



SEMANA 5

La dimensión energética de la comunicación

- **A - La energía del universo:** ¿por qué es importante entender sobre la energía de las cosas? Para elevar nuestro mensaje y atraer energía elevada. En este apartado vamos a hacer un repaso sobre algunos aspectos básicos de la energía.
- **Campo bioelectromagnético:** ¿Cómo intervenir y elevar nuestra energía conociendo qué es el campo bioelectromagnético?
- **B - Los 4 lenguajes de la energía:** Reconocer cómo comunicarnos con la energía universal y cuáles de esos lenguajes nos permiten elevar nuestra frecuencia.
- **C - Vishuddha o chakra laríngeo:** Varias culturas ancestrales han interpretado la energía mucho antes que la ciencia moderna. El sistema de chakras de la tradición hindú nos habla de una manera integral y espiritual sobre la comunicación.

DESARROLLO:

A - ¿Qué es la energía?

La energía es la **capacidad para hacer, para crear**, en otras palabras se traduce en "fuerza". La forma en la que es posible medir la energía es a través de ondas de frecuencia vibratoria. Las ondas de frecuencia baja son de lenta o menor vibración y las ondas de frecuencia alta, son de rápida y mayor vibración. Estas ondas a su vez se miden por hercios, que son ciclos por segundo, por ejemplo un hercio es un ciclo por segundo. Un ciclo es un subibaja, una "ondita".

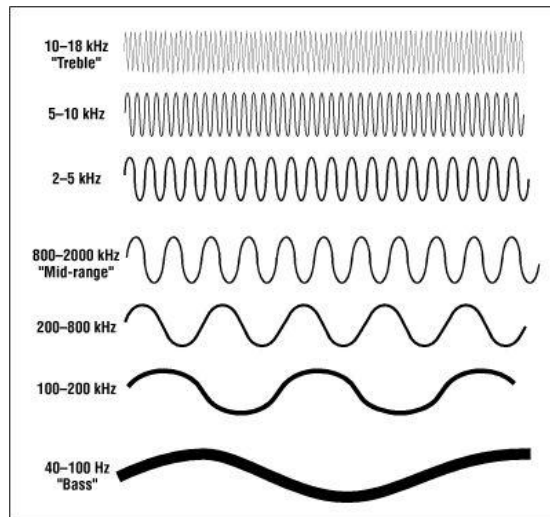
B - Pero, ¿Qué es entonces la frecuencia vibratoria? ¿Cómo es?

- Es Potente: La potencia se refiere a la cantidad de trabajo efectuado en cierto tiempo. $TRABAJO * TIEMPO$
- y es Intensa: La intensidad se refiere a la potencia transferida por unidad de área. $POTENCIA * ESPACIO$.

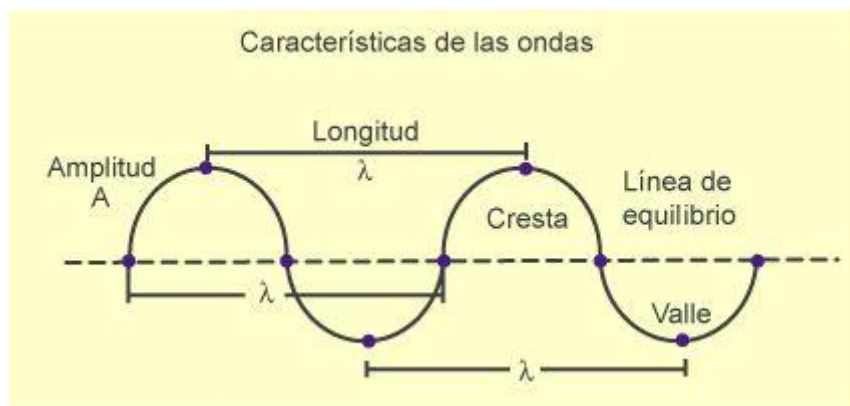
En otras palabras, la frecuencia vibratoria puede ser más o menos intensa y potente dependiendo de cuánto espacio y tiempo ocupe y cuánta potencia se le imprima en determinado espacio. Eso determina su **magnitud**. Pero no te enrolles tanto con esta explicación porque lo veremos más claramente a continuación.



Ahora, ¿qué pueden hacer las onditas? ¿y por qué nos interesa toda esta explicación científica?



