



## LAS 7 ENERGÍAS (ENERGY 7 UP)

### INTRODUCCIÓN:

Esta propuesta está basada en las siete energías del ser humano, repasémosla:

- **Pránico – Respiratoria:**

La respiración es la función más importante, ya que además de oxígeno y otros componentes, absorbemos “prana” que es una palabra sancrista que en oriente designa a la “Energía universal”, y lo impregna todo según postulados orientalistas. Respirando correcta y profundamente todas las mañanas, aire puro, abandonando vicios como el tabaco, etc, mantendremos este tipo de energía en óptimo estado.

- **Alimentaria:**

Este tipo de energía, más conocida, se basa en una buena alimentación, libre de vicios, químicos, alcohol, drogas, consumiendo vegetales y carnes selectas, en su mayor estado natural y bebiendo agua hervida, tes vegetales curativos o tisanas etc.

- **Telúrico – Cósmica:**

La unión de estas dos energías tiene suma importancia en esoterismo y naturismo. La tierra, como ser vivo, emite una energía llamada telúrica, proveniente de sus capas magnéticas subterráneas y su núcleo. Normalmente deberíamos (como los animales), absorberlas por la planta de los pies, pero la “moderna civilización”, al imponer calzados de goma, nos ha perjudicado en este aspecto. Ya que el hombre necesita caminar sobre césped, descalzo, a diario, para descargar energías negativas, y, por el contrario, absorber las telúricas positivas. Con respecto a la energía que el Cosmos emite desde el espacio, junto a los astros, la energía cósmica, la absorbemos por el chacra coronario, ubicado en lo alto del cráneo.



PAÍS: ARGENTINA  
REGIÓN: ARGENTINA  
NÚMERO: 1360

- **Astral – espiritual:**

Este tipo de energías, constituye, el meollo de los estudios esotéricos y la fisiología oculta, si bien todas estas energías son re transformables unas en otras y a su vez dependen unas de las otras, en este caso, su equilibrio depende de nuestra actividad astral, o sea, de lo que hacemos al ” soñar”, o los más adelantados que realizan “proyecciones o viajes astrales”, para el equilibrio de estas energías se recomienda lograr un dormir óptimo y reparador orientar la cabecera de su cama hacia el norte.

Así mismo durante las visualizaciones, al pintar o envolver su cuerpo con color celeste brillante, estará también influyendo positivamente en todos sus niveles sutiles, incluido el “cuerpo astral o doble astral”. Estas energías residen en la cuarta dimensión, o “hiper espacio”, o mundo de los sueños, etc.

- **Mental – psíquica:**

Este tipo de energía es casi ilimitada, estando en relación con el funcionamiento del cerebro, y a las otras energías, pero con respecto a la misma dependerá de la calidad de sus pensamientos y su desarrollo y costumbres intelectuales. La misma práctica de la meditación, los mantras, visualizaciones y programaciones ayudan a este aspecto.

- **Vital:**

La energía de la vida o vital, constituye, una re-transformación de las otras energías, con un procedimiento de visualización similar al de las energías: telúrico-cósmicas, arribaremos a buenos resultados en este aspecto, en lo físico, el agua fría intensifica la fuerza vital y la tibia o caliente relaja.

- **Sexual:**

Se trata de una de las energías más potentes del ser humano, ya que se relaciona directamente con los chacras, la columna vertebral, y su parte energética-sutil y la (en



PAÍS: ARGENTINA  
REGIÓN: ARGENTINA  
NÚMERO: 1360

oriente llamada: Línea de fuerza KUNDALINI), la cual es una fuerza, residente en la base de la columna vertebral.<sup>1</sup>

## PROPUESTA

La propuesta se centra en crear actividades para trabajar y activar estas energías de los seres humanos con el fin de desarrollar una vida más saludable, combatiendo malos hábitos, depresión y violencia de los ciudadanos. Para eso proponemos las siguientes actividades :

**Yoga en escuelas y universidades :** Yoga ayuda a equilibrar las emociones de los alumnos si tienen una prueba o se sienten eufóricos y no se pueden concentrar para aprender; como así también para evitar problemáticas como la agresión, la demanda excesiva o la ansiedad. Por todo esto se recomienda la práctica del yoga en todos los niveles. El yoga es un recurso simple y potencial que, cuando aparece en una etapa crucial del desarrollo en el que los chicos son como esponjas, puede acompañarlos durante toda su vida<sup>2</sup>. Esta actividad se relaciona con la mayoría de las energías mencionadas.

**Cocina en las escuelas:** Solo una rebanada de pizza puede contener más de 300 calorías que no son saludables para el cuerpo. Cuando los estudiantes aprenden a cocinar en las escuelas, pueden cocinar por sí mismos y determinar el tipo de ingredientes a usar y si los que están usando para cocinar son orgánicos o no. Los estudiantes también podrán aprender a maximizar el valor de los nutrientes. Los estudiantes pueden recibir una receta para preparar su plato favorito que los ayudará a preparar una dieta saludable en comparación con los que compran. En definitiva, aprender a cocinar en forma saludable, los ayudará a evitar enfermedades como

---

<sup>1</sup> <https://www.mundomagicotv.com/blog/7-tipos-de-energia-del-ser-humano/>

<sup>2</sup> <https://www.infobae.com/parati/estar-mejor/2018/07/01/el-yoga-va-a-la-escuela-como-esta-disciplina-puede-ayudar-dentro-del-aula/>



PAÍS: ARGENTINA  
REGIÓN: ARGENTINA  
NÚMERO: 1360

diabetes, coronarias y obesidad, que son a causas de malos hábitos.<sup>3</sup> Muy relacionada con la energía alimentaria.

