

La visualización como herramienta de sanación

ONL 09/09 Grupo VIII

Eric Rosales Ferrer

Índice

1. Introducción	3
2. Estructura energética del ser humano	5
Los siete cuerpos sutiles	6
Los siete chakras	9
3. Mente y materia.....	12
4. Colores y sanación.....	15
5. La visualización	18
Visualizaciones por el paciente.....	23
Creación de un lugar de reposo y confianza: El árbol	23
Perdón: Perdón a los padres.....	25
Resolución de conflictos: Los dos espejos.....	26
Autoestima: El globo aerostático.....	27
Sanación del organismo y las emociones: La luz.....	29
Visualizaciones por el terapeuta	31
Sanación del organismo y de las emociones II: El uso de los colores	32
Sanación del organismo y de las emociones III: Equilibrado de chakras.....	33
6. Conclusiones	35
Referencias bibliográficas	37
Libros	37
Enlaces de Internet.....	37

1. Introducción

Hoy en día, parece ser que están resurgiendo los conocimientos y la sabiduría de los cuales nuestros ancestros ya eran conscientes. Ellos ya practicaban muchas formas de sanación que hasta hoy han permanecido en gran parte eclipsadas, dados ciertos intereses por parte de algunos y el valor preponderante que se le ha dado en nuestros últimos tiempos a las funciones típicas del hemisferio humano izquierdo, tales como el análisis y la racionalidad, por ejemplo. Asimismo, han quedado casi relegadas al olvido la intuición, la creatividad, y otras funciones específicas del hemisferio cerebral derecho. Pero ahora parece que vuelven a valorarse, y cada vez más, estas funciones, tan importantes como las primeras.

A menudo caemos en el error de pensar que el terapeuta o sanador es quien realiza cierto milagro, curando al paciente. Gracias a este paradigma han crecido muchos maestros y gurús, generando gran dependencia por parte de sus seguidores. Es por ello que cabe remarcar que, sea cual fuere la estrategia de sanación empleada, es siempre el propio paciente quien realiza la sanación sobre sí mismo. El terapeuta simplemente realiza una guía y un soporte, aportando herramientas y recursos que en muchas ocasiones van a acelerar el proceso de curación del paciente.

Es por ello que, del mismo modo que una persona puede no escuchar y no oír a otra si se tapa los oídos, el paciente, por más esfuerzos que el terapeuta pueda realizar, difícilmente se sanará si mantiene una actitud consciente o inconsciente de rechazo a la curación, ya sea por algún tipo de interés en relación a la enfermedad (intereses económicos, intereses de dependencia referentes a otras personas...), por la negativa a aceptar que puede necesitar de algún tipo

de soporte ajeno -con lo cual pudiese no sentirse válido o suficientemente autónomo-...

En la mayoría de las ocasiones, las alteraciones en el paciente son debidas a creencias o conductas erróneas, traumas y conflictos no resueltos, excesos, etc. Consecuentemente, para poder sanarse, el paciente deberá mantener una actitud abierta y flexible, con disposición a tomar consciencia sobre dichos aspectos. En caso contrario, la sanación resultará difícil.

Y bien, la visualización es una de las muchas herramientas que se pueden utilizar en el tan amplio campo de la sanación. Se trata de una herramienta muy práctica y que el terapeuta puede fácilmente poner al abasto del paciente, o incluso practicar él mismo sobre el paciente, a fin de facilitar su sanación.

A lo largo de esta tesis trataré de hacer una explicación lo más amena y accesible posible, a fin de facilitar que el contenido de este trabajo sea comprensible para quienquiera que pueda estar interesado en la temática que nos trae entre manos. La intención es que este trabajo tenga un carácter divulgativo, intentando evitar caer en tecnicismos y conceptos complejos.

2. Estructura energética del ser humano

Todo en el Universo está compuesto por energía. La única diferencia entre los diferentes elementos que podemos encontrar en él es su frecuencia de vibración. Por ejemplo, la materia, de la cual está formado nuestro cuerpo, es energía vibrando muy lentamente, hasta tal punto que se hace perceptible a nuestros sentidos. Por lo contrario, una forma de energía de alta vibración, resultará moverse tan rápidamente que será imposible para nuestros ojos percibirla.

Esta idea de que todo está formado por energía queda manifestada en la fórmula física $E=mc^2$, donde 'E' es energía, 'm' es masa (es decir, materia) y 'c' es la velocidad de la luz.

Dicha vibración no la podemos percibir, ya que nuestros sentidos son demasiado lentos para ello. Un símil que nos facilite entender esto podría ser el de una película, creada a partir de fotogramas. Los fotogramas transcurren tan rápido que nosotros no nos apercebimos del fenómeno de la transición entre fotogramas, percibiendo sencillamente una imagen en movimiento lineal. Si los fotogramas se reprodujeran más lentamente, entonces sí que seríamos capaces de distinguir una imagen de otra, seríamos capaces de percibir su 'vibración'.

A partir de esto podemos deducir que, tanto nuestro cuerpo físico como nuestras emociones y pensamientos, son diferentes formas de expresión de la energía que todo lo conforma.

Aunque difícil de comprender por la mente humana, dado a que estamos limitados por nuestros cinco sentidos y nuestra mente dual -en la que todo cada concepto presupone su contrario-, cabe resaltar que el tiempo y el espacio en realidad son relativos.

Los estudios de la física cuántica han demostrado que, encontrándonos frente a dos partículas subatómicas que han mantenido un vínculo, al separarlas, aun a grandes distancias, un estímulo aplicado a una de ellas afecta simultáneamente y en la misma intensidad a la primera y a la segunda.

Se han realizado muchos experimentos que lo corroboran. Por ejemplo, Grinberg y Zylberbaum eligieron a dos meditadores que mantenían una estrecha relación, para que meditaran juntos durante unos veinte minutos. Después, una de ellas se iba a otra habitación, de modo que la comunicación entre ellas fuese imposible. Los investigadores, mediante un electroencefalógrafo, iban midiendo las ondas cerebrales de ambos meditadores. A uno de los dos se le estimuló con brillantes destellos de luz, generando, esto, pequeñas alteraciones en sus ondas cerebrales. Pero lo más significativo de este caso es que la persona que no había sido sometida a los destellos de luz, y hallándose separada, también manifestó las mismas alteraciones en sus ondas cerebrales.

