

BIENESTAR

Cómo usar las energías del color y los aromas, recurrir a la meditación y a los ejercicios para conseguir el equilibrio interior, el del hogar y la vida cotidiana y hacer que la vida sea mucho mejor y saludable.



Claves para vivir en ARMONÍA

Una de las claves del bienestar - tal como se entiende actualmente a la salud y que significa estar bien de cuerpo, mente y alma - es sentirse y vivir en armonía. Si bien es un término que escuchamos a menudo y a repetición, pocos entienden qué significa y qué se puede hacer para llegar a ese estado y alejarse del estrés, la depresión o la enfermedad. El origen de la palabra armonía es griego. Se es-

cribía Harmonía y significa consonancia, orden, acuerdo, proporción entre las partes que produce un efecto armónico. De esta palabra deriva el término armonista, que quiere decir músico y filarmónico que viene de Phyllos, amigo, y armonía. Harmonía también es el nombre de la Diosa griega, hija de Afrodita, Diosa de la belleza y el amor, y Ares, Dios de la guerra. Tiene dos hermanos: Fobos (miedo) y Deimos (terror). Este término se incorporó al bienestar desde la música. La armonía es la suma

de todas la tonalidades sonoras (graves y agudos), de todos los instrumentos y voces sonando de manera agradable y placentera para el oído. Lo contrario, se llama disonancia. Por lo tanto, alcanzar la armonía es conseguir equilibrar las fuerzas negativas y positivas de cada día, en medio de nuestro entorno cotidiano, de manera tal que todo termine resultando agradable. Un antiguo cuento oriental dice que, una vez, un rey le pidió a sus súbditos que le trajeran un cuadro que representara el bien-



ENERGÍA EN CLAVE DE SOL

“Nuestro cuerpo tiene en un 80% la misma composición química que el océano y sigue influido por la fuerza de las mareas. Todos esos ritmos, diurnos, lunares y estacionales están sincronizados entre sí. Hay ritmos que están dentro de nosotros. Palpitamos el latido del Universo”, define Deepak Chopra. Por eso, en la India, a cada Chakra se le atribuye una nota musical:

- 1º Chakra o base: Do
- 2º Chakra o sexual: Re
- 3º Chakra o Plexo Solar: Mi
- 4º Chakra o cardíaco: Fa
- 5º Chakra o de la garganta: Sol
- 6ª Chakra o frontal: La
- 7ª Chakra o coronario: Si

Cuando una persona se siente en armonía, esas notas musicales vibran de manera afinada en el instrumento que es el organismo. Entonces, puede tener una buena conexión consigo mismo y con el todo.

Se pueden armonizar los chakras a partir de estos ejercicios:

* **Chakra frontal:** sentada, gire los ojos, primero hacia a la derecha (el Cielo), luego a la izquierda (la Tierra) y repita 8 veces. Luego, haga lo mismo pero en sentido inverso, nuevamente 8 veces.

* **Chakra de la Garganta:** comience rotando el cuello, sin tensionar la cabeza, primero por delante, dejando caer la cabeza, hacia la derecha, hacia delante, hacia la izquierda y desde la izquierda hacia delante y a la derecha. Repetir 3 veces y luego llevar la cabeza de derecha a izquierda suavemente hacia atrás, otras 3 veces.

* **Chakra cardíaco:** parada, con los pies bien apoyados en el suelo, separados a la altura de las caderas, realice movimientos con los brazos como si fueran “molinos de viento”, primero hacia delante y luego hacia atrás, en total 11 veces en cada secuencia.

