

# Chakras, El Viaje del Héroe

## Entrevista a María José Álvarez



María José Álvarez presenta un currículum curioso: es licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid y psicoterapeuta. Ella mantiene que el periodismo la llevó a la psicoterapia, porque gracias a él conoció a Jung, a Brian Weiss, Bert Hellinger y otras personalidades y disciplinas que la psicología nunca le habría brindado. Además de perder su miedo a hablar en público a través de hacer radio durante años. Como psicoterapeuta es Experto Universitario en Formación Familiar y Psicología Evolutiva por la Universidad Alcalá de Henares y se ha formado en Terapia Regresiva en Estados Unidos por el Dr. Brian Weiss, obteniendo la certificación y reconocimiento del Instituto Weiss de Miami. Es creadora del método El Viaje del Héroe®, un conjunto de herramientas de psicología transpersonal y junguiana que tiene como fin la búsqueda espiritual a través del conocimiento del inconsciente. Lo practica en consulta privada y en cursos. Acaba de publicar "Chakras, El Viaje del Héroe" en Arkano Books. Como periodista colabora en prensa escrita y radio como especialista en psicología y crecimiento personal. Además es co-autora de "Los rostros de Eva" (Edaf, 2004).

**VERDEMENTE: Sabemos que como psicoterapeuta indagas en el inconsciente y en muchas de sus manifestaciones: sueños, vidas pasadas, mitos, cuentos, astrología... Pero la verdad, desde VERDEMENTE nos sorprende que ahora te intereses por los chakras. ¿Por qué un libro sobre chakras?**

M<sup>a</sup> José: Porque desde que conozco la filosofía hindú y el mundo de los cuerpos sutiles, siempre he trabajado conmigo misma a través de los chakras. Hace años en el peor momento de mi vida se me ocurrió un ejercicio muy simple, que ya desde hace mucho tiempo practican mis alumnos de consulta, y es un paseo en la naturaleza visualizando los colores de los chakras y haciendo afirmaciones. A través de este sencillo trabajo me di cuenta de que ese paseo me tranquilizaba y me daba optimismo y fuerzas para enfrentarme a mi vida. Creo que así empezó mi romance con los chakras. Años más tarde, cuando empiezo a trabajar como psicoterapeuta me doy cuenta de que en esos míticos vórtices están contenidos todos los problemas humanos y sus soluciones y empiezo a verlos como un mapa para detectar y solucionar pro-

blemas psíquicos.

**V: ¿Puedes ponernos ejemplos de esto que nos cuentas?**

MJ: Por ejemplo, todos los trastornos alimenticios se vinculan a una desconexión del chakra raíz. Las personas que han recibido un abuso en la infancia (del tipo que sea) o a las que se les ha reforzado muy poco en su propia valía, suelen presentar cuadros en los que se repite el abuso cuando son mayores y sienten una incapacidad para detentar su poder personal y defender sus derechos. Estas personas suelen tener problemas de estómago e hígado, es decir esto está relacionado con el plexo solar, el tercer chakra. Los que tienen miedo a ser juzgados y son incapaces de expresar lo que sienten y viven teniéndolo todo bajo control, suelen presentar un bloqueo en el quinto chakra y problemas de tiroides...

**V: En realidad todos hemos oído hablar de los chakras, porque parece que la palabra está de moda. Pero ¿qué son exactamente y para qué sirven?**

MJ: La palabra "chakra" en sánscrito significa "rueda de conocimiento". Así que deducimos que los chakras son vórtices de energía ubicados en paralelo a lo largo del cuerpo físico y que trabajan como transformadores de frecuencias para vincular los diferentes cuerpos energéticos: físico, etérico, emocional, mental y espiritual. Para hacerlo más fácil, los chakras son como traductores de conferencia que clasificados por los diferentes departamentos de los asuntos humanos se ocupan de poner de acuerdo a las diferentes energías para que actúen de forma coherente.

