



Programa Grupal Online

Camino Tântrico

Transformación y Plenitud

Módulo 3:

La Magia de las Emociones: Liberación Emocional y Soberanía Personal.

E-book + Workbook

Lucila
Voloschin
TANTRA • CONSCIENCIA

Módulo 2:

La Magia de las Emociones: Liberación Emocional y Soberanía Personal.

Conéctate con tus emociones, honra tu ira y adquiere herramientas de expresión emocional que te ayudarán a cultivar tu soberanía personal.

Índice

- Objetivo
- Qué son las Emociones
- Por qué es importante expresar las emociones
- Para qué realizar liberación emocional
- Beneficios
- Relación con el Tantra
- Resumiendo
- Herramientas de Liberación Emocional
- Metodología
- Tu turno
- Bibliografía

Objetivo

- Comprender el significado de las emociones.
- Reconocer la importancia de expresar emociones para el bienestar.
- Desarrollar conciencia sobre la liberación emocional.
- Identificar los beneficios de la liberación emocional.
- Comprender la relación de la liberación emocional con el Tantra.
- Adquirir herramientas prácticas de liberación emocional.
- Fomentar la soberanía personal a través de la expresión emocional.
- Cultivar una mayor autonomía y empoderamiento al responsabilizarnos de nuestras emociones y su expresión.
- Aplicar la metodología propuesta: Usar las herramientas del E-Book y Workbook para integrar las prácticas en la vida cotidiana.

Desarrollo de Contenido

¿Qué son las emociones?

La palabra "emoción" proviene del latín *emotio*, que significa "movimiento" o "impulso". Esta palabra a su vez deriva del verbo *emovere*, compuesto por e- (una variante de "ex-", que significa "fuera") y *movere* ("mover"). Literalmente, *emovere* significa "mover hacia fuera" o "sacar de un estado".

El término refleja la idea de que las emociones son impulsos internos que nos mueven o nos sacan de un estado mental o físico determinado, lo que coincide con el concepto actual de las emociones como fuerzas que generan cambios en nuestra conducta o estado de ánimo.

Es decir, en su naturaleza, las emociones implican *energía en movimiento*. Por ello, resistirnos a moverlas y hacerlas circular resulta ser anti-natural.

El enojo por ejemplo, es energía vital y se origina en el mismo lugar que el placer. Por lo tanto, la energía vital del enojo no expresada puede:

IMPLOSIONAR, PROVOCANDO ESTADOS DE TRISTEZA, SUFRIMIENTO, DOLOR E INCLUSO DEPRESIÓN.

EXPLOTAR, PROVOCANDO VIOLENCIA HACIA MI MISMO/A Y LOS DEMÁS.

Cuando nos resistimos a permitir que esa energía fluya y la reprimimos, esa emoción no expresada se acumula y puede provocar bloqueos energéticos en nuestro cuerpo.

Estos bloqueos energéticos pueden convertirse en "quistes" que, si no son liberados, podrían manifestarse como síntomas físicos con el tiempo. Es decir, la acumulación de energía emocional no liberada puede afectar nuestra salud física. En respuesta a esto, nuestro cuerpo, en su sabiduría, genera síntomas que nos invitan a prestar atención a lo que no hemos procesado emocionalmente y tomar consciencia del origen más profundo.

Las corrientes como la Biodescodificación, la Decodificación Bioemocional o la Medicina Germánica se dedican a estudiar cómo los síntomas físicos reflejan conflictos emocionales y energéticos, y cómo a través de ellos podemos acceder a un proceso de profundo de autoconocimiento y sanación tanto personal como del linaje familiar a través del trabajo con nuestro árbol genealógico.

ALGUNOS EJEMPLOS PODRÍAN SER:

Tristeza reprimida y problemas respiratorios:

Si reprimimos la tristeza por la pérdida de un ser querido y evitamos procesar esas emociones, puede manifestarse como una opresión en el pecho o dificultad para respirar. Este síntoma físico refleja el dolor emocional no liberado.

Estrés laboral y dolores de espalda:

Si acumulamos estrés y sobrecarga en el trabajo, sin pedir ayuda o expresar frustración, puede traducirse en tensiones físicas, como dolor de espalda. El cuerpo refleja la "carga" emocional que no estamos enfrentando.

