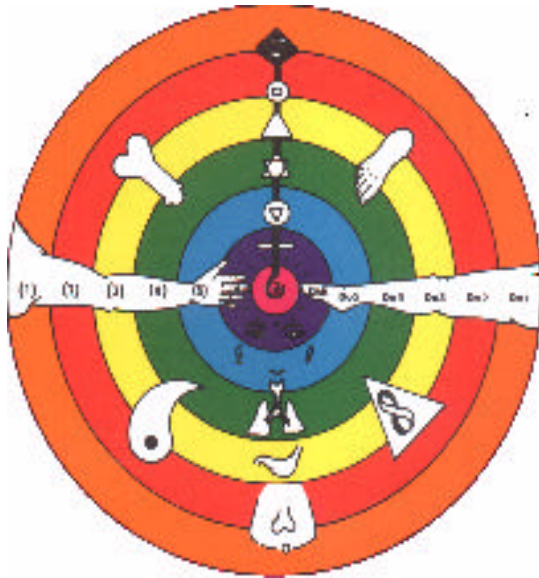


LA MUSICA DEL CUERPO



SENSOTERAPIA

ENRIQUE A. RAMIREZ. Z.

ISBN 958-96102-3-3

INTRODUCCION

El sentido de la vida y el universo es la vida y el universo mismo, ellos por definición son bellos, armónicos, por lo tanto el sentido final de todo es la belleza, la armonía, el amor como máxima expresión de todo.

La armonía, la simetría, el equilibrio son el camino a seguir para llegar a lo perfecto, la física, ya lo sabe y lo aplica; en la psicología, la medicina y la bioenergética apenas se empieza a entender este concepto. Armonía, belleza, placer y amor son la punta de la pirámide que su base es la vida misma con todas sus relaciones. Si se logra un manejo armónico, simétrico y placentero de la energía al interior de cada individuo, el grupo entero empezará a participar y disfrutar de esta armonía.

El cuerpo es un instrumento musical, o mejor una orquesta formada por muchos instrumentos, cada uno de ellos tiene un rango de oscilación entre frecuencias altas y bajas, como se ilustra en la portada. En el cuerpo hay siete plexos o centros de energía, en cada uno de ellos resuena una octava musical y un color.

Así: el primer plexo “Oral-Anal” resuena con el Do1, el color naranja, el chacra Muladhara y tiene relación con las nalgas y los hombros; son las frecuencias más bajas del cuerpo. En la portada se observa una progresión ascendente, hacia las frecuencias más altas, hacia la cabeza, hacia el violeta, hacia los centros de mayor energía, hacia el vértice de la pirámide energética, eso es lo que se quiere representar con el cono allí dibujado; con su base más amplia (frecuencias bajas) en la periferia, y su punta (frecuencias altas) apuntando al centro; pero también se observa un pie, un órgano genital masculino, que al igual que el miembro inferior, el superior, el tronco, la lengua, la oreja, los dedos y muchos órganos más tienen forma cónica, en ellos resuenan las frecuencias bajas en su base y las altas en la punta. Ese cono tiene en su interior un ocho de Möebius que ilustra el siguiente principio energético (que se ampliará más adelante): en el cuerpo, siempre, de los agudos siguen los bajos y de los bajos los agudos; esta es la base misma del Ying y el Yang, de los opuestos y complementarios, del ritmo, del movimiento, de la reflexión, la ciclicidad, la pulsación vital y la conciencia misma. Si en un cubo transparente dejamos caer desde el techo un chorro continuo de arena, en su fondo se irá formando una pirámide, al final en el pico tendremos un mínimo de arena (frecuencias altas) y un máximo de vacío. A su vez en el vacío los bajos (el mayor vacío) están arriba y los agudos (el

menor vacío) están abajo, éste es el significado del símbolo chino del TAO: cuando abajo el Ying, lo negro es máximo, lo blanco es mínimo, y lo contrario arriba; el medio TAO dibujado en la portada insinúa esta complementariedad.

El máximo agudo tiene latente en sí el máximo bajo que lo complementa, es la misma ley de la polaridad, del péndulo, donde un movimiento en un sentido origina y da forma progresivamente a su opuesto.

La música nos gusta simplemente porque evoca estas leyes, al escucharla ella moviliza el campo energético según las leyes físicas de simetría y complementariedad de: carga, paridad y tiempo.

Si la mano derecha sale a caminar por la cinta de Möebius, llegará tras los giros de ésta al mismo punto del que salió, pero convertida en su imagen especular, la mano izquierda. Si usted se mira en el espejo al frente, verá invertida su mano derecha en izquierda; si se mira en un espejo por encima o uno por debajo, le invierten su arriba en abajo; si se mira en el interior de un cubo de espejos, su imagen real será multiplicada al infinito en muchos "yoes virtuales"; cada una de esas imágenes especulares es usted pero no es usted. La contraportada ha sufrido dos rotaciones especulares; en cada rotación

todos los elementos cambian; sólo los círculos⁵ (que exhiben una simetría total) siempre serán los mismos. El yo de hoy y el yo de mañana, usted y yo somos imágenes virtuales, rotaciones en el espacio y el tiempo de un Dios "real", "simétrico" que no cambia a pesar de estos giros, es uno, es el amor. La mano derecha es complemento de la izquierda, la imagen real complemento de la virtual, el "cono" de vacío es complemento del cono de arena, los bajos complementan los agudos, la distancia de $Do_1 - Sol_1$ es complemento de la distancia $Sol_1 - Do_2$.

En síntesis en un sistema simétrico (como el cuerpo) los opuestos se complementan, si el uno se define con carga positiva, el otro exhibirá carga negativa; tienden a la atracción, a la neutralización, a la unión. A la desaparición de la individualidad tras su fusión con la totalidad.

Además de las simetrías de reflexión especular, existen otras formas de simetría; la música exhibe simetrías. La música del cuerpo (el conjunto de sus sensaciones) exhibe simetría. En sensoterapia toda sensación o síntoma encaja perfectamente dentro de "la lógica" de una simetría armónica. El arte de saber sensoterapia es el arte de descubrir hacia dónde rotó,

en qué se transformó o de dónde se refleja un síntoma⁷ cualquiera.

Las leyes de la física y la música aplicadas al cuerpo energético a través de los métodos (ciento por ciento experimentables y en seres vivos) de la sensoterapia, acaban definitivamente con el lastre de la subjetividad interpretativa y del oscuro laberinto conceptual en el que se ha sumido el abordaje del siquismo humano. Gracias al lenguaje universal de la física y la música se liberan la medicina, la sicología y la bioenergética del carácter compejo, mágico e inaccequible, privilegio de unos pocos. Sintetizado en estas páginas está todo lo que alguien necesita conocer para saber cómo y porqué le pasa lo que le pasa y qué tiene que hacer para superarlo, sin importar su nivel de erudicción, pues la energía no tiene idioma ni frontera, es patrimonio de pobres y ricos, cultos e incultos, niños o ancianos; el actual reto de la humanidad es asumirla.

El Autor

PROLOGO

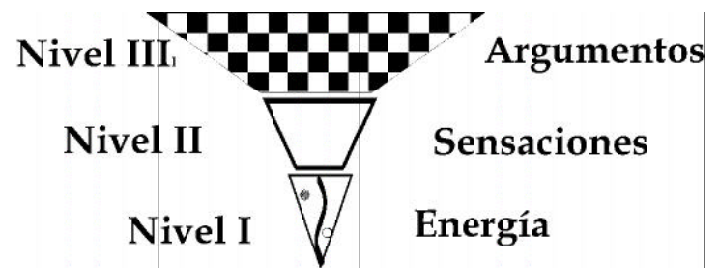
La voz del hombre, instrumento de la creación. La palabra síntesis de su armonía interior, universo comprimido, liberado. El silencio, la respiración, la postura, escuchar el sonido interior, detener el flujo del pensamiento y rescatar el tiempo de la sensación -nuestro tiempo creador- he ahí la propuesta de Enrique Ramírez. Vivir la sensación, descubrir su significado como vibración, vincularla a la sinfónica vital y encontrar la resonancia propia para ser el que se es -uno consigo mismo- es la esencia de un trabajo clínico creativo que se inscribe en el hilo conductor de las terapéuticas de la nueva era: El reencuentro del médico interno en cada quien, verdadero sanador y maestro.

Una verdadera terapéutica, la que va más allá del síntoma y lo inscribe en el holograma vital como manifestación que da la oportunidad de crecer, de completarse, no puede ser solo una terapéutica mecanicista; no puede serlo idealista. Debe situarse entre el espíritu y la materia, entre la medicina y la psicología, entre la personalidad y el alma. Debería

ser la búsqueda permanente del punto de equilibrio; ese centro del silencio y de la paz, ojo del huracán donde resuena la nota fundamental que produce todas las armónicas de nuestra manifestación, la voz del silencio. El trabajo original de Enrique con su propuesta de sensoterapia apunta en esa dirección, la del centro, nuestro propio centro. Allí, el arco y el arquero, el blanco y la flecha, son todos de la misma esencia del corazón del hombre, esa dimensión de la conciencia donde cabe el amor del universo.

Dr. Jorge Carvajal P.

Todos, aunque lo desconozcamos, *funcionamos con energía*. Acerque y aleje una mano de la otra con las manos abiertas como estirando algo; empezará a sentir una atracción y/o repulsión, cosquilleo o mínimamente calor, esa es la energía del cuerpo, ella es la que *produce toda nuestras sensaciones* placenteras y dolorosas; a las sensaciones *las nombramos* con términos como miedo, rabia, angustia, sed, ansiedad de cigarrillo, etc. En resumen somos un edificio de 3 niveles, el *Primero* y más importante es la energía, ésta al resonar en la piel y los sentidos produce las sensaciones (Nivel II) y las sensaciones cuando son interpretadas conforman nuestros argumentos (Nivel III), nuestras ideas, prejuicios, temores y conceptos preestablecidos. Este es EL CONO DE LA INTERPRETACION SENSORIAL



La energía pulsa y le da ritmo a todos nuestros centros vitales. Cerrando los ojos mucha gente la ve como *anillos que van y vienen* o se abren y se cierran o son amplios cerca a los ojos y se van

estrechando a lo lejos, en cuyo caso son como *un cono* con vértice en la profundidad. Otra personas la ven como una pantalla oscura o clara que a ratos está muy cerca de los ojos, casi apretando la cabeza y a ratos está en lo profundo como una inmensidad lejana que hace sentir la cabeza grande. Hay quienes no ven nada de esto, pero si cierran los ojos y se quedan quietos y en silencio pueden empezar a sentir como una *fuerza que intenta mecerlos*. Tanto si ven los anillos ir y venir o si sienten la cabeza palpitando o si se les mece todo el cuerpo, éste es el *ritmo lento* a frecuencias bajas o tonos bajos de su energía. Este ritmo bajo es el responsable de las sensaciones de pesadez, pasividad, quietud, relajación, silencio, pausa, el descanso.

