

# MANUAL PRÁCTICO

## Exploración Energética

---

### Ejercicios Paso a Paso

---

*escrito por*

**Endika Drame**



cienciaConciencia

---

Sanación Energética Vital

## **CAPITULO 1: SINTIENDO**

- TÉCNICA PARA SENTIR TU ENERGÍA
  - TÉCNICA PARA EXPLORAR LA ENERGÍA DE OTROS
  - TÉCNICA PARA EXPLORAR A DISTANCIA
- 

## **CAPITULO 2: VIENDO**

- TÉCNICA PARA VER LA ENERGÍA DEL AMBIENTE
  - TÉCNICA PARA VER TU ENERGÍA
  - TÉCNICA PARA VER EL AURA DE OTRA PERSONA
- 

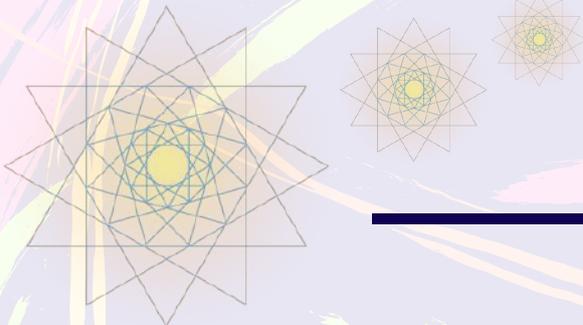
## **CAPITULO 3: MOVIENDO**

- TÉCNICA PARA MAGNETIZAR LA ENERGÍA
  - TÉCNICA PARA PROYECTAR LA ENERGÍA
- 

## **CAPITULO 4: PROGRESANDO**

- COMO USAR ESTE MANUAL
- PRÓXIMOS PASOS





# RECORDATORIO

---

## RESPETA EL COPYRIGHT

Este ebook ha sido creado con mucha pasión. Todos los contenidos de cienciaConciencia son creados con el propósito de difundir herramientas que tienen el poder para transformar la sociedad. Por favor, no hagas copias ilegales de esta versión electrónica: siéntete libre de utilizar cualquier parte de su contenido haciendo referencia al documento y a la web de [www.cienciaconciencia.com](http://www.cienciaconciencia.com)

¡Muchas gracias!



# SINTIENDO

## ¿Qué es la energía sutil?

En el Universo existen diferentes planos de existencia. Todos coexisten en el mismo espacio, pero en diferentes dimensiones.

En cada plano gobiernan unas leyes diferentes, esto es algo que podemos comprobar al observar por ejemplo las diferentes leyes que rigen el macro cosmos y el micro cosmos ¡Son diferentes!

A nosotros, como seres humanos y parte del Universo nos ocurre lo mismo. Estamos compuestos no solo de un cuerpo físico, si no de otros cuerpos que están en otras dimensiones, sobrepuestas a nuestro cuerpo físico.

Todas las dimensiones se ubican en diferentes niveles, pero se relacionan estrechamente unas con otras.



# SINTIENDO

En estas otras dimensiones de energía más sutil que la física, residen las causas de lo que ocurre en la dimensión física con la que estamos más familiarizados.

Al conocimiento que estudia estas causas se le ha llamado metafísica y son los principios y leyes que conforman el total de nuestra realidad, la física, pero también la emocional, mental y espiritual.

La ciencia de la física cuántica está dando sus primeros pasos en el estudio y comprensión de los fenómenos y leyes ya descritos por la metafísica. Pero lo hace llevando su comprensión a un nivel de comprensión todavía superior.

Esto nos permite evolucionar en nuestra visión del mundo de nosotros mismos, cambiando el paradigma de lo que es posible o no es posible.



# SINTIENDO

Como seres humanos, no solo tenemos la capacidad de comprender como funcionan estas dimensiones energéticas, si no que también tenemos la capacidad de experimentarlas y podemos desarrollar la capacidad de percibir las y manejarlas conscientemente.

