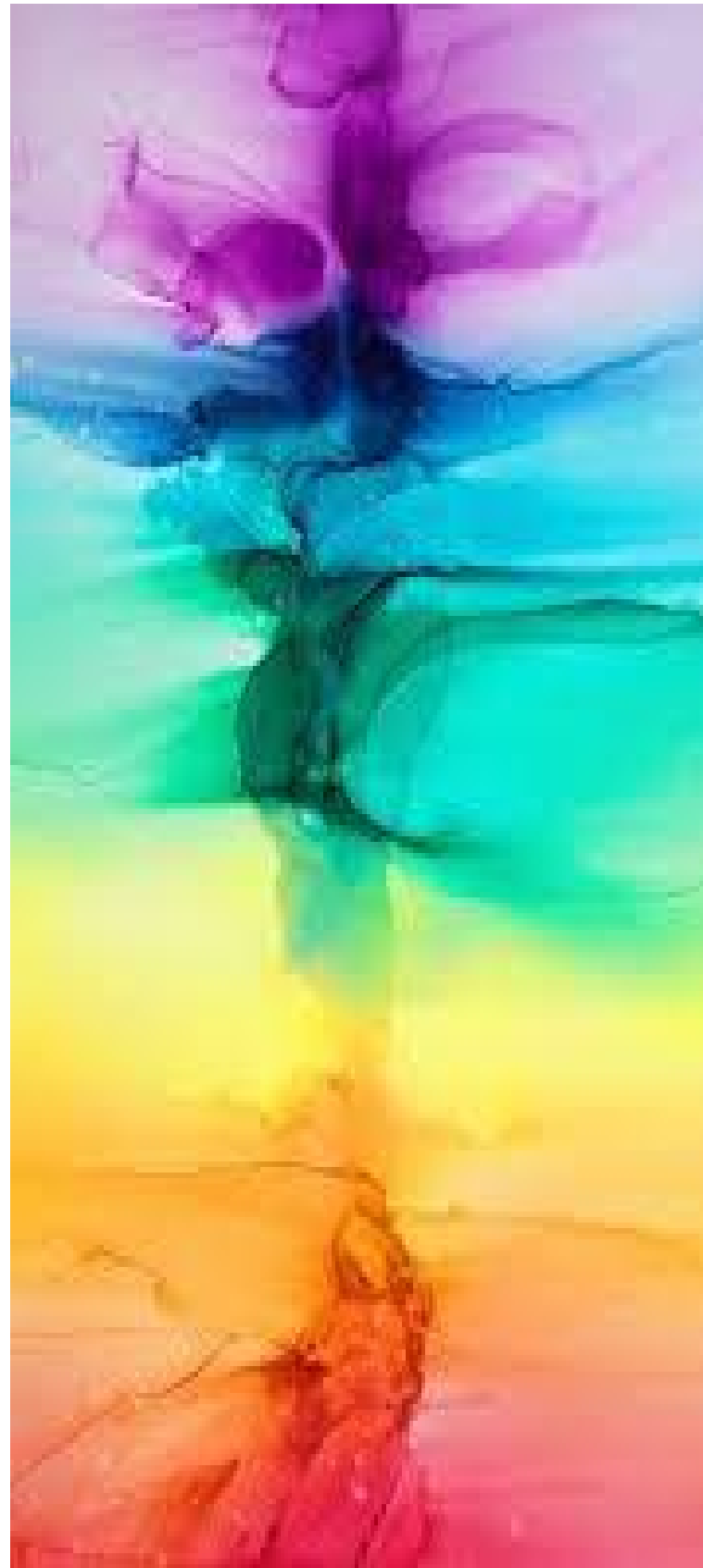


ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL
EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

***ESTUDIO DEL
EFECTO DE LA
VISUALIZACIÓN
DE UNA IMAGEN
ESPEJO EN EL
EQUILIBRIO DE
LOS SIETE
CHACRAS***

***AUTORA: GISELA GARCIA
TUTOR: JULIÁN MARIN
CURSO: EXPERTO BIOFOTONICA
GRUPO THUBAN 2021***



ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL
EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Declaración de compromiso:

Yo, Dña. Gisela García Amigó, con DNI 40594152 A y alumna del grupo Thuban,
Universidad europea del Atlántico, en el programa de estudios:

EXPERTO EN BIOFOTONICA

Declaro que:

El contenido presente es fruto del trabajo personal y manifiesto que, ante cualquier manifestación de plagio, copia o falta a la fuente original, soy responsable directo, legal y administrativo, sin afectar al director y tutor del trabajo, asumiendo las consecuencias de tales practicas derivadas.

Firmado:

Gisela Garcia

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

INDICE

1. PREFACIO.....	4
2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	5
3. INTRODUCCIÓN.....	7
4. OBJETIVOS.....	13
5. METODOLOGÍA Y FUENTES.....	14
6. RESULTADOS	16
7. CONCLUSIONES.....	23
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28
9. ANEXOS.....	29

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

1. PREFACIO

Nombre : Gisela García Amigó.

Tutor: Julián Marín

Curso de Experto en Biofotonica por el grupo Thuban, escuela superior de terapias naturales. Universidad del Atlántico. Primera promoción. Año 2021.

Título del trabajo: Estudio del impacto visual en el equilibrio de los chacras.

Justificación de la elección del tema : El estudio del efecto que puede producir la visualización de una imagen en los pacientes, surgió cuando estaba buscando alguna prueba-test, que fuera sencilla , rápida y además que pudiera ser beneficiosa para el paciente.

Dado que a muchos de los pacientes que visito, les atrae la pantalla de visualización de los chacras, fue cuando me surgió la idea, de buscar temas que pudieran ser aplicables para hacer un estudio en este campo, ya que supuse que también para ellos sería algo conocido y se sentirían más cómodos y así comenzó todo el proyecto!

Agradecimientos: Quisiera agradecer a todos los pacientes que han querido participar en el estudio, por su tiempo y paciencia. También a mi tutor, por la ayuda en la orientación durante el trabajo.

Y a todas las personas que de una manera u otra me han ayudado, con algún comentario inspirador, facilitándome tareas para que tuviera más tiempo para hacer el trabajo...

¡Gracias! ¡Gracias! A todos.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La elección del tema en cuestión , como expuse anteriormente, fue por varios motivos; Por ser un tema relativamente innovador, inspirado en la búsqueda y encuentro del equilibrio, útil para los pacientes, aplicable fácilmente en la terapia y de temática inspiradora ! Y con posibilidades de seguir haciendo estudios sobre el mismo tema aplicado en otras áreas de la cotidianidad para beneficio de la salud de las personas.

Estos aspectos fueron los que me llevaron a encontrar el tema del trabajo, original, tal y como se requería y por supuesto, motivante y en línea con el trabajo al que me dedico.

De esta manera me puse a buscar y contrastar información sobre el equilibrio, las neuronas espejo y los chacras. Y entonces tuve la sensación de que se podía desarrollar un interesante estudio de investigación con esos conceptos y analizar cómo podía cambiar todo desde el antes y después de una visualización.

En las consultas de acupuntura, es frecuente, cómo práctica habitual, que les haga una revisión del antes y después del tratamiento acupuntural con GDV y la búsqueda del reequilibrio energético, es una máxima para el terapeuta en este tipo de sesiones. De ahí también derivó la ilusión de encontrar e investigar un sistema que llevará al equilibrio de una manera rápida, sencilla y sin un sobreesfuerzo, algo que pudiera conseguirse , casi de manera natural y con recursos del propio paciente. Así habría la ventaja, también si lo desearan, podrían hacerse una autoterapia y beneficiarse de los efectos ellos mismos, en su casa, con las facilidades que eso conlleva.

Pensando en los pacientes, sabía que a la mayoría de ellos, les encanta la pantalla donde está la representación de los chacras con sus colores y posición, se fijan mucho en ello, recuerdan cómo estaba la última vez su alineación de chacras y se ve que le dan importancia y valor a todo lo referente a chacras y correcta alineación , todos quieren

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

ver, les alegra y hace felices que su imagen esté bien equilibrada. Tienen unas inquietudes hacia el mejoramiento de su salud y ello también sienten que pasa por el equilibrio de esta estructura, que saben que pertenece a nuestra anatomía interna y ya que gracias a GDV podemos observar , están entusiasmados de poder verlo de una manera tan asequible y de poder comprobar los cambios del antes y después de las terapias, para ver si son favorables para ellos y si es así, muchos se deciden a aplicar la técnica que vieron beneficiosa , la implantan como una rutina en su día día. Por ejemplo, esta el caso de un paciente, que venía preocupado por un desplazamiento de un chacra en concreto, el pidió, hacer una simple visualización, para poder comprobar si se le alineaba, tal y como le decían en las clases de yoga. Otro ejemplo, un paciente , también preocupado por el exceso de desplazamiento del chacra corazón también me pidió hacer medidas del antes y después de una visualización , junto con un mantra; otro ejemplo más, un paciente que me pidió ver el antes y después de su alineación de chacras después de unas afirmaciones verbales...con esos y algún otro, me di cuenta, que el tema del equilibrio de los chacras, era un tema, que a mis pacientes les inquietaba, intrigaba y querían buscar soluciones para equilibrarlos.