Rabia contenida y problemas digestivos:

Si reprimimos el enojo por situaciones injustas, podemos desarrollar problemas digestivos, como gastritis o úlceras. El cuerpo refleja la incapacidad de "digerir" esas emociones no expresadas.

Socialmente, hay emociones que gozan de mejor reputación y que son más fácilmente aceptadas, como por ejemplo, la alegría y la sorpresa. Y por el contrario, otras emociones que tienen mala fama como pueden ser el enojo (bronca o ira), la tristeza, la angustia y el dolor.

Muchas veces, nos resulta desafiante acompañar a alguien atravesando enojo o dolor simplemente porque no sabemos cómo hacerlo, y porque nos confronta con nuestro propio enojo y dolor.

Afortunadamente, cada vez nos vamos abriendo más y aprendiendo a gestionar nuestras emociones de manera más consciente. La película *Intensamente* (Inside Out) es un excelente ejemplo de cómo se puede abordar el tema de las emociones de forma accesible y educativa. A través de personajes que representan distintas emociones, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y el desagrado, la película nos muestra cómo cada una de ellas tiene un propósito y contribuye a nuestra vida emocional. Nos invita a reflexionar sobre la importancia de aceptar y entender todas nuestras emociones, en lugar de reprimirlas o evitarlas, fomentando una relación más equilibrada y saludable con nuestro mundo interior.

Arquetípicamente, la energía masculina busca resolver. Vale la pena aclarar que hablar aquí de energía masculina o femenina no tiene que ver con nuestro sexo o género, sino con todas las energías presentes en nuestro interior, tanto femenina como masculina independientemente de nuestra identidad de género. Por ello, ante una emoción que nos desafía, una respuesta desde la energía masculina es “hacer algo”. Si dicha emoción es un problema a resolver, lo lógico es buscarle una solución. Por lo tanto, muchas veces, ante una ruptura amorosa, la respuesta inmediata desde la energía masculina puede ser ponerse en acción, por ejemplo, salir de fiesta, conocer personas nuevas, bajarse una app de citas.

Por otro lado, una respuesta típica desde la energía femenina es permanecer. Habitar dicha emoción, por más incómoda que sea, sin hacer necesariamente nada para erradicarla o silenciarla.

La propuesta es sentir nuestras emociones, habitarlas en su máxima posibilidad, hacerlas cuerpo y subirles el volumen al 100%. Porque la única vía de que una emoción se disipe es dándole lugar. Por más contradictorio que suene, para que algo deje de ocupar tanto protagonismo, se disuelva y abra espacio para algo nuevo y diferente, primero *hay que darle lugar*. Como la frase, “lo que resiste, persiste”. **No puedo dejar ir algo que primero no reconozco que tengo.**

La invitación es dejar entrar esa emoción, permitirnos expresarla e incluso, exagerarla un poquito para subirle la intensidad. En su máxima y honesta expresión, una emoción que es habitada, luego abre espacio disponible.

Dicho espacio disponible, ese vacío fértil, es el que permite que la vida fluya a través nuestro. **Queremos entonces cultivar una higiene emocional saludable y consciente para hacer espacio disponible en nuestros cuerpos, corazones y mentes para que la energía vital creadora fluya a través nuestro.** Para que la vida se haga carne en nuestros sistemas. Para ir por la vida con la apertura necesaria para entrar en conexión, para emocionarnos, para sentir placer y amor.