Además de éstos anillos se pueden ver en frente de los ojos, una danza de punticos minúsculos que vibran y producen un *zumbido en los oídos*, que ha su vez es responsable de piquiña en la garganta, tos, sequedad, carraspera o gana de tragar; en el pecho, “el estómago”, los genitales y el ano producen *sensaciones agudas*, opresivas, a diferencia de los anillos o ritmo amplio, que como se ha dicho, producen expansión, relajación, vacío en éstos centros energéticos.

En el entrecejo los anillos amplios se van contrayendo y/o alejando hasta lo profundo, convirtiéndose finalmente en un puntico o una inmensidad llena de punticos y en cierto punto o distancia nuevamente arranca de cerca de los ojos un anillo amplio que también se va alejando y contrayendo y al llegar al punto lejano, en la máxima contracción *retroalimenta* frente a los ojos un anillo cercano o máxima expansión que se irá contrayendo y así se repite pulso tras pulso este *ritmo energético áureo*.

Igual que en el entrecejo nuestro diario vivir es una oscilación entre aceleres y desaceleres, tensiones y relajaciones. El pulso del entrecejo es el *ritmo de la vida*.

Hay personas que *aman el acelerar* y temen la quietud, es decir, vibran en frecuencias altas y están bloqueadas en los tonos bajos, mientras hay otras que *aman la quietud*, los tonos bajos y se enferman cuando la energía se acelera.

Nueve años de investigaciones sobre las sensaciones humanas a través de las diversas técnicas de **Sensoterapia** ampliamente comentadas en el libro PLACER O DOLOR “**funcionalidad y manejo del cuerpo energético**”, finalmente han producido el siguiente ejercicio como terapia síntesis.

EJERCICIO SINTESIS

Armonización de las frecuencias más altas con las más bajas.

En un espacio preferiblemente cerrado y silencioso. De pie, talones juntos:

I. TRATE DE ESCUCHAR UN SONIDO INTERNO que bien puede ser:

A. *Agudo* como el de un grillo, o

B. *Grave* como el de un motor, un helicóptero, un derrumbe, el mar, o el corazón.

Si no lo escucha, ayúdese tapándose los oídos o apretando la mandíbula. Una vez lo logre, trate de observar como cuando lo escucha “no puede pensar”, si piensa no se concentra bien en él, si se concentra en él, no piensa. Este es el primer gran logro, “NO PENSAR”, de un incalculable valor terapéutico.

Mucha gente espontáneamente escucha éste sonido y se desespera y angustia porque no puede pensar, temen incluso enloquecerse o perder el control. Desconocen que el “NO PENSAR” es *una función vital* y que hay *dos cerebros* que se turnan, el

izquierdo que piensa y el *derecho* que pulsa, se rige por el hilo del sonido interno, no piensa, sólo resuena, respira, siente.

Ya está usted conectado al *hilo conductor del sonido* interno, él es *el timonel*, contiene las frecuencias más altas, más agudas del cuerpo, es la melodía del pensamiento, es el marco espacio temporal que orquesta *la secuencialidad* de la argumentación lógica.

II. AHORA TRATE DE ENTRAR EN RESONANCIA CON SUS FRECUENCIAS MAS BAJAS; Observe si al quedarse lo más inmóvil posible, (quieto, recto, rígido y pasivo) empiece a sentir COMO UN BALANCEO, una tendencia a mecerse, un “mareo”, una fuerza que intenta bambolearlo, déjese llevar por ella como si fuera una palmera que se mece al viento, suéltese, abandónese como un tronco al vaivén del mar. Al principio es como una fuerza que quiere desestabilizarlo hacia un lado, si se deja, notará que más adelante aparecerá otra fuerza contraria queriéndolo llevar al lado opuesto, donde reaparecerá la primera hasta mecerlo; si teme caerse, escuche el sonido del oído, él lo estabilizará porque en el cuerpo las frecuencias altas ordenan y controlan a las bajas. Cuando se abandone en *ambos* tonos, agudos y bajos notará que más difícil aún le resulta pensar.

III. Cuando haya reconocido ampliamente el ritmo lento del cuerpo energético, TRATE DE DETENER EL CUERPO sin perder ésta pulsación, SENTIRÁ QUE ESTO LO OBLIGA A RESPIRAR MAS AMPLIO y más profundo, éste es el siguiente paso:

Trate que este ritmo que antes lo mecía ahora lo “infle” y lo “desinfle”, es decir, *transmute* este ritmo del movimiento corporal al ritmo respiratorio.

Si logra acoplar bien el ritmo energético con la respiración notará que respira más larga, amplia y profundamente, que le llega hasta *la coronilla y el ano*, además notará que al hacerlo silba espontáneamente la nariz, éste sonido resulta muy parecido al del oído; he aquí el siguiente paso del ejercicio:

IV. TRATE QUE AL RESPIRAR SU NARIZ TENGA UN SILBIDO, no es el simple sonido del aire (aunque inicialmente ayudan éstos sonidos más bajos), es un silbido muy agudo y fino. Si no lo siente, piense que *su nariz es una flauta* y que tiene que sonarla con una determinada fuerza, velocidad y profundidad para que le silbe; usted irá encontrando el sonido y además el ritmo respiratorio adecuado para que la nariz silbe. Intente que ese

silbido sea semejante en tono al del oído, trate de mantener *todo el tiempo* el sonido en la nariz, no sólo en la inspiración, sino también en la espiración. Esté atento principalmente al final y al principio de la inspiración, en esos *puntos extremos* no se debe ahogar el sonido, Usted debe sentir que es como recorrer un círculo cerrado o un ocho (8) *ininterrumpido*, menos ahora podrá pensar; incluso puede sentir mareo, calor, cabeza grande, no importa; nuevamente aférrese al sonido, al ritmo y siga, que los siguientes pasos del ejercicio resuelven éstos problemas.

El Sonido nasal en el tono del oído y la respiración al ritmo de la pulsación áurea le permiten a usted asistir consciente y despierto a su más genuino ritmo respiratorio, aquel que sólo aparece en el *sueño profundo*, cuando el ronquido o el silbido nasal, muy fácil de observar en los bebés recién nacidos, habla por sí solo de la placidez y profundidad del descanso que se siente. Este tipo de respiración es muy perfecta, practicar solamente esta parte del ejercicio en muchos casos y situaciones es *una gran terapia, respirar* de por sí siempre lo ha sido.

Manténgase un rato en éste ritmo y trate que el silbido nasal llegue con el aire hasta la garganta

picándole o secándola, notará que ella intenta hacer espasmos o contracciones, éste es el siguiente paso:

V. IGUALAR LA “PIQUIÑA”, SEQUEDAD O CARRASPERA DE LA GARGANTA CON EL SONIDO DE LA NARIZ Y DEL OIDO. La clave es no tragar, toser, ni carraspear. Esa piquiña, resequedad, tos, carraspera, gana de tragar, no es otra cosa que la resonancia natural que produce el sonido del oído en la garganta. *Siempre oído y laringe deben estar en resonancia*, en comunicación. (Las cuerdas vocales atentas a expresar el “sonido del pensamiento” y el sonido del oído atento a escuchar lo que se expresa en la garganta). *El sonido nasal hace como un puente* que mejora aún más ésta comunicación; y como ya se ha dicho al escuchar el sonido no se puede pensar, más difícil aún se torna el pensar, si no sólo escuchamos el sonido si no que además respiramos al ritmo de él y lo hacemos resonar *en el centro laríngeo* donde *el pensamiento tiene su vía de expresión* (pensar es hablar, en voz alta o mentalmente, pero hablar). Mucha gente carraspea, deglute, tose y *pelea con su garganta* todo el día porque el sonido interno que debería resonar en su garganta aquietando su mente, es rechazado repetitivamente, ellos prefieren pensar y pensar, así sean ideas negativas o angustiantes, *no renuncian a pensar*.

Ya usted ha logrado restablecer un *triángulo energético* normal que existe en la cabeza, ha puesto en comunicación, en resonancia el sonido de los oídos, el sonido nasal y el “sonido” o mejor la vibración natural de su garganta, el siguiente paso es apenas lógico, hacerlo funcionar.

VI. CONTEO NASAL: Inspire como venía, haciendo silbar la nariz y en la espiración *cuenta números* (1, 2, 3, 4, ...) en voz alta tratando que su voz salga en resonancia con el silbido nasal, la notará vibrante, resonante, distinta, en el mejor de los casos vibra en la garganta, en la nariz y sale por los oídos además de resonar en pecho y/o cabeza. Usted puede *no reconocerla como propia*, mientras más extraña la sienta, más “enfermo” es usted porque *ésta es su verdadera voz*, la voz que surge de alinear su energía, de su instrumento bien afinado y esa no aceptación de la voz genuina es, según los hallazgos de *Sensoterapia* la causa de casi todos los males que nos aquejan.

La terapia es muy simple: Con esa voz así encontrada *cuenta* nuevamente en voz alta y óigase, *cuenta* y nuevamente óigase, mírese y deje que su cerebro se mire y se vea *reflejado en el espejo* de su genuina voz. Notará que es una voz muy parecida

a la que tiene en las mañanas, la gripa o después de fumar, hacer el amor, sentir ira, reír, o llorar profundamente. Principalmente *la carcajada o el llanto* son las “*terapias cumbres*”, espontáneamente hacen todos los alineamientos que hemos descrito; en los espasmos de pecho, abdomen y ano que le son propios, llevan implícito el ritmo áureo de frecuencias bajas y en los sonidos agudos de la risa o el quejido salen las altísimas frecuencias del silbido nasal y el sonido del oído.

El cerebro de muchos *depresivos* sabe esto perfectamente y aunque ellos se sientan muy mal, él *periódicamente* les hace la terapia y los induce por un camino de razones o sin razones que los haga *llorar* sentida y profundamente, luego de lo cual se sentirán mejor y *su voz se oirá mejor*.

El siguiente paso aunque podría ser el primero o segundo según las condiciones de quien lo practique, (si es muy o poco visual), es *conectar el entrecejo*.

