



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN



# Taller Técnicas de Sanación de Energía

Accediendo a tu Poder Interior

Clase 5 - Repaso

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





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

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 magnificas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.

Soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional, nutrición, y 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 la Energía

## Clase 5 - Repaso

Hola, mi nombre es Pilar Soro vivo en España y soy influencer de despertar y evolución humana. También soy instructora y 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 5 - Repaso

### 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 5 - Repaso

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 5 - Repaso

### 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 bioenergéticos (meridianos y biocampo entre otros) para recuperar la continuidad de nuestros sistemas de energía y sanar a todos niveles.



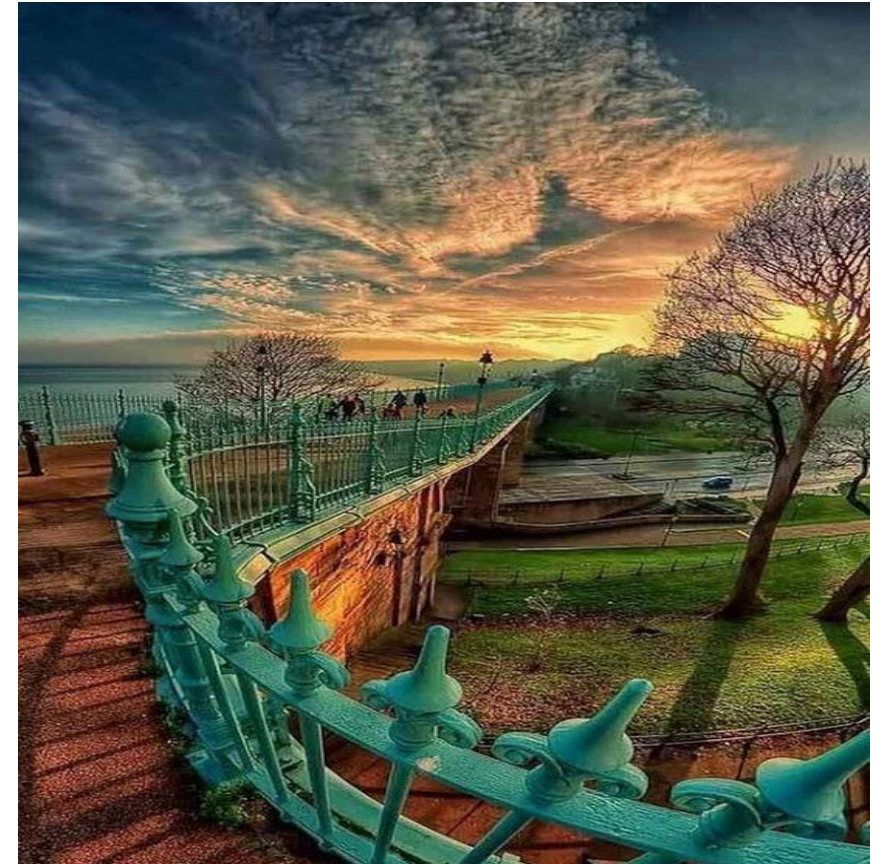
# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### INSPIRACIÓN

"¿Puedes aceptar la idea de que una vez que cambias tu estado interno, no necesitas que el mundo externo te brinde una razón para sentir alegría, gratitud, aprecio o cualquier otra emoción elevada?"

Joe Dispenza





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### Meditación

Ojos cerrados, sentados relajadamente, pero 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 5 - Repaso

En esta clase:

- Que es Psicología de la Energía
- Repaso Técnicas, TAT, RHM y 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 la Energía

## Clase 5 - Repaso

**Psicología de la Energía (PE). ¿Qué es?**

UNA CIENCIA RECONOCIDA POR LA CIENCIA

La PE como campo aún es relativamente joven, su base de evidencia continúa creciendo tanto en cantidad como en calidad. Hasta agosto de 2021, se han publicado más de 135 estudios comprobando la efectividad de los métodos.

