

TÉCNICAS DE SANACIÓN ENERGÉTICA

G U Í A P R Á C T I C A

Sencillas prácticas para sanar
el cuerpo, la mente y el espíritu

K a r e n F r a z i e r

autora de *Cristales, guía práctica*

 SIRIO



El editor y la autora no efectúan declaraciones y no ofrecen garantías con respecto a la exactitud o el carácter exhaustivo del contenido de esta obra. No dan ninguna garantía; entre otras, no aseguran que lo que se expone en este volumen sea apropiado o funcione para un propósito en particular. La ausencia de garantías es extensiva a cualquier material comercial o promocional. Los consejos y estrategias que se ofrecen en este libro pueden no ser adecuados para todas las situaciones. Esta obra está a la venta entendiéndose que el editor no se dedica a brindar asesoramiento o servicios médicos, legales o de otro tipo. Si se requiere asistencia profesional, se deben buscar los servicios de una persona profesional competente. Ni el editor ni la autora serán responsables de los daños que puedan derivarse de los contenidos de esta obra. El hecho de que en este trabajo se cite a una persona, una organización o un sitio web o que estos se sugieran como fuentes potenciales de información adicional no significa que la autora o el editor respalden la información que esa persona, esa organización o ese sitio web puedan proporcionar o las recomendaciones que puedan efectuar. Además, el lector debe tener en cuenta que los sitios web mencionados en esta obra pueden haber cambiado o desaparecido entre el momento en que se escribió el libro y el momento de la lectura.

Título original: The Little Book of Energy Healing Techniques

Traducido del inglés por Francesc Prims Terradas

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación de interior: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2019 Callisto Media, Inc.

Publicado por primera vez en inglés por Althea Press, un sello editorial de Callisto Media Inc

Ilustraciones: © 2019 Conor Buckley, págs. 26, 41, 42, 43, 44, 45, 69, 111, 114, 121, 123 y 127; las demás ilustraciones interiores © Shutterstock.

Fotografías: © Shutterstock, págs. 73, 75, 80, 81, 82 y 83; © iStock, pág. 80 (turmalina negra); © Lucia Loisa, pág. 82 (cuarzo rosa).

Foto de la autora: Courtesy © Tristan David Luciotti

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-19105-00-4

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice de contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[El viaje de la sanación energética](#)

[Qué encontrarás en este libro](#)

[Lo que no debes esperar encontrar en este libro](#)

[Introducción a la sanación energética](#)

[¿Qué debemos entender por sanación?](#)

[¿Qué es la sanación energética?](#)

[Aplicaciones de la sanación energética](#)

[Cómo se enfoca la sanación energética en este libro](#)

[La vibración](#)

[Cómo sentir la vibración](#)

[El arrastre](#)

[Cuando la energía está desequilibrada o bloqueada](#)

[Síntomas](#)

[El cuerpo energético](#)

[Los chakras](#)

[El aura](#)

[Las energías elementales](#)

[Polos](#)

[Meridianos](#)

[Próximos pasos](#)

[Herramientas de sanación energética](#)

[La mentalidad sanadora](#)

[La intención, la herramienta maestra](#)

[La meditación](#)

[Los mantras en el contexto de la meditación](#)

[Tipos de meditación](#)

[Cómo meditar](#)

[La sanación con las manos](#)

[El toque simple](#)

[El tapping](#)

[Otras modalidades de sanación por medio del tacto](#)

[La sanación por medio del sonido](#)

[Los mantras Bija](#)

[Vocales](#)

[Cuencos vibrantes \(cantores\)](#)

[Aplicaciones \(APPS\)](#)

[Cristales](#)

[Siete cristales que debes tener](#)

[A la hora de comprar los cristales](#)

[Cómo prepararte para usar los cristales](#)

[Aromaterapia](#)

[Siete aceites esenciales que es bueno tener](#)

[A la hora de comprar aceites esenciales](#)

[Precauciones que hay que tener con los aceites esenciales](#)

[Rutinas diarias de sanación energética](#)

[Antes de empezar](#)