Es como si nosotros estuviésemos formados por un médico (cuerpo físico), un guarda jurado (cuerpo etérico), una madre (cuerpo emocional), un padre (cuerpo mental) y un místico (cuerpo espiritual) y para tomar una decisión tuviéramos que ponerles de acuerdo. La tarea de conciliarlos es la de los chakras. Pero esta conciliación va por temas: de supervivencia e instintos (primero), de sexualidad y relaciones personales (segundo), de autoestima y poder (tercero), de sentimientos (cuarto), de comunicación (quinto), de intuición y objetividad (sexto) y de trascendencia (séptimo). El cuarto sería una especie de moderador entre los de arriba y los de abajo. Así ante un tema que afecta a nuestra autoestima como tener que poner límites a una persona, nuestro médico dirá que esa decisión nos estresa y nos da dolor de estómago, con lo que mejor olvidarse. El guarda jurado dará la

alarma de peligro (intruso en el sistema). La madre (emociones) se sentirá invadida y traerá a la memoria situaciones de la infancia en las que no ha sido capaz de enfrentarse a la autoridad. Y el padre (mente) dará estrategias y pensará en cómo abordar el problema. Y el místico apuntará que está en nuestro plan divino y es necesario para nuestra evolución activar nuestro guerrero. El chakra plexo solar recoge todas estas "opiniones" para que el sujeto finalmente desenvaine su espada y coloque su poder.

**V: ¿Por qué Chakras, El Viaje del Héroe? ¿Qué es El Viaje del Héroe?**

MJ: Porque los chakras son un mapa vivo en el interior del ser humano que nos indica cómo trascender los límites de nuestra personalidad para alcanzar la totalidad del Ser que somos. Es como si nos hubiésemos dejado un camino dentro de nosotros mismos para regresar a Casa, es decir para salir de la dualidad (felicidad-infelicidad, alegría-tristeza, amor-odio, masculino-femenino) y volver a la Unidad (plenitud, amor, totalidad). El Viaje del Héroe es la forma que tenía Carl G. Jung de llamar a ese mapa que él hallaba en todas las manifestaciones de lo simbólico: sueños, mitos, cuentos, astrología, kábala, tarot, sincronicidades. I-Ching... En 1932 el psiquiatra suizo, después de un viaje a la India, descubre que también los chakras contienen El Viaje del Héroe, un camino por el inconsciente para acercar quienes nos creemos que somos a quienes realmente somos.

**V: Pero también es el nombre de tu método psicoterapéutico. ¿En qué consiste?**

MJ: De mi experiencia personal y profesional nace un conjunto de herramientas de psicología humanista y transpersonal entre las que destaca principalmente la Terapia Regresiva en combinación con terapia sistémica, análisis de sueños, psicodrama, psicomagia, trabajo con chakras, arquetipos, astrología, etc y que tiene como fin la búsqueda espiritual a través del conocimiento del inconsciente. Todo mi trabajo va orientado a descubrir desde qué patrones psíquicos creamos nuestra realidad y a transformarlos para poder crear nuestra vida de forma consciente, alineados a nuestro Ser.

**V. Volviendo a los chakras, ¿puedes resumir ese Viaje del Héroe a través de los vórtices de energía?**

1. Raíz: Aprendemos a sobrevivir, sentimos que pertenecemos a un grupo y adquirimos un código de honor y unos valores. Nuestra hazaña es amar la vida cuidando de nosotros mismos y

# TERAPIA REGRESIVA



por *María José Álvarez,*

**PERIODISTA ESPECIALIZADA  
EN PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPEUTA**

(se ha formado en Estados Unidos con el Dr. Brian

Weiss y es la primera terapeuta

reconocida por el Dr. Weiss en España)

**contacto: 639 16 40 13 [info@elviajedelheroe.es](mailto:info@elviajedelheroe.es) [www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es)**

**TALLER PRÁCTICO** planteado como unas vacaciones conscientes. Está basado en el libro de María José Álvarez Chakras, *El Viaje del Héroe* de Arkano Books.



Más información: David Fribourg  
699 96 17 39 [david@elviajedelheroe.es](mailto:david@elviajedelheroe.es)  
[www.chakraselviajedelheroe.es](http://www.chakraselviajedelheroe.es)

dándonos seguridad y alimento.

2. Sacral: Una vez enraizados, nos entregamos al placer y al disfrute de la vida. Empiezan las relaciones con los otros que hacen de espejo de todos nuestros rostros. Nuestro reto es autogestionarnos emocionalmente y relacionarnos con los demás, viéndoles como espejos de nosotros mismos. De esta manera nos erigimos como emperadores de nuestra vida, disfrutándola con creatividad.

3. Plexo Solar: Aquí nos individualizamos, conquistando nuestro poder personal y nuestra autoestima. La empresa del tercer chakra se convertimos en guerreros al servicio de nuestro Ser, para ello hemos de encontrarnos cara a cara con nuestra sombra, nuestros miedos.

