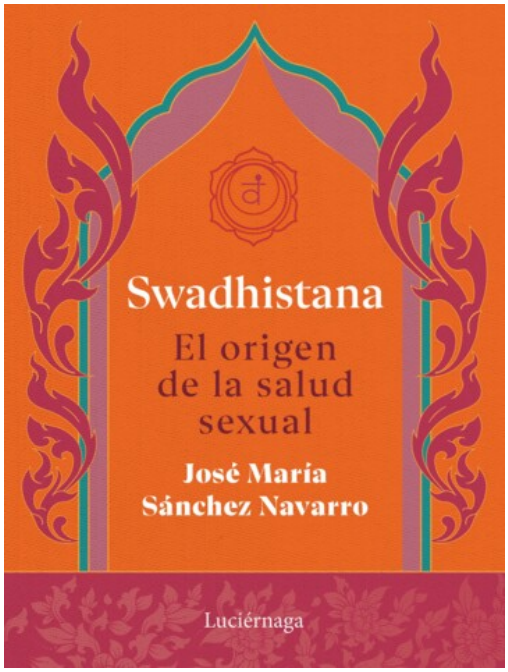


Swadhistana

José María Sánchez Navarro

Las emociones no son un obstáculo, sino un camino hacia ti.

Las emociones no son un obstáculo, sino un camino hacia ti.

Este libro propone un viaje por el mundo emocional a través de Swadhistana, el **chakra vinculado** al **agua**, el **placer**, la **creatividad** y la **sexualidad**. Desde una mirada integradora que reúne **psicoterapia, fisiología, naturopatía** y **tradición energética**, explora cómo la infancia, los vínculos y la historia personal moldean nuestra forma de sentir.

Además de ofrecer claves para comprender los bloqueos emocionales y su relación con la salud, presenta **herramientas prácticas** para observar, regular y transformar las emociones. Es una invitación a dejar de luchar contra lo que sentimos y a convertir el mundo emocional en una fuente de conciencia, equilibrio y libertad interior.

La obra traza un camino hacia la esencia del ser mediante propuestas que parten de la experiencia y del reconocimiento de las energías sutiles que nos habitan, nos conforman y dan sentido a nuestro viaje.

Fecha de publicación:
10/02/2027

Sello Editorial:
Ediciones Luciérnaga

Contacto de prensa

Nombre: Ester Torras

Telefóno: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

José María Sánchez Navarro

José Maria Sánchez Navarro Me diplomé en **Naturopatía y osteopatía** en la universidad del Escorial y continué formándome en Micronutrición y Dietoterapia en la universidad de Almería.

Durante un tiempo, usé estas herramientas para lograr el equilibrio en la salud, hasta que me di cuenta que la mente estaba por encima de la materia y, en consecuencia, comencé con el estudio del **yoga** y de **meditación del budismo tibetano** de la mano de Lama Djinpa durante 5 años.

Continué formándome como experto en **Inteligencia Emocional Multidisciplinar y Transversal: Psicología Positiva, Neurociencia, Ciencias de la Felicidad, el Bienestar y la Salud por la Universidad Internacional Isabel I de Castilla**. Y también como experto Universitario en **Inteligencia Emocional Multidisciplinar y por el Instituto Psicobiológico**.

Por último, a nivel internacional me instruí como Facilitador en los Nuevos Avances de las **Constelaciones Familiares.** Con el aval de Hellinger Sciencia e impartido por la Universidad Multicultural del grupo CUDEC México y la Escuela TALEM.

Autor de *Muladhara*, publicado en Luciérnaga.