mi familia, mis ancestros, y todos los seres involucrados, para todas las partes de mí, conscientes e inconscientes, y todos los puntos de vista que alguna vez he tenido, en todos los tiempos y en todas las dimensiones, esta sanación se realiza de forma fácil y segura”.

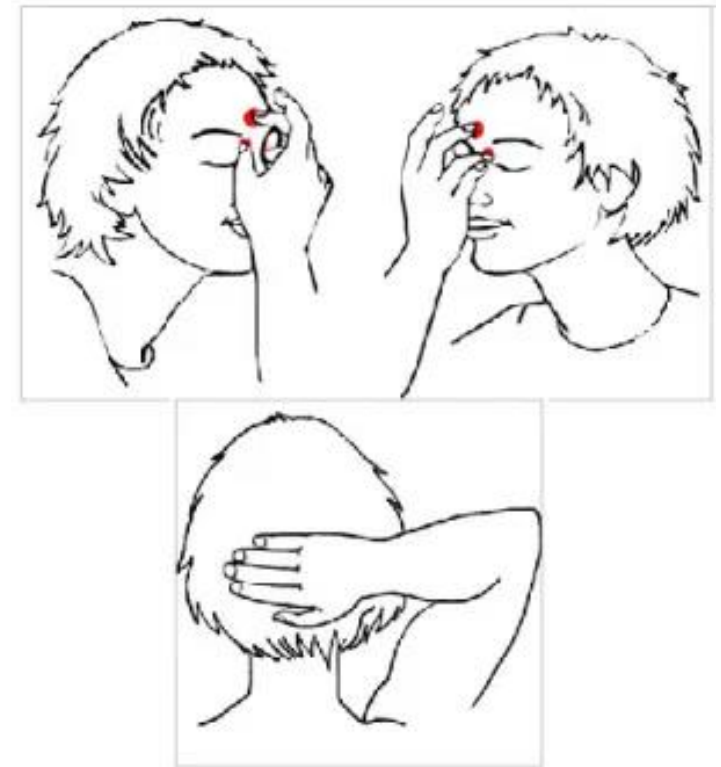


Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

3. La Postura TAT

Tocaremos para estimular ciertos puntos de acupuntura y de un centro de energía utilizando 3 dedos de la mano (izquierda o derecha no importa) el pulgar, el anular y el dedo medio. Al ponerlos en los puntos en tu cara hazlo con toque ligero, no necesitas oprimir. Los puntos de acupuntura son del meridiano de la vejiga que tiene que ver con eliminación y claridad de visión. Otro punto será el 6to chacra también conocido como “Tercer Ojo”, la otra mano ira en la nuca para servir como pantalla, ahí se encuentra el cerebelo, la parte del cerebro relacionada con las emociones.