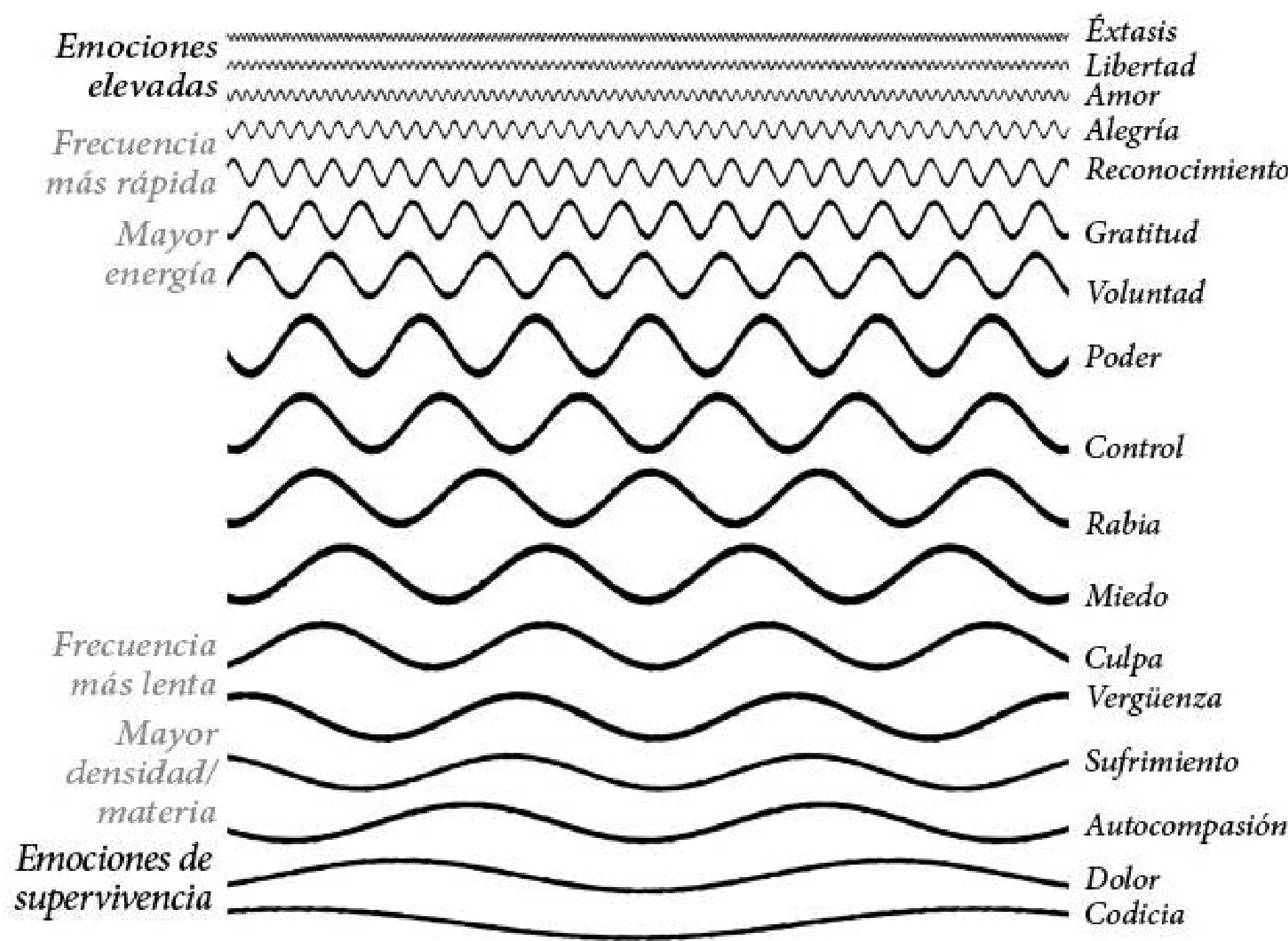
**Porque todo lo que está en movimiento está vivo. Y si está vivo, se transforma. Y cuando se transforma, cambia de estado: nace, vive y muere.
Lo mismo con las emociones.**

Osho nos aporta un hermoso pasaje que ilustra la invitación a sumergirnos de lleno en una emoción cuando esta aparece:

“Si sientes enojo, conviértete en el enojo. No permanezcas como un observador. Sumérgete totalmente en ello, deja que suceda. No luches contra él, no trates de controlarlo. No seas neutral, no te distancies de él. Vuélvete completamente enojado, y sorprendentemente descubrirás que es difícil estar enojado por mucho tiempo. Si te conviertes en el enojo, es imposible mantenerlo por mucho tiempo. Te darás cuenta de que es una energía que surge y luego desaparece”.