Los siete cuerpos sutiles

El cuerpo del ser humano, además del cuerpo físico, consta de siete capas o cuerpos sutiles, más difícilmente perceptibles. Este conjunto conforma la llamada aura o campo energético. Cada cuerpo está relacionado con uno de los siete centros energéticos o chakras principales (sobre los cuales hablaremos más adelante) y tiene unas funciones propias. Pero todos ellos se interpenetran, e incluso lo hacen con el cuerpo físico, de modo que lo que suceda en cualquiera de los cuerpos influirá directamente en los demás.

Estos cuerpos tienen colores, variables en función del contenido del cuerpo en cuestión. Cada cuerpo vibra a una frecuencia más elevada que el que le subyace, de manera que la energía se va densificando en el paso del séptimo cuerpo sutil al cuerpo físico, a través de los otros seis cuerpos sutiles.

Los tres primeros cuerpos hacen referencia al plano terrenal, mientras que los tres últimos lo hacen al espiritual, actuando el cuarto como la unión entre ambos.

A continuación se describen brevemente cada uno de estos cuerpos sutiles:

Cuerpo etéreo o etérico

Nombre proveniente de la palabra 'éter', que es el estado existente entre la energía y la materia. Este cuerpo tiene una estructura idéntica al físico –incluyendo en él todas las partes anatómicas y órganos- y le sirve de matriz energética. Es decir, que todo cuanto sucede en el plano físico, antes ha ocurrido en el cuerpo etéreo. Su color varía entre el azul claro y el gris.

Cuerpo emocional

Este cuerpo está asociado con los sentimientos y las emociones. Penetra en los otros cuerpos de más densidad. Este cuerpo contiene todos los colores del arco iris (rojo, naranja, amarillo, verde, azul celeste, añil y blanco).

Cuerpo mental

Está relacionado con los pensamientos y con todo proceso mental. Este cuerpo es menos denso que el emocional, es decir, que vibra a más

velocidad. Su tonalidad es principalmente amarilla, aunque se pueden presentar destellos de otros colores, en función de la emoción vinculada con el pensamiento en cuestión.

Cuerpo astral

En este cuerpo se produce la comunicación entre personas a nivel energético, a nivel sutil. En este nivel, se establecen cordones energéticos que nos conectan a las personas, sobretodo con las que tenemos un vínculo estrecho o especial. En este sentido, aun existiendo un total desconocimiento entre dos o más personas, pueden llegar a haber fuertes vínculos entre ellas a nivel energético, hecho que puede generar atracción o aversión de antemano. Los colores del cuerpo astral son similares a los del emocional, aunque teñidos de color rosado.

Cuerpo del patrón etéreo

Viene a ser la plantilla en negativo del cuerpo etérico. Este cuerpo constituye un calco perfecto del cuerpo etérico -el cual, a su vez, es el soporte del cuerpo físico. Esta plantilla ofrece al cuerpo etérico el soporte que necesita cuando se desfigura por una enfermedad, para poder restaurarse. Está formado por líneas transparentes sobre un fondo azul oscuro, lo que vendría a ser la forma negativa del cuerpo etérico.

Cuerpo celestial

Es el equivalente al nivel emocional en el plano espiritual. Es a través de este cuerpo como experimentamos el éxtasis, alcanzable por medio de la meditación y mediante muchas otras formas de trabajo. Cuando el chakra que corresponde a este cuerpo esta conectado al chakra del corazón, fluye el amor incondicional. Tiene tonalidades pastel, acompañadas de destellos de color oro-plata.

Cuerpo causal o patrón cetérico

Es el cuerpo correspondiente al nivel mental en el plano espiritual. Contiene todos los cuerpos anteriores y nos permite experimentar la unidad con el Todo. Su aspecto es parecido al de una rejilla compuesta por millares de hilos dorados.

Los siete chakras

Los chakras son unos centros energéticos, situados por todo el cuerpo, que se encargan de recoger la energía cósmica y transforman su nivel vibratorio para permitir su entrada en el cuerpo y, así, poder irrigar las distintas partes del organismo. Existen cerca de 88.000 chakras en el cuerpo humano, aunque podemos diferenciar siete principales. Cada chakra tiene un color particular, y a cada uno le corresponde una nota musical, un sonido y un elemento.

Como ya se ha comentado, cada chakra está íntimamente relacionado con uno cuerpo sutil, de modo que el primer cuerpo sutil se relaciona con el primer chakra, el segundo cuerpo sutil con el segundo chakra, y así sucesivamente.

Cada pareja chakra-cuerpo sutil está estrechamente vinculada con ciertas partes y órganos del cuerpo físico, así como con determinadas emociones y formas de pensamiento. Acto seguido, serán mencionadas algunas de estas correspondencias, a modo de ejemplo, sin pretender listar todas las relaciones posibles ni hacer de ello algo universal, dado que no hay personas completamente iguales entre sí.

El primer chakra, de color rojo y situado en la base de la columna vertebral, se corresponde con la espina dorsal y los riñones, y con el

funcionamiento automático y autónomo del cuerpo. Está asociado a la energía física y a la voluntad de vivir.

El segundo, naranja y ubicado en el sacro, está relacionado con el sistema reproductor. Se asocia con la energía sexual, así como con la creatividad y la calidad del amor en el ámbito de pareja, dando y recibiendo placer físico, mental y espiritual.

El tercer chakra, de color amarillo, lo podemos localizar en la zona del plexo solar. Se relaciona, en el ámbito físico, con el estómago, el hígado, la vesícula biliar y el sistema nervioso. Se asocia con la intencionalidad hacia la salud propia, la curación, el gran placer y la extroversión, la sabiduría espiritual y la conciencia de la universalidad de la vida.

El cuarto chakra es de color verde y se encuentra en la zona del timo. Está correspondido con el corazón, la sangre, el nervio vago y el sistema circulatorio. Y se asocia con la voluntad egocéntrica o bien hacia el mundo exterior, con los sentimientos cordiales de amor por los demás y con la apertura a la vida.

El quinto chakra se caracteriza por el color azul y lo encontramos en la garganta. Se relaciona con el aparato bronquial y vocal, los pulmones y el canal alimentario; y se le asocia con la comunicación, el sentido del yo en la sociedad actual y de la profesión personal, y con la toma y la asimilación.

El sexto chakra es de color índigo y se ubica en la cabeza, a la altura del entrecejo, aproximadamente. Está correspondido con el cerebro inferior, el ojo izquierdo, las orejas, la nariz y el sistema nervioso. Se asocia con la intuición, con la capacidad para visualizar y

entender conceptos mentales, y con la capacidad para desarrollar las ideas de forma práctica, entre otras funciones.