VII. OBSERVE QUE VE FRENTE A LOS OJOS, MANCHAS QUE VAN Y VIENEN O ANILLOS QUE SE ABREN Y SE CIERRAN al ritmo del balanceo es decir, al ritmo de la voz, o

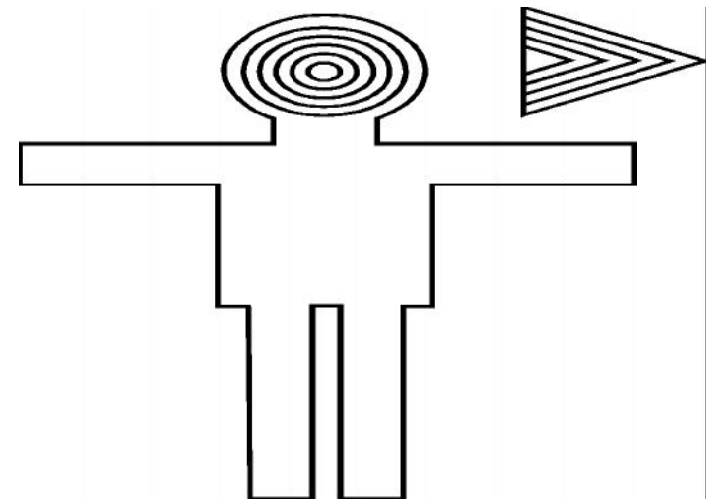
puntos minúsculos vibrando al ritmo del sonido del oído y formando *figuras* acorde con su nueva voz, si no es así, trate que ésto ocurra, si lo logra, notará que los punticos no solo vibran frente a los ojos, sino que *su voz hace vibrar punticos en la cabeza y piel* en forma de escalofrío o en la nariz y garganta en forma de “piquiña”, frío o vibración fina.

La visualización podría ser el primer paso porque *son los punticos los que producen el sonido del oído*, algunas personas en el segundo paso cuando aquietan el cuerpo, el balanceo no se les pasa para la respiración sino para el frente de los ojos como algo que viene y va, anillos que se abren y se cierran o un ritmo de visión cerca - lejos - cerca; entre más se esfuerce en ver puntos muy lejanos y pequeños, más amplio y cercano le aparece un anillo en frente a los ojos y *mientras más cerca* trate de enfocar este anillo *más lejos* y profundo aparecen los punticos.

No sobra anotar que *mientras más amplia* sea ésta pulsación (grande la cercana y pequeña la lejana) *más tarda* el anillo grande en convertirse en un punto pequeño para luego ser nuevamente grande. Si el paciente se está meciendo en éste ritmo se puede notar que el balanceo se va haciendo cada vez *más lenta*, tarda más en ir de un polo al otro y

esto es lo mejor porque mientras más lento es el balanceo más agudos son los agudos y más bajos los bajos, es decir más largo es el cono del entrecejo.

Figura 2:
Mientras más grande sea el anillo grande y más pequeño sea el pequeño, más profundo será el cono del entrecejo



Ensanchar esta banda de bajos a agudos es “*el sentido energético de la vida*”. *La voz humana* va ganando más bajos y agudos a medida que se vive la vida con sus tensiones y relajaciones, al nacer es aguda y chillona, en la vejez además de aguda es ronca, ancha y temblorosa.

En el caso del primer nivel de Energía (I) se observa como un balanceo amplio y lento, en el Nivel III

puede equivaler a la *lentitud en el actuar*, a un estado de profunda pasividad, un vacío cada vez más inmenso en la vida. Nuevamente este ritmo super lento que al cerebro resulta placentero en el Nivel I energético, en el Nivel III de los argumentos el yo puede rechazar profundamente esta inmensidad, lentitud, pasividad, se desconecta de ella, es decir, de su energía, y se siente invadido, deprimido, sin fuerza, sin poder pensar ni desear nada. *Este ritmo le da a la voz cadencia, resonancia; los tonos bajos retumban en la cabeza; generalmente el paciente no acepta estos bajos porque siente su voz como hablando dentro de un “tarro” o como “de ultratumba”, parecida a la de su padre, muy “machota” si se trata de una dama o cualquier otro prejuicio del Nivel III y esta no aceptación de las frecuencias bajas es la causa de la depresión.*

El solo contar, oírse y aceptar estos ecos y retumbos en la voz termina produciendo placer de oírse, lo cual lleva a la *autoaceptación y al disfrute*, una vez que haya placer en el Piso I y II cualquier interpretación negativa que racionalmente se hubiera hecho en el piso III pierde fuerza, se hace mínima, incluso es difícil retrotraer en ese momento el problema que antes incitaba a preocuparse y llorar.

VII. CONEXION DE LA PULSACION AUREA O CEFALICA A LOS PLEXOS INFERIORES:

Si usted ve los anillos que van y vienen frente a los ojos podrá observar que el ano y la vagina (si es mujer) puede pulsar fácilmente en ese ritmo, normalmente ano y vagina nunca están del todo tensos o relajados, *ellos siempre están pulsando*, ambos respiran al ritmo del aura, pero el ver los anillos pulsando frente a los ojos hace más fácilmente perceptible esta pulsación, incluso en las mujeres es muy común observar que *mientras más pulsa arriba más pulsa abajo*; este incremento de la pulsación inferior intensifica la superior retroalimentándose progresivamente hasta producir calor y excitación muy placentera.

En ocasiones, es la retroalimentación de los anillos del entrecejo y los genitales la que excita, en otras ocasiones el solo hecho de poner la voz como queda con el ejercicio de armonización de los bajos y agudos produce igual excitación sobre todo en las mujeres. En algunas, la garganta pulsa al ritmo de los anillos del entrecejo y sienten como si los *latidos de la garganta* y los de la vagina fueran un sólo ritmo o un solo órgano; al ritmo de esta

pulsación, la voz sale profunda, vibrante, más baja, pero también más aguda, es decir, *más ancha*, produce placer a quien la emite y a quien la oye. No es infrecuente hallar *pacientes deprimidos que han inhibido de su voz estos bajos*, estas resonancias por pudor, temor, represión o cualquier otro prejuicio de su III nivel interpretativo, represión esta que los deja sin energía, sin placer, sin goce y sin gracia.

En los hombres ocurre algo semejante pero con el ano; *normalmente el ano pulsa* al ritmo de las frecuencias de los anillos del entrecejo y de la garganta. Igual que los anillos del entrecejo se desvanecen en punticos, el ano se contrae y al máximo de la contracción se produce una sensación de hormigueo, cosquilleo, piquiña o verdadero escalofrío que recorre la columna y la piel de una forma muy placentera. Culturalmente esta “piquiña” o placer del ano en el nivel III ha sido reprimida, *prohibida* y lo peor, *asociado a homosexualidad*, quedando tres caminos para quien la siente: *inhibirla*, inhibiendo con ella la sensación de unicidad, totalidad con la energía, el placer de sentirse y sentir o *aceptarla* sin problemas en el nivel I como algo normal, como el ritmo energético áureo que pulsa desde la coronilla hasta el ano, de frecuencias altas a bajas sin excluir ningún centro

energético; o la tercera que desafortunadamente es muy común, originada en el prejuicio cultural que prohíbe el placer anal, pone al adolescente en una *encrucijada interpretativa* de creer que solo si se es homosexual se puede sentir placer en el ano y como es tan intensa esa energía y esa pulsación, prefiere reconocerse homosexual antes que renunciar a dicho placer; en una ocasión tratando a un homosexual drogadicto que además hacía psicosis periódicas, presentó al día siguiente de la sesión en que decidió abandonar las relaciones homosexuales un cuadro de esquizofrenia aguda; y es que negar el placer de los centros inferiores es negar las frecuencias bajas, la voz ronca y sensual, *la conexión a la tierra*, a la realidad, a lo cálido, *al cuerpo*, al placer, enfatizando que ese placer no es sinónimo de homosexualidad ni promiscuidad, *es simplemente eso, placer!*.

Como se ha dicho, cuando pulsa el entrecejo fácilmente pulsa el ano, esto hace que mucha *gente muy sensible*, muy artista, con buenas voces, que vibran en centros cefálicos muy espirituales fácilmente tiendan a incurrir en este *error interpretativo* de creerse homosexuales, de hecho el común denominador de muchos homosexuales es una gran sensibilidad.

En síntesis, así *como en el entrecejo* la energía pulsa de bajos a agudos, de anillos grandes a

pequeño y nuevamente a grandes, *todos los centros energéticos respiran al unísono con este ritmo*, en expansiones y relajaciones. En ocasiones la sensación se expresa como sentir la cabeza inmensa y el cuerpo pequeño, luego se *invierte* cuerpo inmenso y cabeza pequeña, en algunas mujeres es genitales expandidos, cabeza contraída, luego al revés y así pulsan entre arriba y abajo; otros los sienten: manos o pies inmensos pero con hormigueo o entumecimiento por los punticos pequeños. En este punto del ejercicio usted puede sentir cualquiera de estos *dipolos*, ***piense siempre en términos de restablecer el ritmo de bajos a agudos.***

Igualmente las frecuencias bajas a nivel del *pecho* se sienten como un gran vacío y las agudas como opresión; en el Nivel I, al aumentar el vacío, aumenta la opresión (en el lenguaje de los anillos del entrecejo, hacer más bajos los bajos es hacer más agudos los agudos) en el Nivel III el Yo interpreta el *vacío* como *depresión* y la *opresión* del pecho como *angustia*, a mayor depresión mayor angustia y viceversa, por esta razón, si en el ejercicio, usted siente vacío y/u opresión en el pecho trate de *aumentarlos* hasta que se restablezca la pulsación de bajos a agudos y nuevamente a bajos sincronizándola con la respiración. Para esto se utiliza un truco en la terapia y es: “*Piense en las*

cosas más tristes y más angustiantes, que le aumenten el vacío y/o la opresión”; esto puede hacerlo llegar hasta *el sollozo y el sollozo es un ritmo automático* del pecho, solo hay que dejarse llevar de él, sincronizarlo con las pulsaciones de los otros centros; garganta, entrecejo, incluso cuando llega a los genitales y al ano termina produciendo placer (en el Nivel I), en el Nivel III la interpretación negativa ya ni se recuerda, el cerebro de muchos depresivos se conoce este truco y periódicamente los hace “rumiar y rumiar su pena” hasta que se desesperan, lloran y entran en el *sollozo incontrolado*, donde *descansan*, incluso disfrutan; desafortunadamente el Nivel III no acepta que *llorar también sea sinónimo de placer*, rechaza el llanto aun más el sollozo rítmico e incontrolado quedándose el *pecho bloqueado* crónicamente en un vacío no suficientemente grande y una opresión no lo suficientemente aguda para restablecer la retroalimentación de agudos a bajos y nuevamente a agudos que sincronice los anillos energéticos torácicos con los del entrecejo.