Por su parte, Joe Dispenza ofrece un gráfico que muestra cómo las emociones humanas se distribuyen en un espectro energético, y cómo diferentes emociones afectan nuestro estado físico y mental. Argumenta que las emociones no solo afectan el estado mental, sino también el estado físico. Emociones negativas prolongadas pueden generar desequilibrios fisiológicos, mientras que emociones positivas elevan la energía y promueven la salud. Su gráfico muestra cómo cambiar el estado emocional puede influir en la biología, la neuroquímica y los campos energéticos del cuerpo.

Escala de diversas emociones asociadas a distintas energías



Fuente del gráfico: Libro SOBRENATURAL de JOE DISPENZA

1. Emociones de baja frecuencia:

En la parte inferior del gráfico, aparecen emociones como el miedo, la tristeza, la culpa, la vergüenza, el sufrimiento o la ira. Estas emociones, según Dispenza, corresponden a estados de baja energía y vibración, y se mueven a menor velocidad y más lentitud, lo que puede afectar negativamente al cuerpo, debilitando el sistema inmune y aumentando el estrés.

2. Emociones de alta frecuencia:

En la parte superior del gráfico, se ubican emociones como el amor, la gratitud, la alegría, la inspiración y la paz. Estas emociones están asociadas con estados de alta vibración y energía, y se mueven a mayor velocidad, promoviendo una mayor coherencia en el cuerpo y el cerebro, lo que contribuye a la sanación y el bienestar general.

Este tipo de gráfico está alineado con su teoría de que al cambiar las emociones y elevar el nivel de conciencia, es posible transformar tanto la mente como el cuerpo.

El gráfico de Dispenza nos permite entonces entender que las emociones de alta vibración se mueven más rápido y que las de baja densidad, lo hacen más lento. Por lo tanto, al poner en movimiento emociones de baja vibración, las transmutamos y aceleramos su vibración para que dejen de ser tan densas y rígidas. Por ello, la expresión emocional es tan útil. Incluso podemos sentirlo en el cuerpo: cuando siento enojo o angustia, siento más pesadez y rigidez; en cambio, cuando siento alegría, siento más liviandad y fluidez.

¿Por qué es importante expresar las emociones?

Aprender a expresar nuestras emociones de forma consciente y saludable, nos permite cultivar nuestra *soberanía personal*. Así como somos responsables de respetar nuestros límites y comunicarlos a los otros, también *somos responsables de nuestra higiene emocional*. De esta manera, dejamos de derramar hacia afuera y hacia los demás nuestras emociones no resueltas y temas pendientes en forma de “basura emocional”. Y esto concierne a cualquier ámbito, ya sea vincular, afectivo, familiar, laboral, social, geopolítico y sexual.

Por ejemplo, imaginemos que has tenido un mal día en tu lugar de trabajo, y llegas a casa con mucha irritación. Sin darte cuenta, respondes de forma agresiva o cortante a tu pareja o a tus hijos ante pequeños contratiempos, derramando toda tu frustración sobre ellos. Diferente sería llegar a casa, hacer una práctica de liberación emocional, y así liberar todo el malestar, evitando que las emociones no resueltas afecten negativamente tu entorno familiar.

Estoy plenamente convencida de que una práctica de liberación, expresión e higiene emocional saludable y consciente, evitaría guerras en el mundo. Cuántos conflictos de distintas escalas podrían ser evitados si los seres humanos simplemente nos diéramos espacio para expresar nuestras emociones sin dañarnos y sin dañar a otros, con libertad, sin juicio y sin señalamientos.

Por ejemplo, pensemos en los líderes de una nación quienes en lugar de reconocer y procesar las tensiones internas y emociones no resueltas, como el miedo a la pérdida de poder, la bronca por antiguas ofensas o el deseo de venganza, proyectan esas emociones hacia afuera y las canalizan en forma de agresión militar hacia otro país.

Por otro lado, ¿Cuántas veces los encuentros sexuales con otras personas terminan siendo en realidad y sin darnos cuenta, un acto de descarga emocional?

