

# Cryokinesis

**Control sobre el hielo y las temperaturas bajo cero.**

¿Qué es la cryokinesis? En parte es elemento del hielo y en parte es poder psíquico. Un ejemplo de un personaje cryokinético es SubZero del Mortal Combat. Es literalmente la manipulación y el control del hielo. A continuación expongo una lista de habilidades que obtendrás gracias a la cryokinesis:

1. Bajar la temperatura de una habitación.
2. Provocar frío a una persona concreta.
3. Convertir agua en hielo.
4. Crear hielo.
5. Congelar objetos.

Éstos son los principales usos que la gente da a la cryokinesis, aunque debemos tener en cuenta de que no es una habilidad muy común.

A continuación hay unas cuantas técnicas para el desarrollo de la cryokinesis.

## Λα προεπαρχι (ν δεβι δα:

Ante todo lo más importante es que condiciones el cuerpo para que se vuelva inmune a los efectos de la cryokinesis y se adapte a ellos. Empieza por tomar un trozo de hielo y mantenerlo en tus manos. Mantén el puño apretando el pedazo de hielo y sin soltarlo, intentando que tus manos se acostumbren a las temperaturas tan frías. Obviamente esto no se conseguirá si lo haces una vez en la vida, deberás hacerlo durante muchas veces. Aprieta el hielo durante un minuto. Después puedes soltar el cubito de hielo. Haz esto cinco veces al día. Después de una semana, extiende el tiempo a dos minutos. Después de otra semana, extiende a tres minutos. Entonces después que un mes, mantén el cubito de hielo hasta que se funda en tu mano. También deberías intentar que los baños que tomes no sean precisamente cálidos. Procura tomar baños fresquitos para que tu cuerpo se acostumbre y sepa lo que es el frío. Intenta acostumbrar así tu cuerpo durante dos meses soportándolo con fuerza de voluntad. Entonces estarás preparado para empezar a practicar la cryokinesis.

## Χοντρολανδο ελ ηι ελο:

Una vez más coge un pedazo de hielo pero esta vez no para dejar que se funda, sino para evitar que se funda. Intenta que el hielo siga helado y no se convierta en agua. Nota el frío a través de tu cuerpo y de tu mente obligando al hielo a mantener su estado. Cuando lo hayas conseguido ya habrás dado el primer paso en el desarrollo de la cryokinesis. Ten en cuenta de que se necesita mucha fuerza de voluntad y mucho control mental para llegar a conseguirlo, pero recuerda: tu mente está por encima de todas las cosas controlándolas a tu voluntad, así que no dejes que sean las cosas las que controlen tu mente (es una filosofía puramente idealista).

## Χονγελαχι (ν αχυ(τιχα:

Una vez obtenido el control sobre el hielo ahora intenta crearlo a partir del agua. Coge un vaso y llénalo con una pequeña cantidad de agua. Pon tu manos alrededor y nota el frío, la misma sensación que cuando tenías el hielo en tus manos. Haz que el agua baje su temperatura y cambie su estado. Nota la energía que fluye por tus manos y se conecta con el agua obligándola a cambiar según tu voluntad. Con el tiempo y varias prácticas conseguirás tu objetivo, ya lo verás.

### **Ενφριανδο ελ αμβιεντε:**

Ahora que tu cuerpo y tu mente están familiarizados con el frío vas a aprender la habilidad de bajar la temperatura de una habitación. Primero sitúate cómodamente sentado en el centro de una habitación en la que haya calma y silencio. Relájate y deja tu mente vacía. Toma conciencia de aquello que te rodea, de la sala en su totalidad. Capta la temperatura del ambiente. Entonces recuerda el frío hielo y las bajas temperaturas. Imagina altas cimas de montaña donde las temperaturas son bajísimas a causa de la nieve. Imagina que las paredes de la sala están cubiertas de hielo. Intenta concentrarte en que ese frío inunde la sala, como si de una niebla invisible se tratase. Deja que esa niebla transmita tu poder. Deja que sea esa fuerza la que enfríe la sala. Pruébalo varias veces hasta que notes que bajan las temperaturas. Comproba tu capacidad con termómetros.

Truco del viento del norte: Si ya has aprendido aerokinesis, el provocar viento puede ayudarte a descender las temperaturas. Crear leves brisas en una sala ayudaría bastante a tu mente a adoptar una posición fría para bajar las temperaturas del lugar.

### **Χρεανδο ηι ελο ψ εσχαραχη:**

La parte más difícil de casi todas las kinesis: la creación del elemento. En acuakinesis es la creación de H<sub>2</sub>O, en la pyrokinesis la creación de la llama, en electrokinesis la creación del rayo y en cryokinesis la creación del hielo y la escarcha.