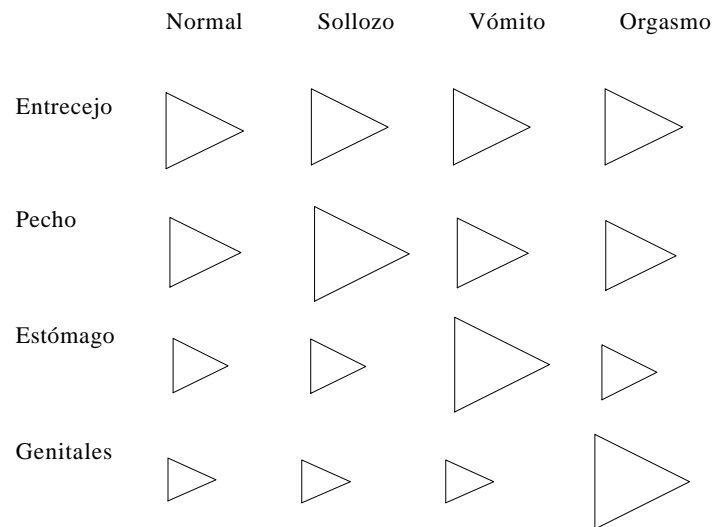
Pero si el problema no es en el pecho sino en *el estómago* allí los bajos se sienten como vacío, *distensión*, los agudos como *cólicos*, opresión; nuevamente se resuelve igual, a mayor opresión mayor vacío y a mayor vacío mayor opresión. A

Nivel de estómago el *vómito* con sus espasmos musculares de frecuencias bajas y agudas es el equivalente al *sollozo* en el pecho ambos son un *último recurso* del organismo es la pulsación energética automática del entrecejo, pero visceral, en plexos inferiores. *El orgasmo* es semejante cuando las frecuencias de los genitales son muy altas (punticos muy pequeños) alcanzan un *umbral crítico* donde se retroalimentan los bajos, es decir, se dispara una pulsación rítmica de los músculos y vísceras de la pelvis. Sollozo, vómito y orgasmo son expresiones viscerales de una pulsación que en el entrecejo es energética, ninguno de los tres realmente ocurre si se esta controlando el ritmo desde el entrecejo como se hace en este ejercicio síntesis porque *es la cabeza la que debe tener siempre el control* y el ritmo, donde deben estar los anillos más amplios (bajos más bajos) y los puntos más pequeños (agudos más agudos) cualquier centro inferior que entre en un cono de pulsación más amplio que el del entrecejo experimentara síntomas. *A mayor energía más pequeños los puntos, más agudo el sonido* y más necesitan apretarse: garganta, pecho, estómago, genitales y ano para mantenerse alineados. *La vibración más alta debe estar arriba*, cualquier centro inferior que tenga un sonido más agudo que el del oído experimentará síntomas (un bajo automático que neutralice ese

agudo, una pulsación incontrolada); en el caso del orgasmo al ser más amplio el cono de pulsación de los genitales que el del entrecejo, la cabeza no puede controlar al cuerpo. En Sensoterapia *se busca alinear todos los centros inferiores con el sonido del oído y los puntos del entrecejo*; el orgasmo es un estado donde los genitales alcanzan un sonido más alto que el del oído y todo el cuerpo durante unos segundos resuena y se alinea con este sonido que es más alto pero se emite desde abajo y sin control cefálico. Alguien que logre soportar y mantenerse continuamente y sin síntomas en este estado de *resonancia de los centros inferiores y la piel* con las sutiles, altísimas y frías frecuencias de la cabeza, podría mantenerse en este estado, con Sensoterapia este estado se puede mantener, porque el control esta desde la cabeza. El ejercicio síntesis de Sensoterapia es todo lo contrario del orgasmo, la pulsación del entrecejo es la que retroalimenta y excita la de los genitales; es como un orgasmo dosificado y continuo pero no el tipo de orgasmo descontrolado súbito y pasajero, es más un *estado ininterrumpido de totalidad*, no presenta picos abruptos y desaforados como *tampoco perdida de conciencia*; es estar atrapados en un *continuo presente* manteniendo el hilo del pensamiento constantemente audible en nariz y oídos en resonancia con la energía de las sensaciones

internas y la percepción consciente de todo lo externo. El ejercicio de Sensoterapia es un estado semejante al orgasmo pero continuo y consciente; esto no quiere decir que deba tener o producir un estado erótico o sexualizado porque es en realidad un *goce espiritual* que incluye la cabeza; de hecho aunque pulsan genitales y ano produciendo placer raras veces en la fantasía hay pensamientos de tipo sexual, a lo que se invita, y además se puede lograr, es a hacer del sexo un estado místico, pleno de amor *sin sobrecargas, desconexiones ni pérdida de la unidad*.

Figura: Cualquier centro que tenga un cono de pulsación más amplio que el del entrecejo, experimentará síntomas.



Una vez domine el ejercicio notará que su *sonido nasal y del oído cambian según lo que esté mirando* o con quien esté hablando por ende la

respiración también es diferente para cada situación y su voz también es distinta según a quien le esté conversando; Son muchísimas las posibilidades de aplicación terapéutica de este hecho pero recomendamos una en especial: *frente a frente* con su pareja mirándose a los ojos después de afinar la voz según el ejercicio, *empiece a contar* descargando la tensión que se origina hasta sentirse bien, luego cuenta el otro (que para cuando Usted se haya desahogado probablemente se sienta muy mal) hasta que también se desahogue, notaran que la voz a ratos es agresiva, o con gritos, tensa, deprimida y finalmente tranquila. Es como contar con *la música de las discusiones* (Nivel I), pero sin los contenidos de las palabras (Nivel III).

Los anillos energéticos de cada centro respiran al unísono con el cono de pulsación del entrecejo, si hay mayor energía en algún centro por debajo del entrecejo, que en éste, se producirá un cono de pulsación más amplio que *no será visto* frente a los ojos como energía pura (anillos de luz visibles) sino que *será sentido*:

- Como síntoma *pulsante* en los centros inferiores
- Como bloqueos en *expansión*
- Como bloqueos en *contracción*

- d. Síntomas en expansión y contracción *simultáneos* pero no percibidos como causa efecto.
- e. En ocasiones expansiones y luego en contracciones *alternantes* pero no percibidas conscientemente como rítmicas.

Hay que estar atento porque a veces el vacío esta en un centro y la contracción puede estar en otro. La ley es: ***Siempre que algo se expande, algo se contrae. A toda expansión le sigue una contracción. A mayor expansión mayor contracción.***

En el siguiente Cuadro, la garganta se coloca como causa de adicción porque el hambre o la ansiedad por sustancias finalmente es una sensación en la garganta que se ha asociado en el Nivel III a la sustancia, pero en el Nivel I es un sonido más agudo en el oído, un vacío más amplio y unos puntos más pequeños frente a los ojos; todo obviamente, con las correspondientes resonancias armónicas en los plexos inferiores (contracciones y expansiones).

El siguiente cuadro, reduce todas las enfermedades humanas, a tres posibilidades, un bloqueo en expansión, en contracción o en ambas. Esto puede ocurrir en cada uno de los centros.

	CENTRO	BLOQUEO EN EXPANSION	BLOQUEOS EN CONTRACCION	PULSACION INCONSCIENTE
1	Ano	Diarrea	Constipación, Piquiña, ardor	Homosexualidad, Compulsión
2	Genitales	Vacio, nada, insensibilidad	coito doloroso, cólico	Orgasmo
3	Estómago	Vacio, Hambre, miedo	Nudo, cólico, ira, gastritis	Vómito con espasmos
4	Pecho	Vacío, depresión, soledad	Angustia, ahogo, asma, claustrofobia	Sollozo
5	Garganta	Nudo o bola, sed, drogadicción, no escucha ni emite tonos bajos	Piquiña, carraspe- ra, sequedad, hambre, tabaquismo, drogadicción, alcoholismo,	no escucha ni emite tonos agudos, los contrarios, bola en garganta
6	Entrecejo	Hipermetropía, vértigo, temor de caer en un vacío	Fotofobia, Miopía, claustrofobia, ardor en ojos y nariz, rinitis, prurito,	Parpadeo incontrolado Tics oculares
7	Coronilla	Cabeza grande, pesada, embotada, pensamientos maníacos de grandeza, manos grandes	Tinitus, alucinaciones auditivas, visuales, pequeñez. Hormigueo en manos y pies	Cefalea pulsátil, temblor fino, enfermedades orgánicas. sicosis maniicodepresiva

CASOS CLINICOS

1. Paciente de 26 años, sexo femenino, casada, llega con sensación de miedo, delirio de persecución; esta sonriendo, termina llorando, con la mirada perdida, no sabe describir lo que siente; no coordina fácil las ideas, intenta hablar y termina sollozando, tres noches sin dormir, siente la cabeza como encalambrada. Se le sugiere el ejercicio, empieza a sentir un temblor en todo el cuerpo que le produce miedo de enloquecerse. Se le sugiere que *trate de escuchar un sonido ronco en los oídos*, y escucha además del “Grillo” como una “Turbina de avión en el cerebro” le produce pánico “no sabe a que”. Se le sugiere que *trate de sincronizar el temblor del cuerpo con la “turbina”* y se desespera, se le explica que es porque *esto le impide pensar*, se le aconseja que *no trate de pensar, que sólo escuche y se deje llevar*. Teme porque se le encalambra la cabeza, se le sugiere que *mire los punticos que vibran al mismo ritmo del calambre de la cabeza y el escalofrío de la piel*, luego observa que los punticos forman anillos que van y vienen frente a los ojos, pero no siente que se le acompañen con los genitales y el ano (cosa que si es muy frecuente), en cambio siente intensa rabia, recuerda su problema (al marido

lo amenazaron de muerte), se le tensiona todo el cuerpo y aumenta el temblor, el entumecimiento y la pulsación del entrecejo, *se le insinúa sentir la energía sin pensar* más en el problema, lo hace y termina sollozando, con espasmos rítmicos en la garganta y emitiendo sonidos al ritmo de ellos, de esta forma observa que la vagina pulsa al mismo ritmo de los espasmos laringeos y los sollozos, se acompasa con la pulsación de los anillos del entrecejo y los genitales. Tres o cuatro minutos sintiendo este ritmo y empieza a descubrir que es placentero, que el calambre de la cabeza llega hasta los genitales y le produce placer; los sollozos de angustia ganan un matiz de satisfacción y goce que inicialmente. Ella rechaza pero *se le cuestiona qué prefiere: Si este sollozo con aire de placer o lo que sentía media hora antes*, profunda angustia y desesperación. Termina por aceptar el placer, finalmente se comunica mejor se le siente más “en la tierra”, cuestiona, entiende y plantea el problema, lo critica y toma una posición frente a él. Se siente mucho mejor y cuando cuenta al ritmo de la pulsación del cuerpo siente mucho placer y entre números se refiere a lo que le está pasando como si su nueva voz la fuera haciendo caer en cuenta de la situación en que

está y aunque el problema seguía ella se sentía serena, así estuvo por un mes más. Después de este tiempo regresó igual que al principio, con un tratamiento semejante nuevamente se recupero ¹.

En Sensoterapia si un problema es susceptible de mejoría, debe mejorar cien por ciento, pasar de dolor a placer; pueden ocurrir recaídas en los días siguientes pero mejoran repitiendo o profundizando la terapia.