El séptimo y último chakra principal es de color violeta blanquecino y está ubicado en la corona de la cabeza. Se relaciona con el cerebro superior y con el ojo derecho.

3. Mente y materia

Mientras que, hasta hace relativamente poco, la ciencia creía que el universo podía ser analizado de forma objetiva e independiente al observador, hoy en día es sabido que el hecho de que haya un sujeto externo observando ya modifica de por sí los sucesos, dado que, al ser todo energía interactuando, el observador forma parte del todo e interfiere, en cierta medida, en los hechos observados. Los supuestos desde los cuales parte el observador, así como sus memorias y experiencias personales, darán a la observación un enfoque u otro, de modo que la participación de un externo en cualquier observación, por pasiva que sea, ya condicionará los resultados.

Tal y como se ha comentado ya en diversas ocasiones, todo es energía, con lo cual el pensamiento de la mente también lo es. En este sentido, la energía-pensamiento cumple también con las características del no-tiempo y el no-espacio. De todo esto anterior se deriva la posibilidad de incidir, mediante el pensamiento, sobre otras formas de energía, incluso sobre la materia, independientemente del tiempo y del espacio de separación. Cabe recordar que el ser humano tiene un cuerpo mental que se interpenetra con el cuerpo emocional y que este, a su vez, lo hace con el etérico, el cual, por último, incide en el cuerpo físico. Los chakras favorecerán la adaptación del nivel de vibración desde la forma mental hasta la emocional y la física. Incidiendo en un cuerpo, estaremos incidiendo también en los otros.

A continuación serán expuestos varios experimentos llevados a cabo a fin de comprobar la correspondencia entre mente y materia:

El cordel imaginario

El Dr. Joe Dispenza tomó a dos personas: Una estiraba con un dedo un cordel durante una hora al día, durante cinco días a la semana y durante cuatro semanas. Su dedo ganó un 30% más de fuerza. La segunda persona hizo lo mismo... pero sólo mentalmente, y su dedo ganó un 22% más de fuerza.

Unos y ceros

Robert Jhan, un profesor de ingeniería de la Universidad de Princeton diseñó una máquina capaz de generar 'ceros' y 'unos' cinco veces por segundo. R. Jahn estableció tres pruebas diferentes. En la primera, el sujeto debía desear que la máquina produjera más 'unos' que 'ceros'; en la segunda, más 'ceros' que 'unos'; y en la última trataría de no influir en la máquina. Se fueron repitiendo las pruebas hasta que se produjeron entre quinientos mil y un millón de resultados. Los resultados de este experimento manifestaron que se podrían producir cambios materiales al generar más 'unos' que 'ceros', o viceversa, alrededor de un 51 a un 52 por ciento de las veces. Este porcentaje parece realmente bajo, pero lo cierto es que estos resultados desafían el azar en una proporción de un billón a uno.

Mensajes del agua

Masaru Emoto realizó un interesante experimento. El hecho es que tomó fotografías de cristales de agua congelados, tras haber sido sometidos a diversos estímulos. A través de la música, M. Emoto logró alterar significativamente el tamaño y la forma de los cristales. En función del género musical usado, los cristales presentaban formas más bellas y armónicas (en el caso de la

música clásico, por ejemplo), mientras que al emplear música más dura (estilo *heavy metal*, *rock* duro...) la estructura resultaba más difusa y caótica. Tras observar estas modificaciones en los cristales, Masaru decidió exponer a los cristales a expresiones de emociones, palabras e ideas humanas. Algunas de ellas eran positivas y otras negativas. Los resultados fueron muy similares a los obtenidos en el caso de la música, dado que frente a expresiones positivas, se creaban bonitos cristales, mientras que en el caso de expresiones negativas, las formas resultaban más bien deformes.

Tras revisar estos experimentos que denotan que la mente es capaz de actuar sobre la materia, y a sabiendas de que los cuerpos sutiles del ser humano se interpenetran hasta alcanzar el cuerpo físico, deducimos fácilmente que, simplemente a través de actividades mentales y sin necesidad de contacto alguno, podremos causar un efecto determinado sobre nuestro propio cuerpo o sobre el del paciente. Así pues, mediante un uso de la mente en pos de la sanación física, mental y emocional, ésta podrá ser acelerada y más fácilmente realizable.

4. Colores y sanación

El cuerpo humano es de condición electro-magnética. Su fuente energética principal, aunque no la única, se origina en el magnetismo terrestre. Otras vías de adquisición de energía biomagnética son el oxígeno, los alimentos, la propia actividad celular, la actividad física y mental, el fluido de los líquidos y los factores bioquímicos. Por todo ello, resulta comprensible que la aparición o cura de muchas enfermedades tengan como causa o como consecuencia cambios en el campo biomagnético del organismo. En el mundo de hoy día, dada la alta presencia de aparatos electrónicos y otros tipos de radiaciones artificiales, es aún más fácil que se generen desajustes en el campo electro-magnético del cuerpo humano.

Reiterando en el hecho de que todo lo que existe es energía, podemos afirmar que también los colores son energía, con lo cual tienen también una frecuencia vibratoria determinada. Cada color también posee cierta longitud de onda, que consiste en la distancia que transcurre la onda desde que empieza una oscilación hasta que la termina, para que empiece la siguiente. Estos dos parámetros, por no entrar en física y poder caer en dificultar la comprensión del tema en cuestión, los podemos considerar, simplemente, como las características particulares que hacen que un color tenga su apariencia propia, del mismo modo en que el azúcar es dulce y tiene unas propiedades, mientras que la sal es salada y tiene otras particularidades.

Los colores son a la luz lo que los tonos al sonido, siendo la luz una combinación de todos los colores. La luz, por ser una radiación electro-magnética, influye altamente en el ser humano, desde el cuerpo energético hasta cada una de las células del cuerpo físico. De ello

podemos deducir que cada color resonará y originará un efecto u otro en nuestros cuerpos, en función de sus características particulares.

Ya hemos visto que los distintos cuerpos del ser humano y sus chakras muestran colores que pueden variar en función del estado y actitudes de las personas. Asimismo, una persona puede requerir de cierto color para compensar su falta o alteración en alguno de sus cuerpos y/o chakras.

Como cada chakra está relacionado con un color en concreto y, a su vez, con unos órganos y partes del cuerpo determinados, así como a emociones y formas de pensamiento, el uso de los colores podrá incidir de forma directa en cualquiera de estos tres aspectos, favoreciendo su sanación.