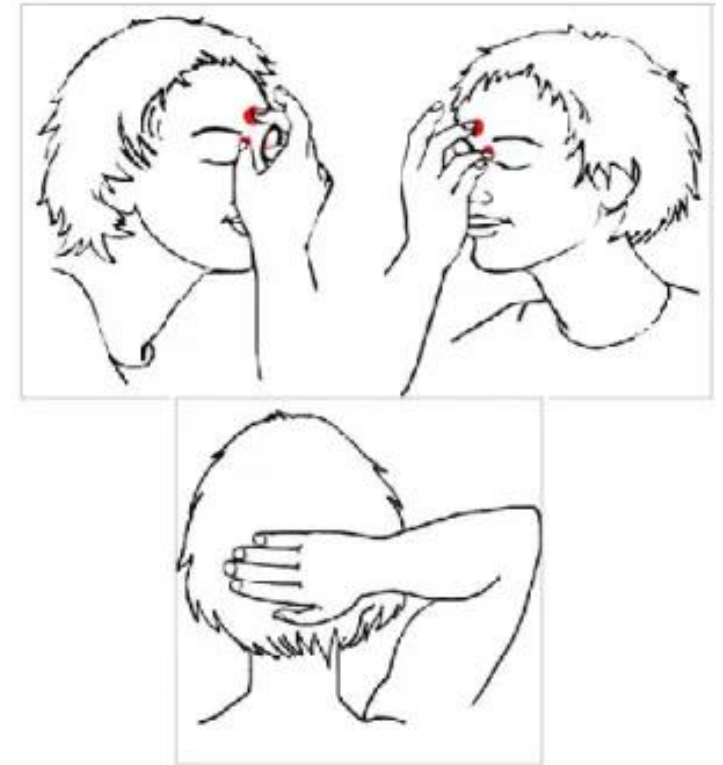


Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

3. La Postura

Estar en esta posición puede ser cansada, aunque solo tome unos minutos, si es así, puedes cambiar de manos, la que esta atrás adelante y viceversa. También puedes descansar entre enunciados. En tu camino de exploración con esta técnica, puedes experimentar y buscar otras posiciones que te acomoden, recostada o semi recostado, aunque en mi experiencia va mejor cuando se hace sentado, investiga y encuentra la mejor para ti. También cuando vayas repitiendo las frases que veremos más adelante, puedes darte un descanso entre ellas.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

INSPIRACIÓN

“Cualquiera que sea la situación que te haga sentir incómodo date cuenta, esto es tu mayor oportunidad de crecimiento, enfréntala”.

Bryant McGill



Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

4. El Proceso

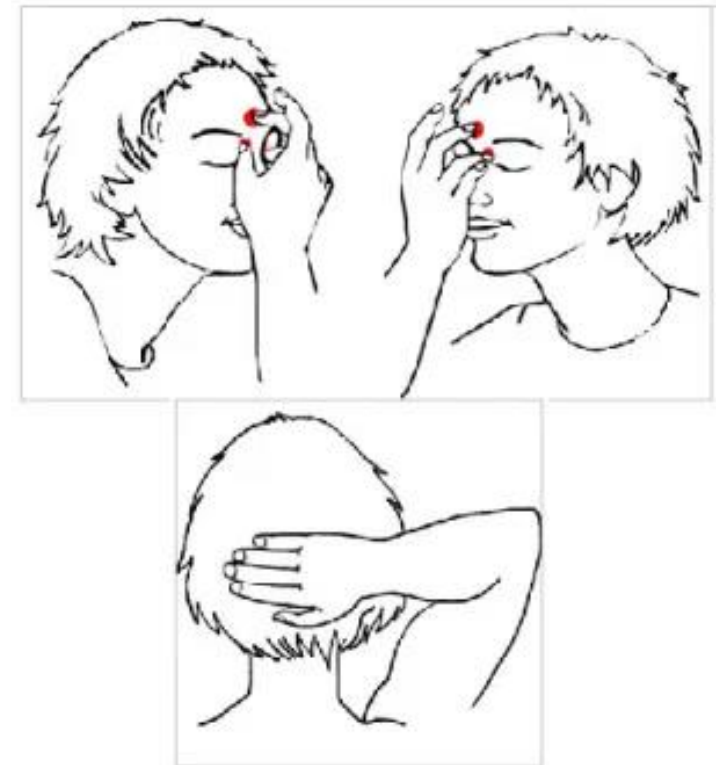
1. Todo lo que contribuyó a mi resonancia, identificación y conexión con “Nombre del contenedor”, sucedió.

Respiración profunda

2. “Nombre del contenedor”, sucedió, ya paso y estoy bien. Corto mi resonancia, identificación o conexión “Nombre del contenedor”, puedo relajarme ahora.