4. Corazón: La conquista de nuestro poder personal nos lleva a amarnos incondicionalmente y a no enjuiciarnos. Si logramos esto, empezaremos a ver a Dios en todas las personas, animales, plantas... en todo el Universo. De esta forma nos transformamos en amantes porque vivimos felices, conectados a nuestra esencia. Abandonamos la complacencia y nos hacemos compasivos.

5. Garganta: El corazón nos conduce a saber quienes somos y a amarnos, por tanto la garganta nos permite expresar quienes somos, hacer lo que amamos, a comunicar lo que de verdad sentimos. De esta forma nos convertimos en magos de nuestra vida.

6. Tercer Ojo: Aquí conquistamos la objetividad en conjunción con nuestro sexto sentido. Empezamos a descifrar las señales del Universo. Escuchamos a nuestra voz interior y nos dejamos guiar por ella.

7. Corona: Aquí regresamos a Casa. Hemos entendido que la existencia es sólo un experimento. Nos amamos y vemos a Dios en todas las cosas. Trascendemos nuestra existencia y con-

quistamos nuestra maestría poniéndola al servicio de la Unidad.

*V: Además de hablar de todo lo contemplado por la filosofía hindú acerca de los cuerpos sutiles, también recoges otros puntos de vista actuales sobre los chakras, para lo que vuelcas numerosas entrevistas a diferentes personalidades de muchos ámbitos...*

MJ: El libro es un fiel reflejo de mí. Soy periodista y psicoterapeuta. Mi parte de psicoterapeuta está en cómo relaciono los chakras con problemas psicológicos y emocionales, aportando soluciones terapéuticas y de autoayuda, así como una agenda de profesionales como apéndice que recoge los datos de diferentes terapeutas de muy distintos ámbitos que trabajan directa o indirectamente con chakras. Y mi parte de periodista se vuelca en que he querido que el libro sea fresco, inteligible y muy actual en el que tuviera cabida un universo de puntos de vista de gente interesante aportando lo más novedoso acerca del tema de los chakras.

*V. Lo cierto es que el libro es muy completo y original, además cada capítulo se cierra con una meditación para activar cada chakra y tiene un valor añadido: unos magníficos dibujos llenos de color, símbolos y psicología. ¿Es cierto que Guillermo Hernández-Coronado y tú habéis trabajado codo a codo en este proyecto?*

MJ: Guillermo y yo trabajamos codo a codo en muchos proyectos. Es uno de mis mejores amigos. Con él imparto el último módulo del curso anual *El Viaje del Héroe*, el año pasado se embarcó conmigo en un proyecto de mitos, biodanza y astrología (*El Viaje del Héroe II*) y este verano hemos apostado por unas vacaciones conscientes a través de los chakras, además de cursos que impartimos conjuntamente en distintas ciudades españolas. En cuanto al libro,

puede decirse que es una coautoría entre la autora y el ilustrador, porque hemos trabajado y luchado por sacar este proyecto adelante desde el año 2007 y tenemos un hermano mellizo de este libro que esperamos sacar adelante este verano. Tengo la gran suerte de contar no solo con un artista, sino un experto en sanación, energía, astrología y metafísica.

*V. ¿Puedes contarnos un poco más del intensivo de verano: Chakras, El Viaje del Héroe?*

Tendrá lugar este verano en Gredos del 7 al 15 de julio. Se trata de un curso de crecimiento personal pensado como unas vacaciones conscientes en las que se combina trabajo interior, meditación, yoga, baños, recreación en la naturaleza, juegos, música, danzas y veladas inolvidables.

Trabajaremos con cada uno de los chakras desde el punto de vista físico, energético, emocional, mental y espiritual. Con el fin de que los conocimientos sean integrados cada día, los talleres son muy prácticos y lúdicos: utilizamos diferentes herramientas psicoterapéuticas como meditaciones, sanaciones, PNL, visualizaciones, regresiones, constelaciones sistémicas, musicoterapia, danzaterapia, yoga, arteterapia, dinámica de grupo, ejercicios de psicometría, psicomagia, psicodrama, prácticas chamánicas, gemoterapia, cromoterapia... Nuestro objetivo: ponernos en contacto con nuestra maestría para crear nuestra vida de forma consciente a través del camino interior de los chakras.

El curso está planteado como una psicoterapia individualizada dentro de un grupo, por eso las plazas están limitadas a 20.

Más información en :  
[www.chakraselviajedelheroe.es](http://www.chakraselviajedelheroe.es)  
639 164 073