Además, a cada color se le atribuyen unas propiedades concretas generales. Por ejemplo, al blanco se le atribuye pureza, inocencia, optimismo; al lavanda, equilibrio; al plata, paz y tenacidad; al gris, estabilidad; al amarillo, inteligencia, alentador, tibieza, precaución, innovación; al oro, fortaleza; al naranja, energía; al rojo, energía, vitalidad, poder, fuerza, apasionamiento, valor, agresividad, impulso; al púrpura, serenidad; al azul, verdad, serenidad, armonía, fidelidad, sinceridad, responsabilidad; al añil, verdad; al verde, ecuanimidad inexperta, acaudalado, celos, moderado, equilibrado, tradicional; al negro, silencio, elegancia, poder. Evidentemente, estos criterios no son absolutos, ya que no hay dos personas que seamos iguales y que, por lo tanto, reaccionemos de exactamente igual modo a un mismo estímulo, pero sí que pueden servir de orientación o, como mínimo, para hacernos una idea de la diferencia de incisiones de cada color.

De esta forma, la visualización de colores y el uso de colores en general (mediante velas de colores, la ropa, en casa, mandalas...)

aportarán grandes beneficios y serán altamente sanadores en cualquiera de los cuerpos. Por ello, por ejemplo, el Feng Shui da gran importancia a los colores que usamos en nuestra vivienda, en función de la sala en la que nos encontremos y del clima que deseemos favorecer. También los colores que viste una persona a menudo denotan su estado mental y emocional.

5. La visualización

Visualizar consiste en imaginar aquello que se relaciona con nuestro objetivo o aquello que creemos que puede servir a la realización del mismo, desde un estado de relajación, a fin de alcanzar los resultados que deseamos. Se trata de crear, en nuestras mentes, la realidad que queremos para nosotros o para otros, mediante pensamientos e imágenes que, a posteriori, serán traducidos en actitudes y nuevos estados personales de salud.

El pensamiento va allí donde nosotros queremos que vaya, directamente al lugar en el cual enfocamos nuestra intención. Y dada la interrelación entre los diferentes cuerpos, podemos, así, incidir en la parte de nuestro organismo, en la emoción o en el contenido mental que deseemos, a fin de mejorar su estado. Cuando transformamos nuestros patrones de pensamiento de negativo a positivo, cambiamos también la polaridad de la energía a positiva. Así pues, con la práctica de la visualización, podemos reprogramar nuestro patrón mental, emocional y energético en relación a determinada cuestión que tengamos intención de cambiar, y también incidir en nuestro cuerpo físico a fin de mejorar su estado de salud.

¿Por qué hay personas a las que les afecta de modo distinto que a otras la vivencia de un suceso similar? Por ejemplo, una persona que pierde a su pareja, y se recupera rápidamente, frente a otra a quien le sucede lo mismo, pero cae en una larga depresión. Esto es debido a la interpretación que hace el sujeto en cuestión, en función de sus recuerdos, memorias y miedos, y de sus actitudes mentales y creencias personales.

El cerebro humano es muy plástico, lo cual quiere decir que, aunque sea fácil creer lo contrario, su estructura neuronal es fácilmente

modificable. Y dado que es nuestra interpretación subjetiva de las cosas y de los hechos la que genera el dolor y el sufrimiento en las personas – y no los hechos, en sí objetivos-, calibrar nuestra manera de usar la mente y, consiguientemente, nuestra actitud hacia el positivismo, romperá los antiguos circuitos neuronales y dará paso al origen de nuevos de ellos.

Es conveniente explicar que, tal y como demostró el Dr. Maxwell Maltz, el cerebro no hace distinciones entre un acontecimiento real y uno imaginario, de manera que, frente a una actitud o creencia negativa, reformulándola reiteradamente en una versión en positivo, podremos llegar a conseguir ‘convencer’ a nuestro cerebro de la segunda.

Existen tantos ejercicios de visualización como gotas podemos encontrar en el océano, de manera que lo más importante será tener claro a qué objetivo buscamos dar respuesta y dar rienda suelta a la imaginación. La intuición siempre será una buena compañera en procesos tales como este y siempre que estemos trabajando en el campo de la sanación, sea cual sea el método o técnica que estemos usando, ya que nos ayuda a elegir la vía más acertada.

Como ya se ha comentado, es fundamental, para que la visualización pueda ser fructífera, tener una firme intención, con fines únicamente positivos y favorables a uno mismo y a los demás. Shakti Gawain define la intención como la conjunción del deseo, la confianza y la aceptación. Así pues, será fundamental tener claro un deseo, lo cual viene a ser aquello que quiero tener o crear, y que decido, de forma consiguiente, visualizar. Es básica también la confianza, ya que cuanto mayor sea ésta en referencia al objetivo que se persigue y a la posibilidad de alcanzarlo, más fácilmente alcanzable será el objetivo. Y, por último, es muy importante la aceptación, es decir, la disposición a

aceptar y a tener lo que se pretende crear, con todas sus consecuencias.

Recordamos, a raíz de esto último, la ya comentada previamente necesidad de que el paciente quiera, totalmente y en todos los sentidos, sanarse, para que el terapeuta pueda incidir favorablemente en el proceso. Así pues, la clara consecución de estos tres elementos dará origen a una intención que favorecerá el alcance de nuestro objetivo.

La visualización resulta de la fluidez, ya que frente a un fuerte empeño y esfuerzo por visualizar, será muy probable que se genere un bloqueo que dificulte el proceso, del mismo modo que esforzándonos por dormir, lo que conseguimos es todo lo contrario. Es por ello que muchas personas dicen no lograr sacar nada en claro de las visualizaciones que intentan llevar a cabo. Además, cada persona visualiza de un modo distinto. Hay quien ve las imágenes claramente, mientras que otras personas perciben la visualización mediante palabras, otras a través de emociones, sensaciones, sonidos... Por ello, no ver nada no significa que no haya visualización, sencillamente que ésta se está realizando a través de otro medio de percepción.

Es muy importante, para llevar a cabo una visualización con potencial, partir de un buen estado de relajación, lo cual posibilitará que la mente interfiera menos con procesos de análisis y racionalización. La visualización se trata de un acto creativo e intuitivo, es decir, de un acto propio del hemisferio derecho, con lo cual el ejercicio de funciones tales como el análisis y la racionalización supondrá una dificultad en la visualización y, consecuentemente, en la sanación.

En cualquier caso, frente a dificultades para visualizar, la práctica en relajación, meditación y ejercicios de visualización, acompañada de un trabajo de autoconocimiento en pos de la superación de miedos y

bloqueos personales, facilitará alcanzar un buen método de visualización propio. En definitiva, todos podemos visualizar, cada uno a su manera. Pero hay que estar dispuesto a enfrentarse a posibles contenidos inconscientes a los que pueda dar a luz el proceso de la visualización.