[Establece un ancla](#)

[La preparación para el ritual](#)

[Después del ritual](#)

[La sanación de problemas específicos con el trabajo energético](#)

[Consideraciones previas](#)

[Guía rápida de herramientas de sanación energética para los chakras](#)

[Chakra raíz](#)

[Aspectos emocionales y espirituales](#)

[Problemas a nivel físico](#)

[Cristales](#)

[Aceites esenciales](#)

[Chakra sacro](#)

[Aspectos emocionales y espirituales](#)

[Problemas a nivel físico](#)

[Cristales](#)

[Aceites esenciales](#)

[Chakra del plexo solar](#)

[Aspectos emocionales y espirituales](#)

[Problemas a nivel físico](#)

[Cristales](#)

[Aceites esenciales](#)

[Chakra del corazón](#)

[Aspectos emocionales y espirituales](#)

[Problemas a nivel físico](#)

[Cristales](#)

[Aceites esenciales](#)

[Chakra de la garganta](#)

[Aspectos emocionales y espirituales](#)

[Problemas a nivel físico](#)

[Cristales](#)

[Aceites esenciales](#)

[Chakra del tercer ojo](#)

[Aspectos emocionales y espirituales](#)

[Problemas a nivel físico](#)

[Cristales](#)

[Aceites esenciales](#)

[Chakra de la corona](#)

[Aspectos emocionales y espirituales](#)

[Problemas a nivel físico](#)

[Cristales](#)

[Aceites esenciales](#)

[Recursos](#)

[Aplicaciones \(apps\)](#)

[Chakras](#)
[Control del dolor](#)
[Frecuencias Solfeggio](#)
[Pulsos binaurales](#)
[Sanación por medio del sonido](#)
[Documentales](#)
[Libros](#)
[Sobre cristales](#)
[Sobre el significado de los sueños](#)
[Sobre energía](#)
[Sobre meditación, atención plena \(mindfulness\) y autoconciencia](#)
[Sobre sanación energética](#)
[Sobre sanación por medio del sonido](#)
[Sitios web](#)
[Aceites esenciales](#)
[Cuencos cantores](#)
[Información sobre la técnica de liberación emocional](#)
[Meditación guiada](#)
[Significado de los sueños](#)
[Tiendas de cristales](#)
[Referencias](#)
[Índice temático](#)
[Agradecimientos](#)
[Sobre la autora](#)

Para Kristen y Kasci

El viaje de la sanación energética

La sanación energética tiene un papel importante en mi vida. Llevo más de una década publicando en blogs y escribiendo sobre esta materia, y no solo enseño sobre ella, sino que también es una práctica que *vivo* todos los días.

Aunque solo hace unos diez años que me dedico a compartir la sanación energética con otras personas, mi propio recorrido en este campo comenzó en 1991, cuando empecé a trabajar para un quiropráctico. Estaba en el final de la veintena y ya tenía un gran interés en las técnicas de sanación alternativas y naturales, porque la medicina occidental convencional no podía ayudarme a superar mis problemas de salud crónicos. En el contexto de mi nuevo empleo aprendí una forma diferente de ver la salud: desde la perspectiva del equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu. Esta experiencia cambió mis ideas en cuanto a lo que es la salud y la forma de alcanzarla y conservarla. Los casi diez años que pasé trabajando en ese lugar me proporcionaron el conocimiento de base que usé como trampolín para convertirme en sanadora energética.

Hay un dicho en quiropráctica, atribuido a su fundador, B. J. Palmer, que es: «El poder que hizo el cuerpo sana el cuerpo». La primera vez que oí esta idea, resonó profundamente en mí, y la tuve muy presente cuando comencé a adoptar un nuevo enfoque sanador en una afección aguda que no quería desaparecer.

