CHAKRA DEL CUELLO

Afirma Eileen D. McKusick que creamos y oímos el sonido a través de nuestro cuello, y en el centro energético del cuello es en donde entramos en resonancia con la verdad de nuestro ser. Ella a menudo dice que el cuello es el centro energético más poderoso con el que ha trabajado, porque mediante la palabra creamos nuestras vidas. *La calidad de nuestras **palabras** determina la calidad de nuestras vidas*. Según su observación, lo que *sale* de nuestra boca juega un rol mucho mayor en determinar nuestra salud y felicidad que lo que nos llevamos a ella. Tal como hablamos, creamos. Pero no son sólo las palabras que salen de nuestras bocas: son también las palabras que hay en nuestra cabeza. Los **pensamientos** son extraordinariamente creativos. Tenemos pensamientos, y más tarde o más temprano, estos pensamientos se manifiestan. Este es el verdadero significado del dicho «T*en cuidado con lo que desea*s» [1].

En el centro energético del cuello se encuentra el poder del sonido a través de nuestra **voz**, una verdadera **herramienta de sanación** incorporada. Cada vez que hablamos, es como terapia sonora para nuestro cuerpo, las ondas de sonido viajan por nuestro cuerpo liberando tensión y relajando el sistema nervioso. Prueba a dirigir el sonido de tu voz a distintos órganos, articulaciones, o a cualquier parte de tu cuerpo que sientas tenso. Eileen propone este simple ejercicio [1]:

> *Hay un ejercicio tonal simple que yo uso para agitar viejos patrones de tonalidad y dar soporte a una mayor resonancia. Visualiza tu chakra del cuello como aquel tono de azul que te parezca más bonito, y después vocaliza diversas rondas de ahhhhhhh, inspirando profundamente y después extendiendo el tono ahhh durante la exhalación tanto tiempo como puedas.*

Los hallazgos de Eileen indican que el biocampo alrededor del cuello mantiene la historia de nuestra comunicación, o de su carencia. El lado **izquierdo** del cuello se relaciona con aquello que no decimos o expresamos: como se dice a menudo, «mejor fuera que dentro». Ahí se almacena la impronta de las palabras y emociones que nos tragamos, a menudo debido a la herencia de expresiones reprimidas por nuestros ancestros. En el lado **derecho**, encontramos información relacionada con el hablar sin ser escuchado. Cuando el centro del cuello está balanceado, nos comunicamos de forma clara, los otros nos escuchan y usamos el poder del lenguaje para crear y manifestar aquello que deseamos.



Respecto a la **parte de atrás** del centro del cuello, cuando está abierta nos llega sabiduría desde lo más profundo de nuestro ser, se abre nuestra habilidad para recibir inspiración de forma que podamos comunicarla. Relájate y abre este portal de forma que la información pueda fluir más libremente, para que puedas comunicar aquello que el universo quiere que digas, o lo que tu alma te está pidiendo que comuniques [1].

HABLA TU VERDAD: EL SECRETO DE LA SALUD DE LA TIROIDES

En todos sus años de sintonía del biocampo, Eileen ha observado que muchas personas reprimimos nuestras **emociones** acumulando resentimiento, diciendo lo que otros quieren oír y no lo que realmente sentimos, o simplemente no decimos nada en absoluto, hasta que nos llenamos y estallamos. Muy a menudo, reprimimos nuestra creatividad natural y nuestra chispa única, por miedo a lo que los otros puedan pensar. Al no hablar la verdad, se produce una falta de coherenciaque mina la salud de nuestra **tiroides**. Ella ha llegado a la conclusión de que muchos desórdenes de la tiroides tienen que ver con lo que estamos o no estamos diciendo. Esto puede parecer una simplificación excesiva, pero bajo mi experiencia no lo es. Las personas con problemas de tiroides no suelen hablar de sus necesidades y deseos, a menudo doblegándose a todos los demás, en detrimento de sí mismos. Nuestra tiroides se sanará cuánto más relajemos nuestro cuerpo y más expresemos nuestra verdad y vivamos en armonía con ella. Y de todas las voces que hablan en nuestra cabeza, ¿cuál es la voz de nuestra verdad? Según Eileen "la verdad se siente como brotar, así es como la reconozco: brota de dentro y quiere salir al exterior" [1].