Entonces, buscando métodos, siguiendo la pista del reequilibrio en todos los niveles energéticos y sabiendo del mecanismo, de las neuronas espejo; todo lo que vemos, observamos, todo lo que nuestros ojos “ tocan” o es visualizado por ellos, todo eso tiene un efecto en el interior de nuestra fisiología. Y de aquí, nació, la idea, del test de visualización de una imagen que fuera la representación perfecta y armoniosa de los siete chacras en la silueta humana. Y con ese punto de partida , poder estudiar con la tecnología GDV, ya que lo permite perfectamente, el efecto producido en diferentes parámetros energéticos del antes y después de la observación de la imagen.

Así, pues, me propuse hacer algún experimento que implicara a los chacras, su posición y equilibrio; Y de aquí surgió la idea, propuesta de estudio; ¿ Sería que visualizando una imagen con un alineamiento perfecto de los chacras, podría producir , por el mecanismo de las neuronas espejo u otro, el alineamiento de estos en los pacientes?

3. INTRODUCCIÓN

Este trabajo está centrado en la búsqueda del equilibrio de los chacras y mejora de demás parámetros energéticos con la utilización de una técnica de visualización que sea capaz de restablecer los de manera rápida, efectiva y eficaz.

Este apartado del trabajo sería para exponer los conocimientos o la búsqueda que hemos hecho sobre los temas a tratar en el estudio, así pues, podríamos hablar de la definición de equilibrio, del conocimiento de los chacras y de las neuronas espejo.

3.1. EQUILIBRIO

Una de las definiciones de la RAE :

“Contrapeso, contrarresto o armonía entre cosas diversas.”

Interesante que se incluya la palabra armonía, para definir el concepto de equilibrio. Ya que la imagen que se observa es equilibrada y armoniosa, si por resonancia visual se integra en el cuerpo ¿ Podría tener algún efecto?

Otra definición más completa de equilibrio:

*Equilibrio es el estado de un cuerpo cuando la suma de todas las fuerzas y momentos que actúan en él se contrarrestan. Proviene del latín *aequilibrium*, que se compone de “*aequus*”, que significa ‘igual’, y “*libra*”, ‘balanza’.*

*Decimos que alguien o algo está en equilibrio cuando, a pesar de tener poca base de sustentación, se mantiene de pie sin caerse. En este sentido, sinónimos de equilibrio son *contrapeso, compensación o estabilidad*.*

Por extensión, reconocemos equilibrio en situaciones de armonía entre cosas diversas o entre las partes de un todo. Actitudes como la ecuanimidad, la mesura, la cordura, la sensatez y la compostura, por ejemplo, son tenidas como muestra de equilibrio, así como también relacionamos el equilibrio con la salud mental de una persona. (<https://www.significados.com/equilibrio/>)

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Así , para nuestro estudio, el equilibrio de los chacras, en el que también afecta en su mayoría los factores psicológicos, se mostraría como una imagen de perfecta alineación de un chacra respecto a otro, tal y como nos muestra el programa BW (Bio Well) en la pantalla de los chacras.

3.2 CHACRAS

Etimología: chakram, palabra sánscrita que significa ‘círculo’ o ‘rueda’.

(<http://diccionario.sensagent.com/Chakra/es-es/>)

También durante el curso hemos podido estudiar de la mano de Konstantin Korotkov la definición del sistema de los chacras y su interpretación:

“Los chacras proceden de la medicina ayurveda India que pertenece a otra gran parte del mundo, donde hay millones de personas que la usan.

- 1. Los sonidos místicos del alfabeto de sánscrito son distribuidos a lo largo de los pétalos de todos los chacras en el sistema.*
- 2. Cada chacra está asociado con una deidad hindú.*

En su corazón los chacras son lo que la tradición hindú describe como los siete centros de la metafísica, concentrada energeticamente desde la base de la columna vertebral a la coronilla, en la cabeza.

Cada chacra es sabido que tiene su propia vibración, es un patrón circular dirigiendo la energía desde el universo al cuerpo del sistema energético.

Nos basamos en este modelo de los siete chacras, esto es lo que se puede encontrar, como se puede ver la descripción viene del S.XVI, pero esta corriente ha sido explorada y desarrollada en muchos libros, tradiciones, en muchos escritos cada chacra tiene su color específico, su sonido. Cada sonido tiene su propia modalidad de curación. En el ayurveda usan esos sonidos para sanar. Cada chacra tiene su propia letra específica. Remarcar que los chacras están relacionados con el área espiritual del universo.

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Aunque la investigación empírica de los chacras es limitada, varios eruditos en el oeste han intentado unir los chacras con localizaciones anatómicas en el cuerpo físico, por ejemplo, los chacras, han sido teorizados para alinearse con plexos nerviosos principales y glándulas endocrinas. Comúnmente los chacras están unidos con los plexo esofágico, la aorta y el córtex pélvico, y el córtex prefrontal y el neocórtex, entre otras estructuras anatómicas. Pero el reto para cualquier interesado en explicar los chacras es ser capaz de demostrar como algo que no es físico podría interactuar con lo físico, evidentemente nuestra tendencia para ver como identidades separadas el cuerpo y la mente lo hace desafiante para explicar la teoría de los chacras.

Claro que podemos decir que son centros de energía, son centros nerviosos, es diferente, los chacras son la presentación del lado espiritual, de tu lado más elevado y eso es por lo que los chacras están relacionados con el lado psicológico más que con el fisiológico.

Cada chacra tiene su significado psicológico, se puede entender fácilmente, en el sistema BW (Bio Well), tenemos un modelo de sistema de chacras, este modelo es muy profundo, muy interesante, porque vemos el tamaño de los chacras y su posición.

Desde nuestra experiencia sabemos que quizás los chacras más alineados se ven en personas que practican meditación o se alinean después de haber estado en lugares sagrados o meditar, rezar, intervenir en actos espirituales. La alineación de los chacras, es pues, la indicación de condiciones espirituales.”

(Fuente: segunda conferencia on-line de Konstantin Korotkov, del curso experto en biofotonica, 2021, grupo Thuban, Universidad del Atlántico.)

Los chacras tienen una correlación, con las notas musicales, con los mantras, con partes del cuerpo, con los colores y se le asocia también a cada uno con una representación geométrica...aquí podemos ver un esquema con sus respectivas correspondencias:

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS








Chakra	Color	Funciones	Elemento Asociado	Dios y mantra	Símbolo
<u>Coronilla</u> (sobre la cabeza) Sahasrara	Blanco o violeta;	trascendencia, conexión con la divinidad	El espacio	<u>Paramashiva</u> OM	
<u>Tercer ojo</u> Ajna	índigo o añil	intuición, percepción extrasensorial	La luz	<u>Sambhu</u> KSHAM	
<u>Garganta</u> Visuddha	azul	el habla, autoexpresión	El éter	<u>Sadashiva</u> HAM	
<u>Corazón/Pulmón</u> Anahata	verde	devoción, amor, compasión, sanación	El aire	<u>Isha</u> YAM	
<u>Plexo solar</u> Manipura	amarillo	mente, poder, control, libertad propia	El fuego	<u>Rudra</u> RAM	
<u>Sacro (Hara)</u> Swadhisthana	naranja	emoción, energía sexual, creatividad	El agua	<u>Vishnu</u> VAM	
<u>Raíz</u> Muladhara	rojo	instinto, supervivencia, seguridad	La tierra	Brahma y Ganesh LAM	

Figura 1: Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/400398223103589624/>

3.3 NEURONAS ESPEJO

Las neuronas espejo o neuronas especulares son las células nerviosas de nuestro cerebro encargadas de imitar las acciones que inconscientemente llaman nuestra atención.

Estas neuronas nos permiten sentir empatía, imitar a los demás y sus acciones.

Gracias a ellas podemos interpretar las actitudes de los demás y así manejar una negociación o conversación adecuada, por lo que cumplen un papel importante para el desarrollo de las habilidades sociales.

Las neuronas espejo son consideradas como el transmisor del mensaje de un mundo externo al cerebro.

Se llaman neuronas espejo porque le permite al cerebro reproducir la información del exterior como el efecto de un espejo.

Por ejemplo, cuando vas a un concierto y ves a las personas eufóricas generan la sensación de repetir esas acciones.

¿Te ha pasado que ves llorar a alguien y te genera también esa sensación de querer llorar? ¿O querer bostezar al ver alguien hacerlo? Esto sucede porque las neuronas espejo están generando empatía con la otra persona.