**Poesía como materia en escuelas y universidades:** Hay muchas razones para escribir poesía, algunas son:

1. La poesía le enseña a la gente cómo lidiar con ideas complejas y reflejarlas de forma sencilla y básica.
2. La poesía ayuda a que la gente desarrolle su sentido de la compasión.
3. La poesía estimula la creatividad.
4. La poesía construye un puente entre la belleza y el significado del mundo.
5. La poesía facilita una forma de expresión artística y construye honestidad emocional.
6. Las personas que escriben poemas, a menudo se aíslan de la mala onda de los demás, y escuchan sus propias emociones y pensamientos.
7. La poesía ayuda a conseguir adentrarse en lo profundo de uno mismo y encontrar la propia sensibilidad.
8. Escribir un poema es bueno para la autoestima, incluyendo el desarrollo del optimismo acerca de las metas en la vida y las oportunidades.
9. La poesía te ayuda a sobrellevar el dolor emocional, la culpa, la traición y el perdón, entre otras.
10. Escribir un poema es una herramienta para desarrollar tu identidad.<sup>4</sup>

Pero también se aplica a los negocios y a los puestos de liderazgos, John Coleman nos trae algunos ejemplos de los beneficios:

*- La poesía puede ayudar a desarrollar un sentido más agudo de la empatía: Se trata en definitiva de explorar sentimientos propios, pero también ajenos, y muchos poetas se centran intensamente en la comprensión de la gente que está a su alrededor. Dice, por su parte, Boullosa en su reseña: “La poesía es un método de introspección, una manera de mirar el mundo. Un punto de encuentro para la búsqueda racional y la búsqueda intuitiva, la metafísica, la incertidumbre de la existencia, la conjetura, el misterio”.*

*- Leer y escribir poesía expande la creatividad: Estas capacidades creativas pueden ayudar a los directivos a generar soluciones imaginativas y a navegar en entornos donde los datos no son suficientes para encontrar respuestas.<sup>5</sup>*

---

<sup>3</sup> <https://www.topsrilankanrecipe.com/why-cooking-should-be-taught-in-schools-kids-students/>

<sup>4</sup> <https://www.dlatinos.com/beneficios-de-escribir-un-poema/>

<sup>5</sup> <http://www.emotools.com/contents/articulos-y-blogs/john-coleman-los-beneficios-de-la-poesia-para-prof/>



Esta práctica de poesía suele estar muy conectada con la energía mental.

**Música en escuelas y universidades:** Aprender música tiene grandes beneficios, aquí mencionamos algunos:

#### 1. Mejora las habilidades académicas

La música y las matemáticas están muy entrelazadas. Mediante la comprensión de compás, ritmo y las escalas, los niños están aprendiendo a dividir, crear fracciones y reconocer patrones. Parece que las conexiones de música en el cerebro de un niño le ayudan a entender mejor otras áreas de matemáticas. A medida que los niños crecen, empiezan a recitar canciones, mejorando la memoria a corto plazo y también la memoria de a largo plazo.

#### 2. Desarrolla habilidades físicas

Existen algunos instrumentos como los de percusión que ayudan a los niños a desarrollar habilidades motoras y también de coordinación; requieren movimiento de manos, brazos y pies. Este tipo de instrumento es ideal para niños con mucha energía. Los instrumentos de cuerda y teclado como el violín y el piano exigen diferentes acciones tanto de la mano derecha e izquierda de forma simultánea.

#### 3. Se mejoran las habilidades sociales

Las clases en grupo requieren la interacción con otras personas y también mejorar la comunicación, además de fomentar el trabajo en equipo. Los niños deben colaborar para crear la música de forma simultánea, adaptándose al compás. Es importante que los niños conozcan y comprendan la parte más individual en un conjunto amplio. Las clases de música ayudan a crear un equipo responsable para crear una melodía donde un profesor les guía en todo el proceso. Los estudiantes trabajan todos por un objetivo común. Este tipo de interacciones son necesarias en nuestra sociedad, necesitamos que



PAÍS: ARGENTINA  
REGIÓN: ARGENTINA  
NÚMERO: 1360

la sociedad en general aprenda a interactuar en grupo y a resolver los problemas de forma pacífica donde todos tengan un objetivo común.

#### 4. Potencia la disciplina y la paciencia

Tocar un instrumento ayuda a los niños a ser perseverante a través de las horas, meses e incluso años de práctica antes de que puedan alcanzar unas metas específicas, tales como memorizar y tocar una pieza en solitario. La disciplina se trabaja en la práctica en solitario y la paciencia cuando se tocan los instrumentos en conjunto donde deben esperar su turno para tocar de forma individual. Además, en la espera aprenden también a mostrar respeto, a estar quieto y tranquilo durante largos períodos de tiempo, así como a estar atento.<sup>6</sup>

Estas son algunas actividades que se pueden promocionar desde los Ministerios de Educación y Desarrollo Social nacional y provincial, en forma regular en escuelas y universidades, con el fin de lograr un mejor desarrollo de las personas tanto a nivel mental como espiritual. Por supuesto, que otras actividades que encuadren dentro de estos objetivos, podrán sumarse.

*Autor: Gastón De Piero*

*Año: 2020*

---

<sup>6</sup> <https://www.etapainfantil.com/beneficios-educativos-clases-musica>