Las onditas, que son ondas de energía, **solo pueden conectar entre sí**, no conecta con otra cosa que no sea energía. Y la energía, al contrario de lo que el mito popular dice, no se crea ni se destruye, solo **se transforma**, no es algo que aparece ni desaparece de la nada. Para transformarse necesita conectar **con más energía en movimiento**. Las de alta frecuencia conectan mucho más rápido entre sí. Las de alta y baja frecuencia también pueden conectar pero las de la misma frecuencia conectan de una forma más automática porque simplemente se reconocen. Ejemplo: <https://pin.it/2AtXyLt>





Con la transformación de la energía solo hay 2 opciones:

- Una transformación **CONSTRUCTIVA**, que es cuando dos ondas de alta vibración se encuentran y expanden su magnitud.
- Una transformación **DESTRUCTIVA**, que es cuando dos ondas de diferente vibración se cancelan entre sí. La de menor vibración produce que la de más alta vibración desaparezca.

Cuando dos ondas de la misma intensidad se conectan crean una onda más grande e intensa. Mientras que cuando dos ondas de distinta frecuencia se cruzan van a cancelar los subibajas, va a ocurrir un *sacrificio de energía*. Una transformación constructiva construye mi capacidad para crear mientras que una destructiva destruye mi capacidad para crear.

¿Cuánta energía hay? Todo está creado de energía, todo ES energía.

C - CAMPO ENERGÉTICO.

La energía toda está "enredada", **no existen niveles o capas**, sino que existe conviviendo en el espacio en el que estamos. Y en este campo en el que estamos es desde donde conectamos con esa energía que está más en sintonía con nosotras o también puede ocurrir que baje nuestra frecuencia si nos conectamos con una energía de menor vibración.

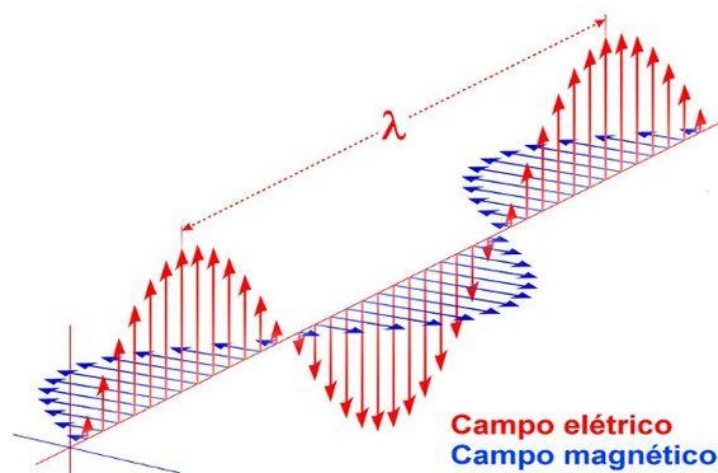
El campo energético de la Tierra, del ser humano, del Universo es toroidal, así como es la energía del universo, es la de la tierra y es la nuestra. La energía toroide es la que se empuja hacia adentro y luego se expande hacia afuera como una suerte de "dona". Esto ocurre porque hay un **centro magnético** que lleva la energía hacia adentro y luego hacia afuera. Es lo que nos mantiene con los pies en la tierra, lo que mantiene a la Tierra en el sistema solar y lo que mantiene al sistema solar en una galaxia determinada. De la misma manera existe esa energía en nuestro ser. No somos diferentes al cosmos, **estamos compuestos por las mismas partículas que el todo**.

Cada uno de nuestros átomos tiene un núcleo compuesto de protones que son de carga positiva y neutrones que no tienen carga. A su vez existen los electrones que son partículas de carga negativa que se mueven alrededor del núcleo. Al mismo tiempo no todos los átomos son iguales, existen de diferente número de protones, neutrones y electrones. Pero aun hay más. Dentro de los protones y neutrones existen los quarks, es hasta ahora, la unidad mínima más pequeña conocida compuesta por una "cuerda" que vibra. Esa energía que vibra y que



vibra con las demás cuerdas compone nuestra energía vibratoria, se expande más allá de nuestro cuerpo y se une a las demás ondas vibratorias existentes con las que nos expandimos o nos cancelamos.