Las neuronas espejo fueron descubiertas en 1996 por un grupo de neurocientíficos italianos de la Universidad de Parma, entre ellos destaca el neurobiólogo Giacomo Rizzolatti.

El descubrimiento de estas neuronas surgió de un estudio realizado con primates, que permitía observar el comportamiento cerebral colocando electrodos en la corteza frontal inferior del cerebro.

Luego estudiaban la neurona específica que intervenía ante el movimiento del primate. Rizzolatti y sus colegas encontraron que algunas neuronas en un área de la corteza premotora de los monos se encendían cuando otros monos realizaban ciertas acciones.

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Las neuronas individuales de los primates respondían a acciones muy específicas, pero las llamadas “neuronas espejo” se activaban en acciones que le generaban interés, como las relacionadas al alimento.

El cerebro de estos primates funcionaba reflejando las acciones de otro individuo congénere, y les permitía identificar no solo sus movimientos sino también las intenciones del otro.

Estas neuronas, con el transcurso de los años fueron encontradas en el lóbulo parietal inferior, incluyendo las áreas intraparietales lateral y ventral, y en el motor primario y premotor dorsal corteza.

Las neuronas espejo se activan cuando un individuo realiza una acción o interpreta una determinada emoción.

Estas funcionan reaccionando a emociones y acciones, la persona al reconocer esas acciones y emociones comprende con más facilidad las intenciones y sentimientos de la otra persona.

Es así que las neuronas espejo, nos ayudan a desarrollar nuestra capacidad de relacionarnos con otras personas, de aprender a través de la imitación, de ponernos en el lugar del otro y entender las diferentes situaciones.

Incluso, influyen en la toma de decisiones, ya que van ligadas a la interpretación de la realidad.

Sin las ventajas de las neuronas espejo, la vida y relaciones de las personas se tornaría complicada generando una ausencia de empatía entre las personas.

Fuente :(<https://utelesup.edu.pe/blog-medicina/neuronas-espejo-como-funcionan-en-nuestro-cerebro/>)

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

4. OBJETIVOS

Investigar si tiene algún efecto o no la visualización de una imagen equilibrada y armoniosa de los chacras, la cual, el voluntario del estudio va a observar durante cierto tiempo, en concreto, un minuto.

La imagen, es la conocida silueta humana (con la que podemos sentir empatía, por ser un modelo conocido y humano. Y aquí por ser un modelo conocido, pueden entrar en acción las neuronas espejo) con la representación de los siete chacras en perfecto equilibrio y con sus colores correspondientes.

Los parámetros a analizar, antes y después del test de visualización, para luego hacer comparaciones y sacar las conclusiones, serían los siguientes:

- Alineamiento de los chacras
- Estrés
- Energía
- Equilibrio
- Desequilibrio

5. METODOLOGÍA Y FUENTES

Para la metodología del trabajo, se ha tenido en cuenta:

Los principios básicos del protocolo para una buena recogida de datos del Bio Well:

- Revisión de la cámara Bio Well, comprobar que tanto el cilindro como la óptica estén limpios.
- Seguir con la calibración.
- Todas las comprobaciones y precauciones para que el paciente pueda ser analizado : que no padezca ninguna enfermedad del corazón por la cual tenga que llevar marcapasos, se han excluido también del estudio los pacientes hipermedicados, ya que se sabe, que la lectura de los parámetros puede no ser real y descartado la recolección de datos en las mujeres durante el periodo ya que se conoce también que durante esta fase, el cuerpo y psiquis está muy distinto e influirían demasiados factores que podrían distorsionar las lecturas.
- Se ha tenido en cuenta también que no hubiera aparatos electromagnéticos cerca: teléfono móvil, reloj-pulsera digital..que se sacaran cualquier objeto que lleven en la muñeca o anillo, con el que no duerman.
- Manos limpias, pero lavadas con un mínimo de 15 minutos, nada de gel hidroalcohólico, uñas cortadas.
- Vigilando que durante la toma de la muestra no entre ni salga nadie de la habitación de los ya presentes, para no distorsionar la lectura.

Elección de los candidatos al experimento:

- Hemos considerado que una muestra de 30 pacientes, según indicaciones de Vladimir Orlov, en una de sus conferencias del curso, era un número bastante aceptable, para hacer un estudio.
- Rango de edad : se ha elegido pacientes a partir de 18 hasta los 70 años.
- Personas sanas, sin ninguna patología importante.

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

- Para que fuera una muestra lo más representativa posible de la sociedad se ha analizado mitad hombres y mitad mujeres.
- Como premisa importante, se ha tenido en cuenta, que los voluntarios conocieran la existencia de los chacras y fuera algo relativamente familiar para ellos.
- Personas que pudieran mantener una buena concentración durante un minuto.

Material usado para el experimento:

Una lámina plastificada con la imagen de los chacras en equilibrio, como la siguiente:



Figura 2: Fuente: <https://canal7salta.com/2021/06/16/chakras-siete-centros-de-energia-que-componen-nuestra-consciencia-y-nuestro-sistema-nervioso/>

Procedimiento del experimento:

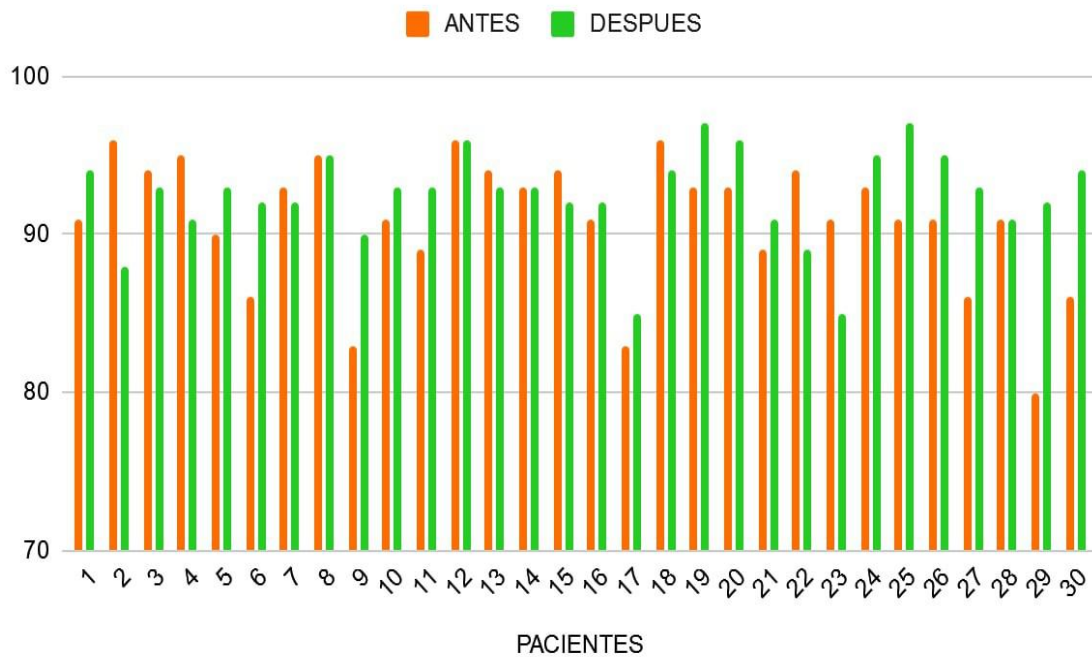
- Tomamos una muestra con la cámara GDV de los diez dedos del voluntario.
- Le pedimos que visualice y se concentre en la imagen de manera global, sin fijar más la atención en un punto u otro, en un chacra u otro, durante 1 minuto de tiempo.
- Volvemos a coger una muestra de los diez dedos del voluntario.

