

Chakras: El viaje del héroe



Existe un gran número de publicaciones en el mercado sobre los chakras, ya que en estos centros se basan la mayoría de los trabajos energéticos, pero dada la calidad de la misma, hemos querido compartir con vosotros la última obra publicada por M^a José Álvarez: Chakras, el Viaje del Héroe (Arkano Books). La autora en esta entrevista nos habla de su propio camino profesional y personal y de las aportaciones de su libro al mundo alternativo.



¿Qué aporta tu libro a lo que ya sabemos sobre los Chakras?

Para escribir este libro he tratado de recopilar toda la información que había

publicada sobre este tema, pero yo no quería limitarme a hacer un resumen de lo que ya existía, quería crear algo diferente con un enfoque ante todo psicológico. Se trata de un libro holístico que recoge todo lo más novedoso acerca de los cuerpos sutiles que trasciende la tradición hindú, así como un estudio psicológico, sociológico y psicoterapéutico de todos los conceptos relacionados con los chakras. Además aporta herramientas de ayuda, meditaciones y una agenda de terapeutas relacionados con el tema. Mi objetivo: mostrar a la gente un mapa interior con el que desarrollarse para alcanzar su propia maestría: El viaje del héroe.

¿Qué es para ti el Viaje del héroe?

Es un concepto de Jung y el nombre que le he dado a mi método. Es un viaje desde nuestro ego hasta nuestro Ser. Los chakras son un mapa simbólico que con-

tienen este viaje, como también lo son los sueños, las vidas pasadas, las sincronicidades, el Reiki, la astrología, la Kabbalah y otros sistemas simbólicos.

Los chakras son un mapa vivo que nos invitan a trascender las limitaciones de la personalidad para alcanzar la totalidad de nuestro Ser, un viaje que nos invita a salir de la dualidad y los miedos para alcanzar la unidad y vivir de manera plena.

¿Cómo se logra esta misión?

Los caminos son múltiples, cada uno tiene que encontrar la herramienta con la que más resuene. Yo en mis terapias comienzo trabajando con



los padres, ya que en nuestros padres se encuentra nuestro karma y nuestro dharma, nuestras pruebas y potencialidades. También es vital

rescatar a nuestro niño interior, la parte más herida dentro de uno mismo, conectar con los guías o maestros y ver en qué momento de nuestra evolución nos quedamos atascados. Desde ahí, trabajo con diversas herramientas combinadas como análisis de sueños, terapia regresiva, psicomagia, PNL, psicodrama, constelaciones sistémicas, etc. Mi método (El Viaje



del Héroe®) es un conjunto de herramientas de psicología humanista, junguiana y transpersonal que tiene como fin la búsqueda espiritual a través del conocimiento del inconsciente.

Además del trabajo en la consulta, también desarrollo este trabajo en talleres y seminarios, dónde se pueden realizar dinámicas, en las que poder compartir el trabajo individual con la fuerza del grupo, para mí resulta muy enriquecedor.

Jung ha sido una importante fuente de inspiración para ti ¿Cuál es para ti su principal aportación a tu trabajo?

Sin duda el Viaje del Héroe, del que hablábamos antes y la manera en que funciona la psique humana. Jung se atrevió a afirmar que somos nosotros los creadores (inconscientes) de nuestra existencia y que creamos desde lo que nos creemos de nosotros mismos y desde nuestra propia concepción de la realidad. Estos son los célebres personajes internos o arquetipos.

Nuestra psique sería como una empresa en la que el presidente sería el Sí Mismo (el Dios que vive en nuestro interior) y el director el Ego (nuestra personalidad). El presidente le da órdenes al director y este las ejecuta. Pero lo hace a través de muchos em-



pleados. El problema es que no somos conscientes de estos empleados y ellos actúan en desarmonía atentando contra la presidencia. Estos empleados son fruto de la suma de un acontecimiento y una emoción. Si una persona es marginada en la infancia, en su psique aparecerá el arquetipo de la incomprendida, pero éste

coexistirá con el arquetipo de la víctima, la tirana, la líder, el saboteador, el sacerdote, el mago, el guerrero... En la medida en que somos inconscientes de ellos, nos impiden que actuemos desde quienes realmente somos. Todo mi trabajo con el inconsciente (sueños, vidas pasadas, chakras, etc) va encaminado a dar luz a esos arquetipos y transformarlos para que creen nuestra realidad de forma consciente.