Ahora, ¿cómo hacemos para que esa **vibración sea expansiva**? Esto depende de muchas cosas y puede “trabajarse” de muchas maneras.



En principio, siguiendo con la explicación científica, somos **seres vivos**, por eso hablamos de **campo bioelectromagnético**:

BIO: seres vivos

ELECTRO: electricidad, electrón

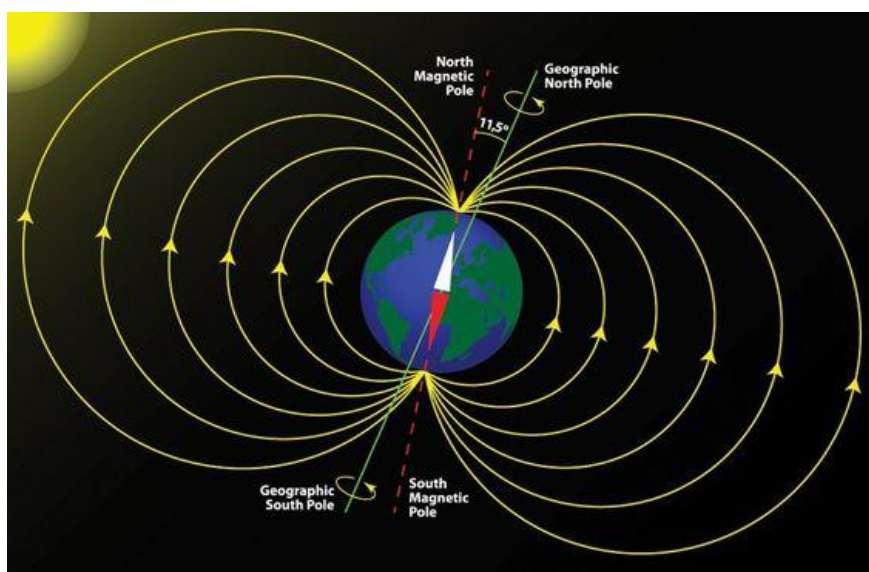
MAGNETO: imán, magnético, magnetita.

Es en nuestra particularidad humana que podemos trabajar es vibración de forma consciente: en nuestra biología. ¿Cómo lo podemos hacer? **Trabajando nuestro pensamiento, nuestras emociones, nuestras acciones, nuestro sistema de creencias, nuestra nutrición física, mental y espiritual.** Cada acción que contribuya positivamente a cada uno de esos aspectos elevará invariablemente nuestra vibración. Desde escuchar música inspiradora, hasta hablarnos con amor o darnos un desayuno nutritivo luego de una caminata al sol. Desde esas pequeñas acciones hasta aquello más desafiantes como cambiar patrones familiares, económicos, sociales o culturales.

No se trata de estar siempre en “alta vibración”, sino de comprender y conocer qué es lo que alimenta nuestra alta vibración y ponerlo en práctica, en reconocer cuando nuestra energía baja y saber cuidarnos para darnos lo que necesitamos y



al mismo tiempo aprender de esa nueva información que hemos recibido estando en baja vibración. Se trata de llevarnos del desequilibrio (baja vibración) al equilibrio (alta vibración) con amor, compasión y respeto. Comprendiendo que ambas vibraciones son parte de nuestra existencia y del universo que nos acobija. No hay nada de qué avergonzarse ni ocultar. Todas las personas nos encontramos en estados de equilibrio y desequilibrio, la diferencia cualitativa radica en qué hacemos con ello.



¿Cómo reconocemos que estamos en desequilibrio?

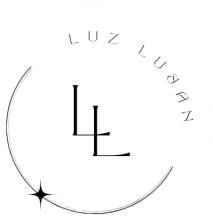
Nos sentimos cansadas, muchas veces sin causa aparente, las cosas se “traban” (planes, acciones, citas, etc), nos encontramos “forzando” cosas o forzándonos a algo, estrés, enfermedades, algunas incluso crónicas, falta de motivación, ingratitud, enojo, frustración.

¿Y cómo reconocemos que estamos en equilibrio entonces?

Nos sentimos vitales, reconocemos señales, sincronías, estamos más observadoras, pacientes, sin urgencia, creativas, vitales, vigorosas, con salud.