Respiración profunda

3. Todos los lugares en mi mente y vida, relacionados con “Nombre del contenedor”, están sanando ahora.



Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

4. El Proceso

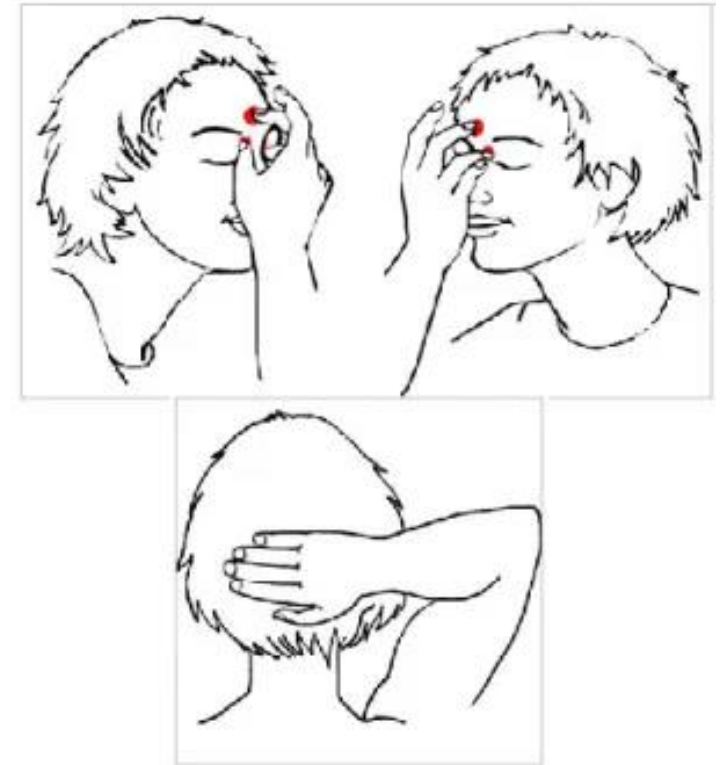
4. Todos los orígenes de “Nombre del contenedor”, están sanando ahora, todas las comunicaciones y relaciones con “Nombre del contenedor”, están terminando ahora.

Respiración profunda

5. **El Perdón.** Perdono a todas las personas a las que he culpado por “Nombre del contenedor”, incluyendo a mí misma y a Dios.

Respiración profunda.

6. Pido perdón a todas las personas las que haya lastimado en relación a “Nombre del contenedor”, y les deseo, paz, amor y felicidad.



Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

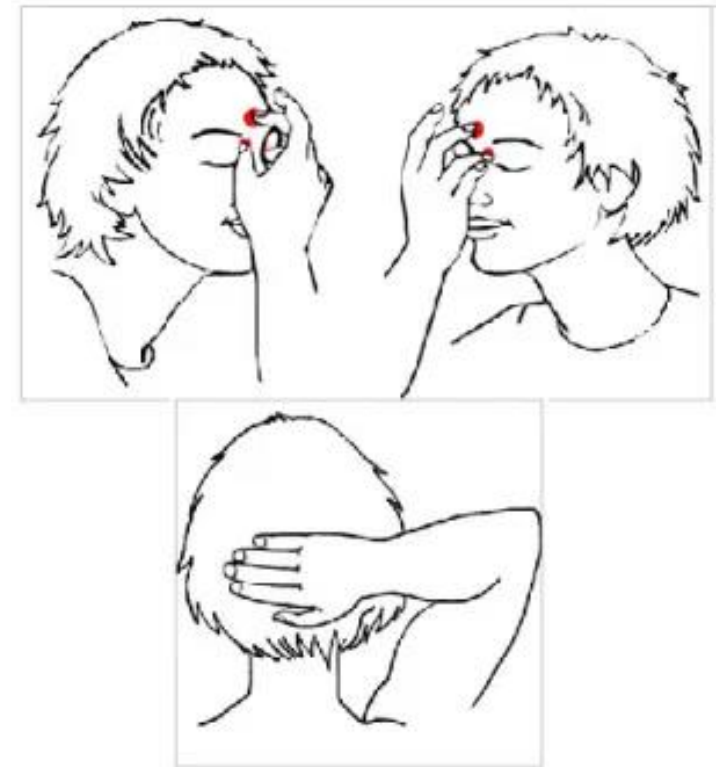
4. El Proceso

Si hay alguien en concreto a quien necesites pedir perdón, puedes añadir su nombre e inclusive el tuyo si lo crees necesario.

Respiración profunda

7. Todas las partes de mí asociadas con “Nombre del contenedor”, están sanando ahora. Cualquier cosa que quede de “Nombre del contenedor”, está sano ya ahora.