También vinculas los chakras con los arquetipos, según estén en desequilibrio, funcionando en defecto o en exceso o equilibrados... Esto se muestra en los dibujos de Guillermo Hernández-Coronado



que son coloridos mandalas psicológicos que van al inconsciente...

Los arquetipos nos llevan a entender de una manera muy gráfica como funcionan a nivel psicológico nuestros chakras.

La víctima y el materialista en el primero nos hablan de nuestra falta de Tierra y enraizamiento. El mártir y el déspota en el segundo nos cuentan que no sabemos disfrutar. El sirviente y el dictador, en el tercero, nos indican que nuestro poder no está en nuestro sitio. El actor y el complaciente nos conducen a entender que no nos amamos lo suficiente. El amurallado y la cotorra nos dicen que no estamos expresando el Ser que somos. El cuadrado y el superficial nos hablan del mal funcionamiento de nuestra mente y el egoísta o gurú es síntoma de que no hemos fosilizado porque nos creemos en

posesión de la verdad. Frente a este camino omega de los chakras, el camino alfa pasa por convertirnos en madres de nosotros mismos en el primer chakra, disfrutar de la vida como emperadores en el segundo, activar el Guerrero para luchar por nuestros ideales en el tercero, vivir nuestra existencia desde el Amante en el cuarto, desarrollar un Mago en el quinto atreviéndonos a expresar quienes somos, aunar intuición y razón desde el Espontáneo en el sexto y conectar con nuestro Maestro interior en el séptimo.

¿Cómo llegaste al mundo de las terapias procediendo del periodismo?

Yo continúo perteneciendo al mundo del periodismo, y realizando colaboraciones con diferentes medios de comunicación, ya que creo que investigar y divulgar es algo que llevo dentro de mí. Comencé en el mundo del desarrollo personal, para crecer por dentro, no pensaba en ser terapeuta si no en trabajar conmigo misma. Así fueron llegando a mi camino, personas y técnicas en las que decidí for-

marme. Algunas cómo la Terapia Regresiva llegaron a mí de un modo natural, sin haberme formado en ello me fluía realizar regresiones como si llevase haciéndolo toda mi vida, y eran tan fuertes las señales, y las personas que estaban interesadas en venir a la consulta que yo aún no tenía, que decidí formarme profesionalmente en esta técnica, para lo que viaje a EE.UU a recibir la formación de manos del doctor Brian Weiss.

Previamente ya había completado la formación de Experto Universitario en Formación Familiar y Psicología Evolutiva por la Universidad de Alcalá de Henares, además de haberme empapado de otras herramientas como Constelaciones Sistémicas, Reiki, astrología, simbología, chakras, etc. y me dí cuenta de que mi camino iba encaminado a ser terapeuta por lo que decidí, dejar el trabajo que realizaba hasta entonces y dedicarme plenamente a la consulta y a los cursos que imparto.

¿Cuáles son tus próximos proyectos?

Este verano he preparado un curso intensivo "Chakras, el viaje del héroe", que impartiré en colaboración con el ilustrador del libro, Guillermo Hernández-Coronado, con quien colaboro en otros proyectos.

El curso está enfocado como una psicoterapia individualizada dentro de un grupo. 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, constelacio-

nes sistémicas, musicoterapia, yoga, danzaterapia, 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.

Además del curso este verano mi propósito es terminar una novela de chakras, que es una especie de hermano mellizo de este libro. Su título será "Chakras: De regreso a Casa".



Formación en RISOTERAPIA
30 Ago - 10 Sept
Un curso alucinante, dinámico e Integrador

La Risa nos invita a descubrirnos, nos llena de vitalidad y energía y nos conecta con ese niño que todos llevamos dentro

Juegos, Movimiento, Emoción, Risa, Vida, Relajación, Amistad

Escuela de Risoterapia de Madrid
Ramón Crespo 29
28035 Madrid
T: 913168845 / 657981290
www.jugarycrecer.com

Centro de Evaluación y Psicoterapia Integrativa
Psicología Clínica. Psicoterapia

Raúl W. Fernández Moros
Médico Psicoterapeuta

Avda. Barón de Warsage 6
1º Iqda.
50300 Calatayud (Zaragoza)
Tel. 675910465
raulfernandez@wanadoo.es