A medida que aprendemos a reconocer qué acciones y pensamientos nos llevan de un estado a otro será más fácil llevarnos del desequilibrio al equilibrio.

Es ahí donde elevamos nuestra energía y nos conectamos con el Universo y su más alta frecuencia. No es que nos escuche o nos vea actuar, es la vibración que le transmitimos nuestro medio de comunicación con él.



C- Los 4 lenguajes de la energía

Los cuatro lenguajes de la energía son las **4 fuerzas fundamentales** por las que se expresa.

1. **La fuerza gravitatoria:** es la que nos mantiene con los pies en la tierra, es débil pero suficiente para lograr eso, es una fuerza de atracción y afecta a todos los cuerpos físicos. No solo a los humanos.
2. **La fuerza electromagnética:** es una fuerza de "distancia" al igual que la gravitatoria, no necesita que dos cuerpos estén en contacto para que actúe, afecta a los cuerpos con carga electromagnética y tiene un sentido que expulsa (negativo) y uno positivo (que atrae). Logra la transformación física y química átomos y moléculas y su alcance es infinito.
3. **La fuerza o interacción nuclear fuerte** es la que logra que dos componentes atómicos se mantengan unidos integrando la energía.
4. **La fuerza o interacción nuclear débil** genera desintegración de energía.

De estas cuatro fuerzas solo nos vamos a centrar en 2 que son los "lenguajes" con los que podemos comunicarnos con el todo a través de nuestra energía.

1. **La gravitacional:** todo lo que atraemos expandemos. Este lenguaje nos "dice" que esa energía más grande y poderosa atrae a la de menor fuerza y tamaño. Solo basta con que pienses en el sistema solar para comprender este principio.
2. **La electromagnética:** se trata del poder transformador de la energía. Así como una emoción nos cambia el tono de voz y la expresión de rostro, también transforma la vibración energética que transmitimos y con la interactuamos. Este "lenguaje" nos permite comprender la importancia de crear un sistema para mantener nuestra vibración elevada, porque es desde ahí que podemos generar transformación y conexión de calidad y en expansión.

D - Vishuddha o chakra laríngeo

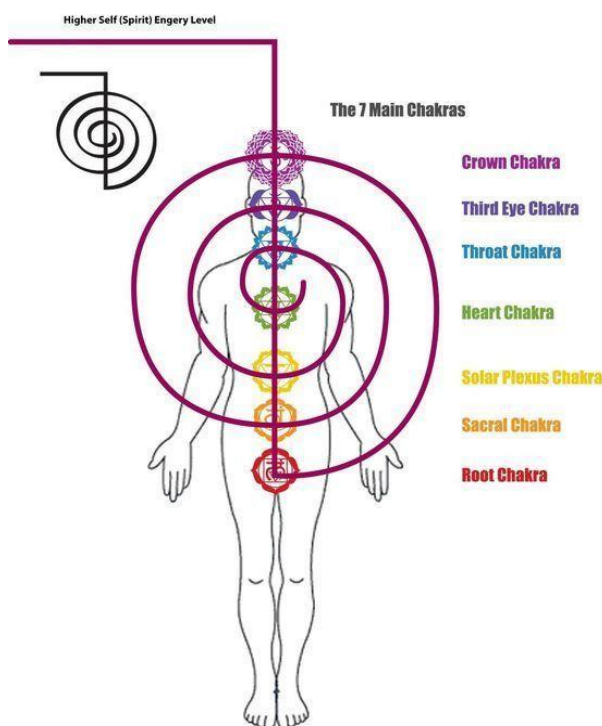
El **chakra de la comunicación**, está localizado entre el cuello y los hombros. Habitualmente se lo representa de color azul brillante, con una flor de dieciséis pétalos que contiene las vocales del sánscrito, que, según ciertas creencias,



representan el espíritu. Su nombre, Vishuddha, significa **"purificación"** que es entendido en dos sentidos:

- por un lado hace referencia a que para abrir este quinto chakra el cuerpo ya tuvo que haber pasado por un proceso de purificación
- por otro, a que el sonido, que es vibración y fuerza, es purificador.