## ¿Para que nos sirve esta capacidad?

De la misma forma que tenemos 5 sentidos físicos, tenemos sentidos energéticos, los cuales pueden estar desarrollados en mayor o menor grado, pero que son inherentes a cualquier ser humano.

Los sentidos energéticos pueden llegar a ser tan importantes o más que los sentidos físicos. Desarrollarlos lleva tu vida a otro nivel, ya que percibiendo el mundo energético puedes ver las causas de lo que acontece en la realidad física, y como consecuencia, actuar con mucha más consciencia.



# SINTIENDO

***“Los fenómenos físicos son solamente el reflejo de lo que ocurre en las dimensiones energéticas y espirituales.”***

## **¿Cómo podemos sentir la energía?**

Utilizando las manos podemos sentir la energía de cualquier persona, ser vivo u objeto que deseemos. A medida que vamos utilizando las manos para sentir la energía, nuestra sensibilidad energética se va activando, permitiéndonos percibir cada vez con mayor claridad.

A sentir la energía lo llamaremos exploración energética, y ésta exploración la podemos realizar de forma presencial o a distancia.

A continuación te voy a explicar unos ejercicios paso a paso para que empieces a explorar energéticamente.



# SINTIENDO

## TÉCNICA PARA SENTIR TU ENERGÍA

- Siéntate con la espalda erguida y los hombros relajados.
- Pon las dos palmas de laS manoS delante de ti mirándose una a la otra a una distancia entre 20 y 30cm.
- Manteniendo en todo momento la atención en tus manos empieza a respirar suave y profundamente, haciendo una breve retención entre cada inhalación, exhalación y viceversa.
- Mantén la atención en la respiración y en las manos, hasta que empieces a sentir algo entre tus manos.
- Ahora permítete jugar con estas sensaciones y experimentar con las manos, luego con los dedos... Todo mientras mantienes atención a tus manos y a la respiración al mismo tiempo.



# SINTIENDO

## TÉCNICA DE EXPLORACIÓN PRESENCIAL

Explorar energéticamente es muy sencillo, es algo natural que todos podemos hacer. Para ganar confianza y desarrollar rápidamente tu sensibilidad energética, te recomiendo que sigas los siguientes pasos:

- Antes de sentir la energía rota los brazos hacia delante y hacia detrás para liberar la tensión de los hombros y axilas.
- Activa tu manos frotándolas ligeramente y masajéalas brevemente
- Prepárate y disponte a explorar relajando la mente y manteniendo una actitud receptiva, sin ninguna expectativa. Tampoco te imagines lo que se supone que vas a sentir.
- Deja suficiente espacio entre tú y el objeto o persona que quieres explorar. Un metro puede ser suficiente.



# SINTIENDO

- Extiende la mano con la que quieras explorar, sin tensar el brazo. La mano tiene que estar relajada pero activa. La mente también debe estar aquietada, relajada y expectante.
- Mentalmente crea una firme intención de sentir el aura interna de la persona u objeto que quieres explorar. Si quieres puedes repetir mentalmente: “explorar aura interna de...”.
- Manteniendo la mirada fija en aquello que quieres explorar y respirando relajadamente, acerca tu mano poco a poco. Hazlo con confianza, despacio y estate atento a cualquier sensación que pueda aparecer en tu mano.
- Permítete experimentar las diferentes sensaciones en tu mano. Puedes sentir frío, calor, densidad, picor, suavidad, algo esponjoso, “ como un movimiento de aire muy sutil”, etc...



# SINTIENDO

- Todas estas sensaciones son normales y cada persona percibe a su manera. Lo importante es descubrir en qué forma sientes la energía. De momento simplemente registra las diferentes sensaciones, sin que la mente sobreanalice la experiencia. Tampoco hagas juicios de valor. Simplemente deja que la experiencia ocurra tal y como es.
- Mientras exploras, no dejes la mano quieta durante mucho rato en el mismo sitio. En vez de eso, retírala y vuelve a acercarla, explorando y re-explorando continuamente. Así podrás percibir más claramente las diferentes sensaciones y texturas que deja sentir la energía de la persona u objeto explorado.