Por ejemplo, cuando vienes de un periodo de mucho estrés emocional, y buscas encuentros sexuales como una vía de escape para liberar esas tensiones. Aunque la relación física parece placentera en el momento, en el fondo estás usando el acto sexual como una vía de descarga emocional, sin resolver la raíz de tus emociones.

¿Para qué realizar liberación emocional?

La finalidad de realizar una práctica de liberación, expresión e higiene emocional, e incluso los motivos por los cuales podrías recomendar a alguien realizarla, se basa en los siguientes propósitos:

- Abrir espacio y sentir más.
- Conectar con tu propio poder.
- Estar más disponible para sentir más.
- Regresar a tu centro.
- Vaciar tu "tubería" emocional.
- Desintoxicar tu cuerpo emocional.
- Estar presente contigo y los demás.
- Conocer tu "animal interior" y darle un espacio para que se exprese.
- Liberar energía estancada.
- Reconectar con la energía o fuerza vital creadora.
- Es seguro para ti y tu entorno porque no haces daño a nadie.
- Enfrentar emociones atrapadas, para liberarlas desde adentro.
- Contribuir a que los procesos y situaciones se muevan, cambien de estado.
- Y un último motivo muy importante: para estar al día con tus emociones. Si no estás al día con tu estado emocional, no tienes todo tu ser completo para interactuar con otros, no estás completamente presente ya que no te encuentras completamente ahí.

Beneficios

El impacto positivo y expansivo de una práctica de higiene emocional se traduce en los siguientes resultados:

- **Claridad en el presente:** Con enfoque en lo que deseas.
- **Reducción de presión emocional:** Alineación con tus necesidades.
- **Mayor calma:** Menos drama en tu vida diaria.
- **Incremento del placer:** Al limpiar la "basura" emocional.
- **Aumenta confiabilidad:** Mejor gestión emocional en relaciones.
- **Mejor tolerancia:** A las emociones de otros.
- **Mayor intimidad:** En relaciones personales.
- **Mejor oyente y amante:** Menos reactivo/a, más accesible.
- **Funcionamiento emocional claro:** Beneficia relaciones y bienestar.

Relación con el Tantra

Es posible que te preguntes cómo se relaciona la higiene emocional con el Tantra. Previamente, hablamos de que el Tantra integra la energía sexual como una vía válida para el crecimiento, el autoconocimiento y la evolución. El Neo-Tantra, por su parte, ofrece herramientas para sanar las heridas individuales y colectivas que hemos acumulado en la sociedad occidental debido a la represión y tabuización de la sexualidad. Además, el Tantra nos invita a reconectar y activar la energía Eros, o fuerza vital, como energía creadora que nos permite vivir de manera más plena.

Asumir la responsabilidad de expresar nuestras emociones de forma saludable nos ayuda a limpiar nuestra "tubería" emocional. Al hacerlo, creamos un espacio interno para reconectar con la energía vital creadora y reivindicamos nuestro derecho intrínseco a vivir una vida placentera.

Así, el Tantra no solo nos enseña a explorar y disfrutar de nuestra energía sexual, sino que también nos invita a purgar las emociones reprimidas que pueden obstaculizar nuestro acceso al placer y a la autenticidad, convirtiendo la higiene emocional en un componente esencial de nuestro viaje espiritual y de autoconocimiento.

Es común que, al empezar a mover nuestras emociones de manera profunda y constante, nos enfrentemos a sensaciones desagradables. Esto se debe a que hemos almacenado todas las emociones reprimidas en el "sótano" de nuestra psique y nuestro cuerpo físico, especialmente en nuestro centro sexual, ubicados en el primer y el segundo chakra, raíz y sexual.

Dichos centros guardan todas las memorias no sólo biográficas, sino también transgeneracionales y ancestrales de las experiencias acumuladas por nuestros ancestros y toda la humanidad: memorias colectivas de supervivencia, cuidado, protección, identidad, seguridad, pertenencia, poder y creación. Así como heridas y dolores, vergüenza, pudor, inhibición, represión, abuso y silencio.

