

Tu cuerpo te indica a quién necesitas perdonar

Nuestro cuerpo nos da pistas todo el tiempo sobre las cuestiones que nos lastran y sobre la persona que sintoniza con ellas. Empieza comprobando si padeces más problemas del lado izquierdo o derecho del cuerpo. El lado izquierdo es el lado receptivo, maternal y femenino del ser. El derecho es el lado masculino, con empuje, orientado hacia el exterior, hacia el mundo. La tendencia podría indicar un rechazo dentro de ti de los aspectos masculinos o femeninos, y una necesidad de autoperdón/autoaceptación o de identificar la persona que activa esto en ti.

Si acumulas un volumen excesivo en las caderas, quizá estés cargando con sentimientos de culpa o deseos de vergüenza o con un miedo residual a agresiones sexuales que convertiste en peso para protegerte.

Síndromes físicos

El presente modelo de relación entre las emociones y los síntomas físicos desarrollado por el hipnoterapeuta John Kappas es muy general pero útil para darnos pistas de lo que puede estar sucediendo en el plano emocional de una persona que desarrolla ciertos síntomas en áreas específicas del cuerpo.

El síndrome del llanto: este importante síndrome afecta el área del cuerpo del plexo solar hacia arriba, el pecho, la cabeza y la nuca. La causa del síndrome del llanto es la *incapacidad de tomar una decisión* con respecto al acto de otra persona o por un condicionamiento anterior que dificulta la toma de decisiones.

Su característica más común es el dolor de cabeza. A causa de la frustración generada por la indecisión, el cerebro ordena al cuero cabelludo tensarse lo que produce dolor. A veces la tensión es tan severa que comprime las venas y produce migraña. Otro de los síntomas muy reconocibles de este síndrome son: la cristalización de los ojos, la relajación de los conductos lacrimales que gotean continuamente en los ojos, la congestión de los senos nasales, la contracción de los músculos de la garganta, la presión gástrica sobre el pecho, la tensión de los músculos de las mandíbulas o apretar los dientes.

Cada una de estas reacciones físicas puede estar asociada con una causa emocional o mental. Por ejemplo, la presión en la cabeza representa la incapacidad de tomar decisiones; los ojos lacrimosos y la congestión de los senos nasales simbolizan negarse a ver la situación que causa la indecisión; la contracción de la garganta, la tensión de los músculos de las mandíbulas o apretar los dientes es un resultado de negarse a hablar del tema de indecisión.

La indecisión puede convertirse en frustración y esta en melancolía, depresión y finalmente inercia. La indecisión crónica se puede clasificar como problema mayor en nuestra sociedad actual de movimientos rápidos, en particular en personas de edad comprendida entre los quince y los treinta y cinco años.

El síndrome de la responsabilidad: las áreas afectadas son los hombros, la parte superior de la espalda y de la columna. Los motivos psicológicos son excesiva responsabilidad, temor al peso de la responsabilidad, o negligencia, no aceptación o no asunción de responsabilidad. Los síntomas son tensión en los músculos de la espalda y de los hombros.

Frustración sexual y síndrome de culpa: aquí las áreas afectadas son las ingles, el estómago y la parte baja de la espalda. Las causas psicológicas son: frustración sexual, culpabilidad sexual relacionada con la religión, sentimientos de culpas por infidelidad y promiscuidad, sentimientos de incapacidad sexual, temor a agresión sexual, etc. Los síntomas pueden ser calambres gástricos, estreñimiento, acidez, dolores menstruales excesivos, menstruación demasiado abundante o ausente, infecciones vaginales o cistitis, presión o dolor en la próstata o los testículos y problemas de riñón.

Síndrome de lucha o alcance: las áreas afectadas son los brazos, las manos y los dedos. Las causas psicológicas son la necesidad de expresar, con la correspondiente negación o supresión de esa necesidad, la incapacidad de alcanzar lo que uno desea por falta de autoestima y un importante sentimiento de profundo rechazo por querer alcanzar metas inalcanzables. Los síntomas son verrugas o pequeñas ampollas en las

manos o los dedos, tensión en las articulaciones de las manos o los dedos o manos demasiado frías o calientes. Los problemas relacionados son la artritis y los reumatismos.

Síndrome de huida: El área afectada está entre los muslos y los pies. Indica una necesidad de correr o escapar (emocionalmente o físicamente) de una cierta situación o relación. Las causas psicológicas son el miedo a enfrentarse a ciertas situaciones potencialmente dolorosas, el aburrimiento, el miedo al desastre y el miedo al éxito. Los síntomas incluyen quemazón entre los dedos o en la planta de los pies, pies fríos por mala circulación y dolores en las piernas.

Combinaciones: en un momento dado una persona puede verse afectada por uno o varios síndromes. Por ejemplo una combinación de dolor de cabeza y tensión en los músculos de la espalda puede indicar una incapacidad para tomar decisiones con respecto a un tema de responsabilidad. Tensión en los músculos de la espalda y dolor en las piernas pueden indicar que la persona desea escapar de la situación en la que se siente atrapado.

Historias en los chakras

Caroline Myss ofrece un planteamiento distinto al señalar que cada uno de los siete chakras almacena energía invertida en un tema o grupos de temas. Myss hace una presentación general de los temas relacionados con cada chakra e indica qué partes del cuerpo influyen. Pregúntate qué persona sintoniza con esos temas para ti.

- **CORONA:** La confianza en la vida misma. Valores, ética y coraje. Altruismo. Generosidad. Capacidad para ver *la gran pantalla*. Fe e inspiración. *Piel, huesos y músculos*. Color: violeta.
- **TERCER OJO:** Confianza, autoconsciencia, intuición, conocimiento, capacidad de aprender de la experiencia. Inteligencia emocional. *Cerebro, nervios, ojos, oídos, nariz, glándulas pineal y pituitaria*. Color: índigo.
- **GARGANTA:** Fuerza de voluntad, expresión y comunicación personales. Seguir ideales propios, utilizar el poder personal para crear. Adicción. Juicio y crítica. Capacidad de tomar decisiones. *Tiroides, cuello, boca, paratiroides, hipotálamo*. Color: azul celeste.
- **CORAZÓN:** Amor y odio. Resentimiento y amargura. Pena e ira. Egocentrismo, soledad, compromiso, perdón, compasión. Esperanza y confianza. *Toda el área del pecho y el timo*. Color: verde
- **PLEXO SOLAR:** Miedo e intimidación. Confianza, autoestima. Poder personal, firmeza y honra. Cuidado de uno mismo y de los demás. Codependencia. Sensibilidad a la crítica. *Estómago, hígado, vesícula, páncreas, adrenales, canal medio espinal*. Color: amarillo.
- **SACRO:** Relaciones personales. Dinero y sexo. Creatividad. Condena y culpa. Poder y control. Ética y honor en las relaciones. *Genitales, pelvis, parte inferior de la espalda, apéndice, caderas, vejiga*. Color: naranja.
- **RAÍZ:** Energía tribal. Seguridad familiar y grupal. Seguridad básica. Sentirse en casa, capacidad de defenderse y ser autosuficiente. Ley y orden social y familiar. *Cóccix, sacro, pies, recto, defensas*. Color: rojo.