Cho-Ku-Rei Symbol and the Chakras



Como ya vimos hasta acá **la vibración es capaz de afectar y transformar la materia**, tiene una fuerza que puede ser creadora o destructora. En su versión más elevada, el sonido es capaz de armonizar frecuencias disonantes internas y externas. Esta es la razón del poder de los **mantras**. No se trata solo de sonidos para meditar sino que tienen **un efecto sanador** hacia el interior del cuerpo, mente y espíritu y hacia afuera, en lo que lo rodea y tiene alcance.

El elemento asociado a este chakra es el **éter**, no el aire, el éter es el campo vibratorio, se trata de un **plano sutil** donde se manifiestan nuestros pensamientos, emociones y estados físicos. El elemento éter, también llamado *espíritu*, representa el mundo de vibraciones que se la representa como el aura. Cuanto



más elevada sea nuestra vibración, más amplia será nuestro aura. A través del sonido es que podemos dar cuenta de la existencia del éter.

Las vibraciones se manifiestan a través de **ritmos diferentes** y es lo que logramos percibir. Si volvemos un poco más atrás, cuando hablábamos de la diferencia entre el equilibrio y el desequilibrio, una de las maneras de reconocer si nos encontramos en un estado o en otro era a través de **nuestra vitalidad**. El ritmo es evidentemente diferente: cuanto más energía tengo, mi ritmo es más alto y ligero, cuando me siento cansada, mi ritmo es más lento y pesado.

Otro ejemplo más interesante es ver los patrones que dejan las vibraciones de sonido en la materia: por ejemplo en el agua o en el polvo, según el ritmo vibratorio que impacte sobre ellos es el tipo de patrón o "diseño" que se imprimirá sobre la superficie del agua o el polvo.

Todo en nuestra vida tiene un ritmo: los ciclos de la naturaleza, nuestro ciclo menstrual, los ciclos de la luna y los demás astros, el día y la noche. Cuanto más en sintonía estemos con los ciclos de la naturaleza, más en armonía también estaremos, porque nuestro cuerpo está hecho de la misma materia que todo lo que nos rodea. La alta vibración se traduce como ya dijimos varias veces en equilibrio y el equilibrio es armonía.

Ese ritmo es el que se emula en la **resonancia**. La resonancia es esa equiparación de ritmos de dos frecuencias vibratorias que como ya vimos antes o se expanden o se cancelan entre sí. Esto no ocurre solo con el sonido, sino con todo. Las personas que conviven en una oficina, en una casa, un grupo de amigos, "resuenan" entre sí. **Emulan el ritmo del otro.**

En el aspecto más sutil de la comunicación, el poder que este chakra tiene es el de **generar una resonancia determinada con el entorno**. Es allí donde las sincronías mágicas ocurren. **La comunicación es un proceso que solo es posible cuando existe esa resonancia, cuando se libera del ruido, cuando la redundancia solo aparece para consolidar la conexión establecida.** La comunicación puede ser química, física, oral, etc, pero sin ella no existe movimiento y sin movimiento se apaga la vida.

La comunicación verbal y oral es muy poderosa porque como seres humanos hemos desarrollado universos simbólicos tan vastos como ricos, pero comprender que podemos comunicarnos también en otros planos, que no se trata solo de "decir", eleva esa potencia:



"La consciencia no es realmente un proceso verbal. Para comunicarnos, debemos traducir la actividad consciente a una estructura simbólica. Y para recibir la comunicación tenemos que traducir la simbología con el fin de dirigirla hacia la consciencia".
Judith Anodea

Esta frase refiere a la complejidad de poner en palabras y del riesgo de traducción que implica el decir. El riesgo de traducción es eso que sentimos cuando no dijimos "exactamente lo que queríamos decir" o lo dijimos "de otra manera". **Por eso comunicar no consiste solo en lenguaje, palabras y voces.** Se trata de toda la energía que nos constituye, que sirve de puente y abrigo a ese lenguaje, a esas palabras a nuestra voz.

Creatividad y cultura:

La creatividad es una forma de expresión consciente, es el punto de materialización de todo lo que viene ocurriendo en los chakras inferiores y se conecta con los superiores. Es el **puente** de materialización de lo que ocurre en nuestro interior y de nuestra conexión con el todo. Por eso la comunicación tiene un **efecto liberador** y por eso **poder expresar nuestra verdad** es empoderador y también aliviador. Esa verdad es nuestra *autenticidad* entregada al Todo.