Por ello, movilizar y activar dichos centros resulta ser tan poderoso. Cuando comenzamos a activar nuestro cuerpo a través de la respiración, el sonido y el movimiento, ponemos en movimiento nuestros chakras raíz y sexual, y esa energía estancada y los bloqueos comienzan a sacudirse y a emerger a la superficie, donde pueden derretirse y disiparse. Para ilustrarlo, al limpiar una cloaca, inevitablemente nos encontramos primero con olores desagradables. No podemos limpiar sin enfrentarnos a la podredumbre acumulada.

Por lo tanto, al hacer circular nuestras emociones, es posible que nos encontremos con sensaciones poco placenteras, como el enojo, el dolor o el asco. Esto se debe a que toda esa "basura emocional" sale a la superficie, brindándonos la oportunidad de limpiar y crear espacio, lo que eventualmente permite el encuentro con el placer. Es fundamental entender que *detrás del dolor siempre hay placer*.

Recuerdo una frase que escuché de varios maestros que me impactó profundamente:

**CUANDO BUSCAMOS AMOR Y PLACER, TODO LO QUE NO ES AMOR
Y NO ES PLACER, COMO LA CULPA, EL MIEDO Y LA IRA,
EMERGE A LA SUPERFICIE PARA IR HACIA EL ENCUENTRO,
Y SER TRANSFORMADO, DISIPADO Y FUNDIDO EN AMOR Y PLACER.**

Resumiendo

Emociones como energía en movimiento: La palabra emoción proviene del latín emotio, que significa "mover hacia fuera", resaltando que las emociones son impulsos que mueven nuestra energía y, al reprimirlas, se crean bloqueos. Reprimir emociones es antinatural.

Impacto de la represión emocional: Emociones no expresadas, como el enojo, pueden implosionar (depresión) o explotar (violencia), generando bloqueos que pueden manifestarse como síntomas físicos.

Gestión emocional consciente: Es clave no resistir ni reprimir las emociones, sino sentirlas plenamente para que se disipen, lo que lleva a la liberación y transformación.

Frecuencia vibratoria: Hay emociones de baja frecuencia (miedo, culpa) que generan baja energía y efectos negativos en la salud y se mueven más lentamente; emociones de alta frecuencia (amor, gratitud) que elevan la energía y promueven el bienestar y se mueven más rápido.

Importancia de la liberación emocional: Expresar emociones de forma consciente previene la proyección de frustraciones en los demás, promoviendo relaciones más saludables.

Emociones y Placer: Liberar las emociones reprimidas facilita la conexión con el placer y la autenticidad.

Chakras y energía sexual: Los dos chakras inferiores (raíz y sexual) son claves para la reconexión con la energía vital creadora. Allí se guardan tanto memorias de dolor como de placer. Las técnicas de liberación emocional limpian estos centros, eliminando toxinas y mejorando la conexión, confianza e intimidad.

Herramientas de Liberación o Descarga Emocional

1. Grito silencioso con la mano

Piernas separadas el ancho de caderas, rodillas semi flexionadas, colocar ambas manos cubriendo la boca, y gritar en silencio desde el abdomen hacia las manos, al mismo tiempo que sacudes tus caderas y el resto del cuerpo.

No lastimes tu garganta ni dañes tus cuerdas vocales emitiendo un sonido hacia afuera. El grito es hacia adentro.

2. Grito silencioso con almohada

Piernas separadas el ancho de caderas, rodillas semi flexionadas, colocar almohada cubriendo la boca, y gritar en silencio desde el abdomen hacia la almohada, al mismo tiempo que sacudes tus caderas y el resto del cuerpo.

No lastimes tu garganta ni dañes tus cuerdas vocales emitiendo un sonido hacia afuera. El grito es hacia adentro.

3. Vibración

Mueve, sacude y haz vibrar todo tu cuerpo como si estuvieras sobre una plataforma vibratoria. Al igual que los perros se sacuden el agua del cuerpo.

4. Golpe a la almohada

Coloca algunas almohadas bien mullidas sobre una colchoneta o colchón, puedes hacerlo de rodillas sobre la colchoneta o de pie, cierra tus puños y eleva tus brazos por detrás de tu cabeza y golpea el almohadón con tu antebrazo. Siente que el impulso viene de tus entrañas. Emite sonido o palabras al golpear, por ejemplo "No", "Basta", "No quiero más". Evita golpear con tus puños para no lastimarte.