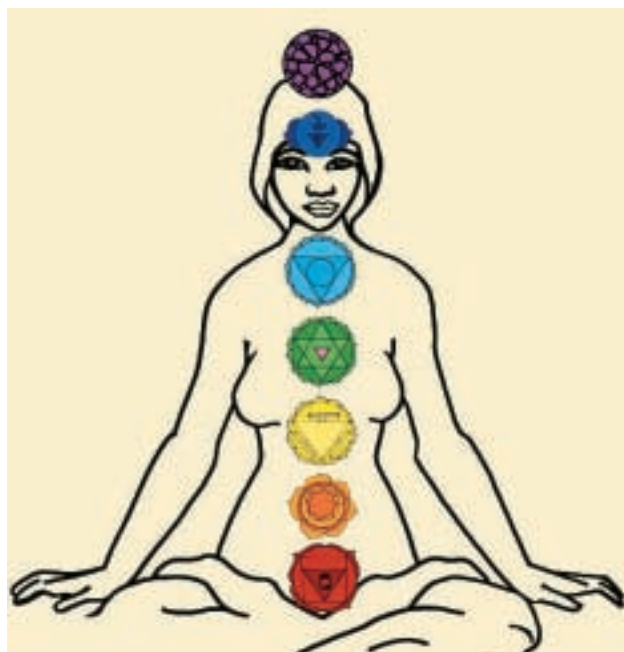
* **Plexo Solar:** parada, eleve las manos y estírese, como si se desperezara. Inspire profundamente y déjese caer hacia atrás todo lo que pueda, regrese lentamente y déjese caer hasta donde pueda, exhalando. Repita 11 veces.

* **Chakra sexual:** parada, con las piernas ligeramente abiertas, los pies a la altura de las caderas y las rodillas levemente flexionadas. Gire la cadera rotándola en forma circular, primero hacia la derecha, 11 veces, luego hacia la izquierda, 11 veces más.

* **Chakra de la base:** parada, con los pies bien apoyados en el suelo, tómese del respaldo de una silla y baje lentamente hasta donde pueda, como si llevara la cola hacia el piso, Repita 3 veces y vaya aumentando la frecuencia diariamente de a 2 hasta llegar a 11.

estar, la calma, la tranquilidad. Después de unos días, se reunieron en una sala de su palacio varias pinturas para que él eligiera la que consideraba que cumplía con lo que había pedido. Se paseó entre cuadros

que mostraban hermosos paisajes, pero ninguno parecía satisfacerlo hasta que se detuvo frente a uno que mostraba una tormenta terrible, con árboles que se doblaban por el viento, una catarata de aguas embra-



COLORES Y AROMAS

CROMOTERAPIA

El azul calma la mente, el verde equilibra y el rosa calma el enojo. Cómo usarlos: pintando un mandala y usando en el baño diario productos de estos colores.

AROMATERAPIA

Aceites esenciales: Lavanda, Jazmín y Manzanilla, ideales para la casa.

ESENCIAS FLORALES

- **Impatiens:** ayuda a vivir más relajadamente.
- **Lotus:** para meditar y encontrar el silencio interior.
- **Dandelion:** para quienes no saben cómo relajarse, no pueden descansar y sufren contracturas musculares.
- **White Chestnut:** calma la mente cuando las ideas dan vueltas y no es posible descansar.
- **Rescate de la Diosa:** es un compuesto de flores, gemas y vibraciones sonoras para utilizar en momentos de emergencia.
- **Harmonía:** es del sistema de las Diosas, permite sentir equilibrio y paz interior.

vecidas y, en una saliente protegido por unas rocas, un pajarito en su nido. El monarca, dijo: “Este es el mejor de todos”. Entonces, la gente que lo rodeaba quiso saber la razón y él les contestó que la verdadera paz no es la que se alcanza en ausencia de problemas, sino la que se mantiene a pesar ellos, como el pajarito en medio de semejante tempestad.

Haciendo equilibrio

La energía negativa está a

nuestro alrededor permanentemente en personas, lugares y objetos. Se genera a partir de las secuelas de hechos violentos, malos sentimientos como el odio, la envidia, los celos, la intolerancia, la impaciencia y también de situaciones de mucho estrés o tristeza.