Le ponemos un globo al contenedor y lo vemos subir y en algún punto estalla como un fuego artificial, y decimos: “Que la energía relacionada con “Nombre del contenedor”, vuelva a su lugar de origen”

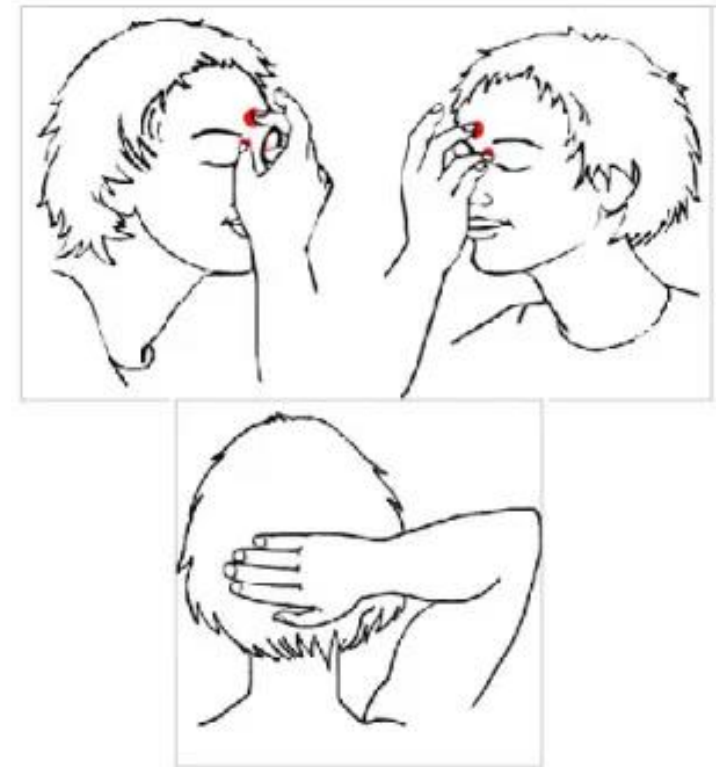


Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

5. Elige Algo Mejor

Si tu asunto es en referencia a sanar un trauma, un hábito, una actitud o tendencia, escoge algo positivo con referencia a esto. Utilizando el mismo ejemplo del miedo a conducir, podemos decir “Ahora disfruto viajar en auto” Mis habilidades de manejo son excelentes” “Me siento feliz de conducir mi coche” “Ahora gozo conducir mi coche en compañía de mi familia” etc., tú eliges que decir que sea algo mejor. Tendremos que llenar el vacío que deja lo que hemos eliminado con algo más balanceado y positivo, todo esto en la postura TAT.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

6. Integración

Repite 3 veces:

Poniendo nuestras manos en una nueva posición como la que se ve en la gráfica, decimos: Esta sanación está completamente integrada ahora y lo agradezco.

Respiración profunda

Finalmente, poniendo las manos en el corazón decimos “Acepto completamente esta sanación y transformación en mi corazón, en todo mi ser y el de todos los involucrados, con gratitud”.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

La manera que muchos de nosotros experimentamos como son las cosas es a veces distorsionada y re experimentar y soltar la experiencia que aparente o realmente nos hizo daño, es lo que sana nuestra relación con el mundo, con Dios, El Universo, La Vida, Amor Universal o cualquiera que sea el nombre que le des a lo divino.

Las antiguas escrituras Vedas dicen “Tu Eres Eso”. Las religiones occidentales dicen que Dios es uno y no existe nada más. Al parecer todos estamos buscando completitud, restaurar el total de lo que verdaderamente somos y soltando lo que no somos, esa es la esencia de la sanación.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Proceso Completo Guiado

Ahora vamos a practicar la técnica, te sugiero que busques un evento reciente y no muy complicado, conforme vayas ganando experiencia podrás atacar cualquier problema que desees resolver.





Técnicas de Sanación de la Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

¿Hacerlo una vez suficiente? Al terminar y recuperar tu posición normal de cuerpo, nota si hay algún **aspecto** del incidente que no esté resuelto, -puede ser una sensación física, una emoción, un pensamiento, una parte del recuerdo- escoge lo más prominente del mismo y repite pasos hasta que cuando pongas tu atención en el asunto no quede nada que te perturbe.

Importante, después de hacer TAT es recomendable beber bastante agua y sobre todo descansar

Mas información: <http://tatlife.com>



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 2 - Técnica de Acupresión Tapas

Inspiración

"No estamos destinados a permanecer heridos. Debemos superar nuestras tragedias y desafíos y ayudarnos unos a otros a superar los muchos episodios dolorosos de nuestras vidas. Al permanecer atrapados en el poder de nuestras heridas, bloqueamos nuestra propia transformación. Pasamos por alto los dones inherentes a nuestras heridas, la fuerza para superarlas y las lecciones que estamos destinados a recibir a través de ellas."