5. Golpe pélvico a la almohada

Toma un almohadón mullido, y golpea con tu pelvis hacia el almohadón, liberando sonido con cada golpe. Evita golpear tu pelvis con el almohadón. No golpees tu cuerpo. Sino que por el contrario, golpea con tu cuerpo el almohadón.

6. Lamentación

Brazos y manos abiertos a la altura de los hombros, pecho abierto, cabeza hacia atrás, emite sonido de lamentación. No permitas que se cierre el pecho. Emite sonido de llanto, lástima y pena.

7. Rabieta

Te recuestas boca arriba sobre una colchoneta o colchón, rodillas flexionadas, piernas separadas el ancho de caderas, plantas de los pies apoyadas en el suelo, brazos a los costados del cuerpo, colocas almohadones a cada lado bajo tus manos. Y comienzas a golpear con los pies en el piso y con las manos sobre los almohadones haciendo una rabieta y emitiendo sonido. Al estilo rabieta infantil. No golpees tus manos sobre el suelo para evitar lastimarte.

8. Pisotón Poderoso

De pie, puños al cielo, zapateando hacia el piso, golpeas el aire con tus puños arriba. Con actitud de empoderamiento y reclamo de poder personal.

9. Liberación Emocional Bioenergética

Te recuestas boca arriba sobre colchoneta o colchón, rodillas flexionadas y plantas de los pies apoyadas en el suelo, piernas separadas ancho de caderas, brazos a los costados del cuerpo con codos flexionados abiertos a la altura de los hombros, y colocas almohadones a cada lado bajo tus manos.

Y comienzas a sincronizar los siguientes movimientos:

- Inhalar y exhalar.
- Soltar y activar el perineo.
- Bascular la pelvis hacia atrás y hacia adelante. Sin levantar la cadera del suelo.
- Antebrazos hacia atrás y hacia adelante golpeando los almohadones.
- Mentón hacia el pecho y hacia arriba.

Buscas la siguiente sincronización:

- Inhalas, perineo suelto, pelvis hacia atrás, manos hacia la cabeza, mentón hacia el pecho.
- Exhalas, perineo activo, pelvis hacia adelante, manos golpeando los almohadones, mentón hacia arriba.

10. Yoga Boxing

Explicado en el módulo anterior, es también una excelente herramienta de liberación y expresión emocional.

Metodología

Para realizar una práctica de liberación o descarga emocional podemos seguir los pasos que detallo a continuación. Todas estas indicaciones son a modo orientativo y señalan un escenario ideal. Muchas veces no es posible lograr esas condiciones ideales ya que a veces no tenemos el tiempo, el espacio o la energía para hacerlo. A veces no nos queda otra opción que hacer descarga emocional adentro del auto o del baño para que no nos interrumpan. Y esto también está bien. No hacerlo de la forma ideal no significa que entonces no puedas hacerlo. Es mejor hacer lo posible y lo real, que detenerte de avanzar porque no están dadas las condiciones ideales.

La sugerencia es realizar la descarga emocional 10 minutos al día mínimo todos los días en un comienzo. Luego podemos realizarla entre 2 o 3 veces por semana. Luego 1 vez por semana. La propuesta es que sea un hábito cotidiano de gestión y prevención emocional, y no algo que haces sólo de emergencia cuando necesitas descargar.

Paso 1: Dar aviso.

En caso que vivas con otras personas, es importante que avises de antemano que estarás realizando un ejercicio que involucra respiración, sonido y movimiento fuertes para así no generar incertidumbre o preocupación en quienes viven contigo. También, es importante que pidas tener un momento de privacidad y que desees no ser interrumpido/a. Esto te permitirá entregarte con mayor libertad y fluidez a la práctica.

Paso 2: Preparación del espacio.

Dispone un espacio especial para la práctica, ya sea una habitación o sala. Ten a mano almohadones, almohadas y colchoneta o colchón. Haz uso de música evocativa para acompañarte en la experiencia, tanto para la práctica activa con música dinámica como para la integración posterior con música tranquila. Usa ropa cómoda. Establece un tiempo fijo para la práctica con ayuda de una alarma.