Las visualizaciones pueden tener múltiples finalidades. Podemos buscar alcanzar un profundo estado de relajación en un día en el que nos sentimos estresados, reprogramar alguna creencia errónea sobre nosotros mismos o sobre el mundo en general, eliminar miedos e inseguridades, visitar un lugar imaginario donde nos sentimos tranquilos y en confianza, trabajar el perdón, integrar nuestras partes sombrías, aumentar la autoestima, favorecer la sanación de partes del organismo, tomar un mayor contacto con el aquí y el ahora -es decir, aumentar nuestra presencia-, adquirir más vitalidad y energía, agudizar nuestros sentidos y nuestra intuición, tomar un contacto más profundo con la naturaleza... y un largo etcétera.

Seguidamente, se expondrán algunas visualizaciones, a modo de ejemplo, y a fin de facilitar una primera toma de contacto del lector con la visualización; no sin antes, empero, proponer un ejercicio que se puede realizar de forma previa a cualquier visualización que decidamos llevar a cabo. Este ejercicio nos remitirá a un estado de mayor relajación y receptividad. La toma de contacto con la propia respiración y la toma de consciencia corporal y emocional serán muy favorables a generar dicho estado. No obstante, cualquier ejercicio que favorezca la relajación, será plenamente útil para empezar con el proceso de visualización.

Considero importante enfatizar en la gran importancia de la creatividad y la imaginación en el proceso, de modo que los ejercicios y visualizaciones expuestos a continuación son orientativos y, como se ha dicho, a modo de ejemplo. La intención no es proponer un método

rígido y sistemático, sino más bien todo lo contrario, que el visualizador se permita vagar por su imaginación en la medida que le apetezca, sintiéndose cómodo, y siguiendo a su intuición, la cual en los más de los casos le servirá de buena guía. El ejercicio previo es el siguiente:

"Cierro los ojos, y comienzo a tomar algunas respiraciones profundas... A medida que respiro, tomo conciencia de mi ritmo de respiración natural, sin intentar alterarlo, simplemente observo... Me concentro en el aire que entra y sale de mis pulmones, y voy dejando que mis pensamientos también entren y salgan de mi mente, no los retengo... A medida que mi cuerpo se relaja, mi mente se va aquietando... Y me siento cada vez más y más relajado..., mi cuerpo se afloja.

Despacio, comienzo a concentrarme en mis pies, y los voy aflojando, sintiendo como esa sensación de relajación sube por mis piernas. Hasta que mis dos piernas quedan enteramente relajadas, muy relajadas...

Sigo subiendo por todo mi tronco, poco a poco... Voy recorriendo mentalmente mi columna vertebral de abajo hacia arriba... Relajo todos los músculos del tronco. Relajo la pelvis, relajo el abdomen, el pecho, el cuello...

Suelto ahora mis hombros, y siento la relajación bajar por mis brazos, hacia mis manos... Siento los dedos de mis manos totalmente relajados... flojos... Tengo los brazos totalmente relajados, siento su peso...

Ahora concentro toda mi atención en mi cabeza. Y aflojo todos los músculos de mi cara. Aflojo mi frente, relajo la mandíbula, la lengua, los párpados. Los relajo completamente. Y cada vez están más y más sueltos. Mis párpados pesan mucho, ya no puedo despegarlos, y todo mi

cuerpo, de los pies a la cabeza, percibe esta hermosa sensación de relajación...

Siento mi cuerpo profundamente relajado..."

Visualizaciones por el paciente

Creación de un lugar de reposo y confianza: El árbol

Esta visualización nos permite crear un lugar imaginario al que poder acudir siempre que queramos, para sentirnos tranquilos, acogidos y en confianza.

"Estás en un paisaje en el que te encuentra a gusto, puede ser un paisaje inventado o uno que ya conoces, quizás es tu paisaje preferido. Da tienda suelta a tu imaginación..."

Caminas lentamente hacia un árbol, uno que tenga un especial significado para ti, también puede ser un árbol inventado o uno que ya conoces...

Vas mirando el árbol, te acercas a él más y más hasta que percibes su olor, puedes tocarlo, acariciarlo, notar la textura de su corteza, el color del tronco, de las ramas, de las hojas... Oyes el sonido de las hojas que se mueven con la brisa, o quizás ya es otoño y las hojas ya están en el suelo, ves sus diferentes colores y oyes su crujir al pisarlas...

Puedes abrazar el árbol, apoyarte en él o sentarte apoyando la espalda en su tronco... Como tú quieras. Sientes la fortaleza del árbol, cómo el tronco es un punto de apoyo firme, cómo su ramaje y las hojas te resguardar del sol y de la lluvia...

Vas aumentando el contacto con el árbol y, poco a poco, empiezas a fundirte con él, convirtiéndote en árbol, sintiéndote árbol...

Notas cómo tienes raíces, y cómo es la sensación de tener raíces que te sujetan firmemente en la tierra y a través de las cuales recibes todos los nutrientes que necesitas. Los nutrientes suben a través del tronco hacia las ramas, incluso hasta las más finas, y de allí hasta las hojas. Sientes cómo es tener raíces profundas, un firme tronco, ramas gruesas, menos gruesas, finas, más finas y hojas...

Sientes esta firmeza que te dan las profundas raíces y el firme tronco, sientes cómo es tener todos los nutrientes que necesitas, es tener ramas que crecen a lo ancho y hacia arriba, mirando al cielo y buscando el sol...

Siente cómo en las hojas, que han sido nutridas y expuestas al sol, las sustancias tóxicas se transforman en oxígeno respirable para todos los seres vivos...

Siente cómo los nutrientes y la luz del sol llegan a cada rincón de ti mismo/a. piensa en qué nutrientes necesitas, si son del tipo emocional, intelectual... y nota cómo igual que al árbol, también llegan a ti...

Siente cómo tú, igual que el árbol, puedes transformar lo nocivo en algo útil para todos los seres humanos...

El árbol no sólo da, sino que también es sabio porque ha visto muchas cosas, hace mucho tiempo que está en este sitio, ha oído muchos vientos, ha vivido muchas tormentas... Si quieres, puedes pedirle algún consejo o hacerle alguna pregunta... Pregúntale al árbol sobre aquello que te está agobiando y espera pacientemente su respuesta. Quizás no la tenga hoy, quizás te la dé en otro momento. Si

te la ha dado, agradécesela. Agradécele también el hecho de haberte dejado entrar en él. Le dices que volverás cuando lo necesites. Siente la seguridad de tener tu propio árbol al que poder acudir cuando quieras.

