



## ¿Qué es la integración energética?

La Integración Energética (IE) es una forma de ayudar a las personas a tomar conciencia de ellos mismos en su cuerpo, y empoderarlos para cambiarse a sí mismos: sus cuerpos, sentimientos y pensamientos. Es una herramienta poderosa para permitir a los clientes aumentar su sensación de bienestar, su capacidad de sentir, su capacidad de expresarse, su autoconocimiento y conciencia.

Los practicantes de la IE están capacitados para trabajar de manera respetuosa e interactiva con sus clientes. Utilizan una variedad de métodos somáticos (trabajo corporal): respiración y trabajo de tejido profundo, centrándose en el cuerpo y técnicas de autoconciencia, así como en la expresión emocional. Los profesionales de la IE deben poder aportar conocimientos y experiencia profesionales para restablecer el libre flujo de energía y así permitirnos expresar nuestro yo interior.

El método consiste en trabajar con la liberación de la armadura muscular del cuerpo y los procesos mentales y emocionales del cliente.

Trabajar con la respiración y cómo esta revela las defensas del carácter, permite al cliente tomar conciencia de su flujo de energía y sus bloqueos, interrupciones y fugas. Estos tienden a estar directamente relacionados con la ira, el dolor y la tristeza antigua contenida en viejos patrones de reacción y recuerdos ocultos que fueron eliminados de la conciencia hace mucho tiempo. Cuando estas experiencias tempranas se integran, el cliente puede desarrollar formas más saludables y apropiadas de ser y hacer.

Un aspecto importante de la IE es trabajar con un ciclo de respiración conocido como Ciclo Energético (un concepto desarrollado por Jack Painter), para ayudar al cliente a completar todo el ciclo que quedó inconcluso o interrumpido y así regular su flujo de energía vital.

*“Una ola de energía liberada crea una nueva conciencia en tu cuerpo”.*  
Jack Painter.