Paso 3: Realización de la práctica.

Aquí podemos poner en prácticas las distintas herramientas, de modo rotativo, durante, al menos, 10 minutos. Usamos música evocativa activa y dinámica. Recordemos que la base de las herramientas son: respiración, sonido y movimiento. Hay días que posiblemente tengamos emociones más a flor de piel para liberar, y días en que no sentimos esa necesidad. La propuesta es hacerlo igual, seas o no consciente de las emociones que quieras descargar.

Paso 4: Integración y Auto-Regulación.

Luego de realizar la práctica de liberación emocional, la cual posiblemente te haya activado energética y emocionalmente, toma algunos minutos más para auto-regular tu sistema nervioso e integrar la experiencia. Recuéstate boca arriba, piernas separadas, brazos abiertos, palmas hacia el cielo, o en posición fetal. Respira lento y profundo. Escucha música tranquila y serena. Y permite que emerja cualquier sensación o emoción. Contempla lo que emerge y descansa.

Paso 5: Reflexión y Registro.

Al terminar, dedica unos minutos a registrar tu experiencia por escrito. Puedes utilizar la planilla de registro de Práctica de Liberación Emocional. Estas preguntas pueden ser pistas para tu auto-reflexión. ¿Qué sentiste? ¿De qué te diste cuenta? ¿Qué se movió en ti? ¿Para qué te sirvió? ¿Qué memorias o recuerdos despertó? ¿Cómo te sientes ahora?

¡Tú turno!

Ejercicio #1: Auto-observación y Reflexión

- ¿Qué emociones tenían buena fama en tu familia en tu infancia y niñez? Es decir, ¿qué emociones eran familiarmente aceptables?

- ¿Qué emociones tenían mala fama en tu familia en tu infancia y niñez? Es decir, ¿qué emociones eran familiarmente rechazadas o suprimidas?

- Hoy en tu adultez, ¿qué emociones te resulta más sencillo y fácil expresar? ¿Por qué?

- ¿Qué emociones son tu vía de escape rápido y a las que recurres de modo automático? Por ejemplo, me doy cuenta que ante cualquier situación en la que las cosas no salen como yo lo deseo, tiendo a enojarme.

A large, empty white rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their reflection on the first question.

- Si indagas más profundo, ¿qué emociones están debajo de aquellas que constituyen tu vía de escape fácil, y a las que te es más difícil acceder? Por ejemplo, si me doy cuenta que el enojo es mi vía de escape rápido ante situaciones donde las cosas no salen como yo deseo, al indagar más profundo, puedo tomar consciencia que debajo de ese enojo, en realidad siempre hay miedo a perder el control.

A large, empty white rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their reflection on the second question.

Ejercicio #2:

Realiza tu práctica de liberación y descarga emocional durante al menos 7 días y completa tu planilla de registro diario.

Puedes acceder a la misma desde la plataforma o haciendo

[Click aquí.](#)

Es importante que realices una copia para tener tu propia planilla y poder rellenarla.

Al completar al menos 7 días, responde a las siguientes preguntas:

- ¿De qué te diste cuenta realizando esta práctica?

- ¿Qué se movió en ti?

• ¿Para qué te sirvió?

• ¿Qué memorias o recuerdos despertó?

• ¿Cómo te sientes ahora?



Bibliografía

- Almazán, P. (2018). *Enfermedad o informedad*. Humano Puente.
- Almazán, P. (2016). *Me estás jodiendo*. Humano Puente.
- Dispenza, J. (2013). *Deja de ser tú: La mente crea la realidad*. Urano.
- Dispenza, J. (2014). *El placebo eres tú: La mente puede sanar el cuerpo*. Urano.
- Dispenza, J. (2017). *Sobrenatural: Cómo hacer que lo imposible se vuelva posible*. Urano.
- Handlers, L. (2020). *Sex & happiness: The tantric laws of intimacy*. Laurie Handlers International.
- Osho. (2002). *El libro del hombre*. Grijalbo.
- Osho. (2011). *Emociones: Libertad del miedo, la ira y los celos*. Grijalbo.