# SINTIENDO

## TÉCNICA DE EXPLORACIÓN A DISTANCIA

Para explorar energéticamente a distancia, simplemente sigue el mismo procedimiento que al explorar presencialmente, pero esta vez proyecta con la mente lo que quieres explorar justo delante tuyo. Tienes que hacerlo con una intención clara. Imagínate que el objeto o persona a explorar está delante tuyo.. No es necesario que trates de verlo,, simplemente proyecta la intención de que aquello que quieres explorar se encuentra delante tuyo a la distancia que consideres oportuna.

A continuación acerca la mano para explorar, de la misma forma que haces al usar la técnica de exploración energética presencial.



# SINTIENDO

Explorar a distancia requiere un poco más de concentración que hacerlo presencialmente. Hasta que practiques y cojas confianza, puedes tomar como referencia una pared. Si por ejemplo quieres explorar una persona, tienes que imaginarte que esa persona esta delante tuyo al mismo nivel de la pared. Esto ayudara a tu mente a tener una referencia más clara sobre la que proyectar la intención de explorar.

Puede parecer un poco abstracto, pero no intentes entenderlo, ¡Simplemente hazlo y experimenta sin miedo!

Explorar energéticamente es una habilidad invaluable, extremadamente útil y súper divertida.

Cuando la domines, explorarás energéticamente todo sin esfuerzo, con la misma facilidad con la que tocas las cosas físicamente.



## Aprendiendo a ver la energía

Cuando hablamos de energía sutil, estamos usando un término muy amplio para englobar todas las energías que existen y que normalmente no podemos ver con el ojo físico.

En el capítulo anterior has aprendido a tocar esta energía sutil, usando el sentido del tacto energético. En este capítulo aprenderemos a ver la energía con el sentido de la visión energética.

Existen muchos niveles y grados de desarrollo de visión energética. Para ver los diferentes tipos de energía necesitamos desarrollar esta capacidad gradualmente. Empezaremos probando con niveles energéticos que te sorprenderás de lo fáciles que resultan de ver, si sabes como hacerlo.



## Cómo Desarrollar la Visión Energética

Generalmente nuestro ojo tiene la capacidad de percibir parcialmente la energía sutil, pero para hacerlo conscientemente necesitamos aprender a utilizar la periferia de nuestra retina al observar.

Estamos acostumbrados a mirar fijando nuestra mirada en un punto central. En vez de hacer esto, debemos aprender a mirar sin fijar el nervio óptico en ningún punto central. La forma correcta para empezar a percibir la energía es aprender a mirar sin centrar la atención en un punto, sino dándole la misma importancia a la periferia y repartiendo nuestro foco al máximo de la capacidad que tenemos. Se trata de observar en una forma panorámica. Si lo hacemos así, fácilmente empezaremos a percibir la energía sutil.



## TÉCNICA DE EXPLORACIÓN PRESENCIAL

- Colócate en un lugar despejado al aire libre mirando al cielo. Si hay Sol, evita mirarlo, posicionándote de espaldas a él.
- Durante toda la práctica respira de forma abdominal, armónica y profundamente.
- Relaja al máximo tu mirada tratando de ver toda la panorámica, llevando ligeramente tu atención a la zona de la periferia.
- Lleva la atención a un “trozo del cielo”, justo enfrente tuyo; entre medio metro y dos metros de tu posición, y observa atentamente lo que hay en esa porción de aire.
- Si quieres también puedes colocar las dos manos justo enfrente tuyo a unos 30cm de tus ojos con una palma mirando a la otra a una distancia entre si de 20 o 40cm y observa atentamente el “trozo de aire que hay entre las manos.



# VIENDO

- Si te mantienes el tiempo suficiente concentrado, podrás ver unos puntitos como chispas blancas muy brillantes que van danzando, apareciendo y desapareciendo continuamente. Eso es la energía pránica que llena todo el espacio "vacío".