Llevaba semanas padeciendo un dolor de garganta importante, frente al cual no habían podido hacer nada la medicina convencional, la homeopatía, la naturopatía y los ajustes quiroprácticos. Desesperada, acudí a un médico y sanador energético que trabajaba con varias modalidades en el ámbito de este tipo de sanación. No había oído hablar de ninguna de ellas ni estaba convencida de que fuesen eficaces, pero decidí correr el riesgo. En mi visita, el médico usó cristales y sus propias manos. Sentí una ráfaga física y emocional cuando algo se liberó dentro de mí, y el dolor de garganta desapareció al instante. Me sentí fantásticamente bien. Fue entonces cuando realmente comprendí el poder de la sanación energética, así que comencé a formarme en serio en este ámbito.

Empecé con los cristales y los aceites esenciales, aprendiendo cómo podía usarlos para producir cambios en mi cuerpo, mente y espíritu. A partir de ahí, me adentré en la filosofía oriental, la meditación, las afirmaciones, las visualizaciones y el *reiki*. Luego, mi interés se disparó. Me he pasado los últimos veinte años aprendiendo todo lo que he podido sobre varias formas de sanación energética. Me he formado como maestra de *reiki*, he dominado y practicado otras modalidades de sanación energética y me he licenciado en Ciencias Metafísicas, especialidad en la que también he obtenido los títulos de maestra y doctora. En los últimos años, también he incorporado un viejo amor (la música) en mis prácticas de sanación energética. Estoy aprendiendo acerca de la energía del sonido con un maestro que practica la sanación con sonidos tibetanos y estoy cursando un doctorado en Divinidad* en el campo de la sanación espiritual que pone el acento en cómo la vibración es afectada por el sonido.

Este es mi sexto libro sobre sanación energética. Imparto clases sobre ella y ofrezco meditaciones de inmersión en sonidos sanadores en todo el noroeste del Pacífico porque me apasiona empoderar a los demás mediante técnicas vibratorias para que consigan sanar. Practico *reiki*, la sanación con cristales, la sanación por medio del sonido y otras modalidades de sanación energética con clientes, amigos, familiares, animales y, quizá lo más importante, conmigo misma.

Tu cuerpo, mente y espíritu tienen una inteligencia innata. Hay una fuerza creativa –llámala Dios, lo Divino, la Inteligencia Universal, la Fuente de Energía o de alguna otra manera que concuerde con tu sistema de creencias– que te creó y no deja de operar inteligentemente dentro de ti. La sanación energética te reconecta con esta inteligencia y ayuda al poder que hizo tu cuerpo a sanarlo. Incluso el empleo de técnicas sencillas durante unos minutos al día algunas veces a la semana puede encaminarte hacia el bienestar emocional, espiritual, mental y físico.

Qué encontrarás en este libro

Este libro proporciona técnicas de sanación vibratoria prácticas y simples destinadas a equilibrar la energía de tu cuerpo, mente y espíritu. Las siguientes son algunas de las prácticas y técnicas específicas que aprenderás:

- Mentalidad sanadora.
- Intención.
- Meditación.
- Sanación utilizando las manos.
- Sanación por medio del sonido.

- Cristales.
- Aromaterapia.

Puedes usar cualquiera de estas técnicas para comenzar a generar cambios energéticos que le permitan a tu inteligencia innata equilibrar tu energía para iniciar la sanación. Si estableces prácticas diarias que incorporen estas herramientas, tu energía podrá empezar a cambiar en diversas áreas de tu vida.

Este libro es un paso en tu viaje hacia la autosanación; te alentará a buscar una nueva comprensión respecto a la sanación y acerca de cómo puedes empezar a cambiar tu vida.

Lo que no debes esperar encontrar en este libro

Este libro no garantiza que nunca más volverás a experimentar perturbaciones^{**} en los ámbitos del cuerpo, la mente y el espíritu. Tampoco pretende lograr que todo en tu vida pase a ser perfecto por arte de magia. La sanación energética es un proceso que ayuda a crear un equilibrio energético, pero no necesariamente ofrece una cura instantánea. De hecho, los desequilibrios vibratorios que se manifiestan como algún tipo de perturbación suelen estar ahí para ayudarnos a descubrir algo importante. A veces, este proceso de aprendizaje requiere más de una sola sesión o técnica de sanación para que desaparezcan los síntomas generados por la perturbación.