Lentamente, te vas alejando de él y vuelves al paisaje que has escogido, por el camino que has escogido, y con la certeza de que este árbol estará siempre dentro tuyo esperándote."

Perdón: Perdón a los padres

Esta visualización nos permite tomar conciencia sobre aquellas cosas buenas que nos han aportado nuestros padres, y sobre las que les reprochamos o no perdonamos para, así, poder perdonarles de corazón.

"Visualizas y sientes a tu madre a tu lado. Buscar cuáles son las cadenas que te atan a ella, todo lo que no pudiste decirle o hacer. Una herida, las culpas, el abandono, todo lo que esta en tu interior y necesita ser curado. Todo aquello que causó tanto dolor en ti, que todavía sientes el escozor de esa herida. Respirando profundamente dejas fluir una energía de color rosada, la energía del amor. Esta energía te permitirá cortar las cadenas, sanar las heridas e instalar la paz en tu interior.

A continuación, visualizas todos los lindos momentos que recordamos con mamá. Momentos en que la has tenido cerca, momentos en los que sientes cuánto la amamos y cuanto te ama, momentos en los que recuerdas todo lo que te ha dado (cobijo, comida...). Ella lo ha hecho lo mejor que ha sabido. Si te ha hecho daño o no ha hecho lo que tú querías o necesitabas, es porque no ha sabido hacerlo de distinta manera. Ahora es el momento de decirle que la perdonas y enumerar las cosas que le perdonas. Dile que le amas y le

perdonas. Con la luz rosada del amor, revisas que todas las cadenas hayan sido cortadas.

Y ahora sientes a tu padre a tu lado, lo visualizas, y localizas aquellas cadenas que no dejan que seas del todo feliz, aquello que te ata, que te duele... Todo lo que no les has podido decir y todo lo que no has podido hacer... E imaginas la misma energía rosada de antes para cortar estas cadenas que te mantienen todavía atado a él, a fin de sanar las heridas ocasionadas a partir de tu relación con él.

Y ahora recuerdas y visualizas lo momentos más bonitos que has pasado con él. Momentos en los que has experimentado amor hacia él, y los que tu padre te ha manifestado también su amor. Recuerdas y visualizas todo cuanto te ha dado (un hogar, comida...). Puede que a veces se haya equivocado, y puede que haya cometido errores que te hayan herido fuertemente, pero si lo hizo así es porque no supo hacerlo de otra manera. Él no quiso hacerte daño, tan solo hizo lo que creía que debía hacer. Ahora ya puedes perdonarle, quitándote de encima el pesado lastre del rencor y la ira. Dile que le perdonas y que le amas. Y te aseguras de que todas las cadenas han sido cortadas con la energía rosada del amor."

Resolución de conflictos: Los dos espejos

La siguiente visualización autosugestiva nos facilitará la toma de conciencia sobre un proceso conflictivo en nosotros, a fin de buscar una solución al mismo, y suplantar el patrón negativo y conflictivo por el nuevo patrón positivo.

"Piensa en la situación que deseas mejorar. Visualízala con todos sus detalles..."

Ahora, resume esa situación en una sola imagen, y proyéctala en un espejo de marco azul oscuro. Mírala y dale las gracias por darte la oportunidad de mejorar en tu camino del desarrollo personal. Explícale que es la hora de marchar, de cambiar...

Ahora, visualiza el proceso que seguirás para alcanzar la solución, paso a paso, y resume la solución en una sola imagen. Proyéctala en un espejo de marco blanco. Dale las gracias a esta imagen por venir hasta ti, por aparecer en tu vida y porque en un futuro muy cercano, se manifestará tal y como la has imaginado...

Ahora, coloca el espejo de marco blanco a la izquierda del espejo de marco azul. Una vez que esta imagen esté fija en tu mente, desplaza el espejo de marco azul y deja el de marco blanco en el centro de tu plano mental...

Fíjate una vez más en la imagen que resume la solución de la situación que has planteado. Cada vez que la visualices, le imprimirás la energía necesaria para crearla en el plano físico..."

Autoestima: El globo aerostático

La visualización que sigue consiste en una autosugestión o autohipnosis que nos permite reprogramar nuestras creencias sobre nosotros mismos, suplantando nuestras cualidades que consideramos negativas para nuestro desarrollo por otras que sean positivas. Esto servirá al fin de mejorar nuestra autoestima.

"Empiezas a visualizarte en un bello jardín. Las flores que puedes ver son las más bonitas que hayas podido ver jamás, y sus aromas te transmiten una profunda sensación de paz y tranquilidad. En el cielo despejado irradia el sol con toda su luz, aportándote calor, energía y vitalidad. Te sientes más bien que nunca..."

Ahora ves que hay un globo aerostático en el jardín. Está lleno de colores, de aquellos que más te agradan. Te acercas a él y decides subirte...

El globo empieza a despegarse del suelo y te das cuenta de que subes a muy poca velocidad. Los lastres, esas bolsas que hay en los laterales de la cabina del globo pesan demasiado y hay demasiadas de ellas. Es por ello que el globo no avanza. Te fijas y te das cuenta de que en cada lastre hay alguna cosa que consideras negativa de ti mismo. En los lastres hay cosas como 'falta de confianza en mí mismo', 'inseguridad', 'miedo a relacionarme con los demás', 'egoísmo', 'pereza'... En definitiva, todas aquellas cosas que no te permiten sentirte del todo feliz y que pueden perjudicar tu relación contigo mismo/a y con los demás...

Decides deshacerte de todos estos lastres, a fin de poder volar y disfrutar del viaje a lo largo y ancho la inmensidad del cielo. Así que, poco a poco, vas cogiendo lastres, de uno en uno, y los vas tirando, para liberarte de ellos. A cada lastre que eliminas, te invade una sensación de ligereza y sosiego cada vez mayor...

Cuando logras deshacerte de todas estas cargas tan pesadas para ti, emprendes el auténtico viaje por el cielo. Ves pasar, por debajo de tus pies, cantidad de paisajes preciosos. Valles, ríos, lagunas y montañas, llanuras verdes... Y ves todo tipo de preciosos animales voladores y terrestres. Intuyes la gran carga de vida que hay en cada uno de estos parajes...

De repente, un lugar que te parece muy especial atrae tu atención, y decides aflojar el fuego del globo, a fin de empezar a descender. Aterrizas en un lugar sorprendente, lleno de todos los tipos de árboles frutales que existen...