Es posible crear elementos a partir de la nada. NO, no es posible. Por ello debemos tener en cuenta de que la nada es un concepto muy complicado para la mente humana, así que partiremos de uno de los más importantes principios de la física, la energía ni se crea ni se destruye, tan sólo se transforma. Nosotros vamos a utilizar esa energía para transformarla en materia, concretamente en hielo.

Pregunta: ¿la creación del hielo y del agua no es lo mismo? Por tanto, ¿los pasos de la acuakinesis y la cryokinesis no son los mismos en lo que a la creación se refiere?

Respuesta: sí, podríamos decir que la acuakinesis y la cryokinesis son poderes "hermanos" pero en la creación del hielo debemos partir del elemento H<sub>2</sub>O en estado sólido, mientras que en la acuakinesis debemos crearlo en estado líquido. Por ello debemos buscar equilibrio en nuestra mente para poder controlar el estado de la materia (sólido, líquido y gaseoso).

Y bien, ¿cómo se crea el hielo? Yo creo que es esencial haber dominado los pasos anteriores antes de intentar un proceso de creación. Para empezar, debemos entrar en un

estado de relajación y equilibrio mental al 100%. La concentración debe de ser máxima. Yo adquirí recomiendo la concentración alfa (explicada muy bien por Tefnak en el apartado de concentración de la sección iniciación de la biblioteca) ya que nos permite una mejor comunicación con nuestro subconsciente, obteniendo mejor control de nuestra mente. En este momento debemos olvidar todo: el lugar y el tiempo, los miedos, las dudas y tan solo debemos lanzarnos a crear hielo. Debemos tomar conciencia de la cantidad de materia que hay a nuestro alrededor y la energía que fluye a través de esa materia, flotando en el aire, en nuestro mismo interior... Ahora juntamos nuestras manos en la posición de crear una pelota, ya sabéis, como si estuvieseis una pelota en su interior, al mismo tiempo que obligáis a toda la energía a concentrarse en el interior de esa pelota imaginaria. Una vez notáis como se ha juntado toda esa cantidad de energía (para ello os vendría muy bien leer el apartado de energía que dirige Tefnak o preguntarle directamente a él) recordad la sensación de frío que provocáis al congelar el agua. Intentad concentrar toda esa sensación de frío en el interior de la pelota imaginaria. Ahora con mucha fuerza de voluntad y concentración obligad a esa energía a "fabricar" hielo, poco a poco formando como un pedrusco de cristal. Imaginad que esa energía es vuestra "esclava" y cumple tus órdenes. Quieres crear hielo y ese gran cúmulo de energía te servirá para realizar tu voluntad, como si se tratase de una fábrica de hielo invisible. La cryokinesis es un poder muy escaso ya que mucha gente no se ha atrevido con él, pero sin embargo se sabe que existe y que hay gente que lo puede utilizar.

La creación de escarcha quizá sea más sencilla en comparación a la creación directa del hielo. Aún y todo creo que sería conveniente aprender a crear hielo y después manejar las capas de escarcha. Llamamos escarcha a una fina capa de hielo que recubre ciertas superficies heladas y que no tiene tanta consistencia como el hielo en sí. Se trataría de acariciar una superficie con la mano, tomar contacto sobre ella. Después apoyar la mano con toda la palma y concentrar la energía sobre la superficie, y no en esfera como hacíamos en la creación del hielo. Después haz que esa energía cree una fina capa de hielo sobre la superficie creando la escarcha.

### Τίχνιχος χομπλεμενταρισ:

Creación de escarcha a gran escala: es básicamente la creación de la escarcha con tan sólo apoyar la mano en un determinado punto de una superficie pero creando una gran capa de escarcha (todo el suelo de una habitación o incluso subiendo por las paredes y el techo).

Creación a distancia: se trataría de crear la escarcha o el hielo a cierta distancia alejado de ti.

Figuras de hielo: aprender a controlar la creación del hielo no sólo creando esferas sin una forma determinada, sino crear formas a voluntad (agujas, prismas...)

Granizada: en un día de lluvia convertir el agua el puro granizo.

Con todo esto ya he acabado con la sección de cryokinesis que, modestia aparte, creo que me ha quedado muy bien, o al menos mejor de lo que esperaba. De momento no la retocaré hasta dentro de algún tiempo así que espero que os sirva de ayuda. De todos modos podéis

preguntar vuestras dudas en el aula de las kinesis que ahí estaré yo para ayudaros. Ánimo y justicia!

Eriol

© 2003 Atenea: La Academia Española de las Artes Psíquicas