Asimismo, este libro no te capacitará para trabajar con clientes. No pretende ser una obra que recopile exhaustivamente técnicas de sanación energética; tampoco puede sustituir la formación con un profesional cualificado destinada a preparar a la persona para ejercer profesionalmente este tipo de sanación. Y no es mi intención que sea el único libro sobre sanación energética que compres. En él no encontrarás las siguientes técnicas, que son avanzadas:

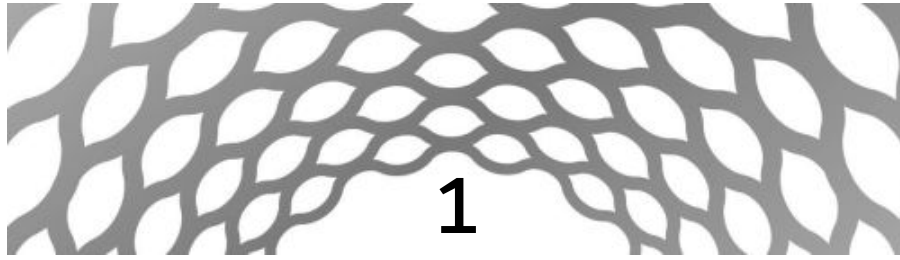
- *Reiki*.
- Acupuntura/acupresión.
- Medicina tradicional china.
- Homeopatía.
- Hipnoterapia.
- Ayurveda.

De todos modos, si cuentas con la formación pertinente en estas u otras modalidades de sanación y crees que pueden resultarte útiles, puedes emplearlas en lugar de otras técnicas, como el tacto. Con las técnicas que aquí se recomiendan,

confía siempre en tu instinto para personalizar tu experiencia con la sanación energética.

* N. de. T.: El doctorado en Divinidad es uno de los cursos de especialización que ofrece la University of Metaphysics con sede en Sedona, Arizona –Estados Unidos– a personas interesadas en investigar o escribir sobre un determinado asunto de carácter metafísico o relativo a una religión en particular. Hay diversas especialidades dentro del doctorado en Divinidad; una de ellas es la Sanación Espiritual.

** N. del T.: *Perturbación* o *perturbaciones* es, en esta obra, una traducción algo libre del original inglés *dis-ease*, término sin traducción posible al castellano que literalmente viene a significar ‘ausencia de tranquilidad’, ‘ausencia de comodidad’ o ‘ausencia de alivio’. En inglés se juega con las palabras, pues basta con quitar el guion y unir los dos componentes para obtener la palabra *disease* (‘enfermedad’, ‘afección’).



Introducción a la sanación energética

La sanación energética ha sido una fuerza poderosa en mi vida, y he visto que también ha obrado maravillas en otras personas. Algunas han experimentado una serie de pequeños cambios que las han llevado a gozar de un mayor bienestar general; otras han experimentado cambios significativos, como la desaparición de síntomas o una mejoría en su estado de salud general. Algunas incluso se han curado de determinadas dolencias o afecciones. He descubierto que la sanación energética funciona de manera diferente para cada uno; provoca cambios en el cuerpo, la mente, el espíritu y la conciencia que favorecen el mayor bien para todos los involucrados.

¿Qué debemos entender por sanación?

Sanación significa distintas cosas para diferentes personas. Para algunas, puede significar el fin de los síntomas. Para otras, la remisión o el fin de la perturbación, es decir, de los desequilibrios energéticos que afectan al cuerpo, la mente o el espíritu. La sanación puede expresarse de estas maneras, entre otras posibles:

- Desaparición o ausencia de los síntomas.
- Remisión o ausencia de una enfermedad física.
- Lograr una salud física, emocional, espiritual o mental óptima.
- Equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu.
- Eliminación de bloqueos que causaban algún desequilibrio.

En otras palabras: tu definición de *sanación* es probablemente diferente de la de cualquier otra persona, porque la idea que tienes del bienestar personal es exclusivamente tuya. Del mismo modo, tu manera de entender la sanación puede cambiar a lo largo de tu vida. Para nuestros propósitos, definiré este término de una