**NOTA:** Puedes realizar esta técnica sin tener el cielo de fondo, pero inicialmente, es mucho más fácil empezar a percibir la energía pránica de esta manera. El motivo es muy sencillo: simplemente en el cielo despejado no hay nada que pueda generar ruido visual y el ojo se puede relajar más fácilmente. De otra forma, es difícil relajar el nervio óptico lo suficiente como para poder llevar la atención a la periferia de la visión.

Otro motivo es que al aire libre existe energía pránica en una condensación mayor que un espacio cerrado.



## TÉCNICA PARA VER TU ENERGÍA

- Colócate delante de una pared blanca, en una habitación con iluminación natural, pero que no sea muy intensa ni directa. Si hay demasiada luz puede ser un poco más difícil ver la energía sutil.
- Respira de forma abdominal, armónica y profundamente. Relaja al máximo tu mirada tratando de ver toda la panorámica, llevando ligeramente tu atención a la periferia.
- Coloca una mano con los dedos abiertos en la pared y observa atentamente entre los dedos.
- Observa relajadamente y podrás ver como el contorno de tu mano se ilumina. También es probable que veas unos hilos muy sutiles que aparecen y desaparecen yendo de un dedo a otro.
- Prueba también a llevar ligeramente atención a tu mano, podrás ver como la energía y el brillo se incrementa y será incluso más fácil de ver.



## TÉCNICA PARA VER EL AURA DE OTRA PERSONA

- Coloca a una persona delante de una pared blanca, en una habitación con iluminación natural, pero que no sea muy intensa ni directa. Si hay demasiada luz, o muy poca luz, puede ser un poco más difícil ver la energía sutil.
- Durante toda la práctica respira de forma abdominal, armónica y profundamente. Relaja al máximo tu mirada tratando de ver toda la panorámica, llevando ligeramente tu atención a la periferia.
- Observa por encima de la cabeza entre 10cm y 30cm a la persona que esta colocada delante de la pared.
- Si te mantienes el tiempo suficiente, podrás ver como el contorno de su cuerpo se ilumina. Dependiendo de tu práctica también es posible que veas diferentes colores durante unos segundos, un poco más de tiempo o incluso de forma más o menos permanente.



# VIENDO

- Para que la visión del aura de la persona que observas no desaparezca, es muy importante mantenerse concentrado y sin ningún tipo de distracción. Cuando nos distraemos, la visión desaparece y tenemos que volver a empezar.

**NOTA:** Al principio, cuando no tenemos práctica, la iluminación de la sala es muy importante. Normalmente cuanto menos luz hay, más se relaja el ojo y más fácil es percibir la energía.

¡Pero muy poca luz tampoco te permitirá ver la energía!

Si la primera vez que pruebas el ejercicio encuentras dificultades para ver el aura, prueba con una iluminación diferente. En general la luz natural del atardecer o el amanecer es de un brillo muy apropiado para realizar este ejercicio y se obtienen los mejores resultados con el que la mayoría de personas.



# MOVIENDO

## Generar, Mover y Dirigir la Energía

Todo es energía y consciencia. La energía esta en continuo flujo y movimiento y la consciencia en continua evolución. Consciencia y energía son sinónimos, porque todo lo que existe es energía y la energía es consciencia.

Donde nosotros enfocamos nuestra atención, estamos poniendo energía, por lo tanto siempre estamos dirigiendo energía seamos conscientes o no de este hecho. El punto aquí es tomar consciencia de ello y aprender a dirigir la energía solo a aquello que queramos.

***“El Universo es mental y nuestra mente forma parte de la Mente Universal. Luego, la energía siempre sigue al pensamiento.”***



# MOVIENDO

Podemos llegar a dos claras conclusiones:

1. Somos y nos convertimos en lo que pensamos repetidamente y en lo que ocupa la mayor parte del tiempo en nuestra mente. Por este motivo es muy importante aprender a controlar la mente y enfocarnos continuamente en lo que deseamos manifestar en nuestras vidas.

2. Nosotros, como seres humanos estamos hechos de energía y con el poder de nuestra mente dirigimos la energía: la atraemos, podemos concentrarla, repelerla o lo que sea que queramos hacer a voluntad.