PE es una colección de enfoques cuerpo-mente para comprender, y mejorar el funcionamiento humano y se centra en la relación entre pensamientos, emociones, sensaciones y comportamientos, y los sistemas de bioenergía (como los meridianos, chakras y el biocampo).





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### **Las Precauciones a Seguir**







# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

Si bien la mecánica del aprendizaje de TAT, RHM o TLE es simple y puede 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 en el que estás eligiendo. En casos raros, los principiantes pueden sintonizar un trauma pasado de una vez y volver a experimentar el trauma pasado con toda su intensidad emocional. A esto se le llama tener una "abreacción". En estos raros casos, se recomienda que sigas haciendo la técnica hasta que salgas de la "abreacción".



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### **Técnica de Acupresión Tapas**





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### Técnica de Acupresión Tapas, (TAT) ¿qué es?

Inventado en 1993 por Tapas Fleming, una acupunturista con licencia en California, la idea subyacente afirma que el trauma emocional no resuelto conduce a un bloqueo del flujo natural de energía. Los practicantes de TAT afirman que la auto aplicación de una ligera presión en cuatro áreas de la cabeza (esquina interna de ambos ojos, media pulgada por encima del espacio entre las cejas y la parte posterior de la cabeza) y prestando atención a una serie de pasos verbales libera el bloqueo y permite la curación.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

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 5 - Repaso

### 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 5 - Repaso

### 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 te voy a enseñar unas 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, pídele que te dé la de aspereza.

No trates de forzarlo, déjalo que suceda y solo presta atención.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

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.

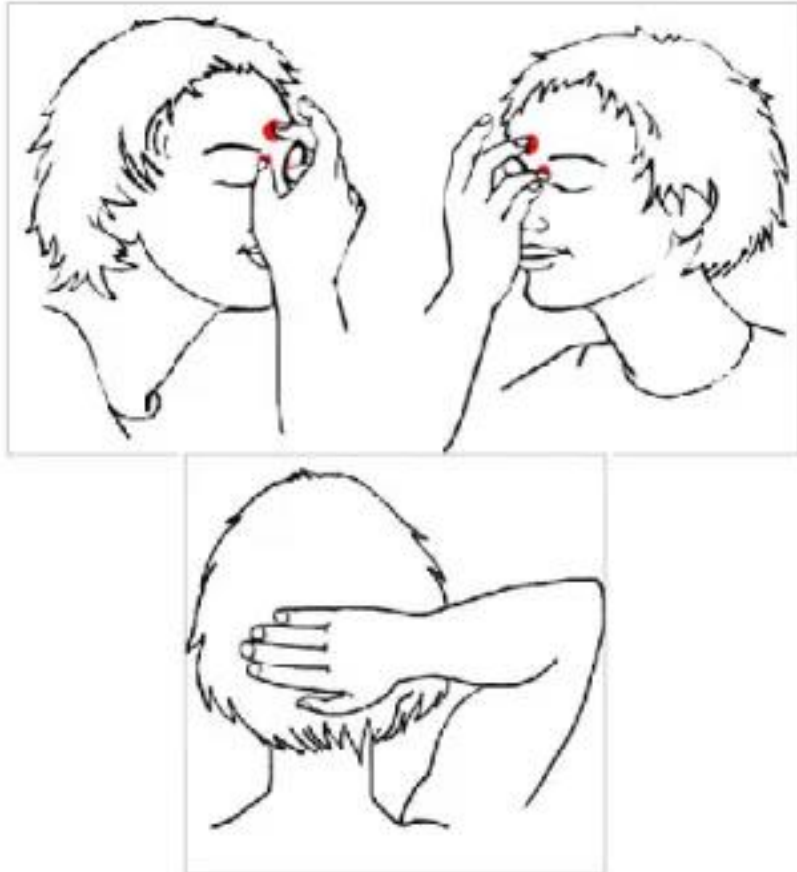
Una más es entrelazar los dedos índice y pulgar de ambas manos y tratar de separarlos, si no es posible es si, si son fácilmente separables es no.