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

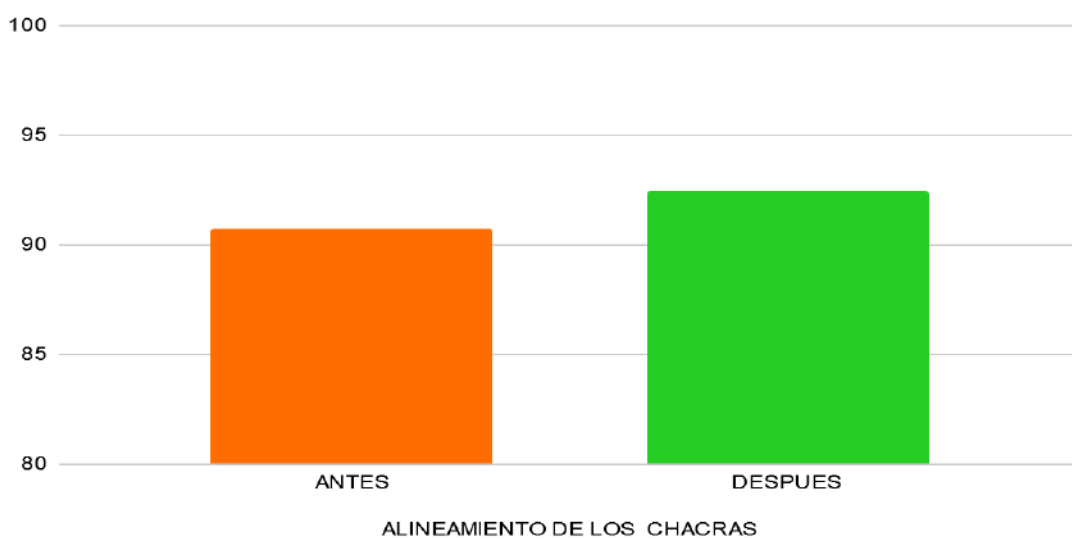
6. RESULTADOS

Gráficas del antes y después del test visual respecto al alineamiento de los chacras:

ALINEAMIENTO DE LOS CHACRAS



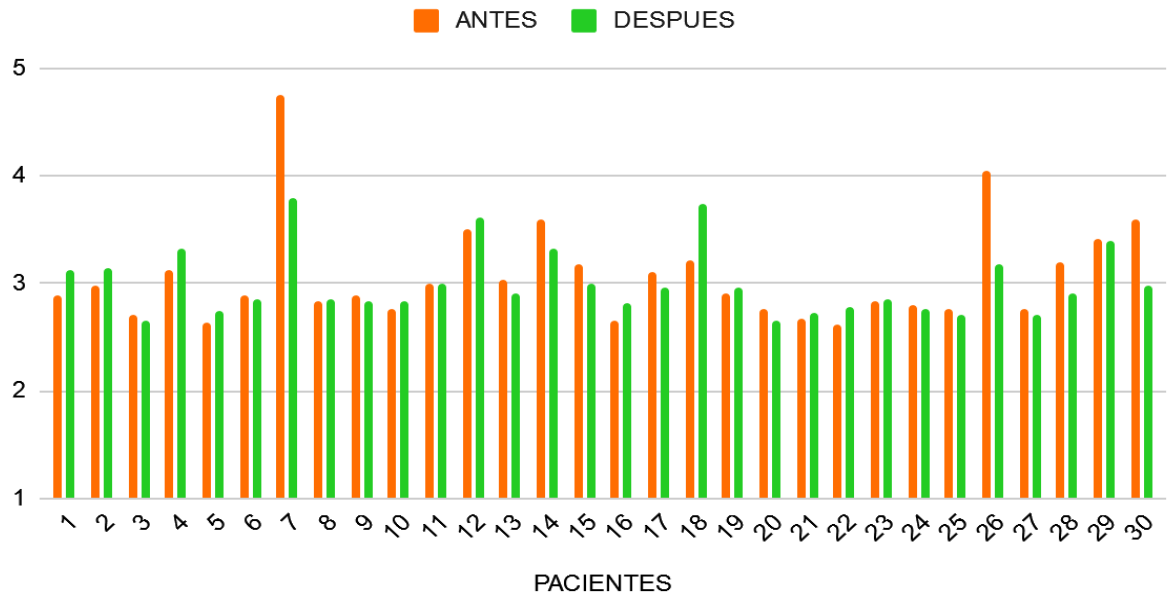
En promedio para los 30 pacientes:



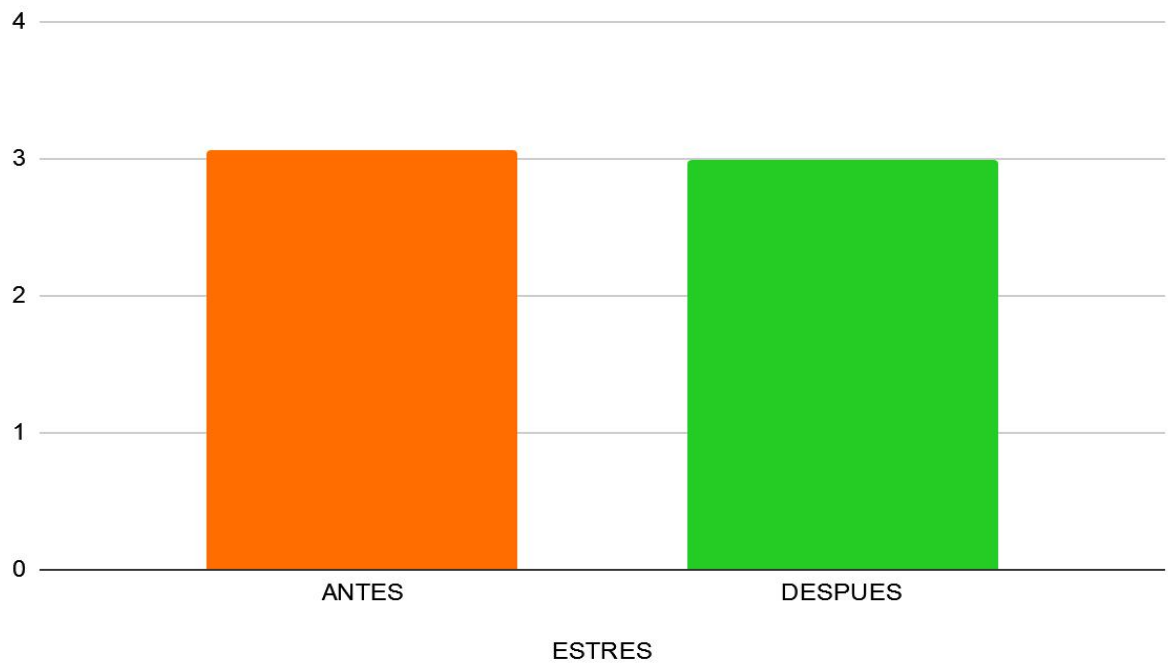
ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Gráficas del antes y después del test para el parámetro del estrés :

ESTRES



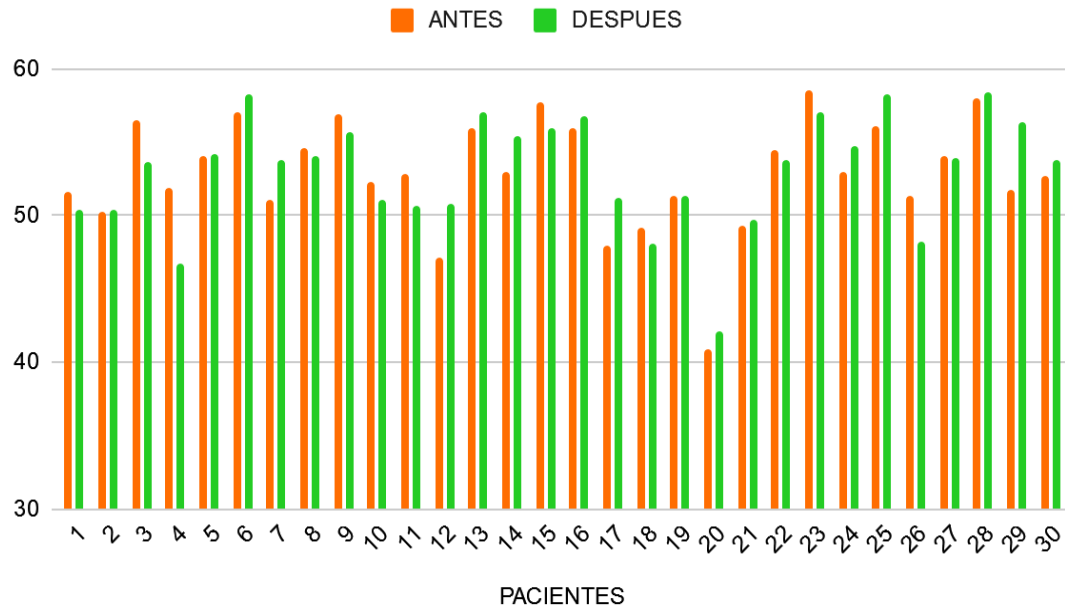
En promedio para los 30 pacientes:



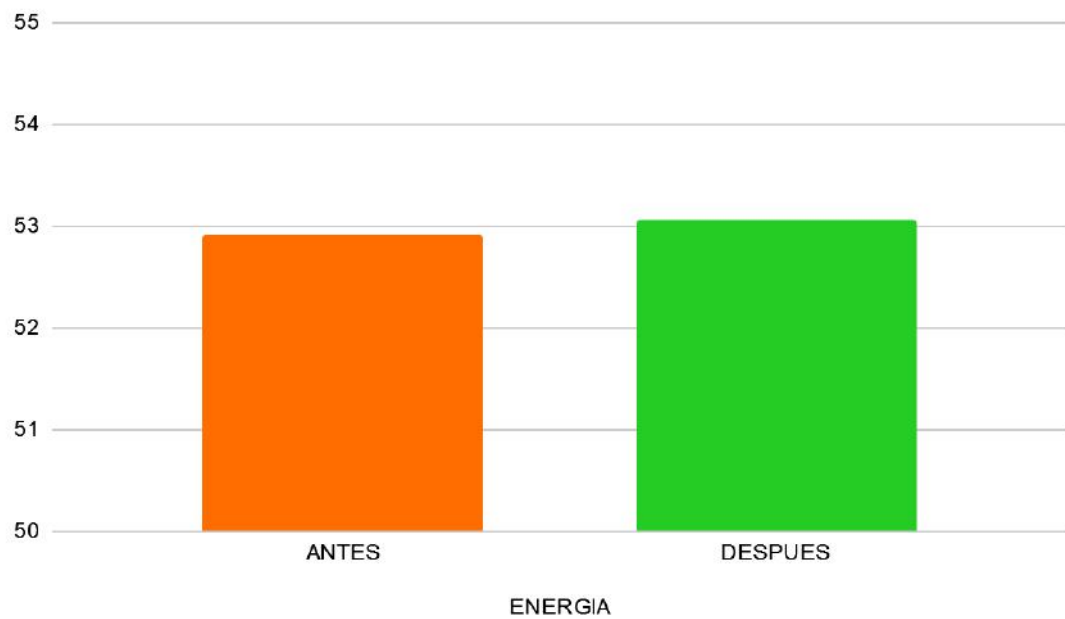
ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Gráficas del antes y el después del test para el parámetro de energía:

ENERGIA



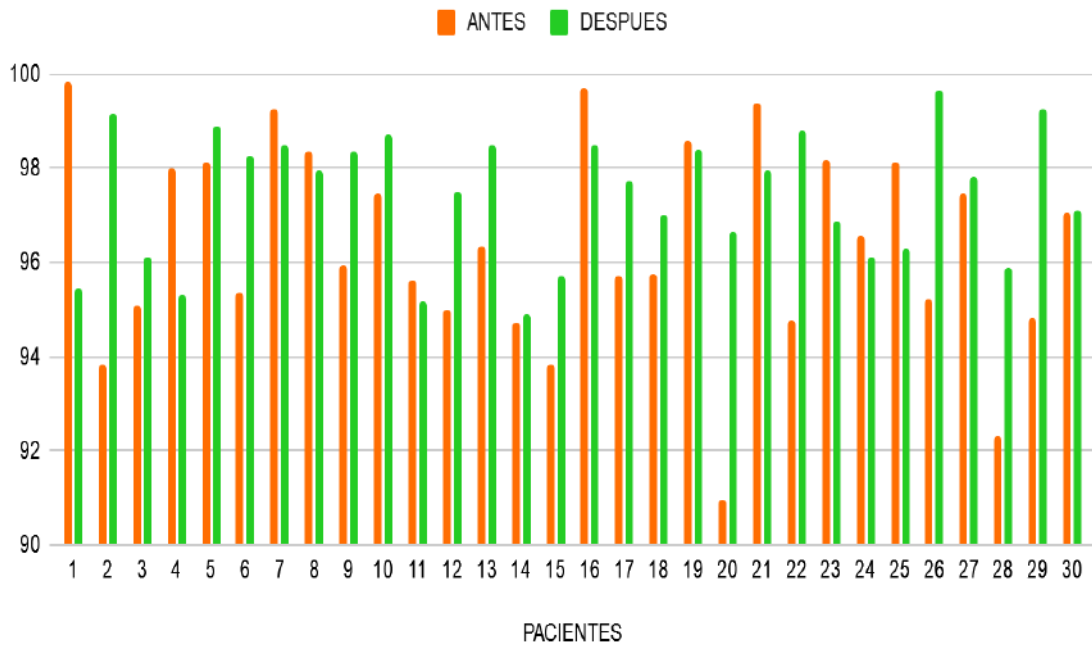
En promedio para los 30 pacientes:



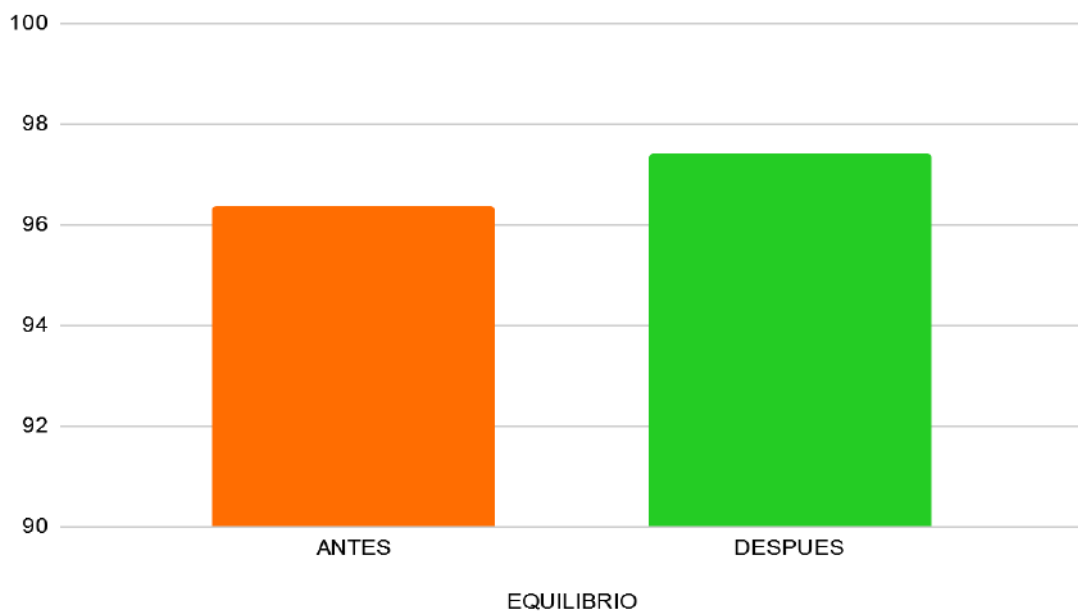
ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Gráficas del antes y el después del test para el parámetro de equilibrio:

EQUILIBRIO



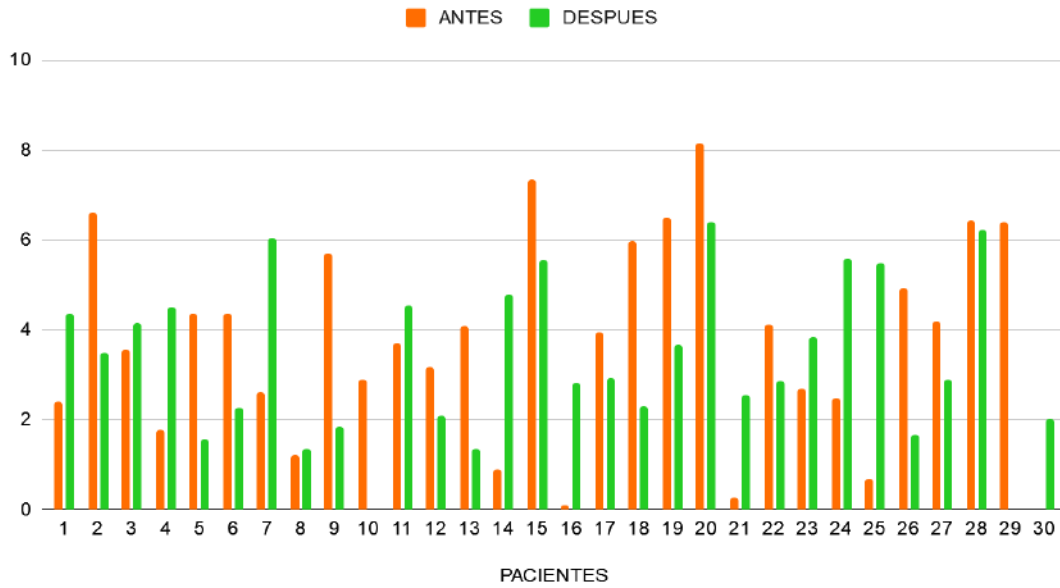
En promedio para los 30 pacientes:



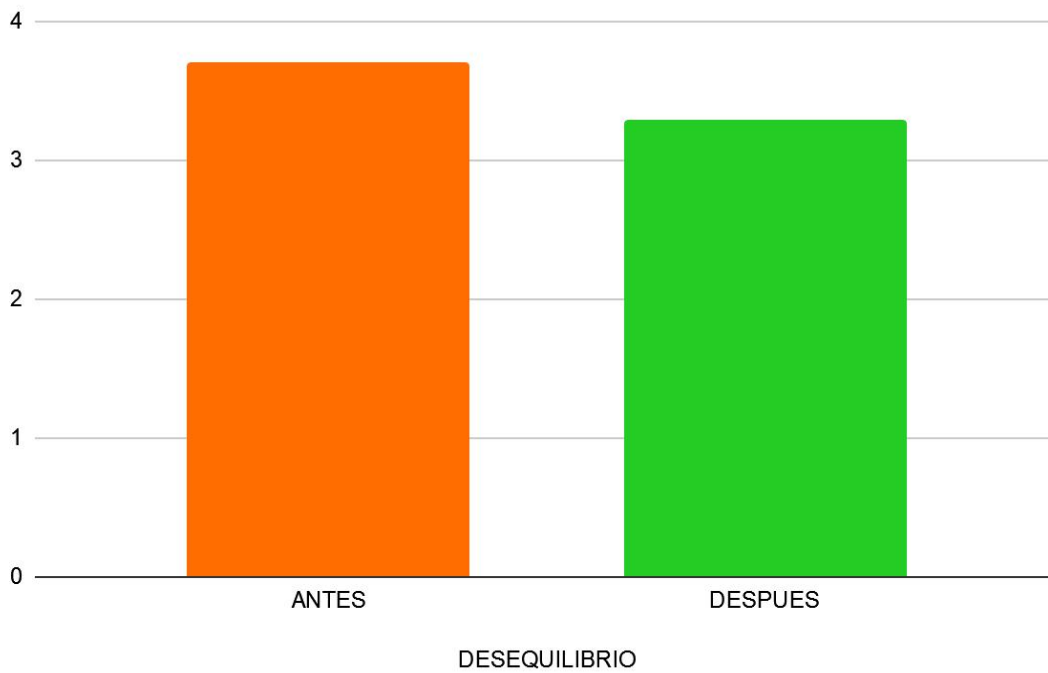
ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Gráficas del antes y el después para parámetros de desequilibrio:

DESEQUILIBRIO



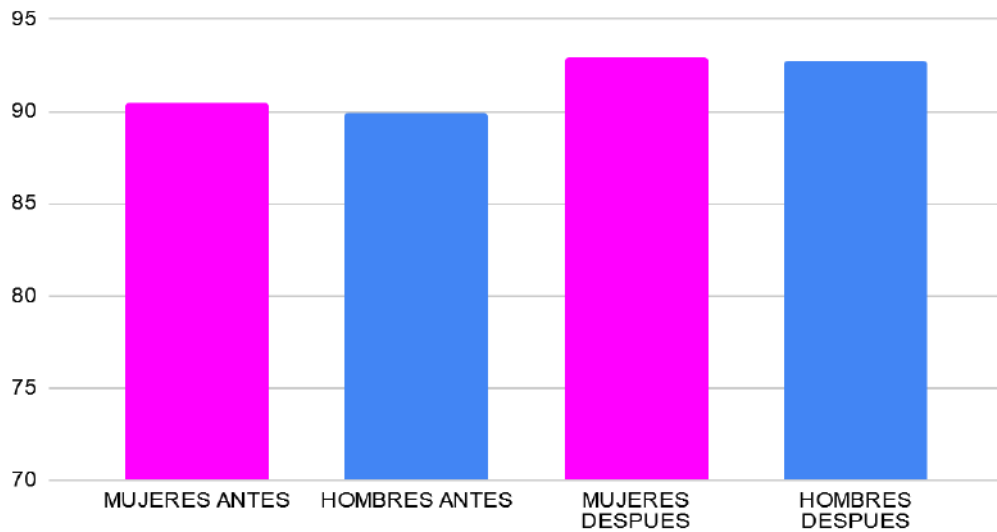
En promedio para los 30 pacientes:



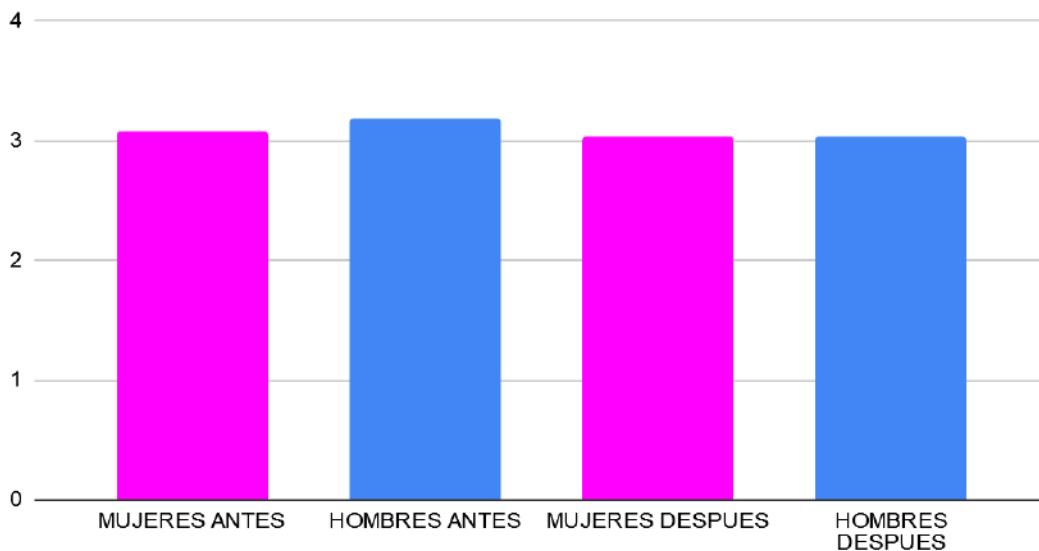
ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Como pequeño estudio adicional, vimos interesante hacer una comparativa entre hombres y mujeres, aunque esta muestra, es mucho más reducida, se compone de 10 hombres y 10 mujeres, con lo cual, el margen de error, es muy pequeño.

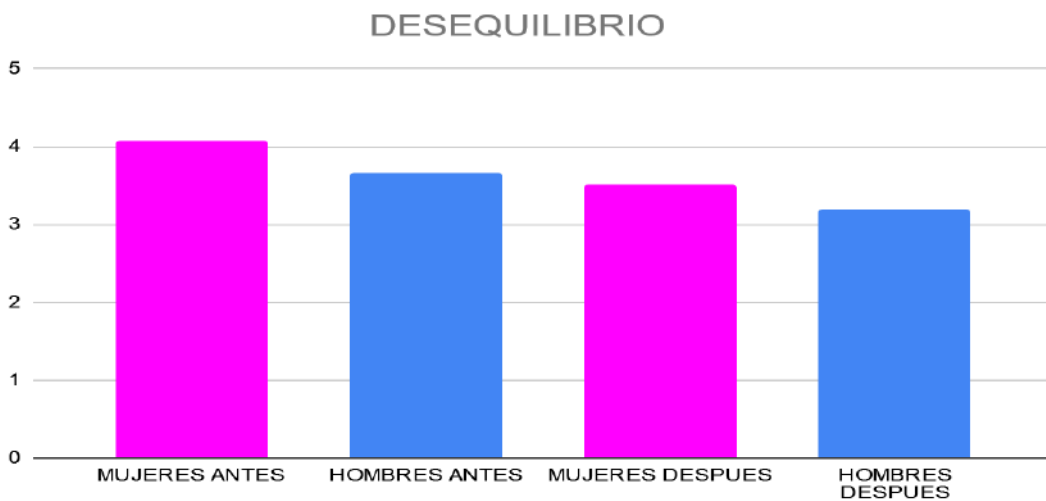
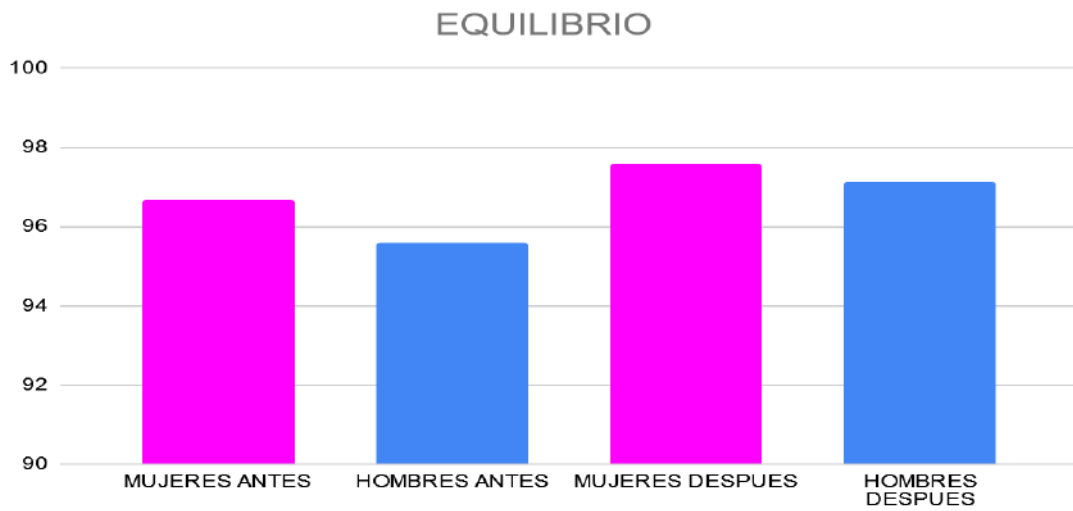
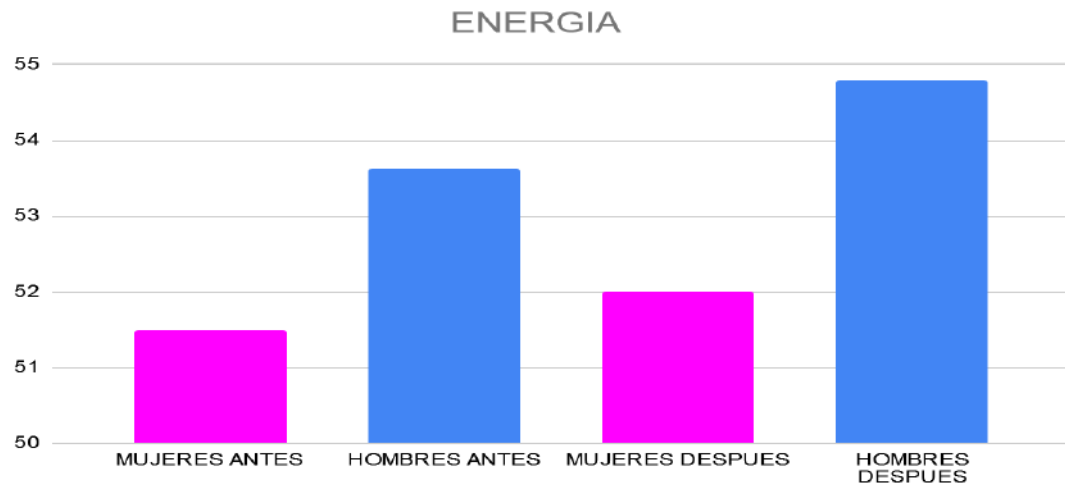
ALINEAMIENTO DE LOS CHACRAS