2. Paciente de 30 años, Sexo femenino, presenta cuadro de depresiones periódicas muchos conflictos laborales. Llega a consulta y antes de empezar a hablar se pone a llorar; llora profundamente sollozando pero siempre por la boca, *se le sugiere escuchar el sonido del oído y tratar de hacer silbar la nariz*, a pesar del moco, en un tono agudo, observándose que cuando lo logra desaparece por completo la angustia, sigue respirando en éste ritmo, pero luego estalla nuevamente en llanto de nuevo por la boca, la asaltan otra vez las preocupaciones y los problemas. Al reiniciar el ejercicio haciendo silbar la nariz se repite el fenómeno desaparece

¹ La rabia, al igual que el llanto, hace pulsar los genitales femeninos; para el cuerpo esto es placer. Por esta razón, muchas mujeres, cuando dejan de disfrutar en su matrimonio, reencuentran la pulsación genital oscilando entre sentir rabia contra el marido y luego llorar por el problema.

por completo la angustia, *luego cuenta*, la voz se acompasa con el sonido nasal y escucharse la hace sentirse bien. Estuvo bien ocho días, vuelve nuevamente angustiada *al pedirle que respire por la nariz* dice que prefiere seguir llorando, porque cuando el sonido del oído y la nariz se igualan entra en un vacío donde no hay preocupaciones, pero según ella no le sirve para nada, porque la vida le exige actividad. *Se le sugiere que acepte este vacío como una forma de descanso* opuesto al acelere propio de la angustia, sí lo disfruta como quien se sacia cuando tiene sed, luego el cuerpo mismo le pedirá movimiento; lo hace, nuevamente cuenta, pero siente su voz como en un vacío le hace sentir el cuerpo flotando y esto le produce miedo, *se le incita a seguir contando sintiendo ese eco en la voz*, logra ver punticos pequeños en el fondo de una inmensidad frente a los ojos, *los hace vibrar con la voz* que a su vez retumba en esa inmensidad, esa vibración le recorre todo el cuerpo en forma de escalofrío y le genera placer, una vez que todo el cuerpo experimenta placer los problemas desaparecen.

Respirar haciendo silbar la nariz centra la energía en el entrecejo lo cual descongiona automáticamente la carga de los centros

inferiores. Durante la práctica del *deporte* es una forma de multiplicar la eficiencia y la conciencia, la clave radica en *no abrir la boca en ningún momento siempre respirar por la nariz haciendo Sensoterapia*.

3. Paciente de 50 años, Sexo masculino, Ingeniero. Consulta por eyaculación precoz. Hace cinco años, cuadro agudo de esquizofrenia. Siente fácilmente el balanceo corporal pero teme perder el control, no sabe de donde proviene esa fuerza, se le sugiere *cerrar los ojos* y observa que al *forzar el aquietamiento* empieza a ver anillos que van y vienen frente a los ojos y que ese ritmo se parece al balanceo, conocer la energía que lo mecía y además coordinarla desde el entrecejo, le permitió tener control de su energía durante la relación sexual hasta treinta minutos.

Pacientes con eyaculación precoz, frigidez, o insensibilidad en el fondo son tan sensibles que temen liberar toda esta fuerza, cuando *reconocen su energía*, estos problemas se controlan.

En este caso aquietar el *balanceo* hace *pulsar el entrecejo* en otros casos obliga a *respirar profundo*, también si se esta sintiendo el campo que hay entre *ambas manos* ellas empiezan a *atraerse*

y *repelerse*, a respirar igualmente se puede pasar a *la marcha* empezando a caminar en la misma cadencia del balanceo, en esta secuencia se tratan los vértigos y mareos, pasando las frecuencias bajas desde lo energético y desconocido hasta lo controlado y cotidiano como: respiración, marcha, cadencia de la voz, etc.

4. Paciente de 50 años, Sexo masculino, Experto en ventas, consulta porque últimamente se siente *muy pesado* (Sobrepeso 20 kilos); muy activo en el trabajo pero cuando llega a la casa experimenta mucho sueño, se duerme viendo televisión, leyendo un libro y aunque quisiera hacer otras cosas solo le provoca dormir. Haciendo el ejercicio durante el balanceo la voz se le pone ronca, arrastrada, somnolienta, se le sugiere que cuente con esa voz pero que *trate de no dormirse*, lo hace y describe un descanso similar al que disfruta durante la siesta, luego aprende a *transformar ese ritmo lento y arrastrado de la voz, en un nuevo bajo* que ya no lo incita a dormir; el cambio de voz a su vez generó un cambio en la actitud hacia el descanso.
5. Paciente con 55 años, Sexo masculino, comerciante, desde hace 20 años experimenta angustia, claustrofobia, y una sensación muy desesperante

cuando al viajar, el carro empieza un ascenso, lo cual le resulta muy molesto e incapacitante.

En un cuarto cerrado y oscuro, durante la terapia siente los oídos tapados, opresión en el pecho y desespero que mejora parcialmente cuando escucha el *sonido agudo del oído, lo acompasa con el sonido nasal* y luego al colocar la voz en el mismo punto, por el mismo “canal” *por donde silba la nariz* mejora aún más; pero cuando se le pide *que se imagine el carro subiendo* siente miedo y temblor, se le insinúa que trate de *escuchar un sonido ronco en los oídos* y precisamente escucha un sonido semejante al motor de un carro ascendiendo, acompasa el temblor y este nuevo sonido mejorando mucho, luego *cuenta tratando de que su voz tenga los dos sonidos*, con la practica de este ejercicio finalmente la sintomatología desaparece. Muchas personas rechazan determinados sonidos, vibraciones o voces por la resonancia que estos les despiertan en el Nivel I, aunque en el Nivel III ellos interpreten otra cosa.

6. Paciente de 30 años, sexo masculino, Periodista, acude a la consulta por estrés, angustia, demasiados problemas a nivel laboral y familiar. Durante el ejercicio *al mecerse la voz se le pone*

más ronca. Pero no la acepta porque aunque le gusta y lo calma dice que es artificial pues sus problemas siguen ahí; *cuando piensa en sus problemas y cuando fuma* (fuma cajetilla y media al día) igualmente *su voz se pone ronca*, finalmente a través de Sensoterapia acepta su nueva voz deja el cigarrillo y siente que sus problemas son menos importantes. En este caso problemas y cigarrillo cumplían la “función vital” de poner la voz más ronca.

7. Paciente de 22 años, sexo masculino, trabaja en horario nocturno en una fabrica. Consulta por depresión, fatiga, sobrecarga laboral, de noche trabaja y de día no logra dormir. *Cierra los ojos* y al frente *observa una mancha* que lo asusta y no reconoce como propia, igualmente la mano izquierda se le enfría y la siente ajena, *observa que la mancha pulsa al ritmo del corazón*, igualmente la mano izquierda, pero empieza a sentir un frío desagradable en la espalda, cuando *lo siente pulsar alrededor del cuerpo*, empieza a disfrutarlo; incluso con los ojos abiertos posteriormente ve la energía de sus manos y *escucha el sonido que estos punticos producen en sus oídos*, esto lo relaja y lo hace sentir mejor. En una posterior sesión observando que su

postura corporal es incorrecta (hombros caídos, pecho escondido, pelvis echada hacia adelante y rodillas hacia atrás), se le sugiere que se enderece pero al hacerlo desaparece el sonido deja de observar la energía y se le tensiona la espalda, se le insinúa que *trate de ver unos puntos aun más pequeños y un sonido aun más agudo*, en efecto así ocurre, vuelve a sentir la energía y a verla esta vez más sutil, desaparece el dolor de la espalda y mejora por completo su postura corporal, alcanzando tres centímetros más de lo que antes, en los siguientes días continuaba sintiéndose cómodo en esta postura en la nueva voz que esta generaba y ahora la antigua postura y voz le resultaban incómodas.

En este caso se ilustra el circuito energético del corazón, es el último que aparece como una sensación de algo que pulsa alrededor del cuerpo y se acompasa con los anillos del entrecejo, los sonidos del oído y el corazón; frecuentemente cuando se vibra en este circuito se sienten grandes las manos, se encalambran, se mueven solas intentan levantarse muy lentamente, hormiguean y/o se generan en ellas cargas estáticas, corriente eléctricas que se sienten como los sonidos agudos y/o graves del oído en las manos (muchas gente llega

inconscientemente a esta conexión de la energía aurea en las manos pero le temen, los angustia y les coincide con ahogo). Un ejercicio muy simple y de gran valor que resume todo el alineamiento energético del ejercicio de Sensoterapia pero a nivel de manos consiste en *agitarlas rápidamente y/o frotarlas* de forma continua durante media o una hora, dejando que se vayan solas, que entren en un automatismo, sintiendo en las manos los punticos, el sonido, la pulsación del entrecejo, del corazón, *para reencontrar en ellas los siete centros de energía luego lograr lo mismo con ciclismo, pesas, tensión dinámica, etc, para los pies; en los genitales reencontrar este mismo holograma de los siete centros, a través del sexo, luego en la voz.* Otro ejercicio síntesis que rápidamente alinea la energía, consiste en *alisar con las palmas de las manos, un periódico previamente arrugado*, esto genera cargas estáticas en las manos, familiariza con la sensación de *corriente eléctrica en la piel; a menudo quien la siente puede observar que el sonido del oído, el ardor de los ojos, la carraspera de la garganta, y la piquiña de la piel son exactamente iguales a este fluido eléctrico de las manos, todas son esencia un flujo lineal de punticos,*

además, fácilmente visibles con este ejercicio; a menudo cuando la gente dice sentir: mareo, “maluquera”, desespero o “bochorno” en el cuerpo, lo que está sintiendo son estas corrientes o flujos de punticos; el sudor, el lagrimeo, la salivación son recursos del cuerpo para proporcionar *un medio húmedo*, que facilite la *conducción* a esta *electricidad*, pero lo ideal sería sentirla como tal, de hecho, cuando se logra aceptar, ver, oír y sentir placenteramente esta energía desaparecen: el lagrimeo, la salivación, el carraspeo y el “bochorno”, sudor frío o “maluquera” deja paso a una sensación de frescura, un viento frío, *eléctrico y sutil* que envuelve y *acaricia* la piel suavemente.

Otra anotación con respecto a esta última historia, hace referencia a *la postura*, frecuentemente los dolores de nuca, espalda, cintura, rigidez generalizada o local, incitan o sugieren una corrección de la postura corporal, al hacerlo desaparece el síntoma y hay una nueva energía en el cuerpo. *Una terapia total podría partir de la postura correcta*: pies juntos, rodillas y tobillos se tocan, rodillas y pelvis en un punto medio, no atrás ni adelante, “estómago” escondido, pecho en alto, hombros levemente atrás; cabeza mirando al frente, la barbilla

relativamente cerca al esternón; todo el cuerpo ligeramente inclinado adelante, dejando caer el peso sobre los dedos, sintiendo que las uñas son garras que se aferran al piso. A partir de esta postura se hace el ejercicio síntesis o se inicia ***la marcha en resonancia***.

