

**JULIO  
BEVIONE**

EL CAMINO  
*del* **CUERPO**

*cómo entender la guía del cuerpo  
como un recurso del alma*

**2**<sup>da</sup> **meditación**

RECORREREMOS CONSCIENTEMENTE  
EL CUERPO PARA “DESINSTALAR” LA  
ENERGÍA QUE LO BLOQUEA

PREGUNTAS CLAVES  
*para mover  
la energía  
del cuerpo*

# 1

## » *Base de la columna*

.....

## » *Piernas*

.....

## » *Huesos*

.....

## » *Pies*

.....

## PREGUNTAS:

¿Me siento integrado y contenido en mi familia o grupo?

¿Siento que puedo proveerme de lo que necesito materialmente, o dependo de alguien?

¿Me siento valorado, mi entorno me demuestra valor?

## SÍNTOMAS O ENFERMEDADES:

- Dolores en la espalda baja
- Trastornos en la circulación o adormecimiento en piernas
- Depresión
- Problemas con inmunidad

# 2

» **Órganos sexuales**

.....

» **Apéndice**

.....

» **Intestino grueso**

.....

» **Pelvis**

.....

» **Parte baja de la columna**

.....

» **Caderas**

.....

» **Vejiga**

.....

## PREGUNTAS:

¿Soy fiel a mi verdad?

¿Me siento en control de mis decisiones o respondo al poder de alguien más?

¿Estoy cómodo con mi prosperidad? ¿Siento justa la retribución material?

¿Me siento culpable por algo? ¿Qué hago con la culpa?

¿Me siento creativo, no solo para crear algo nuevo sino para resolver situaciones?

## SÍNTOMAS O ENFERMEDADES:

- Dolor constante en la parte baja de la espalda
- Problemas urinarios
- Ciática
- Potencia sexual
- Trastornos ginecológicos

## 3

» **Parte media de la columna**» **Vesícula**» **Glándulas suprarrenales**» **Riñones**» **Intestino delgado**» **Páncreas**» **Hígado**» **Bazo**» **Abdomen**

## PREGUNTAS:

¿Confío realmente en mí?

¿He traicionado mi honor en algún momento y no lo he integrado?

¿El temor me limita? ¿El miedo me detiene?

¿Cuido de mí? ¿Cuido de los demás? ¿Estoy en balance entre ambos?

¿Me animo a tomar decisiones que favorecen mi bienestar?

¿Las puedo sostener?

¿Cómo me relaciono con las críticas mías o de los demás?

## SÍNTOMAS O ENFERMEDADES:

- Trastornos en la alimentación
- Úlceras gástricas o del duodeno
- Afección en colon e intestinos
- Diabetes
- Pancreatitis
- Problemas en el hígado – hepatitis
- Disfunciones suprarrenales

## 4

» ***Pulmones y diafragma***» ***Timo***» ***Corazón y sistema circulatorio***» ***Costillas***» ***Hombros y brazos***• ***Pecho en general***

## PREGUNTAS:

- ¿Sostengo resentimiento con algo o alguien?
- ¿Puedo aceptar lo diferente con facilidad?
- ¿Estoy muy preocupado por algo en particular?
- ¿Me siento solo/a? ¿Acompañado? Más allá de estar con alguien
- ¿Me es fácil comprometerme en relaciones que involucren emociones?
- ¿Me cuesta confiar?
- ¿Soy positivo en mi visión de futuro?

## SÍNTOMAS O ENFERMEDADES:

- Problemas en senos
- Dolores constantes en la parte alta de la espalda – hombros
- Fallos en el corazón o válvulas del corazón
- Asma
- Alergias
- Neumonía y problemas en la respiración
- Afecciones pulmonares en general

# 5

» **Boca**

.....

» **Garganta**

.....

» **Tiroides**

.....

» **Tráquea**

.....

» **Dientes y encías**

.....

» **Esófago**

.....

» **Vértebrae cervicales**

.....

» **Hipotálamo**

.....

## PREGUNTAS:

¿Uso mi poder o mi fuerza?

¿Expreso con honestidad todo lo que siento?

¿Soy amoroso/a en mi manera de expresarme?

¿Tengo sueños por cumplir? ¿Estoy en marcha para cumplirlos?

¿Me critico con dureza? ¿Critico a otros con dureza?

## SÍNTOMAS O ENFERMEDADES:

- Problemas en la garganta
- Úlceras en la boca
- Problemas en encías o maxilares
- Escoliosis
- Inflamación de ganglios
- Trastornos en tiroides

# 6

» **Cerebro**

.....

» **Sistema nervioso**

.....

» **Ojos y oídos**

.....

» **Nariz**

.....

» **Glándulas pineal y pituitaria**

.....

## PREGUNTAS:

¿Soy receptivo a las ideas de otras personas?

¿Cómo me relaciono con el error?

¿Permito la creatividad como manera de vida?

¿Me dejo guiar por la intuición? ¿La escucho?

¿La considero en mis decisiones?

¿Conozco mis talentos? ¿Los uso en mis actividades cotidianas?

## SÍNTOMAS O ENFERMEDADES:

- Epilepsia
- Problemas con el lenguaje y el aprendizaje
- Problemas en toda la columna
- Problemas de vista u oído
- Trastornos neurológicos
- Problemas en el cerebro

# 7

» ***Piel***

.....

» ***Sistema muscular***

.....

» ***Sistema Óseo***

.....

## PREGUNTAS:

¿Confío en los procesos de la vida cuando no los puedo controlar?

¿Alimento mi espiritualidad?

¿Conozco y sostengo mis valores?

¿Soy generoso?

¿Puedo observar sin involucrarme en situaciones conflictivas?

¿Me siento inspirado por otra persona o algo que considere más elevado que mi personalidad?

## SÍNTOMAS O ENFERMEDADES:

- Sensación de vacío continuo
- Agotamiento crónico
- Sensibilidad extrema a la luz, sonido o factor ambiental

# **ORACIÓN TRADICIONAL DEL REVERENDO JIM COTTER**

*(prayer at night)*

*Dios esté en mi cabeza y en mi entendimiento,  
Dios esté en mis ojos y en mi mirada,  
Dios esté en mi boca y en mis palabras,  
Dios esté en mi lengua y en mi gusto,  
Dios esté en mis labios y en mi saludo.*

*Dios esté en mi nariz y en mi olfato y mi inspiración,  
Dios esté en mis oídos y en mi audición,  
Dios esté en mi cuello y en mi humildad,  
Dios esté en mis hombros y en mi porte,  
Dios esté en mi espalda y en mi postura.*

*Dios esté en mis brazos y en mi dar y recibir,  
Dios esté en mis manos y en mi trabajo,  
Dios esté en mis piernas y en mi caminar,  
Dios esté en mis pies y en mi firme conexión,*

*Dios esté en mis articulaciones y en mis relaciones.  
Dios esté en mis entrañas y en mis sentimientos,  
Dios esté en mis intestinos y en mi perdonar,  
Dios esté en mi talle y en mis movimientos,  
Dios esté en mis pulmones y en mi respiración,  
Dios esté en mi corazón y en mis afectos.*

*Dios esté en mi piel y en mi tacto y mis caricias,  
Dios esté en mi carne y en mis penas y suspiros,  
Dios esté en mi sangre y en mi vivir,  
Dios esté en mis huesos y en mi morir,  
Dios esté en mi final y en mi revivir.*