ESTRES



ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS



7. CONCLUSIONES

Después de la recogida de datos y procesamiento, podemos apreciar que en el global, hay una tendencia, aunque leve, a la mejora de todos los parámetros.

Si miramos las gráficas para el promedio de los 30 participantes; en el apartado de alineamiento de los chacras, sale favorable en 1,7 puntos; para el estrés, casi permanecen en el mismo sitio, hay una diferencia, prácticamente insignificante de un 0,06, en la reducción del estrés. Para la energía, favorable a 0,14; para el equilibrio favorable a 1,04 puntos después de la visualización; para el desequilibrio, se revierte, es decir, mejora en un 0,41.

Podemos concluir, en promedio, que la mejoría es leve, quizás se podría alargar o profundizar el estudio, aumentando el tiempo de visualización de dicha imagen, para ver más claramente los resultados, pero todo indica que hay una tendencia hacia una mejora general. Y aunque en ciertos parámetros, parece que es muy leve, también hay que tener en cuenta, que por lo general, las personas nunca vienen en un desequilibrio muy grande de ningún parámetro, con lo cual el porcentaje de mejora tampoco puede ser muy elevado.

Si nos fijamos en ejemplos a nivel individual, es interesante, observar, cómo han tenido un resultado más significativo y importante en los parámetros aquellos que venían con un desequilibrio mayor, allí sí se puede ver con más claridad la gran mejoría que les produce, observar la imagen, especialmente, en el parámetro de desequilibrio y también en el de energía.

A nivel individual, también se observa en concreto en el parámetro de estrés, donde algunas personas le aumentó después de hacer la prueba.

Al preguntarles por las probables razones de este hecho, la mayoría, expresó que se debía a factores psicológicos, como el sentir presión para tener un “buen resultado del test” (aunque no sabían en qué consistía, para no influenciar en el resultado) o a los

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

nervios de no saber en qué consistía el experimento...

También se puede observar, la gran relación que tienen los chacras con la psique, ya que al preguntar a nivel individual por algunas variaciones de la alineación de los chacras coincidían con algún pensamiento que había tenido la persona, al desconcentrarse de la imagen o incluso si no se sentían cómodos observando la imagen, era seguro que algún chacra salía desalineado, inclusive si se observaba un chacra más que otro, porque les llamaba la atención su color, salía desplazado o más alineado.

Concluyendo esta parte del estudio, podemos decir que aunque los chacras, están muy ligados a la psique y por eso tienen mucha movilidad y son más volátiles, aún y justo por todo lo anterior, decimos que hay una mejoría, así que podemos concluir que también todo lo que miramos con los ojos tiene un impacto dentro de nuestra fisiología energética y si observamos cosas que estén en armonía y sean bellas, hermosas, eso puede producir una mejora en nuestro bienestar y salud.

Para la segunda parte del estudio, la comparativa entre hombres y mujeres, es una muestra mucho más pequeña, ya que son 10 participante en cada grupo, en este caso, podemos ver:

Para alineación de chacras:

Hombres: aumentó 2,8

Mujeres: aumentó 2,4

Para estrés:

Hombres: aumentó 0,14

Mujeres: disminuye 0,05

Para energía:

Hombres: aumentó 1,17

Mujeres: aumentó 0,5

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Para equilibrio:

Hombres: aumentó 1,53

Mujeres: aumentó 0,92

Para desequilibrio:

Hombres: disminuye 0,47

Mujeres: disminuye 0,56

Se observa la misma tendencia en los dos grupos, de mejora después de la visualización de la imagen, aunque hay diferencias.

Para los hombres, hay una mejora más notable en la alineación de los chacras, probablemente porque venían con más desalineación y tenían más margen para alinear, sería una posible explicación.

Los hombres tienen un ligero aumento del estrés en comparación con las mujeres, quizás porque se esforzaron más en hacer el test y por eso también obtuvieron mayor margen de alineación en los chacras, sería otra posible explicación.

Para el parámetro energía y equilibrio es claramente visible que en el hombre tienen un aumento más significativo que en las mujeres y en cambio para el desequilibrio, la mejora en comparativa es más leve y favorable a las mujeres.

Se puede concluir, que visualizar la imagen, tiene un efecto visible en ambos, pero un poco más en el hombre, ya que la diferencia de parámetros para él, siempre es más elevada, excepto para el desequilibrio. ¿Quizás porque para el hombre es más fácil concentrarse en la imagen? ¿Quizás porque es más visual que la mujer? Eso, ya son hipótesis, para otro estudio..

Finalmente en este trabajo de investigación que trata del efecto de la visualización en la alineación de los chacras y su extensión en la fisiología energética, podemos concluir, que sí vemos que tiene un efecto medible el hecho de estar tan solo mirando una imagen durante un minuto.

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

Entonces, a partir de esta premisa , podemos entender que todo lo que vemos en el día a día tiene un efecto en nosotros y de aquí se pueden derivar muchas cuestiones; ¿Cuántas imágenes vemos en el día a día que sean beneficiosas o perjudiciales para nosotros? Si nuestro día consiste, en parte, en estar impactando nuestra fisiología energética con constantes imágenes, visualizaciones de sucesos diarios imparables, ¿ cómo afecta eso en nuestro interior? Y sabemos, que la mayoría de las veces o muchas veces, por ejemplo, en los medios de comunicación, entretenimiento, suelen haber imágenes no armónicas, ¿cómo nos afecta? Todo eso nos desequilibra más y nos aleja de nosotros mismos y nuestra esencia que está y la encontramos en el equilibrio. En cambio, será, que las personas, que viven en entornos más limpios de impresiones, como pueblecitos , rodeados de naturaleza y además si no reciben tantos impactos visuales por día, y los que reciben son más equilibrados, ¿eso les favorecerá, para ser personas, al igual que su entorno, más armónicos y equilibrados? ¡Seguro que sí! Si además no visualizan demasiado o nada la ¡TV ! Que conlleva una gran acumulación de imágenes en poco tiempo y la mayoría de las veces, nada armónicas, a raras excepciones cómo documentales de naturaleza...

Puesto que nuestra vida es una constante incesante de imágenes; la vista, es uno de los sentidos humanos usados casi imparablemente, ¿como nos repercute tantos millones de imágenes en un día? De ahí se puede pensar en la necesidad de practicar una buena higiene visual, en la medida de lo posible y en lo que podamos llegar con nuestra influencia a nuestro entorno, nuestros ambientes, hogar...

