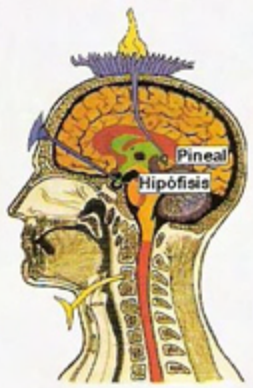
# EL CENTRO LARÍNGEO Y EL INSOMNIO

*Con la meditación dirigida a determinados centros de energía es posible apartar esos pensamientos indeseados y automáticos que nos preocupan para que nuestra mente pueda descansar y logremos conciliar el sueño.*




El insomnio tiene origen emocional y mental: nos cuesta comenzar a dormir por preocupaciones que atrapan nuestra mente y no podemos dejar de pensar en ellas. A veces no somos conscientes de la causa del insomnio y entonces resulta más difícil lograr el sueño. Una noche no tiene tanta importancia, pero hay personas a las que les cuesta dormirse todas las noches. Suelen toman somníferos: a pesar del adelanto de la medicina éstos son tóxicos para el organismo, y crean dependencia.

Busquemos entonces otros métodos para salir de este martirio nocturno. En la Terapia Corporal de Centros de Energía proponemos meditar al acostarnos. Tenemos varias meditaciones, diferentes para cada Centro de Energía: la del Centro Laríngeo es la más adecuada para apartar esos pensamientos parásitos nocturnos. Además, esta meditación es útil para tranquilizarnos o para limpiar nuestra mente.

El Centro Laríngeo (Vishudha), uno de nuestros 7 Chacras, se vincula con la Mente Inferior o Intelecto. Cada Chakra es una flor energética que un vidente con su Mente Superior puede ver con pétalos de colores en la superficie anterior de nuestro cuerpo. Se conecta por medio de un tallo con una parte de la columna vertebral. En la nuestra Terapia llamamos "Centro de Energía" a la parte del cuerpo relacionada con esa flor energética. Como tenemos 7 chakras nuestro cuerpo queda dividido en 7 rodajas. Cada uno de estos sectores tiene a su vez 7 aspectos diferentes: órganos, huesos y músculos, emociones, afectos, intelecto, Mente Superior, y Espíritu.

La parte del cuerpo que le corresponde al Centro Laríngeo es el cuello y la cara, con sus huesos, músculos y órganos. Incluye a los dedos con sus movimientos para hacer cosas. Allí están los órganos de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto). Por esto, el Centro Laríngeo es el representante del intelecto o mente inferior, porque a través de los sentidos entra todo lo que va a formar nuestros pensamientos. Y tiene también las puertas de salida para ellos: laringe para la voz, boca con labios y lengua para la palabra, dedos para escribir y para todo lo que queramos hacer.

Al Centro Laríngeo y al intelecto le corresponden pensamiento, palabra, escritura, memoria, técnicas, control y represión. Característico del intelecto es su automatismo: siempre estamos pensando en algo relacionado con lo que vemos, oímos o recordamos. Cuando estamos preocupados, esta forma automática de pensar se pone en marcha y se independiza de nuestra voluntad. Y durante la noche no podemos abandonar esos pensamientos parásitos que se infiltran en forma incontrolada.

Con la meditación podemos lograr apartar esos pensamientos indeseados y automáticos para que nuestra mente pueda descansar y tranquilizarnos. Aconsejamos la meditación del Centro Laríngeo para antes de dormir para que nuestro intelecto no nos torture. La hacemos así:

1ª meditación: sentado en la cama con las piernas cruzadas. Mi mano derecha sobre la palma de la izquierda, los pulgares enfrentados por sus puntas.

Con los ojos cerrados llevo mi mirada al "punto medio de la cabeza", en el fondo del techo de la nariz. Mando la respiración hacia ese punto, escuchando el sonido que produce allí la entrada y la salida del aire. De a poco los pensamientos se irán calmando, y luego de un rato llegaré a no pensar en nada. Pongo mis manos sobre mi corazón y agradezco por esta Meditación. Me acuesto entonces buscando mi posición habitual para dormir.

2ª meditación: los mismos pasos de la meditación anterior pero acostado de espalda en la cama, mis brazos extendidos a lo largo del cuerpo, mis manos con las palmas hacia arriba.

3ª meditación: acostado en mi posición habitual para dormir, repito mentalmente estas afirmaciones enseñadas por el Buda, una con cada espiración: "Soy feliz". "Tengo paz en mi corazón". "Vivo libre de sufrimiento". Las repito muchas veces, y de a poco, a través de la repetición, sentiré que estas frases son reales en mí, y me iré durmiendo en tranquilidad.

Habré vencido el insomnio esa noche.

El cuerpo está dividido en siete rodajas, con un Chakra que controla la energía de esa parte del cuerpo. Cada uno de los 7 Centros de Energía está en relación con un aspecto de nuestra persona: Los siete Centros de Energía son:

Centro Bajo (Muladhara): su tallo nace en la unión del sacro con el cóccix, su corola se abre en el periné. De 4 pétalos, alterna marrón oscuro con claro. Mira hacia La Tierra: se relaciona con el cuerpo orgánico y los aspectos materiales de nuestra persona.

Centro Lumbo-Sacro (Swadhisthana): nace en la unión del sacro con la 5ª vértebra lumbar, su corola se abre en el abdomen bajo y el pubis. De 6 pétalos de colores diferentes y un círculo blanco en el medio, se relaciona con el cuerpo energético, y con los huesos y los músculos de todo el cuerpo. Es responsable de la distribución de la energía, la sensualidad y la sexualidad.

Centro Medio (Manipura): nace en la 7ª vértebra dorsal y tiene su corola a la altura del estómago. De 8 pétalos, alterna rojo y verde. Se relaciona con el cuerpo emocional o vida emocional.

Centro Cardíaco (Anahata): nace en la columna dorsal alta y su corola, de 12 pétalos naranja-salmón, se abre sobre el corazón. Se vincula con el cuerpo afectivo o vida relacional.

Centro Laríngeo (Vishudha): nace en la columna cervical y la corola se abre sobre la laringe. De 16 pétalos plateados, se relaciona con el cuerpo mental inferior o intelecto.

Centro Frontal (Ajna): nace en la "silla turca" del esfenoides, en la glándula hipófisis, y su corola se abre en la frente. De muchos pétalos divididos en dos mitades verticales, azul y celeste, representa al cuerpo mental superior, cede de la intuición y de la creatividad.

Centro Coronario (Sahasrara): nace en la glándula pineal, en el medio del cráneo. Se abre en la parte más alta de la cabeza y mira hacia el Cielo. Tiene mil pétalos de color violeta y una llama dorada en el medio. Es el canal de comunicación con nuestro Espíritu y el receptor de las energías del Cielo.

La Terapia Corporal de Centros de Energía la fui desarrollando desde 1966. Con movimiento energético y expresivo disuelve corazas para la buena distribución energética, logra alegría, disminución de tensiones y ansiedades.

**DR. HUGO ARDILES**
Homeopatía y Kiropraxia
*www.escuelahugoardiles.com.ar*