Estos dos principios aplican constantemente en todos nosotros, la diferencia radica en qué tan conscientes somos de esta realidad o no.

Creo que merece la pena aprender a controlar este gran poder que tenemos, ¿no crees?



# MOVIENDO

## TÉCNICA PARA GENERAR/ATRAER ENERGÍA

- Sentado o de pie, con los ojos abiertos o cerrados, toma conciencia de cada poro de tu piel y trata de sentir o imaginar como cada vez que inhalas y exhalas lo haces por cada poro y por cada célula de tu cuerpo.
- Continúa con esta práctica por varios minutos y gradualmente permítete llevar la atención a diferentes partes de tu cuerpo mientras sigues respirando conscientemente y haciendo una breve retención entre inhalación, exhalación y viceversa.
- Puedes ayudarte de la imaginación durante toda la práctica para potenciar el efecto.

Con esta técnica magnetizamos la energía sutil del ambiente, llenando nuestro cuerpo de energía fresca. De esta forma no solamente nos llenamos de vitalidad y energía saludable, sino que también podemos sanar dolencias de cualquier tipo y disolver bloqueos de nuestro cuerpo energético.



## MOVIENDO

Prueba a realizar al menos unos minutos cada día esta técnica y observa el efecto y resultados que obtienes. Puedes realizar esta técnica sentado o incluso, con más práctica, puedes llegar a realizarla en todo momento, mientras realizas tus tareas cotidianas.

### TÉCNICA PARA PROYECTAR Y VISUALIZAR ENERGÍA

- Sentado con los ojos cerrados, realiza la Técnica de Generar/Atraer Energía del ejercicio anterior.
- Una vez que te sientas energizado y lleno de vitalidad, visualiza delante de tuyo un objetivo, proyecto o experiencia que desees vivir/experimentar.
- Mientras visualizas con todo detalle lo que desees, déjate impregnar por las emociones y sensaciones de estar viviendo en primera persona lo que estás visualizando.



## MOVIENDO

- Es muy importante que logres recrear y vivir con todo detalle la experiencia, relajando gradualmente las zonas que notes con más tensión en tu cuerpo. Mientras realizas la visualización sigue respirando y generando energía.

**NOTA:** A medida que realices este ejercicio llegarás a sentir momentos de gran plenitud, especialmente si lo que visualizas es un gran anhelo y propósito del Alma. Cuando experimentes estos momentos de gran elevación y bienestar es importante que te dejes llevar y mantengas ese estado vibratorio el mayor tiempo posible, llevándolo más allá del ejercicio. Con el tiempo llegarás a sentir que eso que deseas ya es una realidad dentro de tu conciencia y esto te dará una gran fe y voluntad para finalmente materializarlo en el mundo físico. Esto es debido a que literalmente tu deseo o anhelo tendrá una gran potencia energética debido a que lo has ido cargando constantemente.



# PROGRESANDO

## Cómo Usar Este Manual

Hemos llegado al capítulo final. En este Ebook te he compartido muchas técnicas que aparentemente son muy sencillas, pero su poder viene por la práctica continuada. Seguramente desde los primeros intentos vas a obtener resultados tangibles, pero estos resultados son incomparables a lo que puedes llegar a realizar con la maestría de estas sencillas técnicas. Todo lo que has leído aquí es natural en el ser humano, y esta siendo investigado por muchos científicos alrededor del mundo... Simplemente la mayoría de personas todavía no están conscientes de esta realidad. En la era de la tecnología como estamos, siempre me gusta decir que *"nosotros mismos somos la tecnología más poderosa que existe, pero lastimosamente no sabemos manejarlos ni a nosotros mismos; ni siquiera somos conscientes del potencial que tenemos. ¡Es como darle un ordenador a un chimpancé!"*



# PROGRESANDO

Algunas sugerencias que me gustaría hacerte para el uso de este ebook son las siguientes:

- Utiliza una técnica cada vez varias veces seguidas sin ninguna expectativa mental, ni esperando ningún resultado específico. Toma notas de los resultados obtenidos para hacerte consciente día a día de el incremento de sensibilidad y percepción que estás teniendo.
- Busca un amigo con el que puedas poner en práctica los ejercicios y compartid vuestras impresiones, así tomarás consciencia de que todo lo que experimentas es real.
- Aprende a utilizar la **técnica para generar/atraer energía** durante el día mientras realizas otras tareas. Esto te permitirá avanzar muy rápido y desarrollar la sensibilidad energética en pocos días sin tener que invertir tiempo específico a realizar los ejercicios. Además también mejorará tu capacidad de concentración muchísimo.