Pero no son árboles frutales cualquiera, tienen una peculiaridad. Y es que las frutas de cada árbol corresponden a una cualidad positiva distinta. Hay frutas como la del 'amor', la de la 'dulzura', la de la 'generosidad', la de la 'empatía', la de la 'seguridad', la de la 'confianza'... Ante tales deliciosas frutas, empiezas a comer las que tienen aquellas cualidades que crees que necesitas o que quieres para ti. Así, vas saboreando y disfrutando en tu paladar de estos ricos manjares, hasta haber comido de todas las frutas que has elegido, y quedas totalmente inundado por las cualidades que has ingerido..."

Sanación del organismo y las emociones: La luz

La visualización de 'La luz' sirve para favorecer la sanación del organismo, focalizándose en las partes doloridas, con el fin de diluir cualquier molestia.

"Imaginas un luz que se encuentra por encima de ti. Puede ser un rayo de luz solar o de luna, un punto de luz o cualquier otra fuente de luz que a ti te apetezca. La luz puede ser del color que te apetezca. Blanca, amarillenta, dorada, violeta, plateada..., según tu preferencia. Se trata de una luz cálida y agradable, que penetra dentro de tu cuerpo a través de la coronilla de tu cabeza. Poco a poco, se va extendiendo por todo tu cuerpo, penetrando en cada una de tus células.

La luz tiene propiedades altamente curativas. Tranquiliza, nutre, consuela y da vitalidad. Nos da todo lo que necesitamos. Notas como la luz pasa por tu frente, por tus parpados, tus mejillas, tu boca y tu lengua, tu nariz, tus orejas... Por donde pasa la luz, todos los músculos se van relajando y cada parte de tu cuerpo se relaja con el calor que emana y hace que todos los procesos que se llevan a cabo en tu organismo puedan realizarse de forma óptima. Notas como la luz acaricia tus hombros, tus brazos, tus manos y cada uno de tus dedos,

cada vértebra de tu columna, las costillas, el pecho, el abdomen, la pelvis, los genitales... La luz también atraviesa los órganos internos de tu cuerpo. Los pulmones, el corazón, el hígado, los riñones... todo queda impregnado por las propiedades sanadoras de la luz... Sientes ahora la luz descendiendo por tus piernas, desde los glúteos hasta las puntas de los dedos de tus pies...

Una vez la luz a pasado por todas las partes y órganos de tu cuerpo, ésta sale por las puntas de los dedos de los pies, para volver a entrar de nuevo por la coronilla, dibujando un círculo luminoso a tu alrededor. Esta vez, la luz avanza más lentamente, deteniéndose en aquellos puntos en los que detectas alguna tensión o malestar. Pones toda tu atención en la molestia que sientes y en cómo la luz desprende calor, vibra... en esa parte. Ello disuelve todo dolor... Si la molestia persiste, dale una forma, una consistencia, un color, un olor... Quizás sea una esfera de color morado, una dura espina... Crea en tu mente la imagen que más te convenza. Y observas cómo la luz hace que la molestia se torne blanda, translúcida, con menor densidad e intensidad... Y la luz pasa una y otra vez hasta que logra diluir el trastorno, el dolor o la molestia, desapareciendo totalmente. Aquello a lo que habíamos dado una forma, ya es inexistente, se ha hecho invisible...

Y sigues bañando tu cuerpo con esta luz que todo lo cura, buscando todos los puntos en los que quieres favorecer una mejora. La luz pasa una y otra vez hasta que no quede ni el recuerdo del dolor, mientras te encuentra dentro de la luz...

Mantienes esta sensación de bienestar, de tranquilidad, de sentirte protegido/a por la luz. Y la disfrutas. Finalmente, observas como, poco a poco, la luz palidece y desaparece por el lugar de donde procede, pero

no sin que antes le hayamos dado las gracias y haberle asegurado que haremos uso de sus propiedades siempre que las necesitemos...”

Visualizaciones por el terapeuta

Como ya hemos visto en apartados previos, el color tiene un alto potencial sanador. Cada color puede aportar unos beneficios u otros, a unas áreas del cuerpo o emociones estancadas concretas. De este modo, podremos utilizar la visualización y la proyección de los colores con el fin de alcanzar un mayor estado de salud en relación a un aspecto determinado.

Las técnicas que siguen son de carácter todavía más flexible y movible que las que el paciente puede aplicar sobre sí mismo, dado que, aunque pueda haber manuales y relaciones entre los distintos colores y las partes del organismo, así como emociones, siempre será crucial que el terapeuta permita la actuación de su intuición, la cual muchas veces le ‘dará’ un color más apropiado y acertado que consultando un manual o tabla de relaciones.

Es por todo esto que las visualizaciones que a continuación se exponen no tienen un guión más o menos establecido, sino simplemente unas pautas generales que puedan guiar al terapeuta.

Cabe remarcar que estas dos visualizaciones siguientes las puede aplicar también el paciente sobre si mismo, aunque no se han introducido en el grupo anterior de visualizaciones dado que aquéllas son de explícito uso para el paciente, siendo éstas realizables también por el terapeuta.

Es posible, empero, que sea necesaria la práctica asidua y perseverante de estas técnicas –las emplee paciente o terapeuta–, hasta poder sentir que realmente se está proyectando el color, y que el proceso está siendo beneficioso y sanador.

Sanación del organismo y de las emociones II: El uso de los colores

Ya se ha comentado en repetidas veces que cierta disfunción en el organismo humano y/o en el contenido emocional de una persona está asociado con la falta o debilidad de presencia de un color en alguno o algunos de los cuerpos del paciente.

Así pues, una buena manera de reestablecer el flujo energético natural en la zona en cuestión será mediante la aplicación, por parte del terapeuta, de un color en esa área.

Una forma de retener el color elegido en el cuerpo del paciente es visualizando dicho color inundando todo el cuerpo o sólo la parte en la que se desea incidir. El hecho de poder visualizar cómo el cuerpo entero se inunda del color es dado a que, en muchas ocasiones, aunque nos pueda parecer que una dolencia o emoción estancada se encuentra focalizada en un lugar muy definido, a menudo hay varias partes implicadas en la disfunción o trastorno. Si se hace difícil visualizar el color en el cuerpo que tenemos delante, otro modo que puede resultar útil consiste en imaginar una silueta de un cuerpo entero y aplicar en ella el color, siempre manteniendo la clara intención de estar actuando sobre el cuerpo del paciente.

