

# TALLER DE LIBERACIÓN DE ESTRÉS EMOCIONAL (LEE)

---

Cuando nos encontramos ante una situación de estrés, nuestro cerebro se bloquea, no podemos pensar con suficiente perspectiva. Esto es debido a que el estrés “corta” la comunicación entre los hemisferios izquierdo y derecho y el suministro energético a éstos se desequilibra. Dependiendo de la severidad del problema, el organismo se adapta para solventar la crisis. Primero los vasos sanguíneos del cerebro se contraen, la digestión se ralentiza o paraliza y la sangre se dirige a los músculos principales para iniciar su acción. Así mismo otros mecanismos bioquímicos y fisiológicos ocurren. De esta manera el organismo comienza un estado automático de “lucha y/o huida” y todo él se concentra en el problema crítico.

En Kinesiología Aplicada se relaciona al estómago como el centro emocional del cuerpo, plexo solar o tercer chakra. Cuando una emoción o situación de estrés nos sobrepasa, se produce un bloqueo sanguíneo-energético a este nivel que dificulta la digestión de esas sensaciones negativas, y como consecuencia ese patrón (situación o pensamiento estresante>bloqueo energético>emoción negativa), quedará grabado en el subconsciente, para repetirse una y otra vez cuando nos enfrentemos ante una situación igual o parecida.

Con esta sencilla técnica podemos reducir o eliminar esas sensaciones negativas que nos producen ciertas situaciones que a veces no podemos evitar.

Antes de comenzar con el ejercicio de LEE deberemos realizar dos pasos previos importantes para aumentar la eficacia de la propia técnica.

## **1. TOMA UN VASO DE AGUA.**

Es muy importante estar bien hidratados para favorecer una correcta información.

## **2. ANCLAJE DE COOK.**

Para evitar una posible desorganización energética, realiza el siguiente ejercicio:

Sentado, de pie o tumbado, cruza las piernas a la altura de los tobillos, la derecha sobre la izquierda; extiende los brazos hacia delante con las palmas de las manos juntas y cruzadas, la derecha sobre la izquierda, entrelaza los dedos y dobla los brazos hasta que tus manos descansen en el pecho; sitúa la lengua sobre la parte delantera del paladar y mientras mantienes esta posición respira profundamente con los ojos cerrados durante unos minutos.

### 3. TÉCNICA LEE.

Mientras la persona piensa en el problema, situación, etc...que le produce el estrés, ponemos las yemas de los dedos corazón encima de las uñas de los dedos índices y las colocamos suavemente sobre las eminencias frontales (puntos Neurovasculares del Estómago), justo por encima de la línea de los ojos, y estiramos la piel muy suavemente.

La técnica se habrá realizado correctamente cuando se sientan alguno de estos síntomas: Movimiento rápido de ojos (REM), sincronización de pulsos, cambio en la respiración de la persona, suspiro, llanto, relajación profunda...

#### **NOTA MUY IMPORTANTE:**

La eficacia de la técnica reside en que la persona **recuerde y reviva con la mayor carga emocional posible y el mayor número de detalles**, (colores, olores, ruidos, sensaciones corporales) la situación que le genera ese estrés emocional.

**Si la persona que recibe la técnica rompe a llorar, es muy importante seguir con los dedos en los puntos hasta que se tranquilice y normalice su respiración.**

La técnica LEE se puede repetir las veces que sea necesario sin ningún tipo de problema.

#### **BENEFICIOS:**

Relaja la tensión general, equilibra los hemisferios mejorando la memoria y el aprendizaje. Ayuda a solventar problemas, miedos, fobias, pensamientos negativos, traumas, ansiedad, alivia trastornos digestivos o dolores de origen emocional.

#### **APLICACIONES:**

Cuando nos encontramos bajo estrés o ansiedad.

Para mejorar nuestra actitud mental frente a ciertas situaciones.

Antes de efectuar un examen o prueba que necesitamos rendir al máximo.

**Francisco García Castellano, asociado a COFENAT nº 5753, Tlf. 659 577 377**

*Kinesiología Aplicada-Organometría Funcional (EAV)-Test de Alimentos-*

*Pares Biomagnéticos-Medicina Tradicional China-Shiatsu y Sotai-*

*Técnico Farmacéutico Experto en Medicina Biológica y Espagyria.*