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 5 - Repaso



### Técnica de Acupresión Tapas

Como hacer TAT versión simplificada:

1. Ponte en la posición TAT
2. Pon tu atención en el problema tal como lo experimentaste originalmente y mentalmente, expresa verbalmente la experiencia, no hay error, dilo tal cual se te venga a la cabeza.
3. Repite, “Si, esto paso, pero ya paso, está en el pasado, y el pasado no tiene poder sobre mí”.



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### Técnica de Acupresión Tapas

- 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 1, 2 y 3 hasta que cuando pongas tu atención en el recuerdo no quede nada que te perturbe.
- Importante, después de hacer TAT es recomendable beber bastante agua y sobre todo descansar





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### **Resolución Holográfica de la Memoria**





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### Resolución Holográfica de la Memoria

El primer paso en esta técnica es crear una escena segura, un lugar donde nos sintamos en paz y seguros. Puede ser tu habitación, el bosque, alguna playa, algún lugar imaginario, etc.

Imagínalo con toda claridad y detalle posible, viento, flores, aromas, sensaciones, etc.

De ahí, escoge un color, el de la pared, el de una flor, el del cielo, nubes, árbol, agua, etc.

Ese es tu escena y color seguro. Ahora respira este color y siente tu cuerpo relajarse al sentirte lleno de él.



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### Resolución Holográfica de la Memoria

Ese color será tu aliado y cada vez que te sientas en peligro de caer en una emoción negativa, utilízalo y la calma volverá a ti.

Una manera de comunicación con el sistema nervioso es a través del color. Cuando te rodeas de tu color seguro, le estas enviando a tu sistema nervioso el mensaje de que no hay porque alterarse.

Ya envueltos en ese color, estamos listos para re enmarcar nuestro recuerdo problemático.

Algún incidente que al recordar todavía te cause cierta desazón, escojamos algo sencillo.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso



### Resolución Holográfica de la Memoria

Y ahora, vamos a la escena, recordemos con el más detalle posible como si fuera una película, de qué color son los alrededores, ¿es de día? ¿De tarde? ¿De noche? ¿Hay viento? ¿Gente? ¿Algún aroma? Etc.

Y mírate en la escena, y este/a que eres ahora llega al lugar con la más joven tu. Abraza a tu, tu más joven, háblale y dile que todo va a estar bien, que sobrevivirás y que estás ahí para darle apoyo en ese momento difícil e invítala/o a irse contigo a tu lugar seguro.

# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### Resolución Holográfica de la Memoria

Y ya en ese lugar seguro invita a tu joven yo a que te diga donde siente el dolor, vergüenza, resentimiento, etc. En su cuerpo y ¿cómo es? ¿Tiene forma? ¿Color? ¿Temperatura? ¿Peso? ¿Movimiento? Y ¿en qué parte del cuerpo esta? Ayúdala/o a sacar esa metáfora de su cuerpo y decidan qué hacer con ello? ¿Quemarla? ¿Que venga un ángel y se la lleve? ¿Regresarla a quien la creo? Y háganlo.



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### Resolución Holográfica de la Memoria

Ahora toma una selfi de las/los 2 sonrientes, ponla en un marco, de qué color es?

Y pasa esa imagen con el marco de color escogido por todo tu cuerpo, y déjala en el lugar de donde salió la metáfora.

Invita a tu joven yo a que entre en ti y se quede en tu corazón, donde estará para siempre protegido y amado.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### **INSPIRACIÓN**

"Un recuerdo sin carga emocional se llama sabiduría".