La siguiente no es una historia sino el resumen de muchas historias (800 aproximadamente) de drogadictos tratados con sensoterapia. En ellos se observa un fenómeno común: *a través del consumo del bazuco, del alcohol o incluso el simple cigarrillo, la voz se pone ronca, vibrante*; como la suele poner el ejercicio síntesis de la sensoterapia. A veces no es la droga en sí misma, pero la culpa, la depresión, el delirio de persecución o la agresividad que ella genera son los responsables de que la voz alcance estos anchos tonos. El adicto no lo sabe, no logra entender Qué es lo que encuentra en el vicio que lo hace buscarlo tan repetidamente, sin control ni medida. Con sensoterapia se demuestra claramente que es la voz, ***lo que se busca es entonar la voz***. Todos nacemos programados para tener un determinado "chorro de voz"; con el devenir de los días esa voz se va perdiendo, opacando, bloqueando; sin embargo,

cada quien tiene un algo intenso, "sentido", y profundo, un estado de total conmoción (ira intensa, llanto, culpa, embriaguez, etc) que logra remover y sacar a flote todo el ramillete de armónicos de su genuina voz; el cerebro lo conoce y periódicamente lo busca porque solo en ese estado, él puede verse y reconocerse en *el ancestral programa frecuencial de su genuina voz* y pase lo que pase, *cueste lo que cueste*, volverá a ella, así tenga que reincidir en su adicción a la droga, el alcohol, la rabia, miedo recurrente o cualquier otra forma de adicción; porque querámoslo o no en este sentido ***todos somos y nos comportamos como adictos. Todos vamos por la vida al encuentro de nuestra voz***, armónica, sonora, resonante en todo el cuerpo. El ejercicio síntesis de Sensoterapia logra liberarnos de estos *rituales inconscientes* que nos llevan a nuestra propia voz (la sola voz acompañada con el sonido nasal y del oído resume todo el ejercicio, contar, contar y oírse sin carraspear y aclarar, oyéndose y aceptándose, es el resumen de todo lo que hay que hacer, eso y solo eso), finalmente lograremos “*encarnar ese verbo*” y asumir nuestra propia energía consciente y coherentemente, haciendo de *nuestra palabra nuestra vida*, porque cuando la energía y la voz pulsan al unísono con el entrecejo y el corazón, la palabra, el pensamiento y la acción

son una sola cosa, *la vida se hace el “pensamiento mismo”* coherente y armónica; cuando cada uno pulsa por su lado el pensamiento va en una dirección y la vida en otra, cuando dejamos que el *pulso de la garganta* (la razón) se subordine al *pulso del entrecejo* (el devenir), dejamos de razonar y empezamos a vivir, pulsar y sentir de instante en instante, guiados por lo que sentimos, más que por lo que pensamos. Cuando pensamos fabricamos en el tiempo, ladrillo tras ladrillo, un edificio de argumentos y contraargumentos (nivel III), cuando sentimos *el corazón*, observamos que igualmente se *teje una red* secuencial, no lógica, pero sí armónica, *de pulsaciones*, la segunda continuación de la anterior y la tercera continuación de la segunda en un argumento no lógico pero sí coherente y continuo en el *lenguaje silencioso del corazón*, al unísono con la energía aurea en una ***respiración energética total***. Respirar haciendo silbar la nariz continua y circularmente al unísono con el sonido interno, nos acerca a nosotros mismos, pero *sentir el corazón en todo el cuerpo, escuchar su sonido bajo en el oído* al unísono con el sonido agudo, va todavía más allá de la respiración, casi no se hace necesario respirar, cuando *el corazón asume el mando* todo es unidad, conciencia y presente continuo sin esfuerzos ni luchas₁.

1. El centro del centro es el corazón, cuando éste pulsa en la garganta y la voz sale en su cadencia, todo está sincronizado; no hay balanceo (porque está en la respiración), ni anillos (están en el automatismo mandibular), ni sonido, ni punticos porque todos estos armónicos ya están en la voz bien entonada.

Si Usted no ve anillos frente a los ojos, ni oye sonidos, ni siente el balanceo, estos elementos *están ocultos* en otros centros generalmente produciendo síntomas, por ejemplo: el que *no oye el sonido* generalmente *lo tiene en su voz*, esto lo obliga a hablar mucho, o a pensar todo el tiempo, es decir, a cantar continuamente su sonido allí oculto, para escucharlo en su voz, ya que no lo oye libre. La consecuencia desastrosa de esto es *no poder parar la palabra o la mente*, este tipo de personas buscan en que pensar, se preocupan por todo, cargan con los problemas de otros, incluso se crean un problema para tener en que pensar, son prácticamente víctimas y títeres inconscientes de su propio sonido, si escucharan su sonido a nivel de oído se liberarían de tener que estar pensando, adquirirían la posibilidad de pensar o no pensar a voluntad, ganancia esta de incalculable e irreconocido valor. Puede que usted no sienta el balanceo de atrás hacia adelante o el acelere y desacelere de sus anillos y su sonido, pero *su vida es un drama de subir y bajar*: cuando va a alcanzar algo lo pierde, cuando mejor está, más cerca se siente de ponerse mal, o estando bien no puede controlar una ira, un temor, una culpa o una idea que periódicamente lo asalta. En el mejor de los casos su vida es una armonía placentera de subir y

bajar, perder y ganar, pero *usted desconoce la energía*, no es consciente de ella, o *ella lo maneja*, por eso, conocer la energía es conocerse, manejarla es manejarse, manejar la vida, conocer sus ritmos, disfrutarlos y *sincronizarse conscientemente con ese ritmo* o pulso cósmico *que late en todo* y en todos, desconectarse de él es la única enfermedad.

En el centro de SENSOTERAPIA de Medellín, se practica el ejercicio individualmente, pero en grupos de diez o quince personas, en 8 sesiones de 2 horas, cada quien descubre internamente estos *elementos de su energía ocultos tras su enfermedad*, bloqueo o problema, luego gracias a los comentarios y comparaciones colectivas aprende a *conocer su circuito energético* para no ser más un títere de la propia energía, sino más bien un conocedor de ella, descubre que su enfermedad es la forma como *siente, sin ver*, el mar de energía que sentimos pero desconocemos.

A continuación se describe un cuadro con las sugerencias adecuadas para manejar cualquier problema que se presente. *En el orden en que suelen aparecer*. Le recomendamos al lector practicarla con una pareja o mejor si forma un grupo donde se compartan experiencias, que además nos gustaría conocer.

PROBLEMA	SUGERENCIA
No hay sonido	<i>Tápese los oídos</i> , es como un grillo, o el mar? Haga silbar la nariz. <i>Apriete la mandíbula</i> . Planche el papel arrugado. Si la voz es vibrante, cuente. Balancéese.
Miedo con el sonido	<i>No piense</i> , escúchelo, “dejar de pensar no es enloquecerse”.
No hay Balanceo	No importa, haga silbar la nariz, no carraspee. <i>Corrija la postura</i> .
No veo nada	<i>Ve algo cerca o lejos, claro u oscuro</i> , se acerca y/o se aleja muy lentamente?. Planche el papel arrugado.
Mareo	<i>Déjese mecer</i> , como es el balanceo?; anteroposterior?; lateral?; en círculos?; intenta empinarlo?, <i>escuche el sonido</i> . Déjese llevar. Siente que las manos se atraen y se rechazan?.
Náuseas	En la garganta o en el estómago?. Si <i>no aclara</i> la garganta, debe descansar el estómago.
Boca seca.	Observe que así <i>la voz es más ronca</i> , cuente, óigase.
Cabeza pesada	<i>Ve una inmensidad frente a los ojos?</i> ¿la siente grande?
Cabeza grande	Cuenta haciendo <i>retumbar la voz</i> en esa inmensidad.
Voz muy ronca	<i>Oigase</i> , déjela retumbar abajo.
Carraspera, Tos	<i>No aclare</i> , si <i>acepta su voz</i> y la oye descansa. Haga silbar la nariz y que esa picada se pase para la nariz.
Tensión en la nuca	Deje que se <i>tensione toda la columna</i> , observe que solo con esa rigidez se hace más evidente el balanceo, corrige la postura?
Dolor de cabeza	Es en la frente o en la nuca? la siente grande o pequeña? <i>apretada o vacía?</i>

PROBLEMA	SUGERENCIA
Cabeza apretada	¿Ve algo muy grande al frente? si <i>aumenta el apretamiento</i> , ¿donde se crece algo? Siente vacío en la cabeza? Deje que pulse, ve algo pulsante frente a los ojos? Si se aprieta un lado de la cabeza, el otro debe estar expandido, luego se invierte y deben pulsar.
Dolor en la nuca	Escuche un sonido en el oído agudo o grave. ¿Se conecta con la nuca?, Aumente la tensión, <i>se aprieta la cien? el entrecejo?</i>
Dolor en la frente	¿ <i>Qué ve al frente?</i> Anillos? Manchas? Puntos? Si no descansa abra los ojos rápido y sin parpadear. Arden los ojos? Mire punticos.
Ardor en los ojos	<i>Si aguanta el ardor debe descansar la nuca y el entrecejo</i> . Ve puntos con los ojos abiertos? Ellos son los que producen el ardor.
Piquiña en la nariz y piel	<i>Ve puntos</i> frente a los ojos en el mismo ritmo de la piquiña? Los ve con los ojos abiertos, tóquelos, siéntalos en piel, <i>que sea igual lo que ve, lo que oye y lo que siente</i> .
Cabeza encalambrada	Ve puntos en ese ritmo? Se le encalambran manos o pies?
Pies cansados	<i>Siéntalos como entumidos</i> , con hormigueo, vea en el entrecejo <i>punticos en ese ritmo</i> , si soporta, la energía se quedará en usted al terminar, al reiniciar la marcha.
El sonido es más rápido que los punticos	<i>Preocúpese</i> , piense algo que lo angustie o le de rabia, se le aceleran los punticos? Se agudiza el sonido?, se hace más grave?
Estoy preocupado, no me concentro	<i>Preocúpese más</i> , como se le ponen los punticos y el sonido? si cambian de tono, acompase el silbido nasal y la respiración con este nuevo tono. <i>Raye garabatos en un papel desahogando la sensación preocupante</i> .
Me distraen los sonidos externos	<i>No luche con ellos, ógalos</i> , sienta el viento pasar por sus orejas, ógalo iguale el silbido nasal con este sonido externo. Cuenta y oiga su voz como viniendo desde afuera.