En otros casos, puede tratarse de energías de seres desencarnados que están en el espacio y que vuelven porque es el lugar que tienen como referente y se quedan pegados a algún objeto o lu-



gar para quedarse allí. Esta energía se nos revela en sitios en los que no queremos entrar, sin que sepamos exactamente qué produce esa sensación de malestar o miedo que no se puede definir con palabras. O en personas con las cuales, al ratito de estar, nos sentimos cansadas o nos duele la cabeza. Dentro de un inmueble (una casa o una oficina, por ejemplo), este tipo de vibraciones se acumulan en los ángulos de 90°. Por eso, es recomendable hacer una limpieza en una casa a la cual nos mudamos porque así se libera totalmente de las energías que pudieron haber quedado. Al sacarlas, el ambiente se percibe como un aire más liviano, más fresco. Una cosa muy curiosa que puede suceder después de este tipo de limpiezas es que la gente que es mala y dañina se

vaya o renuncie si se trata de un lugar de trabajo.

Qué hacer

Vivir en armonía redonda en un mejor estado de salud, relaciones más estrechas y amorosas y mayor capacidad para alcanzar los objetivos propuestos, que se traduce en mejor situación social y económica. De allí la importancia de trabajar en pos de este estado. Los métodos que sugerimos en esta nota son sólo algunos, hay más y también otros que se pueden adaptar a distintas personalidades, pero, como con la actividad física o la dieta, lo importante es que se proponga hacer algo y lo cumpla para que su vida alcance al fin ese sonido perfecto de una orquesta bien dirigida.

Adriana Aboy

Fuentes: Angeles Ezcurra y Dra. Gabriela Paz

Sintonía perfecta

Si una está en armonía pero el entorno y la casa, no, a la larga, se volverá en contra de una misma. Por lo tanto, aquí están las estrategias para trabajar sobre todos los aspectos.

INDIVIDUAL

- Las afirmaciones son una vibración que llega al Universo y que está dentro de las palabras. Por eso, siempre deben ser positivas: “Yo soy”, “Yo soy abundancia”, “Yo soy salud”, “Yo soy serenidad”, “Yo soy amor”. Cuando decimos “Yo quiero tener plata” se está vibrando en avaricia, en carencia.
- Meditar concentrándose en la respiración o en la llama de una vela. Si se la mira fijamente durante unos minutos, su luz quedará grabada en la retina y al cerrar los ojos, esa luz seguirá brillando en nuestro interior ayudando a encontrar una sensación de paz y bienestar. Cuando la mente se aquieta, el ser puede encontrar respuestas, soluciones y visiones desde un lugar mucho más profundo y verdadero.

LA CASA

- La casa debe tener orden, cuando hay desorden, hay desorden mental. El orden trae paz y permite que la energía fluya.
- Una manera de limpiar el hogar de energía negativa es comenzar desde el último cuarto hacia la puerta de entrada. Puede pasar un trapo embebido en agua con amoníaco puro (la proporción es una tapita en un balde de 5 litros).
- Cuando regrese a casa de la calle, cámbiese el calzado por uno que se use sólo dentro de la casa.
- Feng Shui: en el living, la esquina derecha corresponde al amor y la izquierda al dinero, por eso aquí tiene que haber una fuente con agua en continuo movimiento para el dinero entre y salga y la energía circule y fluya. También es recomendable poner un tazón con muchas moneditas o granos representando el alimento de cada día. Para el amor, se puede poner un cuarzo rosado, una pareja de patitos salvajes o una foto de la pareja.

HACIA AFUERA

- Antes de salir de casa, hay que dar las gracias por todo lo que se tiene, por lo que se deja y por todo lo que se va a volver a encontrar al llegar. Y también agradecer lo que ofrece cada día.
- Pedir protección antes de salir, por ejemplo, al arcángel Gabriel y salir en un estado de alegría.
- Tratar bien a nuestros semejantes, porque si se trata bien a los demás, los demás nos van a tratar de la misma manera
- Creer que las cosas van a salir bien porque esa es una manera de generar situaciones positivas. Creer es crear.
- Tener un objetivo claro por vez y dirigirse a él con toda la fuerza.
- Salir con una actitud amorosa hacia el Universo