LADO IZQUIERDO: AQUELLO QUE NO DECIMOS O EXPRESAMOS

Cuando nos solemos **morder la lengua**, reprimir nuestras emociones y resistirnos a nuestras propias verdades, cuando retenemos nuestros sentimientos, deseos, necesidades, o incluso nuestras ideas y nuestra visión de las cosas, Eileen ha hallado que se acumula energía en el lado izquierdo del chakra del cuello. Si el cuerpo genera un impulso para expresar algo pero este no sale al exterior, se crea un nudo en el flujo de energía que se almacena en el lado izquierdo de nuestro biocampo a la altura del cuello, capturando y almacenando las cosas que no decimos. Eso implica que la tiroides no está recibiendo la energía que necesita para funcionar como es debido. Las emociones reprimidas se pueden remontar a nuestra niñez, o también pueden ser debidas a un fuerte hábito de auto-censura. Eileen nos recomienda "*dejar que cualquier cosa que quiera salir afuera, salga, simplemente haciéndelo de una forma amable y respetuosa"* [1].

LADO DERECHO: HABLANDO SIN SER ESCUCHADO

La investigación de Eileen indica que el lado derecho del cuello registra información relacionada con las veces que hablamos pero no se nos escucha. Si cuando eras joven no se te escuchaba, o tus necesidades no estaban satisfechas, puedes desarrollar creencias como que a nadie le importa lo tu tienes que decir, o que lo que tu piensas no importa. Los desequilibrios en el lado derecho del cuello no son sólo acerca de nuestra habilidad de comunicarnos con **los demás**. También se estanca energía a la derecha del cuello cuando nos hablamos **a nosotros mismos**, pero no nos estamos escuchando. Eileen hace esta reflexión [1]:

> *"Tu cuerpo, tu yo superior o tu consciencia -aquella parte de ti que sabe lo que necesitas hacer para estar saludable emocional, física y espiritualmente- te está hablando todo el tiempo. ¿Puedes oírla por debajo del ruido de tu mente de mono? ¿Estás respondiendo a esta guía, o la estás ignorando? Si quieres ser escuchado por los demás, la mejor cosa que puedes hacer es aprender a escucharte a ti mismo. Cuanto más escuches y respondas a tu propia autoridad interna, mayor autoridad externa tendrás ante las otras personas. Un buen mantra para usar aquí es simplemente: "Yo soy escuchado". O si eso es demasiado,*

> *puedes decir: "Me gusta cuando me escuchan. Se siente bien que te escuchen". O también puedes decir: "Me escucho y me honro a mi mismo, y soy merecedor de cualquier indicación que me llegue ahora mismo".*

Según Eileen, la otra parte de la ecuación es ser capaces de **escuchar** a la otra persona con atención plena. Es importante estar dispuesto a escuchar la perspectiva de la otra persona, y darse cuenta de que la verdad es como un prisma: todos nosotros reflejamos distintas caras de la verdad [1].

TU PALABRA ES TU PODER COMO CREADOR

La expresión última del cuello no es sólo comunicar efectivamente, sino aceptar nuestro poder como los verdaderos creadores de nuestra vida. Escuchamos una y otra vez que nuestras palabras crean nuestra realidad, pero no lo acabamos de integrar. Se puede crear de inmediato, o puede crearse al cabo de un tiempo. Pero cuando estás desconectado de tus palabras y lo que dices no refleja la verdad de quien tú eres, entonces estás creando una vida que no tiene nada que ver con quien tú eres realmente. La mejor forma de ser más poderosos como creadores es cuidar nuestras palabras. Cada vez que nos comprometemos a hacer algo y luego no lo hacemos, la energía de nuestro cuello se dispersa y ese centro energético pierde poder [1].

Por otro lado, la emoción asociada a nuestras palabras es incluso más importante que las propias palabras. Una emoción crea un campo magnético que atrae las energías iguales hacia nosotros. Cuando decimos que somos abundantes, existe un sentimiento de conectividad, generosidad, y plenitud asociado a esa afirmación. Eileen nos hace esta recomendación final [1]:

> *"Planta semillas con tus palabras, fertiliza esas semillas con tu intención y atención, y obsérvalas crecer en el jardín de una vida que está en sintonía con la verdad de tu ser".*

Referencias

[1] Eileen Day McKusick, "Electric body, electric health: using the electromagnetism within and around you to rewire, recharge and raise your voltage", Ed. Essentials, 2021.