PROBLEMA	SUGERENCIA
No me gusta mi voz	<i>No carraspee, cuente y óigase</i> , ella es su verdadera voz porque surge de alinear su energía.
No silba la nariz	Inspire más profundo, más lento o más fuerte, <i>como si durmiera</i> , no abra la boca. Si no oye sonido puede ser que éste sea mental, es como algo que fluye en el entrecejo, <i>un sonido que no se oye pero se siente o se ve</i> .
Nudo en la garganta	Hay algo agudo que la contrae?. Se contrae y luego se relaja?. <i>¿Pulsa muy lentamente?</i> . Lo ponemás ronco?
Mucha saliva	Trate de no tragar, <i>pica la garganta?</i> conéctela al sonido nasal y del oído.
Gana de tragar. No siento el corazón	Trague pero no relaje la laringe, <i>quédese sin respirar</i> conectándola al oído, de ese modo fácilmente <i>sentirá el corazón</i> , escúchelo secuencialmente, <i>como en un diálogo energético, no lógico</i> , de tesis, antítesis y síntesis.
Ardor en el estómago	Si aguanta la molestia en la garganta debe descansar el estómago. <i>Sienta "como el sonido en el estómago"</i>
Opresión en el pecho	<i>Le hace respirar rápido o lento?</i> , donde crece un vacío?. Déjese mecer"
"Cólico de ovarios"	Aumente la tensión, <i>se tensionan los genitales?</i>
Genitales tensos	Si aumenta la tensión, luego relajan?, pican?, arden?, <i>se expande la cabeza?</i> le recorre un escalofrío?
Ardor en ano o genitales	Es frío o caliente?, siéntalo como calor que <i>quema</i> en respuesta a un frío helado, si lo logra es muy placentero.
Piquiña en ano o genitales	Siéntalo como el <i>sonido y/o los punticos ahí</i> , mientras más agudos más lento pulsan acepte la pulsación sincrónica con el entrecejo, se retroalimentan, es agradable?, acéptela, disfrútela.
Cuerpo pesado	Lo siente grande o pequeño?, la cabeza es grande?, iguálelos, <i>la voz se pone más ronca?</i>

PROBLEMA	SUGERENCIA
Cuerpo tenso	Siéntalo como en <i>un solo tono</i> . <i>Corrija la postura</i> , se mece más fácilmente, cambia el sonido, siente hormigueo?
Temblo en el cuerpo	Trate de escuchar un <i>sonido ronco</i> en los oídos en la misma vibración del temblor, o ve un titilar frente a los ojos en ese ritmo?
Manos pesadas	Siente las manos encalambradas?; <i>conhormigueo?</i> ; le pulsan?; grandes?; la cabeza esta grande? se atrae una a la otra? aquíételas, vibran?
Manos encalambradas.	Frótelas un rato luego aquíételas, sientecorriente por ellas?, como un sonido ronco que se oye con las manos? <i>vea punticos</i> produciendo ese calambre
Cabeza grande	Abra los ojos, <i>mire al horizonte</i> , como pasando la <i>inmensidad de dentro de la cabeza</i> al frente, mire punticos sin dejar de mirar el horizonte, vea lo pequeño y lo inmenso simultáneamente.
Como cayendo en un túnel o en un vacío	<i>Escuche el sonido</i> , esta sonando <i>ala velocidad de la caída?</i> . Haga que su voz retumbe en ese vacío.
Veo colores	Pase <i>naranja</i> al ano, <i>rojo</i> a los genitales, <i>amarillo</i> al estómago, <i>verde</i> al pecho, <i>azul aguamarina</i> a la garganta, <i>violeta</i> al entrecejo, <i>magenta</i> a la coronilla, <i>azul celeste</i> al corazón, <i>blanco, negro, dorado, plateado</i> ; forman cuatro capas áureas alrededor del cuerpo y son frías.
Siento mucho calor	Páselo al <i>ano y los genitales</i> , debe ser placentero.
Siento mucho frío	<i>Siéntalo afuera</i> , en la piel, <i>en la cabeza</i> , sienta el contraste frío afuera y calor adentro. Sienta pasar el viento por la piel.
Siento mucho sudor	Siéntalo como cargas estáticas en la piel, semejante a lo que se siente al quitarse una camiseta sintética, <i>como corriente eléctrica</i> , conecte esa sensación al sonido y los punticos, frótese las manos, aumente esa vibración.

El cuerpo es un instrumento musical, como un piano, por decir algo, tiene *cuerdas grandes o largas* que dan *sonidos bajos* y van empequeñeciéndose gradualmente hasta llegar a *cuerdas muy finas* y delgadas, que producen *sonidos muy agudos*. Cuando dos cuerdas tienen una longitud o características *semejantes*, emiten sonidos armónicos y fácilmente entran en *resonancia*; este fenómeno ocurre en el cuerpo, la energía o sensación de un órgano pone en resonancia otro que sea una cuerda armónica de éste, y estos dos a su vez, pueden hacer resonar juntos o por separado un tercero, de esta manera la energía fluye de un órgano o centro de energía a otro que por sus características sea resonador suyo.

A continuación se da una lista de los diferentes resonadores o cuerdas del cuerpo, en *orden ascendente de más baja a más alta frecuencia* de vibración. Los vecinos en la lista tienden a resonar entre sí, o a *coincidir* como síntomas, *o que de uno se pase a otro*, por ejemplo, del balanceo sigue la respiración, o la atracción y repulsión de las manos, o la pulsación del entrecejo, o la pulsación de genitales, o la cadencia de la voz. El apretamiento del estómago mejora si se soporta la molestia de la

garganta, esta descansa cuando se conecta al sonido; los ojos ya no arden si se ven los punticos, y éstos pueden producir piquiña, vibración o escalofrío en la piel; *los primeros* son resonadores de una pulsación a frecuencias bajas de la energía; *los segundos* son resonadores de frecuencias altas. Si la energía es un cono pulsante de agudos a bajos debemos pensar *qué resonador ella está encendiendo* en tonos agudos (síntomas de frecuencias altas) y qué resonador en frecuencias bajas; por esta razón *los resonadores vecinos* en la lista tienden a *coexistir* en el cuerpo *como síntomas*.

La terapia consiste en buscar hacia qué resonador se pasó la energía o hacia cuál se debe pasar, *buscando el más afín, (ley de espejos)* el más vecino en la lista o por la *ley de los opuestos, buscar el más el lejano*, es decir, el bajo que es despertado por el agudo o viceversa; por ejemplo, si se aprieta la cabeza (agudo) se pone grande (bajo); si la mano se siente grande, hormiguea, los pies, que como las manos son resonadores espontáneos de la cabeza, también hormiguean o se encalambran si las manos y cabeza experimentan pesadez. Lo hemos llamado *el camino interno de la música y la luz* porque éste es el viaje que normalmente hace la energía, en forma de sensaciones, para ir de lo más denso a lo más sutil.

CAMINO INTERNO DE LA MUSICA Y LA LUZ

Luz transparente
Visión brillante
Visión del Aura
Alergias en piel
Tendinitis por fricción
Dolor de rodilla (estática)
Electricidad en piel
Escalofrío
Electricidad en coronilla
Visión de Punticos
Ardor en los ojos
Rinitis
Nariz seca
Piquiña en nariz
Piquiña en orejas
Grillos muy agudos
Sonido agudo del grillo
Campanas
Turbinas
Sonido agudo pulsado
Motor
Helicóptero
Sonidos graves
Enfoques anteroposteriores
Movimientos oculares rápidos
Parpadeo
Boca seca
Carraspera
Temblor fino
Temblor grueso
Pulsación de la garganta
Pulsaciones del corazón
Deglución
Oscilaciones de la razón
Pulsaciones de las manos
Pulsaciones de los pies
Cadencia de la voz
Pulsaciones de los genitales
Pulsaciones del ano
Pulsaciones del entrecejo
Pulsaciones de la cabeza
Cabeza grande
Vacío en el pecho
Manos que se atraen y se repelen
Respiración
Balaceo
Marcha
Circuitos energéticos
Rituales Inconscientes

*Se debe lograr una pulsación total, desde el bajo más bajo (superbajo), hasta el agudo más agudo (superagudo); en la carátula, desde el Do₁ hasta el Do₇, ella incluiría: los bajos (Do₂, Do₃), los intermedios (Do₄, Do₅), los agudos (Do₆); es decir, alinear todas las sensaciones del camino interno de la música y la luz, pero usualmente no ocurre así; generalmente *tenemos pulsaciones parciales entre dos o tres octavas* solamente; por ejemplo, un cono de pulsación que *su bajo es el rojo Do₂ y su agudo el verde Do₄* equivaldría a un ritmo entre *genitales y pecho*; otro ritmo podría ser un cono de pulsación con el verde Do₄ como su bajo y el violeta Do₆ como su agudo, se vería en el entrecejo como *una pulsación de verde a violeta* y nuevamente a verde, equivaldría a un ritmo energético de *pecho a entrecejo* y nuevamente a pecho. Cuando se active el primer ritmo de *rojo Do₂ a verde Do₄* se activará la sexualidad o *el cuerpo*, cuando resuene el segundo cono de *verde a violeta* se activará la espiritualidad, *la cabeza*. Estos dos ritmos forman un ocho energético que va de Do₂ a Do₆ **pero en dos tiempos**, la persona será como *dos personas* distintas, exhibirá sensaciones II, argumentos-acciones III según si domina en I el ciclo rojo-verde o verde-violeta. Igual que este ocho se puede establecer ochos o *ritmos energéticos entre cualquier bajo y cualquier agudo* en el "camino interno de la música y la luz" pero hay tendencia a que el ocho tenga su *centro cerca a las frecuencias de la garganta* (oscilaciones de la razón, deglución, pulsaciones de la garganta). Cuando *dominan los bajos* (el*

cuerpo, la sexualidad), el agudo se alcanzará en estos tonos (Do₅, el pensamiento, la palabra), *pero cuando domina la cabeza*, la razón (Do₅) pasa a ser el bajo y los agudos serán las sutiles vibraciones de sonido, color y luz. En el primer caso Do₅ (la razón) piensa acerca de lo que siente (el cuerpo) en el segundo acerca de lo que oye y ve (la cabeza).

La energía normalmente recorre el camino interno de la música y la luz de abajo hacia arriba, de frecuencias bajas a altas, de los anillos grandes, rojizos a los pequeños, azulosos del centro (ver portada); *ya que de los agudos siguen los bajos*, de lo muy pequeño lo muy grande (*ley de opuestos*); la energía regresa de agudos a bajos y nuevamente a agudos, haciendo que *por ley de espejos*, este macroritmo respiratorio, el ocho energético de pelvis-cabeza-pelvis se repita en todos los órganos a muy diversos niveles. Por ejemplo hay personas en las cuales *la respiración* (el ocho de Möebius) se hace: *genitales-entrecejo-genitales*, otros lo hacen entre *manos-cabeza-manos*; los bajos en la mano, los agudos en la cabeza. Los primeros exhiben una personalidad con tendencia al placer corporal, a lo sexual, los segundos a lo manual, lo terapéutico, o lo artesanal, su ritmo respiratorio energético se expresa predominantemente por las manos.