Joe Dispenza







# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### **Técnica de Liberación Emocional**





# Técnicas de Sanación de Energía

## Clase 5 - Repaso

### Que es TLE o EFT

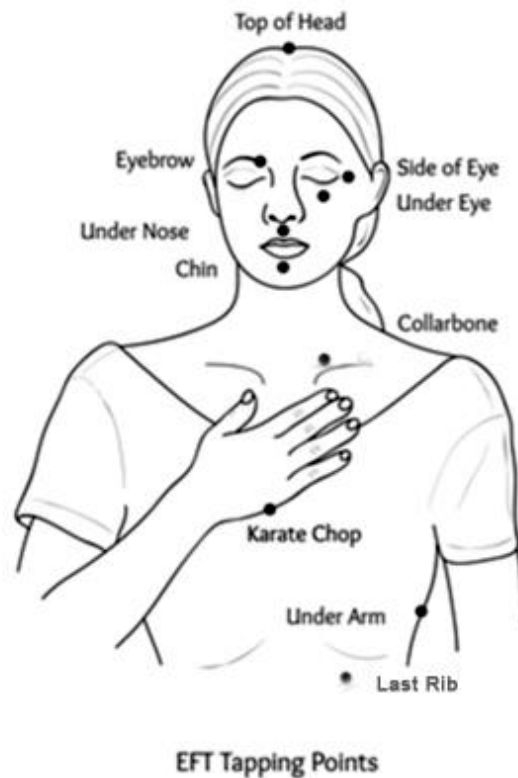
EFT o Técnica de Liberación Emocional fue fundada por Gary Craig en 1995. Sus primeras formas implicaban estimular los meridianos de acupuntura mientras se les golpeaba con las yemas de los dedos... es por eso que a menudo se le llama "Tapping" y es una de las formas que aprenderemos aquí.

Actualmente, el EFT oficial abarca tanto "Tapping" como su último avance, EFT Optimo donde ya no utiliza dar golpecitos.

El fundador considera que el EFT óptimo es más poderoso que "tapping" porque implica el acceso directo a nuestro máximo poder de sanación interior. Llama a este poder La Terapeuta Invisible (un nombre no denominacional para Dios, o a como nombres a lo inefable).

# Técnicas de Sanación de Energía

## Clase 5 - Repaso



**Paso I:** Cuanto más específico seas acerca del problema al que quieres sanar, más fácil será para ti notar el cambio. Encuentra una emoción en el problema o la sensación física asociada con la emoción.

¿Cuál es la emoción o sensación física principal?  
¿Dolor en el cuello, espalda, estomago, etc.?  
¿Miedo? ¿Rechazo? ¿Abandono? ¿Humillación?  
Encuentra la definición del sentimiento o sensación física.

# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso



**Paso 2:** Mide la intensidad del problema. Cuanto más específico seas acerca del problema al que quieres sanar, más fácil será para ti notar el cambio. Encuentra una emoción en el problema o la sensación física asociada con la emoción para hacer tapping.

¿Cuál es la emoción principal? ¿Humillación? ¿Rechazo? ¿Desprecio? ¿Falta de respeto? O si no encuentras la definición del sentimiento, ¿en qué parte de tu cuerpo lo sientes o sentiste?





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

**Paso 3:** Cada ronda de tapping comienza con una frase de "preparación" en el punto 1 como esta:

"Aunque tengo, siento \_\_\_\_\_, me acepto completa y profundamente".

Complete el espacio en blanco con palabras que describan la emoción o sensación en la que te estás enfocando. Se específico. Por ejemplo, puedes decir "Aunque tengo miedo a las arañas", pero si el miedo puede especificarse más, por ejemplo "miedo a que las arañas me piquen" sería mejor porque es más claro.

Una vez que hayas medido la intensidad del asunto a tratar y tengas las palabras para describir lo que quieres sanar, comienza tu ronda dando suaves golpecitos en los puntos que se muestran a continuación.