Por ejemplo, el hecho de tener en nuestras vidas y alrededor imágenes bellas, armónicas, ya sea en casa, el trabajo, vestuario y también, el hecho de poder observar durante un tiempo alguna imagen de proporciones áureas y que nos inspire, puede, tener en nosotros un impacto positivo en nuestros chacras y parámetros energéticos! El mirar paisajes, una salida o puesta de sol, el mar...eso, todo el mundo puede percibir que produce en su cuerpo un estado diferente y más relajado al que tenía.

Desde tiempos remotos, el hombre, ha tenido esa afición y atracción, por la belleza de los paisajes, por la naturaleza, por la admiración de un precioso paisaje nevado o el

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

éxtasis de un instante producido al contemplar la salida o puesta del sol, sabe y conoce el hombre a nivel ancestral que le es beneficioso, el contemplar imágenes armónicas, con proporciones áureas y que de alguna manera puede entrar en comunión con ellas y reequilibrarse , restablecer en si mismo, aunque sea por unos instantes aquello que perdió y sentir un bienestar interno automático al estar observando esas imágenes.

Y entonces, ¿Por qué, no? ¡¡Podemos incluir en nuestras vidas y el día a día, una beneficiosa y bonita rutina de observación o contemplación de imágenes bellas y de proporciones áureas y usarlas como parte de nuestro botiquín medicinal y de reequilibrio energético!!! O ir a ver nuestro paisaje favorito para encontrar de una manera asequible y natural nuestro equilibrio perdido en el día a día, con el sucesivo vaivén de imágenes cotidianas.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Korotkov, K. (2018). *La energía de la salud*. 1ª Edición. Editorial: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Kul,D. (2000). *Activar los chakras*. Barcelona-Miami: Porcia
- Leadbeater,C.W.. (1982). *Los Chakras, centros magnéticos vitales del ser humano*. Barcelona:Teorema
- Montse Fernández. Neuronas Espejo y la Teoría de la Empatía. 2021, octubre 27, de awen psicología Recuperado de <https://www.awenpsicologia.com/las-neuronas-espejo/>
- Oliva, A. (2014). *Lo que tu luz dice*. Málaga :Sirio
- Universidad telesup. (21 diciembre, 2018). Neuronas espejo: ¿Cómo funcionan en nuestro cerebro?. 2021, octubre 27, de universidad privada telesup Recuperado de (<https://utelesup.edu.pe/blog-medicina/neuronas-espejo-como-funcionan-en-nuestro-cerebro/>)
- Videoconferencias del curso de Experto en Biofotónica, grupo Thuban, curso 2021.
- www.rae.es

ESTUDIO DEL EFECTO DE LA VISUALIZACIÓN DE UNA IMAGEN ESPEJO EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIETE CHACRAS

9. ANEXOS

Como información adicional, dejar aquí las tablas, con los datos de las medidas de los parámetros en las que se basan los gráficos y el trabajo.

PERSONAS	ALI. XACRA	ESTRES	ENERGIA	EQUILIBRIO	DESEQUI.	ALI. XACRA	ESTRES	ENERGIA	EQUILIBRIO	DESEQUI.
1	86	2,88	51,65	99,84	2,39	94	3,12	50,45	95,42	4,35
2	96	2,97	50,24	93,84	6,6	88	3,14	50,43	99,17	3,49
3	94	2,71	56,48	95,09	3,55	93	2,65	53,71	96,12	4,14
4	95	3,12	51,89	98,01	1,79	91	3,32	46,68	95,31	4,52
5	90	2,63	54,12	98,15	4,35	93	2,75	54,23	98,91	1,55
6	86	2,88	57,07	95,35	4,35	92	2,86	58,23	98,28	2,27
7	93	4,76	51,14	99,24	2,61	92	3,79	53,73	98,48	6,03
8	95	2,83	54,62	98,36	1,23	95	2,86	54,06	97,93	1,36
9	83	2,88	56,94	95,93	5,71	90	2,83	55,64	98,36	1,86
10	91	2,77	52,28	97,48	2,89	93	2,83	51,02	98,73	0
11	89	3	52,78	95,6	3,71	93	2,99	50,62	95,17	4,54
12	96	3,5	47,11	95,01	3,16	96	3,61	50,87	97,51	2,09
13	94	3,03	56,01	96,36	4,08	93	2,91	57,01	98,47	1,34
14	93	3,59	52,98	94,73	0,9	93	3,33	55,49	94,89	4,77
15	94	3,17	57,77	93,83	7,33	92	3	56	95,69	5,57
16	91	2,66	55,9	99,68	0,08	92	2,82	56,72	98,48	2,81
17	83	3,11	47,91	95,72	3,96	85	2,96	51,2	97,71	2,93
18	96	3,21	49,23	95,77	5,98	94	3,73	48,03	97,03	2,29
19	93	2,91	51,37	98,6	6,5	97	2,96	51,4	98,4	3,66
20	93	2,76	40,96	90,94	8,15	96	2,65	42,14	96,67	6,39
21	89	2,67	49,28	99,38	0,26	91	2,73	49,71	97,97	2,54
22	94	2,62	54,41	94,75	4,11	89	2,78	53,81	98,81	2,87
23	91	2,83	58,54	98,18	2,68	85	2,85	57	96,89	3,83
24	93	2,8	53	96,58	2,47	95	2,76	54,79	96,13	5,59
25	91	2,77	56,09	98,15	0,68	97	2,71	58,24	96,3	5,47
26	91	4,05	51,32	95,21	4,93	95	3,18	48,26	99,67	1,66
27	86	2,77	54,09	97,44	4,18	93	2,71	53,93	97,8	2,88
28	91	3,19	58,04	92,3	6,43	91	2,9	58,37	95,87	6,23
29	80	3,42	51,75	94,83	6,4	92	3,4	56,39	99,27	0
30	86	3,6	52,75	97,04	0	94	2,97	53,78	97,09	2,02
TOTAL	2723	92,09	1587,72	2891,39	111,46	2774	90,1	1591,94	2922,53	99,05
PROMEDIO	90,76	3,06	52,92	96,37	3,71	92,46	3	53,06	97,41	3,3

HOMBRES	ALI					ALI				
	XACRA	ESTRES	ENERGIA	EQUILIBRIO	DESEQUI.	XACRA	ESTRES	ENERGIA	EQUILIBRIO	DESEQUI.
1	91	3,19	58,04	92,3	6,43	91	2,9	58,37	95,87	6,23
2	80	3,42	51,75	94,83	6,4	92	3,4	56,39	99,27	0
3	86	3,6	52,75	97,04	0	94	2,97	53,78	97,09	2,02
4	93	2,8	53	96,58	2,47	95	2,76	54,79	96,13	5,59
5	89	2,67	49,28	99,38	0,26	91	2,73	49,71	97,97	2,54
6	83	2,88	56,94	95,93	5,71	90	2,83	55,64	98,36	1,86
7	96	3,5	47,11	95,01	3,16	96	3,61	50,87	97,51	2,09
8	94	3,03	56,01	96,36	4,08	93	2,91	57,01	98,47	1,34
9	93	3,59	52,98	94,73	0,9	93	3,33	55,49	94,89	4,77
10	94	3,17	57,77	93,83	7,33	92	3	56	95,69	5,57
TOTAL	899	31,85	535,63	955,99	36,74	927	30,44	548,05	971,25	32,01
PROMEDIO	89,9	3,18	53,63	95,59	3,67	92,7	3,04	54,8	97,12	3,2

MUJERES	ALI					ALI				
	XACRA	ESTRES	ENERGIA	EQUILIBRIO	DESEQUI.	XACRA	ESTRES	ENERGIA	EQUILIBRIO	DESEQUI.
1	86	2,88	57,07	95,35	4,35	92	2,86	58,23	98,28	2,27
2	93	4,76	51,14	99,24	2,61	92	3,79	53,73	98,48	6,03
3	95	2,83	54,62	98,36	1,23	95	2,86	54,06	97,93	1,36
4	89	3	52,78	95,6	3,71	93	2,99	50,62	95,17	4,54
5	91	2,66	55,9	99,68	0,08	92	2,82	56,72	98,48	2,81
6	83	3,11	47,91	95,72	3,96	85	2,96	51,2	97,71	2,93
7	96	3,21	49,23	95,77	5,98	94	3,73	48,03	97,03	2,29
8	93	2,91	51,37	98,6	6,5	97	2,96	51,4	98,4	3,66
9	93	2,76	40,96	90,94	8,15	96	2,65	42,14	96,67	6,39
10	86	2,77	54,09	97,44	4,18	93	2,71	53,93	97,8	2,88
TOTAL	905	30,89	515,07	966,7	40,75	929	30,33	520,06	975,95	35,16
PROMEDIO	90,5	3,08	51,5	96,67	4,07	92,9	3,03	52	97,59	3,51