Una manera de ver esto de forma más concreta es cuando tenemos crisis de identidad que **nos cuesta nombrarnos**, nos cuesta reconocernos en lo que hacemos y fluir, necesitamos tiempo aparte para la introspección para poder volver a reconectar con el mundo, volver a expresarnos desde un lugar seguro y más auténtico.

En cuanto a **la cultura**, **los medios de comunicación** se han transformado a la par de las transformaciones culturales y las personas se han convertido en canales de comunicación en sí mismas en muchos casos, en verdaderos medios de comunicación. Lo que trajo nuevas preguntas y complejidades.

Los medios de comunicación funcionan según varios teóricos de la comunicación y la cultura como **sistema nervioso central de la cultura a través del cual nos conectamos**. Los medios de comunicación llaman nuestra atención y allí donde está la atención surge la información y se condensa la energía. ¿Crees que hace falta agregar algo más sobre la importancia que tiene el crear **medios de comunicación conscientes, purificados** (en el sentido en el que es comprendido del chakra vishuddha) **y de alta vibración?**



EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN Y ARMONIZACIÓN:

Rotación del cuello:

El cuello es una de las partes más delicadas del cuerpo y carga con muchas emociones y tensiones, por eso no es raro que se contracture, sufrir dolores de garganta, perder la voz o tener anginas antes de un evento importante donde nos toca exponer o expresarnos. La rotación del cuello nos permite no solo oxigenar la musculatura sino tener conciencia de él, masajear suavemente a la altura de los hombros y de la nuca. La mandíbula también acumula mucha tensión y ejercitar la mandíbula abriendo y cerrando la boca y masajear los “maceteros” regularmente disminuye su tensión.

Elevación de cabeza:

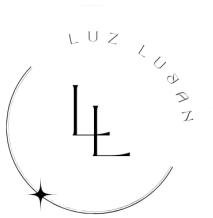
En el suelo boca arriba y en postura relajada vas a levantar un poco la cabeza dejando los hombros en el suelo, como si te quisieras mirar los dedos de los pies. Mantén esta postura brevemente, sin tensionarte, solo busca detectar cómo corre la energía por tu cuello de tu cabeza a tu cuerpo y viceversa.

La postura de la vela:

Esta postura de yoga es muy recomendada para aliviar tensiones y aflojar la cadera, pero solo es apta para ti si ya has realizado yoga y estás familiarizada con este tipo de posturas. Consiste en tenderse acostada en el suelo, flexionar las rodillas al pecho y elevar las piernas hacia arriba. Mientras elevas las piernas sostente con las manos por la cintura apoyante en los codos. Mantén las piernas estiradas y juntas durante diez respiraciones lentas y suaves. Luego baja lentamente las piernas sin rebotar contra el suelo y permanece recostada unos segundos. **El arado y la postura del pez** también son posturas muy adecuadas para fortalecer el chakra de la garganta.

Liberación del cuerpo y la voz:

1. alinear los pies en el piso de pie
2. alinear el suelo pélvico con el piso, rotar la cadera hacia adentro y hacia afuera, frenar en un punto intermedio.
3. alinear el abdomen
4. alinear el pecho, rotar hacia adelante y hacia atrás y ubicar en el centro.
5. alinear los hombros. Subir y bajar, alinear abajo.
6. Masajear toda la cara como si fuera una caja de resonancia.
7. Dejar caer el cuerpo hacia adelante, que cuelgue el cuello y la cabeza.



Grabación de la voz:

Grabarte y escucharte. Grabarte leyendo, reflexionando sin un punto de llegada fijo. Escuchar tus diferentes registros. Familiarizarte con tu voz, con tu tono, con tus pausas.

Voto de silencio:

Elige un momento de la semana, unas horas al día y haz un voto de silencio. Si compartirás tiempo con otras personas comunícales tu ejercicio. Evita comunicarte escribiendo en papel o computadora o con gestos. El punto es buscar activar otras formas de comunicación más sutiles y al mismo tiempo cultivar el modo observador y contemplativo de tu entorno.

Los yoguis en la antigüedad y todavía en muchos retiros espirituales realizaban esta actividad por periodos más extensos, de un día a varios meses. Varias eran las búsquedas detrás de esta práctica pero una muy importante era acallar el ruido interior y armonizar la vibración espiritual.