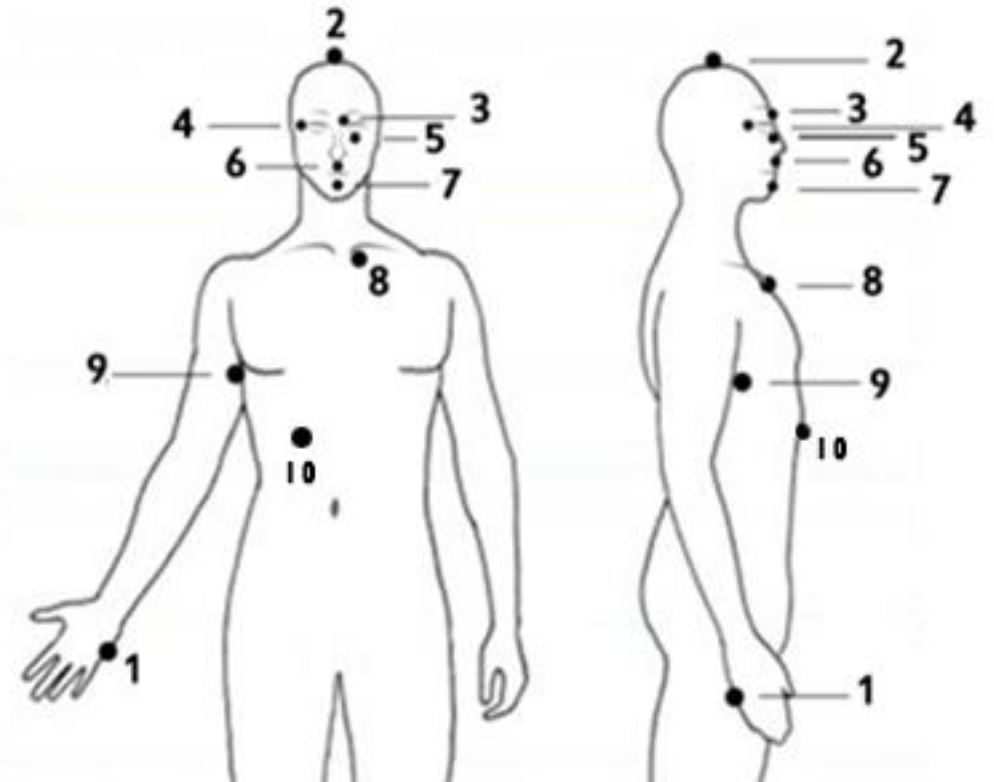
Da golpecitos por aproximadamente el tiempo de tres respiraciones y exhalaciones en cada punto. Tu atención debe permanecer en la emoción / sensación que quieres sanar.

# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

Utiliza al menos dos dedos para tocar y sigue el orden que se muestra a continuación y en el diagrama de arriba.

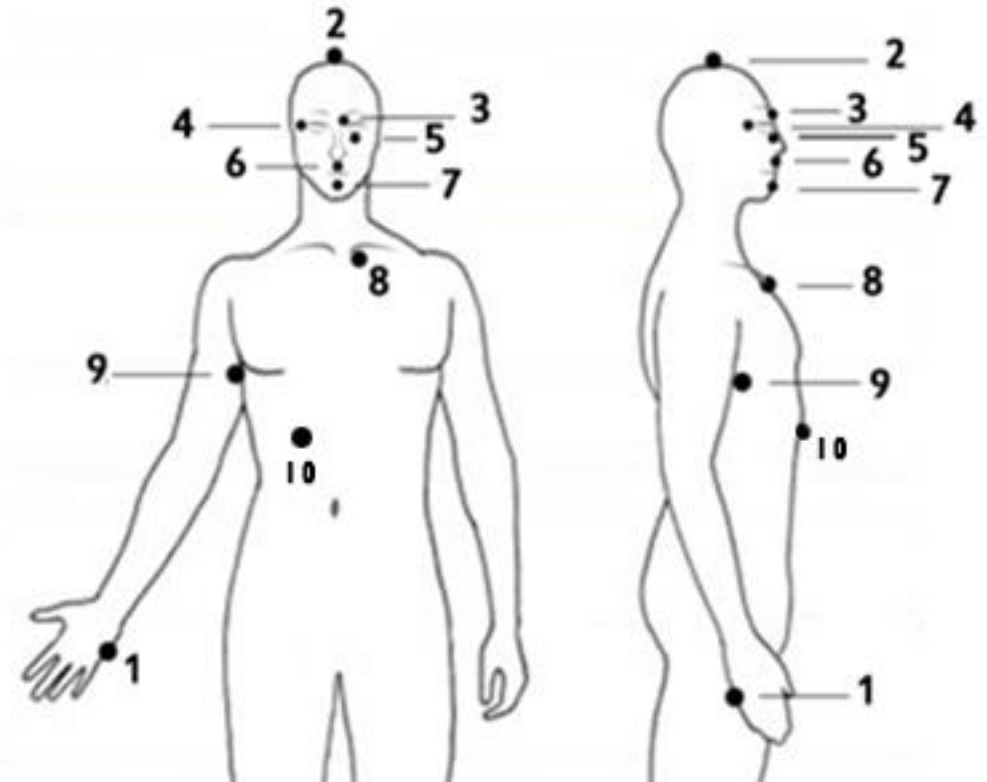
1. Golpe de Karate (costado de la mano)
2. Parte superior de la cabeza (en línea con el centro de las orejas)
3. Comienzo interior de la ceja
4. Lado del ojo, parte exterior
5. Debajo de los ojos (debajo del centro)