# PROGRESANDO

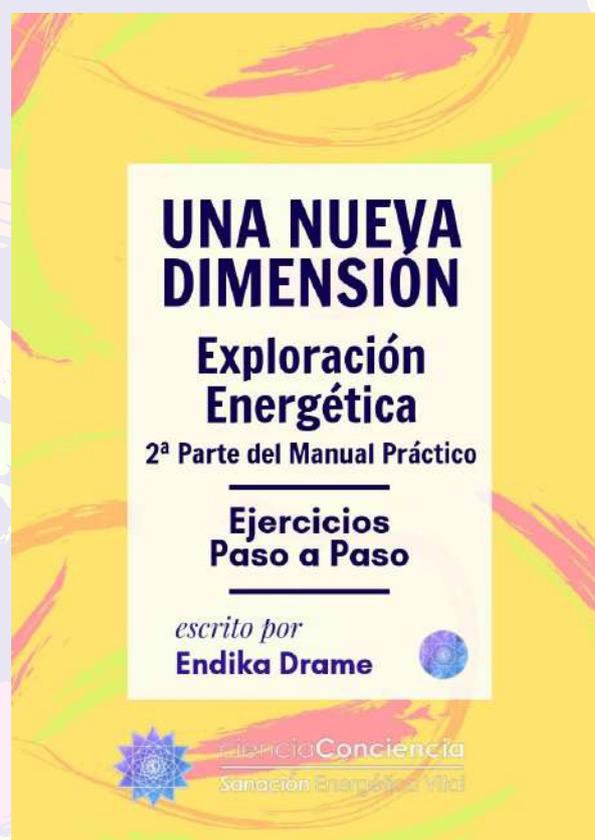
## ¿Te apetece seguir aprendiendo conmigo?

Deduzco que si has leído todo el Ebook y has llegado hasta aquí es porque te apetece seguir descubriendo cosas.

Ahora que has terminado este Ebook, puedes pasar al siguiente nivel y empezar a poner en práctica todo lo que te quiero mostrar en:

Haz click en el  
Botón para  
Obtener tu Regalo

 [Descarga aquí](#)



# PROGRESANDO

## Próximos Pasos

**¿Necesitas ayuda, asesoramiento o sanación?**

Escríbenos un email a  
[info@cienciaconciencia.com](mailto:info@cienciaconciencia.com)

**¿Te gustaría formarte en Sanación Energética y desarrollar tus poderes espirituales?**

Tenemos cursos que se adaptan a tus necesidades y circunstancias. Consulta nuestros cursos online y presenciales en la web:

### **CURSOS ONLINE Y PRESENCIALES:**

<https://www.cienciaconciencia.com/cursos-de-sanacion-energetica/>

**Síguenos en YouTube**

<https://bit.ly/2Pil5Wt>

**Síguenos en Instagram**

<https://bit.ly/2SqffDx>

**Síguenos en Facebook**

<https://bit.ly/388JTrI>





RECUPERA TU PODER PERSONAL  
CRECE ESPIRITUALMENTE  
VIVE UNA VIDA EXTRAORDINARIA

¡NUNCA RENUNCIAS A TU ESENCIA!



**cienciaConciencia**  

---

**Sanación** Energética Vital

Manual Práctico Exploración Energética ·  
Primera edición · Agosto 2019  
**cienciaConciencia**® · Todos los derechos  
reservados.

Información y contacto:  
[www.cienciaConciencia.com](http://www.cienciaConciencia.com) ·  
[info@cienciaconciencia.com](mailto:info@cienciaconciencia.com)