No hay un tiempo límite para la aplicación de un color, y puede que sintamos que debemos emplear, no uno, sino varios colores, y quizás en varias partes. Así pues, seguiremos la guía de nuestra

intuición; mejor que ella nadie nos sabrá decir cuando parar de proyectar el color.

La intuición es algo de lo que todos podemos sacar provecho, pero a menudo solemos necesitar ejercitarla para poder disfrutar de sus ventajas. Así que, si aún dudamos de ella, podemos utilizar los ya nombrados cuadros de relaciones entre colores y síntomas o cualquier manual que nos parezca apropiado, a fin de hacer de ello una herramienta de apoyo, pero no una herramienta principal, ya que ello nos limitaría a relaciones ya predeterminadas, olvidando la gran riqueza que existe en el ser humano.

Sanación del organismo y de las emociones III: Equilibrado de chakras

El funcionamiento que empleamos en esta técnica de visualización radica en la técnica acabada de explicar, es decir, en la proyección de un color, ya sea en todo el cuerpo, o solamente en la zona (en este caso chakra) que nos traiga entre manos.

En este caso, iremos visualizando los colores de cada uno de los chakras, hasta sentir que todos están funcionando al mismo son. Es decir, empezaremos, por ejemplo, visualizando el color rojo expandido por todo el cuerpo del paciente. Cuando consideremos que el color ya es suficientemente, claro, nítido y consistente, concentraremos toda la luz roja en la zona del primer chakra, reduciéndola a una esfera roja (o vórtice de luz roja, o mancha roja... según nos sintamos más cómodos) en la zona de la base de la espina dorsal. Así procederemos también con el naranja, respecto al segundo chakra, con el amarillo, respecto al tercero, con el verde, en cuanto al cuarto, con el azul, en relación al quinto, con el índigo, referente al sexto, y con el violeta, en cuanto al séptimo y último chakra.

Aquí vuelvo a insistir en las ventajas y en el mayor abanico de posibilidades que tendremos si damos rienda suelta a nuestra creatividad, cambiando el orden de programación de los chakras, cambiando los colores de cada chakra... si es porque creemos que ello dará más eficacia al proceso.

6. Conclusiones

Tras leer el actual trabajo, nos percatamos de que la visualización es una herramienta de sanación muy potente y accesible, dado que no se requiere de ningún tipo de material ni aparato para poderse beneficiar de sus efectos. Tan solo se necesita a la persona en cuestión, con la intención y la motivación adecuadas.

Teniendo en cuenta que todas las personas tenemos miedos, inseguridades y muchos otros tipos de bloqueo, que nos impiden sentirnos del todo satisfechos en todo momento de nuestras vidas, éste supone un método muy práctico y fácil de usar a diario, en la búsqueda personal de la integridad y de la salud personal física, psíquica y emocional.

Como se ha ido viendo a lo largo del texto, hay infinidad de maneras de utilizar la herramienta de la visualización, y una de las cosas que la hace más rica y ecléctica es la gran posibilidad y ventaja –y me atrevería a decir que necesidad- de usar la propia creatividad, para realizar la visualización que más se ajuste a nuestras conveniencias y necesidades. Es por lo recién comentado que la intuición siempre supondrá uno de los soportes más importantes en el proceso del visualizador o visualizadora.

Aquel o aquella que empiece a hacer uso de la visualización, se dará cuenta del grandísimo abanico de posibilidades que ello le ofrece, y de la cantidad de beneficios que puede recibir de su uso. Se trata de un recurso que puede estar en las manos de cualquiera y que, al ser tan amplio y caber en él tantas posibilidades y opciones diferentes, puede resultar de lo más divertido. Siempre se pueden realizar visualizaciones completamente distintas, o parecidas a anteriores pero con nuevas

modificaciones, de manera que será complicado que se nos haga monótono y rutinario su uso.

Este texto presenta sólo algunos ejemplos de ejercicios de visualización, de modo que invito al interesado o interesada en esta técnica a que busque aquellas visualizaciones que más se adecuen y adapten a sus intenciones, y a que incluso las cree por sí mismo o misma.

Referencias bibliográficas

Libros

- Ann Brennan, B. (1990) *Manos que curan*. Madrid: Ediciones Martínez Roca.
- Chopra, D. (2003) *Sincrodestino*. Madrid: Punto de lectura.
- Chopra, D. (2009) *Jamás moriremos*. Madrid: Punto de lectura.
- De' Carli, J. (1999) *Reiki universal*. Madrid: Edaf.
- Dethlefsen, T. y Dahlke, R. (2009) *La enfermedad como camino*. Barcelona: Debolsillo.
- Fernández Casanova, V.M. (2007) *Técnicas de protección energética*. Barcelona: Índigo.
- Gawain, S. (1978) *Visualización Creativa*. Málaga: Editorial Sirio.
- Herriott, A. (2007) *El supertoque cuántico*. Málaga: Editorial Sirio.
- Quan Yin, A. (1998) *Manual de ejercicios pleyadianos*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- San Miguel, C. (1999) *Curso de regresiones de Cristina San Miguel. Nivel I*. Barcelona: Instituto Español de Terapia Regresiva (IETR).

Enlaces de Internet

- Amela, V. M. (2007) *Mente y materia no están separadas. Entrevista a Joe Dispenza*.

[<http://www.todoterapias.com/articulo.php?id=99>]

- Arntz, W.; Chasse, B. y Vicente, M. *La mente está por encima de la materia*.

[<http://www.zonadecaos.com/Articulos/Mente%20Conciencia.htm>]

- Charon, J. *Espíritu, mente y materia en la física contemporánea*.

[http://www.alcione.cl/nuevo/index.php?object_id=147]

- Díaz, M.V. *Visualización creativa*.

[http://www.consultacartas.com/articulo_visualizacion_creativa.html]

- Garcet, M. (2006) *Visualización creativa*.

[http://www.haysalud.com/mambo/index.php?option=com_content&task=view&id=396&Itemid=147]

- Pérez Goveal, A. (2002) *La naturaleza, el hombre y el magnetismo*.

[http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol18_1_02/mgi10102.htm]

- Povo, M. (2004) *Nuestra reactividad al color*.

[<http://www.fengshui-integral.com/articulo11.html>]

- *Significado de los colores Web*.

[http://www.webtaller.com/maletin/articulos/significado_de_los_colores.php]

- *Técnicas de visualización*.

[<http://www.merelajo.com/ejercicios/visualizacion.php>]

- *Visualización creativa*.

[<http://www.octogonmistic.com.ar/viscreativa.htm>]