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

6. Debajo de la nariz (entre la nariz y el labio superior)
7. Barbilla (centro, entre el labio inferior y la barbilla)
8. Clavícula (1 "desde el centro del pecho, directamente debajo de la clavícula, a cada lado)
9. Debajo del brazo (4 "debajo de la axila a la altura del seno)
10. La última costilla siguiendo la línea del cuello





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

Evaluación. Si hay una nueva emociones o sensación, utiliza las nuevas palabras que la describen para la segunda ronda.

Después de la segunda ronda, reevalúa nuevamente. ¿Qué cambió? Dale una nueva descripción y un número de intensidad. El número debería ser aún más bajo ahora, o quizá hubo algún otro cambio. Haz una tercera ronda tal vez diciendo: "Aunque tengo un poco de este \_\_\_\_\_ (completa), me acepto profunda y completamente". Repítelo dos veces más y continúa con los otros puntos.

Si dejaste de hacer progresos o no hubo ningún progreso en absoluto, puede ser **inversión de polaridad** o autosabotaje.





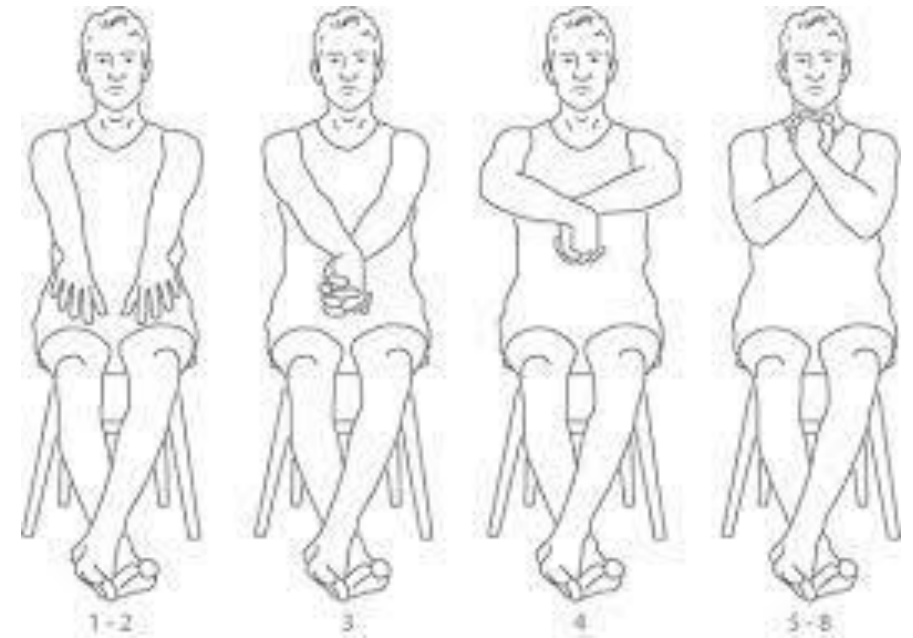
# Técnicas de Sanación de Energía

## Clase 5 - Repaso

### Posiciones Wayne Cooke

Esta posición ha sido diseñada para vincular las energías del cerebro posterior con las del cerebro frontal. Cuando estas energías no se comunican correctamente, están "revueltas" **(inversión de polaridad)**.