Bailarines, futbolistas, deportistas ejecutan ese ocho entre balanceo de todo el *cuerpo y cabeza*; en ellos, al mecerse, la energía hace un ocho () en los pies, un ritmo *talón-dedos-talón* que posibilita el balanceo con la correspondiente resonancia *pie-cabeza-pie*. Hay quienes exhiben un gran bajo en la pesadez o la gordura de su cuerpo que les permite alcanzar *grandes agudos* en su voz, oídos o en la coordinación y percepción visual (locutores, cantantes, conductores que sean obesos). Los grandes depresivos exhiben su bajo no como obesidad, sino como un gran *vacío en el pecho* o en su cabeza, por esto casi todos ellos tienen *excelentes voces*; es muy común ver en artistas o músicos cuadros depresivos periódicos, porque igual que su voz oscila fácilmente entre agudos y bajos, en su vida *se agitan y se deprimen* con la misma facilidad.

Otros expresan su ritmo en una perfecta retroalimentación de *garganta a oídos*, bajos en su voz, agudos en su audición; son “las grandes voces”, “los buenos oídos”, buenos pensadores, matemáticos, racionalistas; aquellos en quienes *domina la cabeza*.

El lenguaje del cuerpo es un *lenguaje musical*, rítmico, de bajos a agudos, perceptible aún a nivel visual en *las formas*; los genitales femeninos son un claro ejemplo de este hecho; podríamos hacer con ellos una escala de octavas ubicando las nalgas en el anillo naranja, los labios mayores en el rojo, los labios menores en el amarillo y así sucesivamente la forma va siendo más delgada o pequeña mientras más alta sea su energía, seguirán en este orden los pliegues de la vagina, los vellos como elementos finos y generadores de cargas estáticas, el moco como conductor eléctrico gracias a la humedad que propicia; estas últimas serían las frecuencias más altas en resonancia con el centro de la portada. También los ojos expresan esta misma *espiral de bajos a agudos*: cejas, párpados, globo ocular, iris, pupila, alcanzando en el brillo y la humedad de la córnea la máxima expresión de *la energía y la luz*. *El tórax, el ano, la boca, la laringe, son igualmente anillos que en su contracción de bajos a agudos, de rojizo a violeta, de Do1 a Do7 respiran en el ritmo del entrecejo o del ocho energético pelvis-cabeza-pelvis*. En el tórax las formas también hablan un lenguaje musical. Las costillas grandes dan los bajos, las pequeñas son octavas intermedias, una octava más alta estaría *el corazón* y por encima de éste, *dándole ritmo* y conectándolo a la cabeza, *el sonido del oído* (que muchos experimentan como punzada en el corazón).

Todos conciente o *inconcientemente manejamos la energía* de la siguiente manera: los anillos o el campo magnético (7) van y vienen frente a los ojos, los movimientos oculares (6) los persiguen enfocando *cerca-lejos-cerca*, el oído (5) sube y baja de tono en este ritmo, la garganta (5), a su vez, persigue al oído, pulsa (o piensa) *entre dos opuestos* y a esta la persiguen o se le conectan, pecho (4), estómago (3), genitales (2), ano (1). Con sensoterapia se puede aquietar la parte superior: movimientos oculares, *pensamiento en garganta*, respiración en tórax y seguir conectado al ritmo del entrecejo a través de la pulsación de genitales y ano, se puede ir aún más lejos e *“invertir” la respiración* o relación bajos abajo, agudos arriba, así: si se tiene el ano (1) pulsando al unísono con los anillos del entrecejo, conectar a éste la pulsación de los genitales (2) sería equivalente a los movimientos oculares, la respiración abdominal (3) se equiparía al oído y la garganta, el pecho (4), seguiría siendo el pecho que ya no respira conectándose a la cabeza, sino abajo a esta *“cabeza inferior”*, garganta y oídos (5), ojos (6), estarían atentos *deleitándose con la contemplación* de este ritmo; al hacerlo *pulsan aún más* los anillos del entrecejo y el campo del aura (7) que a su vez vuelve a ser percibida hacia abajo repitiéndose este ritmo 7-6-5-4-3-2-1-2-3-4-5-6-7-6-5... en un ocho o ritmo

energético ininterrumpido y progresivo que se da en pelvis-cabeza-pelvis pero se repite al unísono en todos los ochos o conos energéticos del organismo.

Esta *integración* de bajos-agudos-bajos se evidencia a nivel de miembro superior, inferior, musculatura en general, cuando se armoniza *movimiento físico*, rituales (el gran bajo del camino interno de la música y la luz) *con la sensación* a flor de piel (hormigueo, cosquilleo, puntos en piel), originando *la belleza en el movimiento* o la postura. *La belleza física* aparece cuando el bajo armónico de *las formas* es resaltado por el brillo o la luz que irradia *la piel*.

Aunque no seamos concientes de este ritmo respiratorio básico y automático del cuerpo (observarlo de por sí lo altera), todos nos movemos, pensamos o actuamos *predeterminados* por este ritmo, mientras más concientes seamos de él, más nos liberaremos del *automatismo*. Cuando se logran observar estas 7 octavas de resonancia a nivel de genitales (2), se trasciende el orgasmo. Cuando esta unión de todos los centros desde el más bajo hasta el de frecuencia más alta se logra en el plexo solar, se conquista *el Hara* de los japoneses, el

centro del universo del Aikido, el *Tan Tien* de los chinos, o el punto maravilloso debajo del ombligo al que muchas técnicas orientales referencian como el “*centro*” de la respiración energética. A través de las artes marciales muchos maestros han creado este centro, sin embargo todo el que alcanza la maestría en su profesión, su arte, etc, es porque ha logrado el dominio de su centro energético. Cuando ejecuta aquella destreza en la que él es *un profesional*, su cuerpo entra en el automatismo de la respiración 7-1-7, sincroniza perfectamente *movimiento muscular conciente y pulsación energética*. En realidad todos tenemos este centro porque *todos somos profesionales en algo*, positivo o negativo, artístico o caótico; todos somos maestros del vivir. En el nivel I la música del cuerpo siempre será la misma, en el nivel III el marco filosófico o *interpretativo* siempre varía, y estos macro o micro ritmos u ocho energéticos reciben diversas interpretaciones según la disciplina, la técnica, el deporte, la profesión o *el vicio* que se practique.

Por todo esto, *el ejercicio síntesis de la sensoterapia* que armoniza bajos (balanceo, respiración, pulsación de centros inferiores) con los agudos (sonido nasal, sonido del oído, la voz)

es un ejercicio que todos hacemos todos los días y todo el día a través de las muchas actividades de nuestra rutina diaria; por eso las sensaciones descritas en el camino interno de la música y la luz o los problemas que se describen en el último cuadro (cabeza grande, mareo, pies cansados, etc) no son problemas que se presenten solamente durante la práctica de la sensoterapia, *son sensaciones que aparecen en nuestro diario vivir* sea cual sea la actividad que estemos realizando y por lo tanto *las sugerencias* que se ofrecen en el cuadro de terapia no son solamente para cuando se practique sensoterapia, *son para cuando se practique la vida.*

Toda sensación o síntoma siempre *encaja* dentro de una *simetría armónica*, es una carga energética que equilibra a su polo contrario en otro punto o tiempo de la melodía corporal. Hay que dejar de mirar *el dolor* como un mal y empezar a *rescatar* la información correctora, centradora (rescatador de la simetría) que él esconde tras su lenguaje frecuencial.

Independientemente de cual sea para usted *el sentido de la vida*, para su cuerpo y su energía el sentido es mantener *el equilibrio*, la armonía, la

simetría a izquierdas y derechas, entre cargas positivas y negativas, el ritmo, la pulsación armónica de los contrarios, en una palabra la musicalidad. Este oscilar incesante entre relajación y tensión, calor y frío, movimiento y quietud que es *el lenguaje y el sentido del cuerpo* tiene su máxima expresión o eje de *convergencia* simétrica en los bajos y agudos de *la voz* humana. Del mismo modo que encontramos todas *las bandas de resonancia* de la portada en los genitales femeninos, el ojo, el tórax o el Hara; igualmente y con más claridad aún hallaremos estos *niveles energéticos en la voz*. Cuando en la terapia la persona encuentra su verdadera voz rítmica, armónica, *entonada*, absolutamente todos los síntomas desaparecen, todos los ojos energéticos, todos los ritmos, sensaciones, o mejor, sonidos del camino interno de la música y la luz se funden en un solo ritmo, una sola sinfonía armónica. Cualquier terapia finalmente produce cambios solo si logra cambiar la voz.

Esta inmensa virtud terapéutica de la voz es la que hace que todos seamos **ESCLAVOS DE NUESTRA PROPIA VOZ**; Porque para restablecer la simetría al lograr este *encuadre (inconsciente)*, armónico de la voz, *se paga el costo* de, previamente

haber tenido que llorar, sufrir, sentir intensa ira, fumar, beber, comer insaciablemente, etc. Todos tenemos un *ritual inconciente* a través del cual nuestra voz alcanza los bajos y agudos genuinos, naturales, *la verdadera voz de cada quien* es su camino, su carril, su destino, su única y verdadera esclavitud, *su verbo por encarnar*.

En psicología se sabe que no somos un yo, sino *muchos yoes*. En sensoterapia afirmamos que *no tenemos una voz sino muchas voces*, la “voz” que se “toma un trago para entonarse”, o se fuma un cigarrillo es un yo que pugna por reaparecer y *expresarse periódicamente* (la recaída del adicto o el alcohólico), pulsarán también por reaparecer periódicamente, el yo o la voz, el tono de voz agresivo, depresivo, parrandero, etc.

Por todo esto, siendo la voz la expresión o el cuerpo energético de nuestros múltiples yoes, escuchar conocer y *cohesionar el cuerpo energético de la voz* es escuchar, conocer y cohesionar el pensamiento y la conciencia misma a través de *su cuerpo sutil de vibración, sonido y luz*.

LECTURAS RECOMENDADAS

Ramírez Z, Enrique. PLACER O DOLOR
Funcionalidad y manejo del cuerpo energético.
Publicaciones Edwin's. Medellín, 1988. 440p.

Ramírez Z. Enrique. EL PULSO AUREO -
Sensoterapia. Revista Vortices No. 2.

Ramírez Z. Enrique A. TODOS SOMOS UNO
CON UNA SOLA ENFERMEDAD. Producciones
Matices Medellín. 1997.

© Dr. Enrique A. Ramírez Z.
Primera Edición: Octubre de 1.992
Segunda Edición: Mayo de 1993
ISBN 958-96102-3-3

Dirección: Cra. 77 A Nro. 48 B 5
Teléfono: 234-72-22 - 238 58 27
A.A.:057127 - Lugar 548, Medellín
Internet www.sensoterapia.com.co
e-mail enramire@epm.net.co

|

|

|

|

|

|