Hacerlo enfoca la mente y permite establecer una mejor perspectiva, pensar con más claridad y aprender con mayor destreza. Practicarla de 3 a 5 minutos, será suficiente.



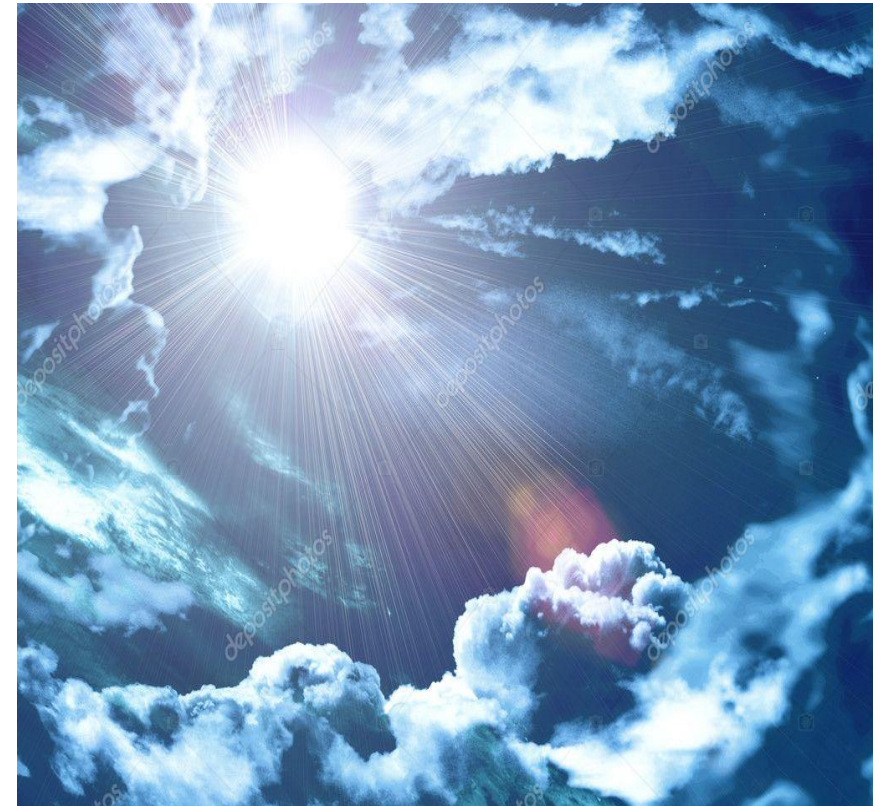


# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

¿Y al final de todo esto, que hay?

En la experiencia de muchos de nosotros de como son las cosas es que lo que sana es nuestra relación 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, restaurando el total de lo que verdaderamente somos y soltando lo que no somos, es la esencia de la sanación.





# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso



Cuando hay un trauma, hay una aparente separación entre lo sucedido y yo. Usualmente yo la víctima y el otro el malhechor. 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”.

TLE, RHM y TAT, así como otras técnicas de PE sanan resolviendo en aceptación de lo que pasó. Cuando la ilusión de separación se disuelve experimentamos unidad.



# Técnicas de Sanación de la Energía

## Clase 5 - Repaso

### INSPIRACIÓN

“Mejor que perdonar,  
es sanar la imaginaria  
herida que el  
imaginario agravio  
abrió en el herido  
ego del aparente yo”.

Aldous Huxley

